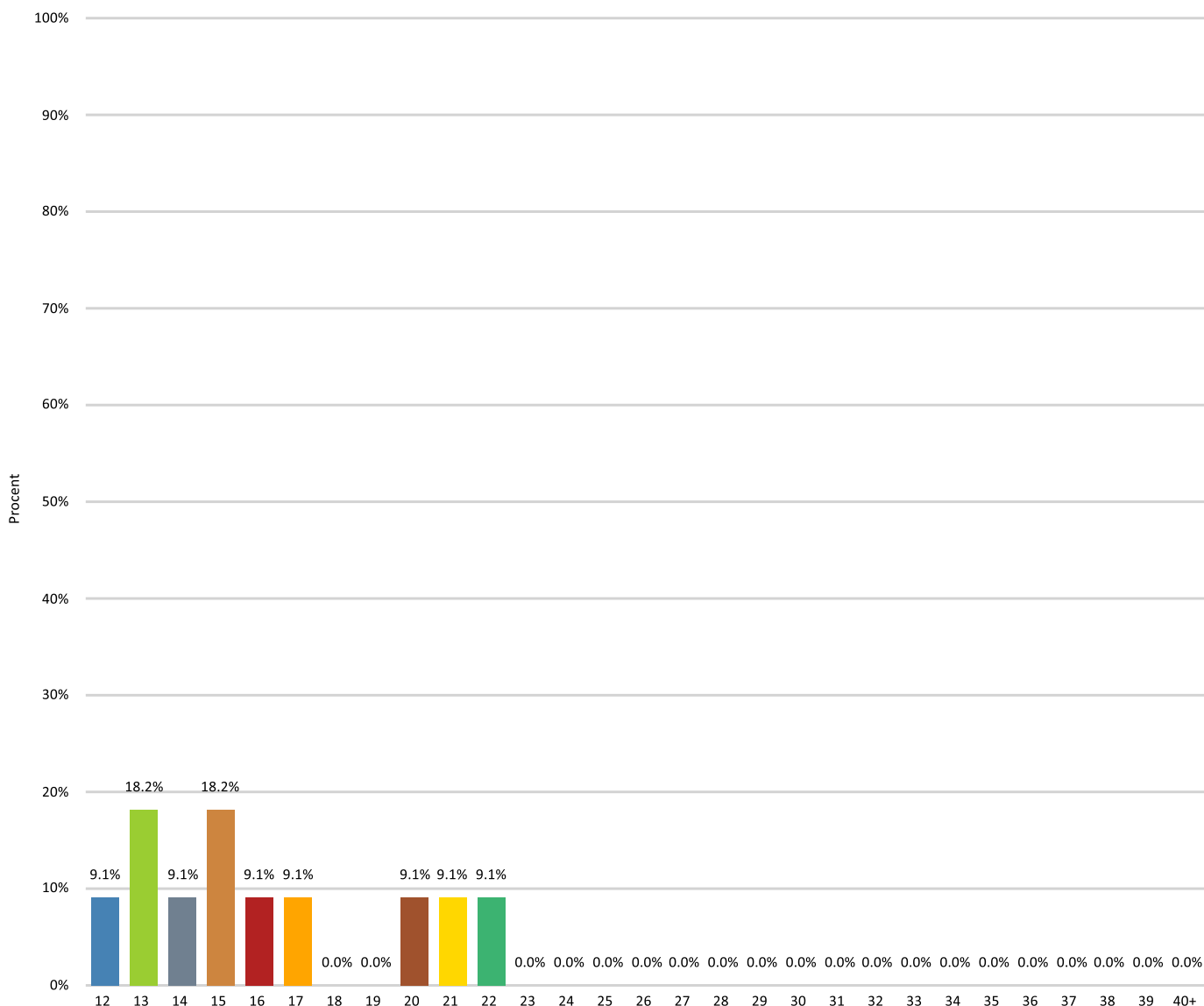
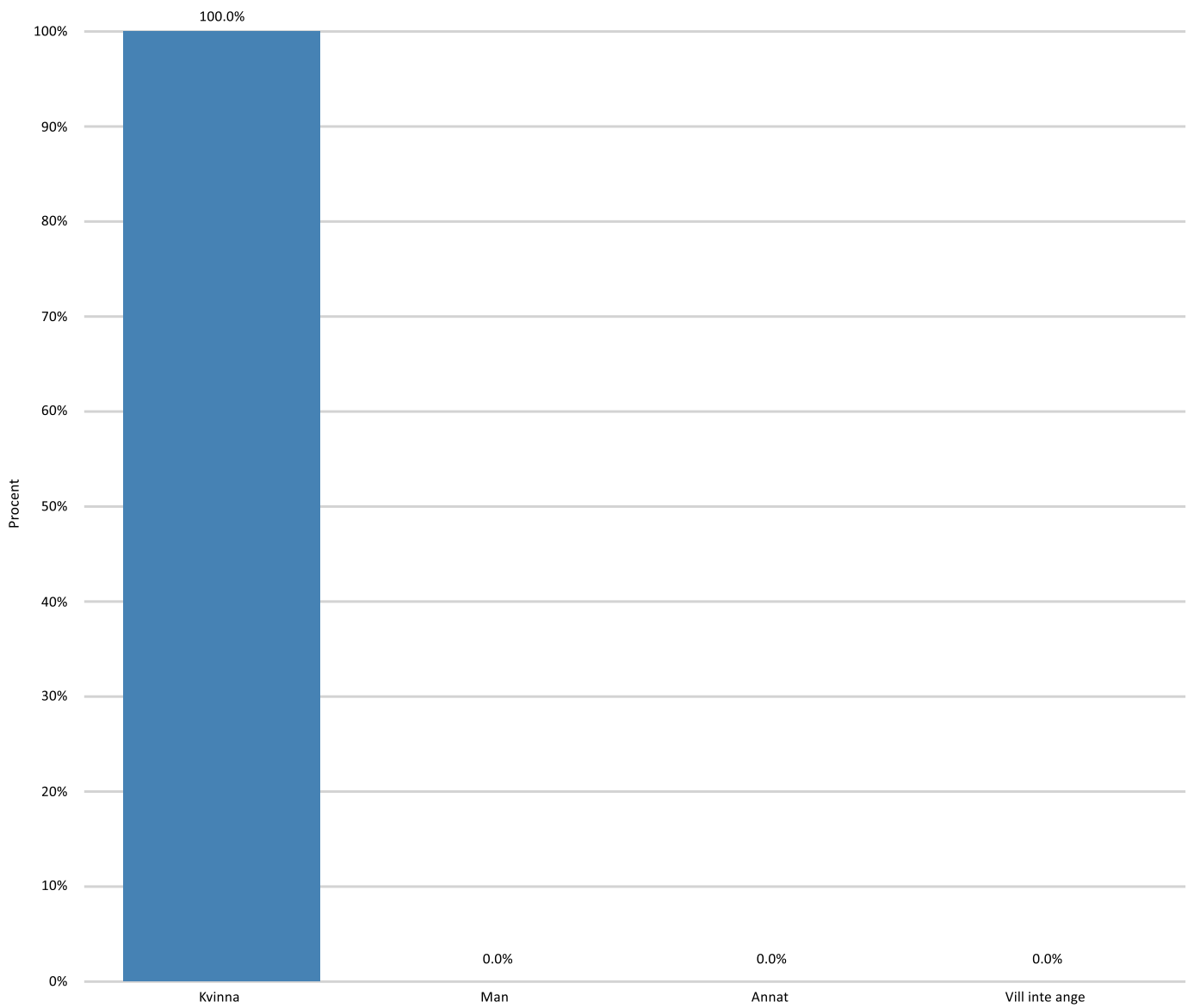


Min utvecklingsmiljö (2022) (Aerobic Gymnastics) – 11 svar

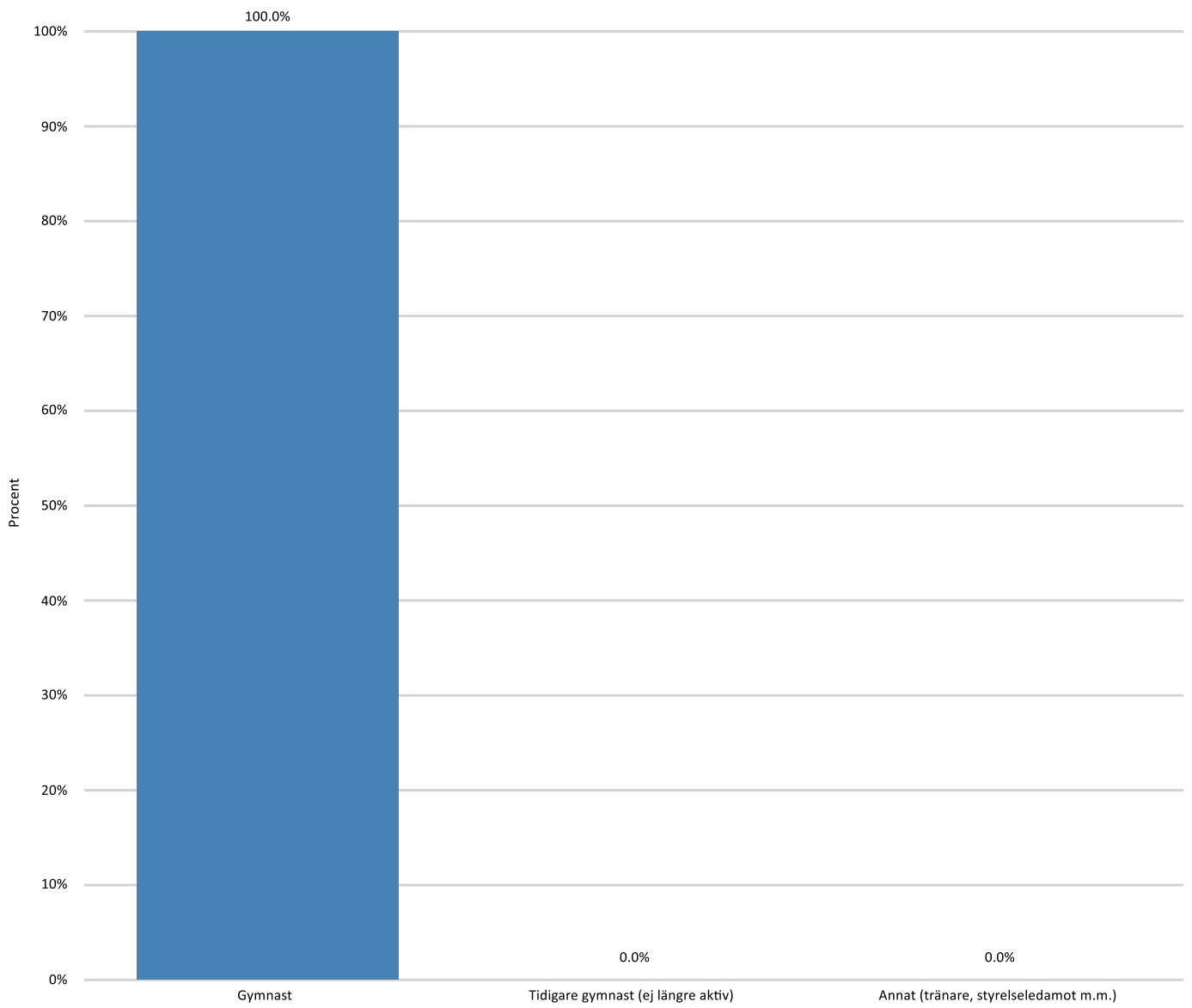
1. Ålder



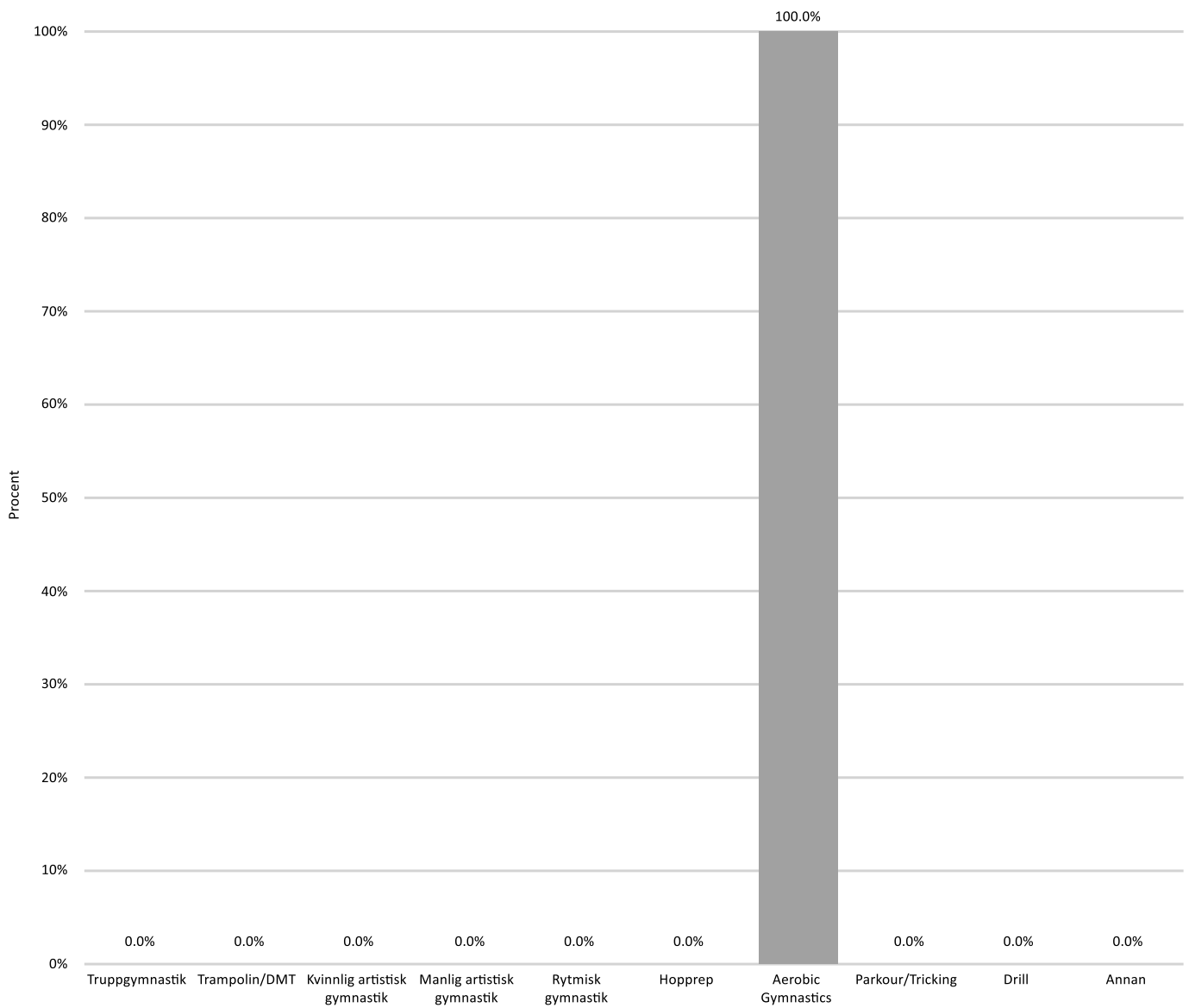
2. Kön



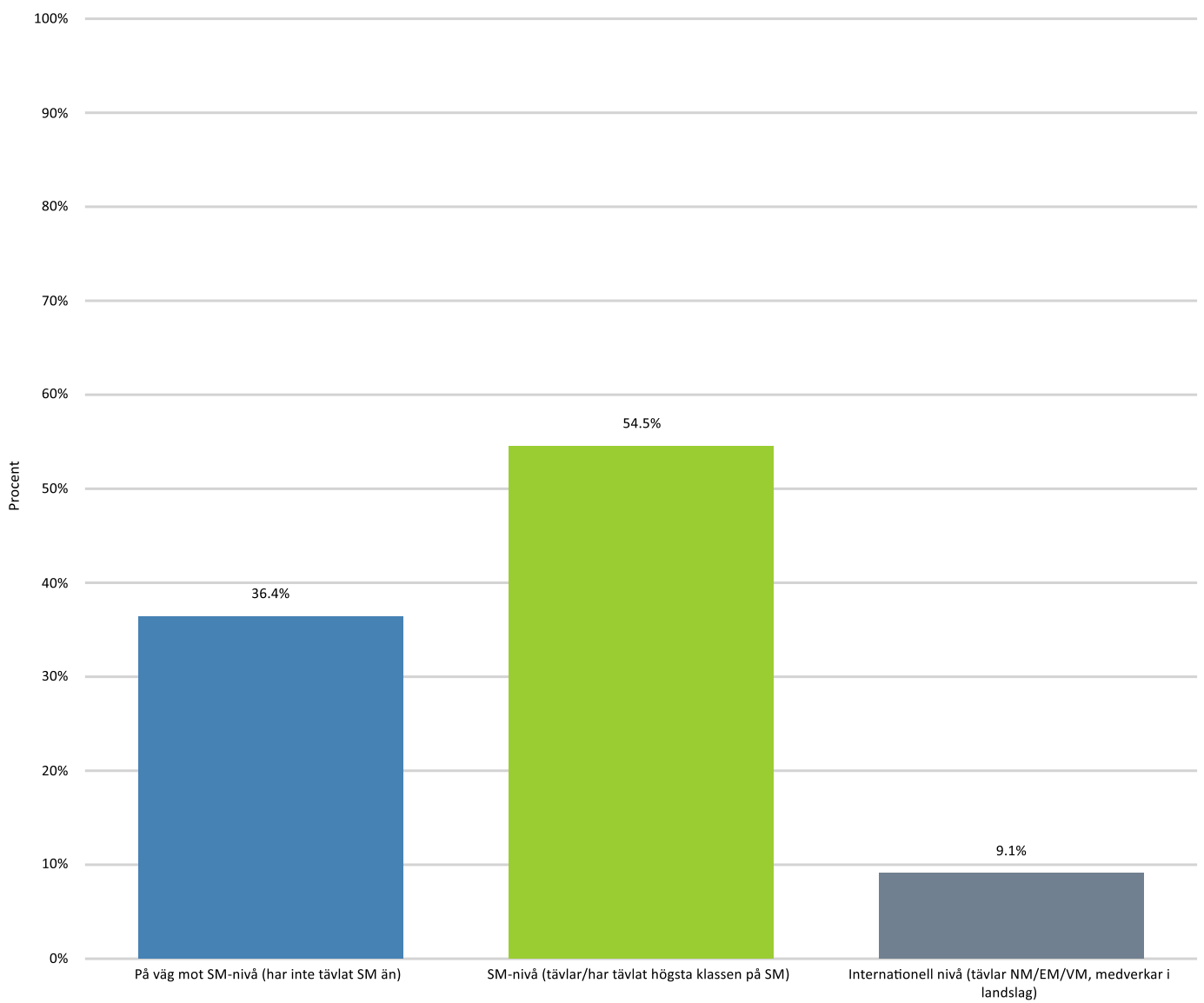
3. Jag svarar som



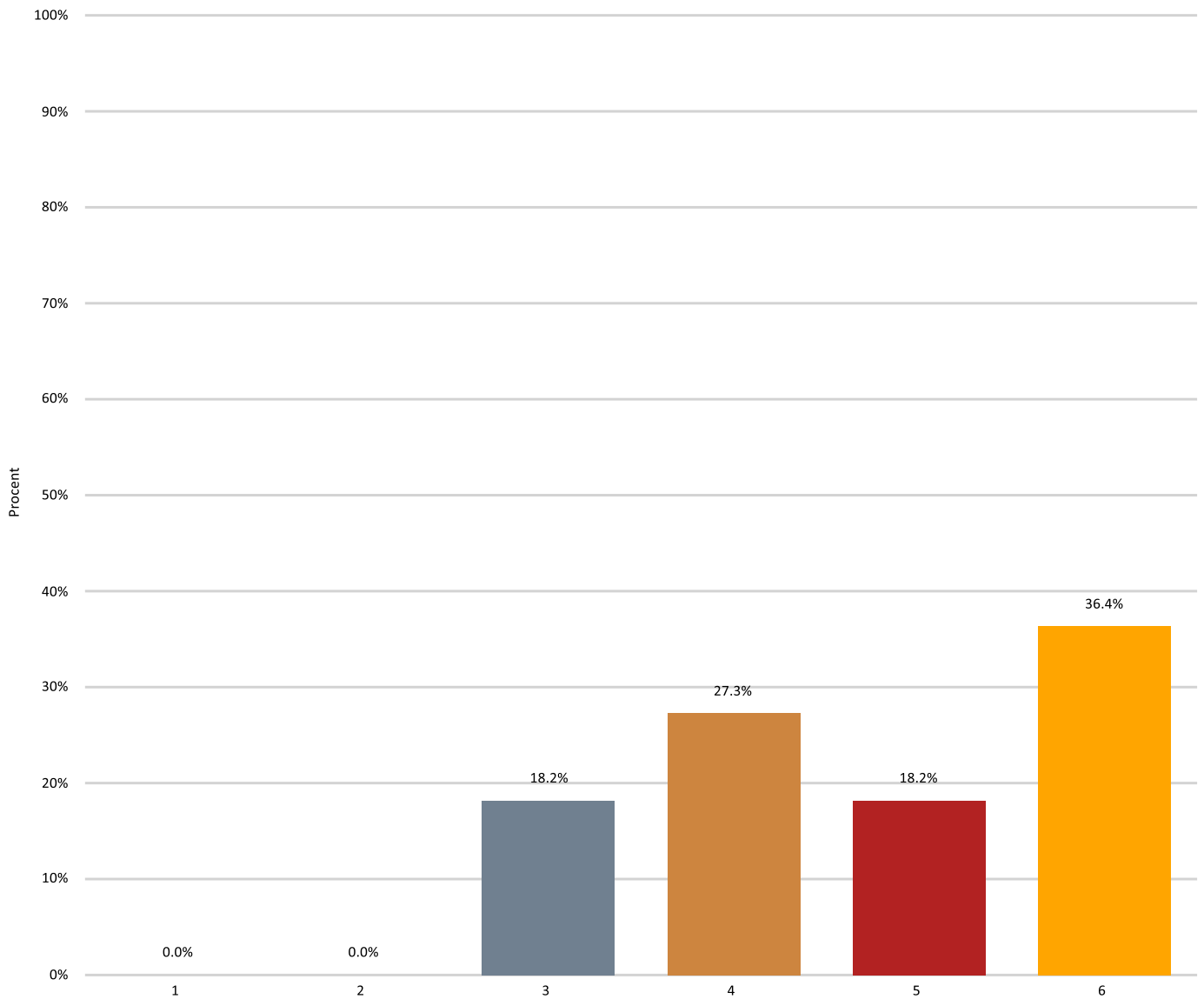
4. Min huvudsakliga disciplin



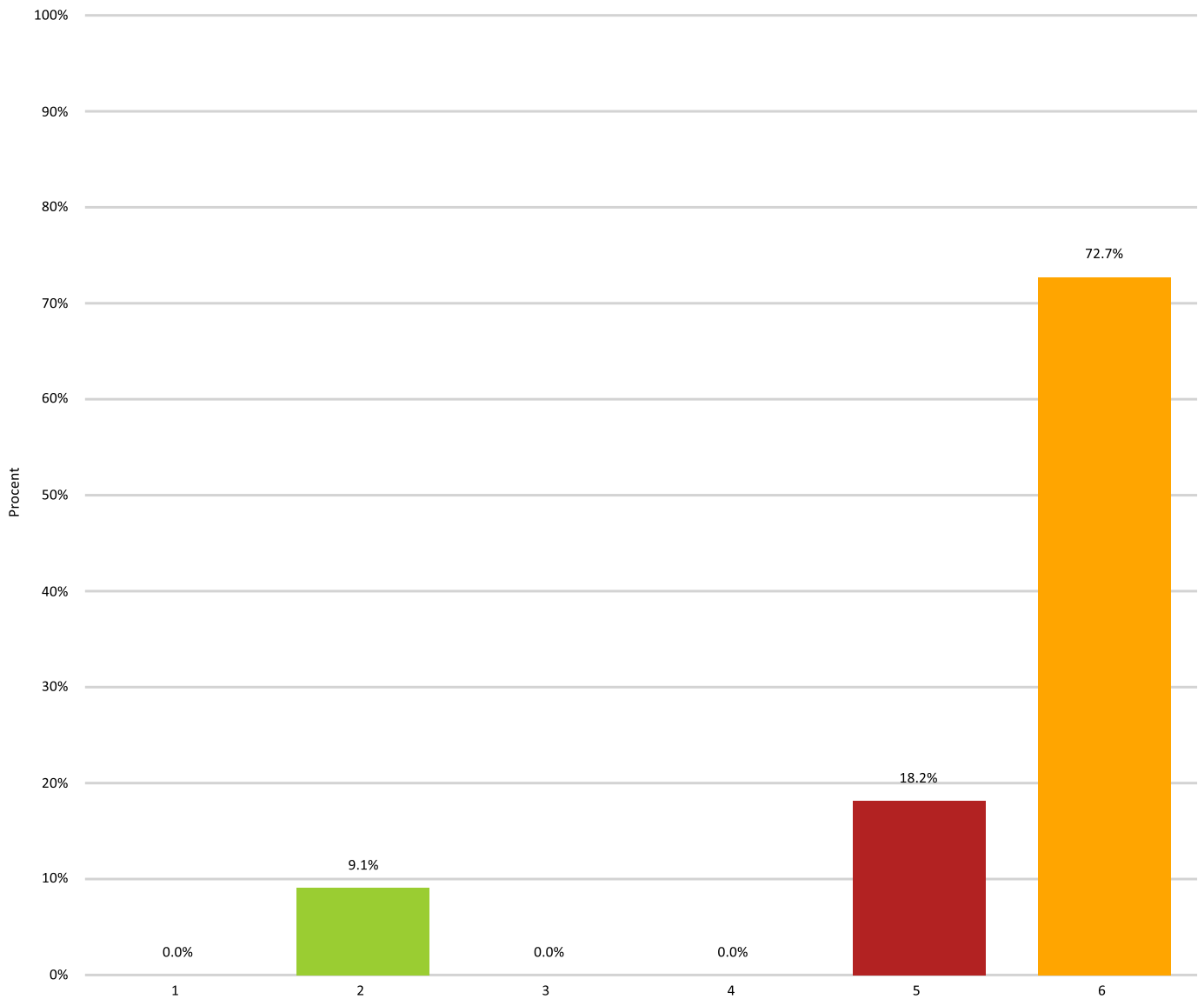
5. Min tävlingsnivå



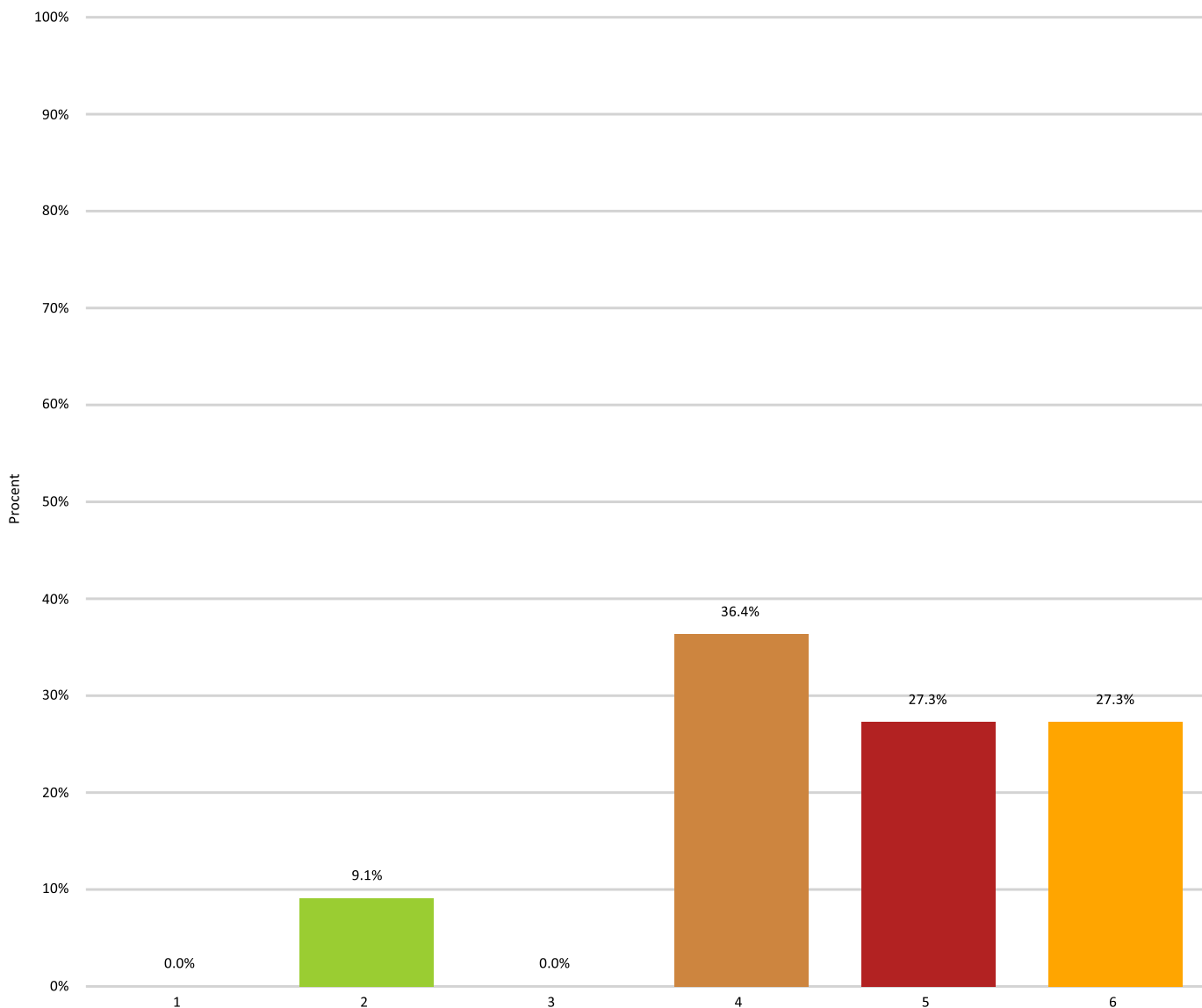
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



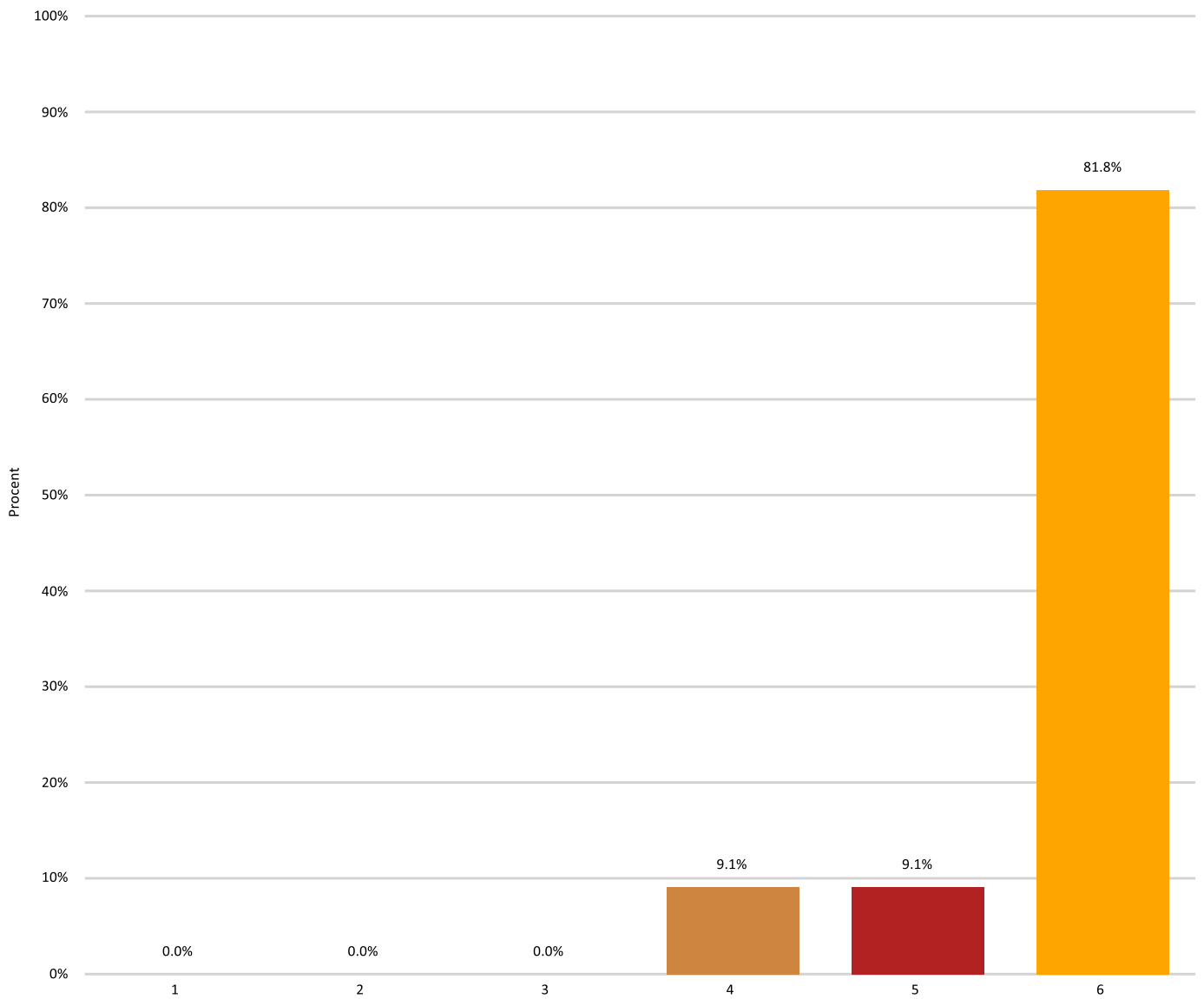
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".

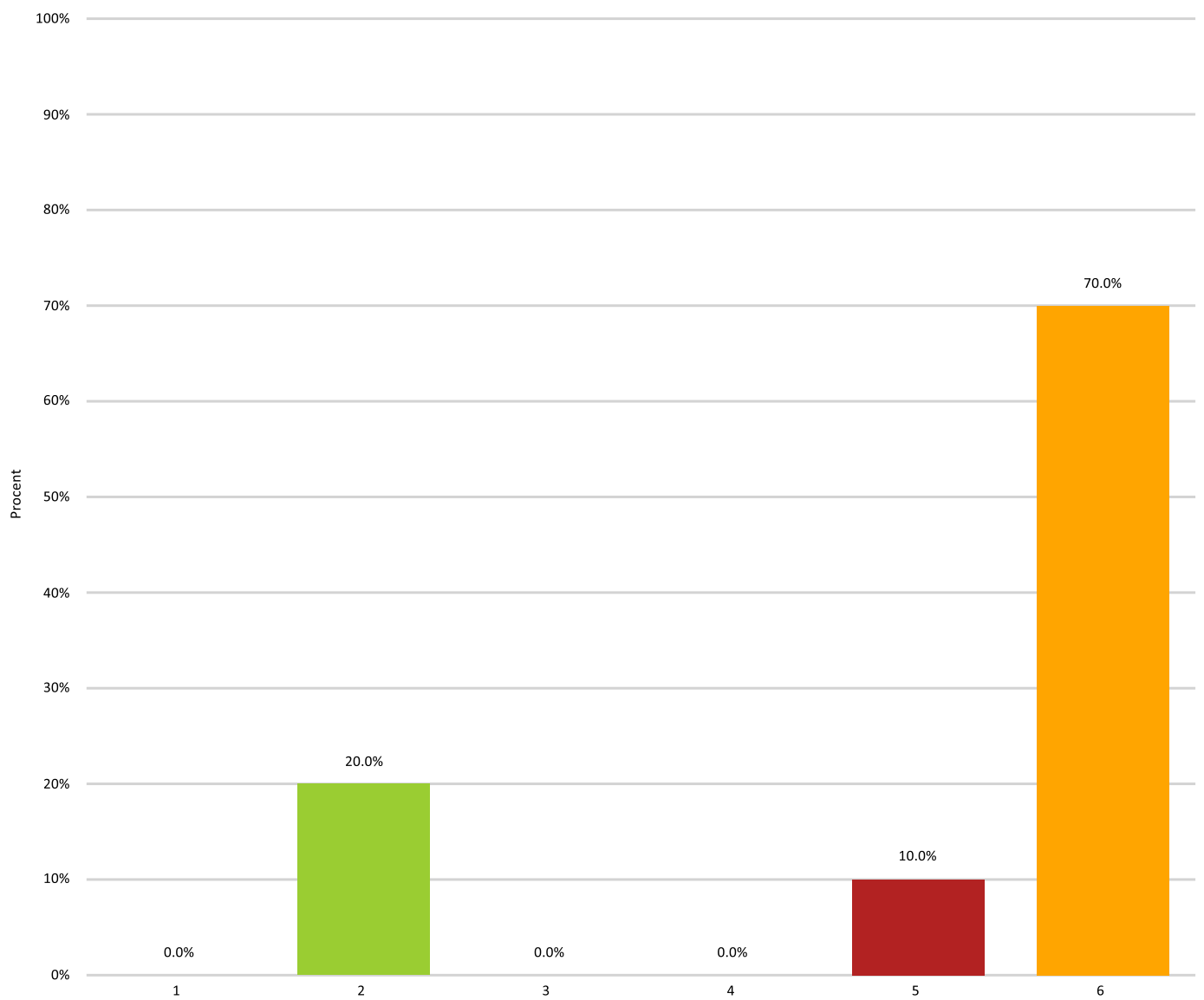


8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



9. Min tränare tillåter mig att lära mig genom mina egna misstag.



10. Jag skulle ges goda möjligheter att utvecklas i min idrott även om jag upplevde en dipp i min prestation.

11. Vilket stöd från föreningen har varit det bästa för din långsiktiga utveckling?

Svar

Föreningen har inte gjort särskilt mycket vid detta laget. Kanske ändras i framtiden, beror på vad de tycker om min satsning.

Att min tränare har pushat för att jag ska få komma ut och tävla internationellt då motståndet i Sverige inte har tillgodosett mina behov under många år. Hon har engagerat sig mycket i att jag ska kunna åka på läger, fixat så att föreningen ska kunna stötta mig ekonomiskt och helt enkelt kämpat för min skull. Utan erfarenheterna internationellt där jag kanske i början inte alltid presterade bäst, hade jag inte utvecklats till den nivå jag gjort idag. Att tävla tre gånger om året som ensam i sin klass nationellt är inte optimalt, därför har det internationella vart så betydande.

Löpande avstämning vad jag vill, vilket mål jag har samt vilken tid jag vill lägga ner för att nå mitt mål. Bra tränare som hela tiden uppmuntrar.

en riktigt bra tränare

De påminner oss alltid att vi är där för att ha kul och träna. Att man inte måste vara bäst, starkast och vackrast. Det är rätt skönt att inte känna någon press.

Nog mina fantastiska tränare och de som jag tränar med

Peppen från både tränare och vännerna på träningen har varit de bästa stödet för mig.

Min huvudtränare som stöttar mig i allt och är som min grupps extramamma. Hon är den enda som håller vår grupp kvar i föreningen. Hon ser till så att vi aldrig ger upp och måste kämpa vidare.

Jag får inte direkt stöd från min förening.

Anpassad träning efter individuell nivå istället för ålder och har mycket bra förebilder och kompisar

Min förening erbjuder finansiellt stöd ifall man behöver gå till en sjukgymnast eller liknande vid skador vilket jag tycker är väldigt bra men det som stöttar mig bäst är nog atmosfären på träningen och alla mina lagkompisar som är mina bästa vänner och min tränare

12. Vad är det viktigaste att utveckla inom din gymnastikdisciplin för att den ska bli än bättre för alla gymnaster framöver?

Svar

Viktigast absolut är att ha en gemenskap mellan föreningarna för att utvecklas tillsammans, ge idéer och dela erfarenheter, och göra vår Aerobic familj större och starkare.

Den nationella tävlingsstegen, som i sin tur flätas ihop med FIG. Det måste vara (hyfsat) jämna nivåer, alla måste köra under samma förutsättningar och regler. Arbetet med detta är igång och vi hoppas inom en snar framtid få gjort en sista betydande ändring, att dela upp OpenA, national stream+international stream. Detta är ett beslut jag och många andra gymnaster väntar på!

Att fler håller på med det så att konkurrensen blir högre och att det finns fler att lära av.

fler föreningar så sporten blir större

Mer pengar till sporten för att möjliggöra tävlingar för alla som vill, inte bara i Sverige utan utomlands också. Men inget specifikt med sporten, tränarna eller utförandet nej det är superbra

Jag har ingen aning

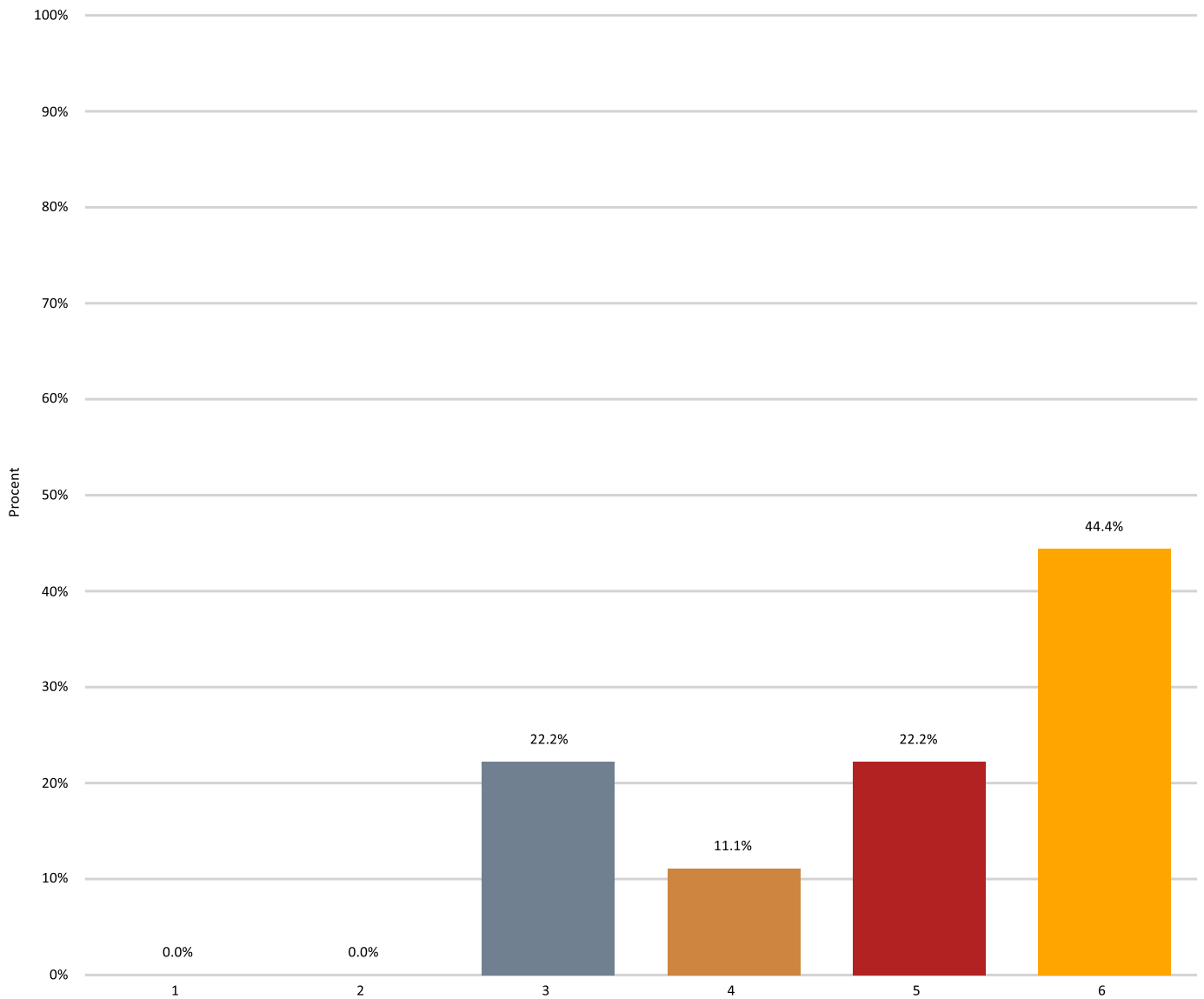
Ha kul på träningen så att motivationen alltid finns.

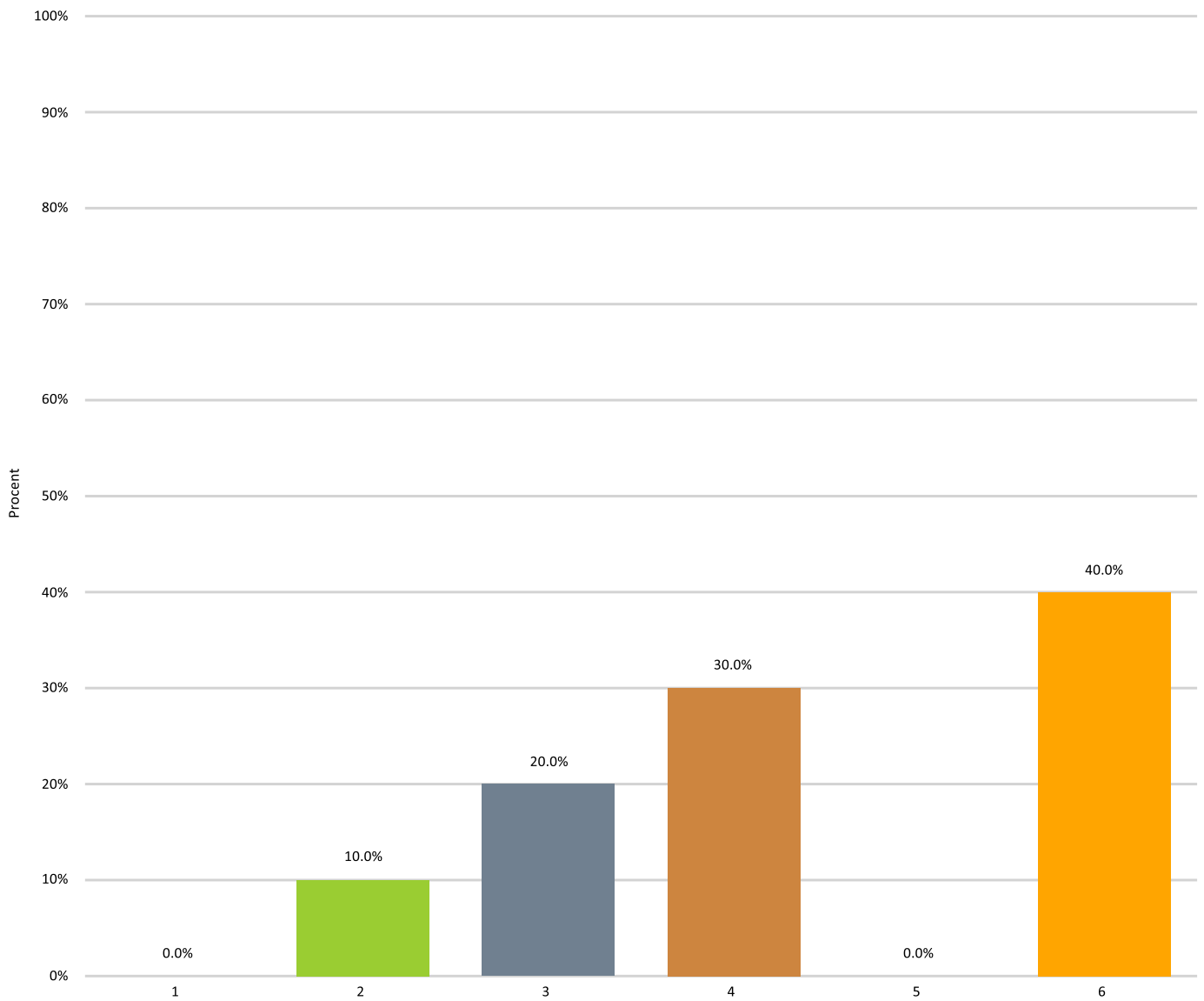
Lite mindre hårt för de små för inga barn tycker det är roligt när en ledare blir sur.

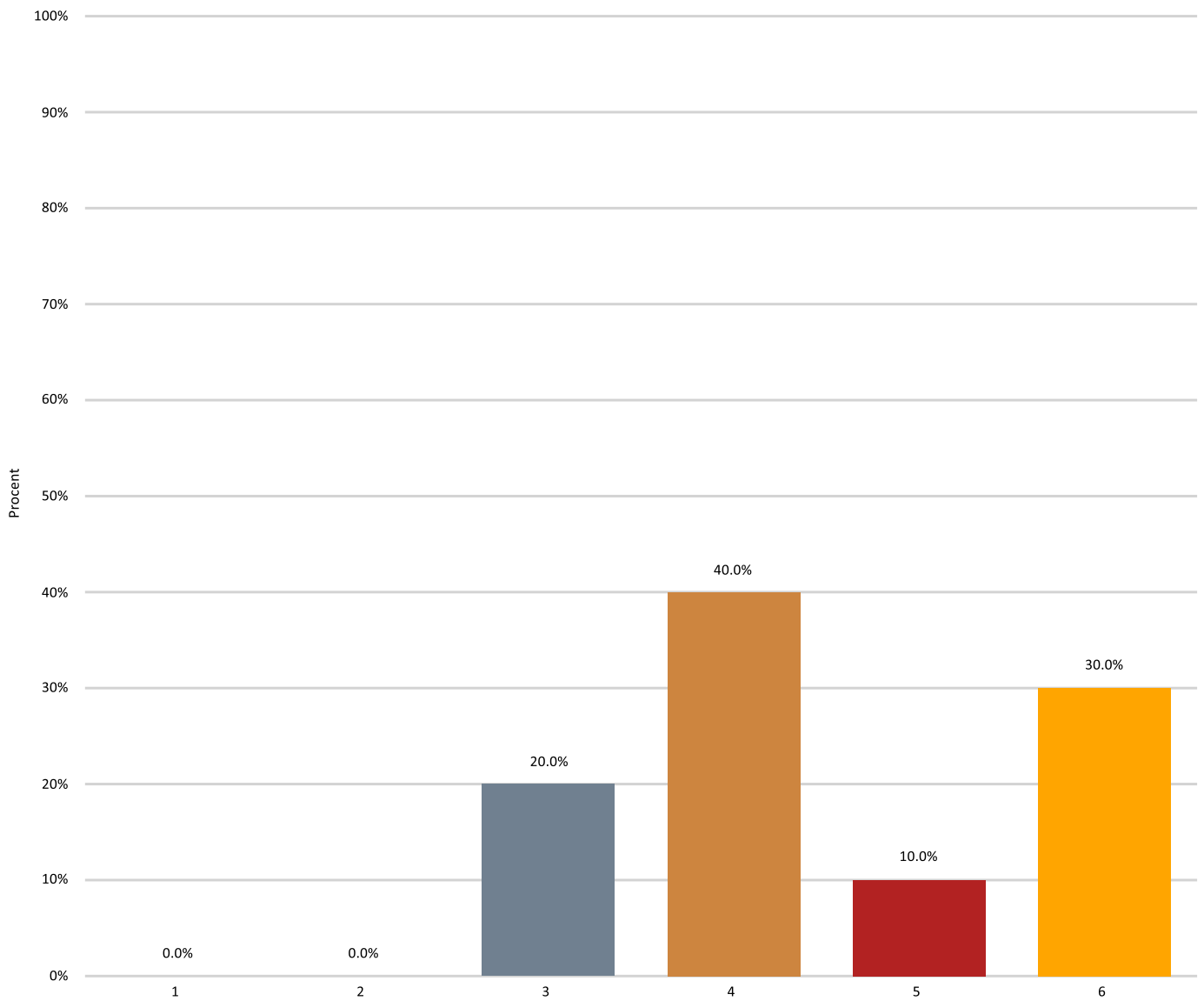
Införa fler tävlingar så gymnaster får tävlingsvana. Locka till fler tränare till disciplinen som kan driva sporten framåt.

Stor nivå skillnad mellan agegroup och junior i Svårigheter för kontrollerat i agegroup

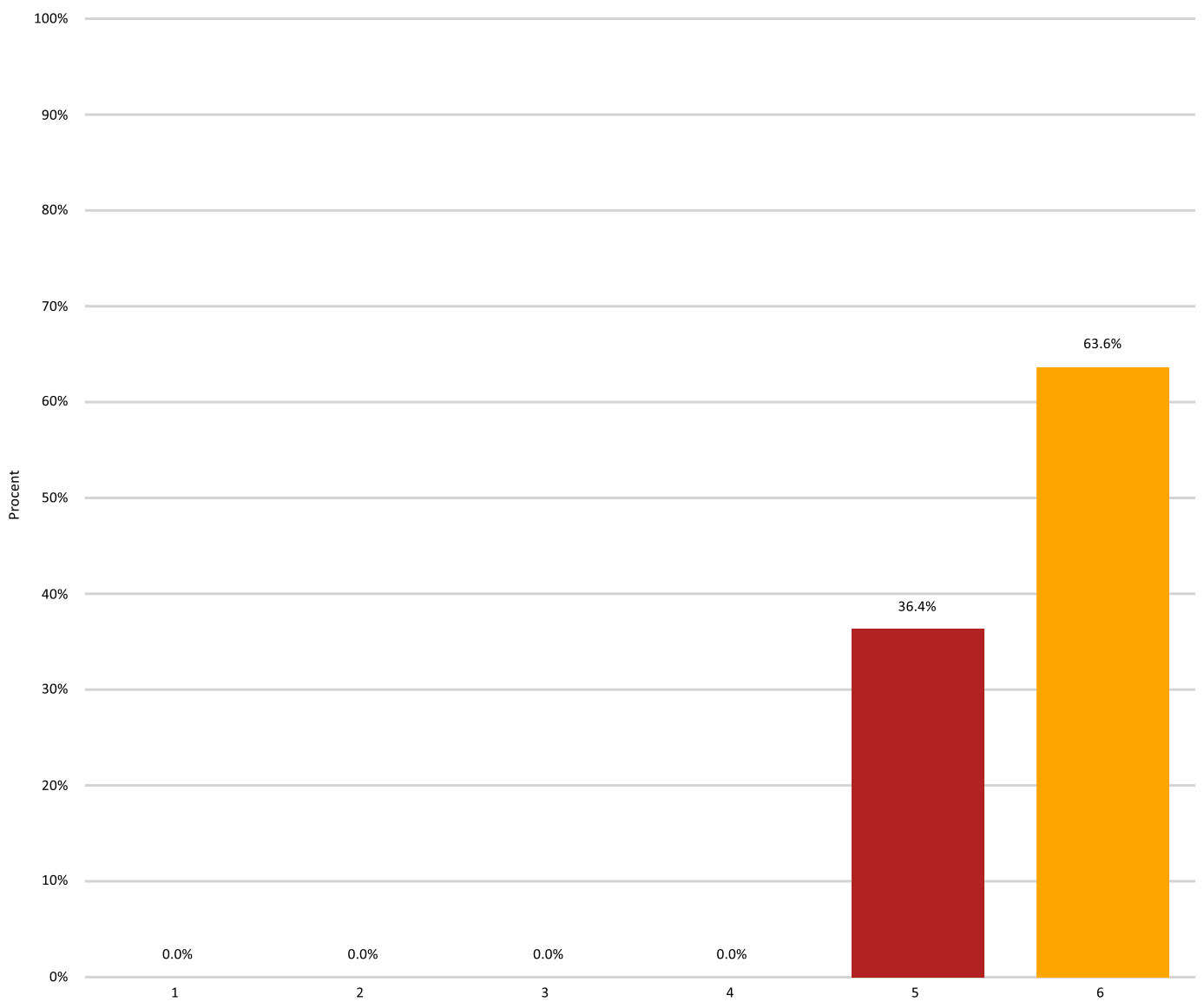
Att det är enklare att elitsatsa när man är liten och att yngre gymnaster får åka utomlands och tävla tidigt för man behöver den erfarenheten ifall man vill komma upp i nivå likt andra länder. Sen även att de gymnaster som tränar och tävlar på en SM nivå faktiskt får möjlighet av förbundet att åka utomlands även fast deras nivå kanske inte riktigt matchar den nivån som finns utomlands, för hur ska vi annars utvecklas och lära oss?

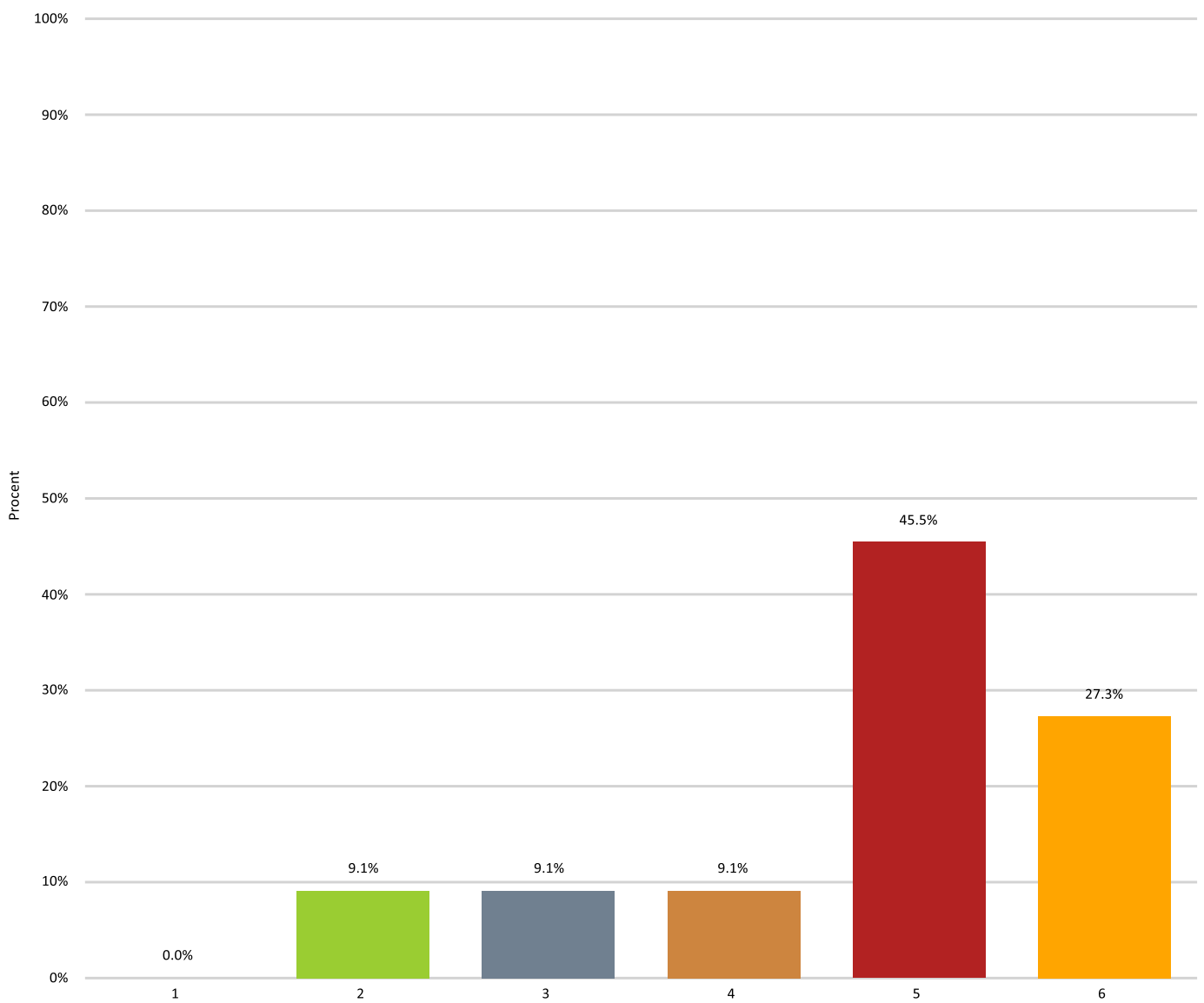
13. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.

14. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.

15. Mina framsteg och personliga prestationer går regelbundet igenom med mig på individuell basis.

16. Jag är involverad i de flesta beslut som rör min sportsliga utveckling.



17. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.

18. Vilka råd skulle du ge andra gymnaster för att de bättre ska kunna hantera utomståendes förväntningar?

Svar

Var noga med vad som funkar för dig och hur du vill ha det. Jag som nu är över 18 år, vill inte att andra utan min vetskap pratar med mina föräldrar om min utveckling, oavsett om det är vänner, domare eller tränare. Jag vill sköta den kommunikationen själv, så länge det inte skulle vara något livsviktigt som jag själv inte kan reda ut.

Jag tror också det är viktigt att ha tydliga mål, stor och små, långsiktiga och kortsiktiga. Så när andra frågar om allt så har man ett kort och enkelt svar som inte ger utrymme för spekulationer osv. Vet du tydligt vad du vill/ska göra är det lättare att hantera om någon annan börjar ifrågasätta, för det är du och dina mål som är viktiga, inte någon annan. Självklart ska detta göras i samband med ens coach.

Att vara öppen med hur man känner.

förstår itne frågan

Ha kul och heja på andra nästan mer än dig själv

Att det viktiga är att ha kul

Man kan aldrig göra mer än sitt bästa vilket gör att om gymnasten har gjort sitt bästa så är det bra nog, oavsett andras förväntningar. Det viktiga är att ha kul och har man kul inom sin idrott så skrev det oftast också en utveckling.

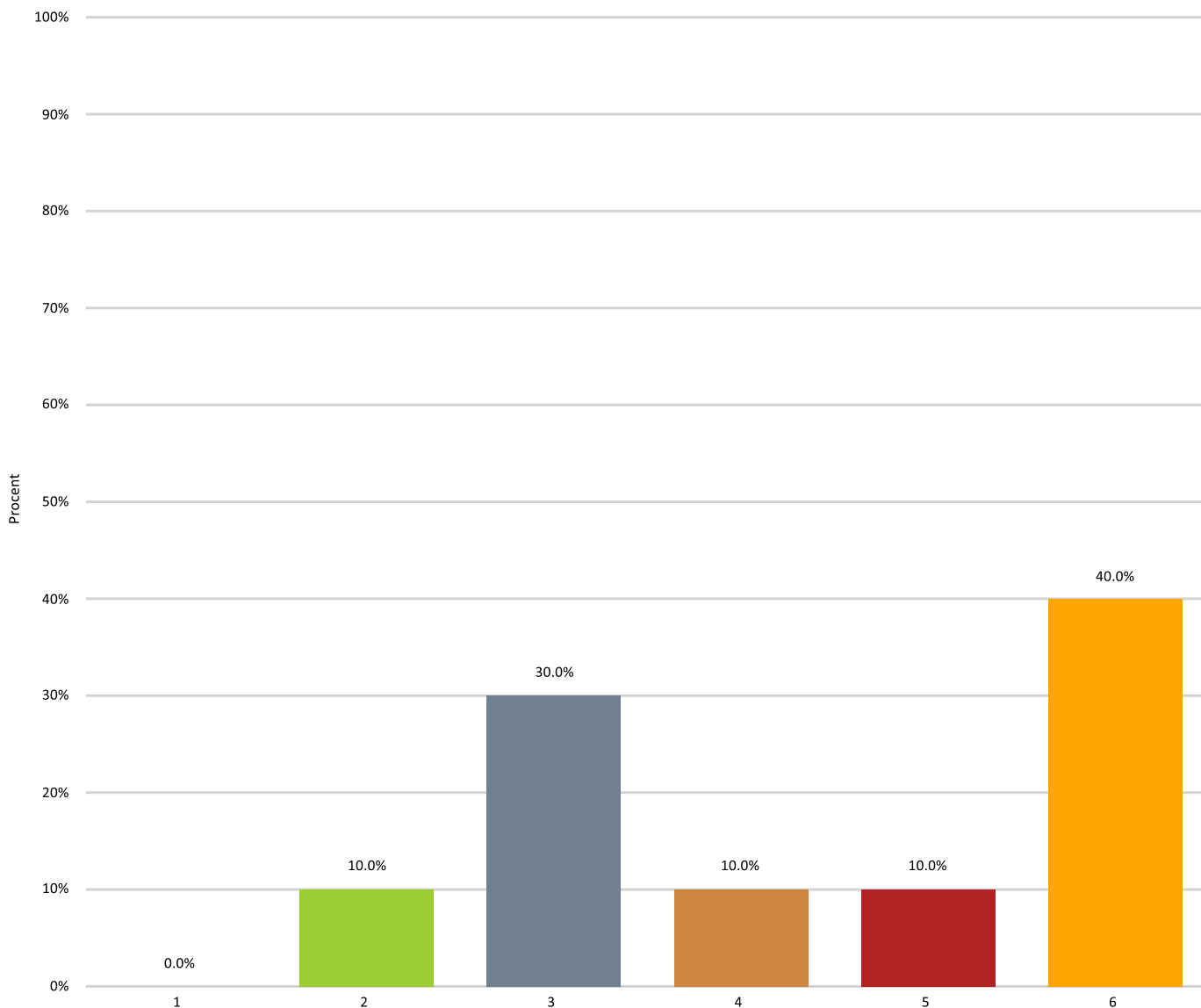
Skit i vad andra säger. Du gör det som känns bäst för dig. Vill du tävla så ska du tävla men om du inte vill så måste man inte. Sätt upp mål, vill du komma utomlands så måste du kämpa lite hårdare t.ex.

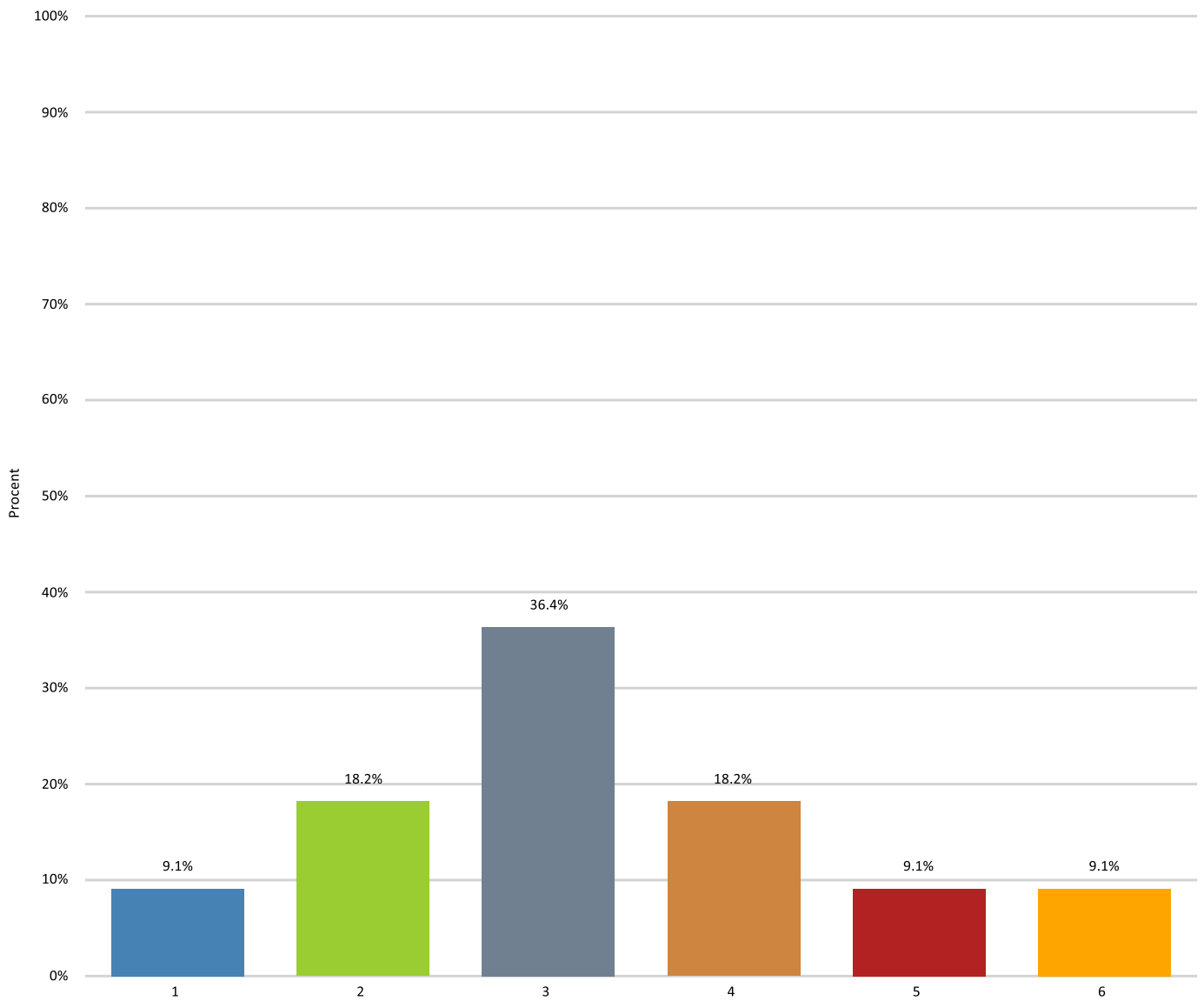
Om du känner att utomstående förväntningar är för höga, våga säga ifrån, våga vara öppen med hur du mår både mentalt och fysiskt.

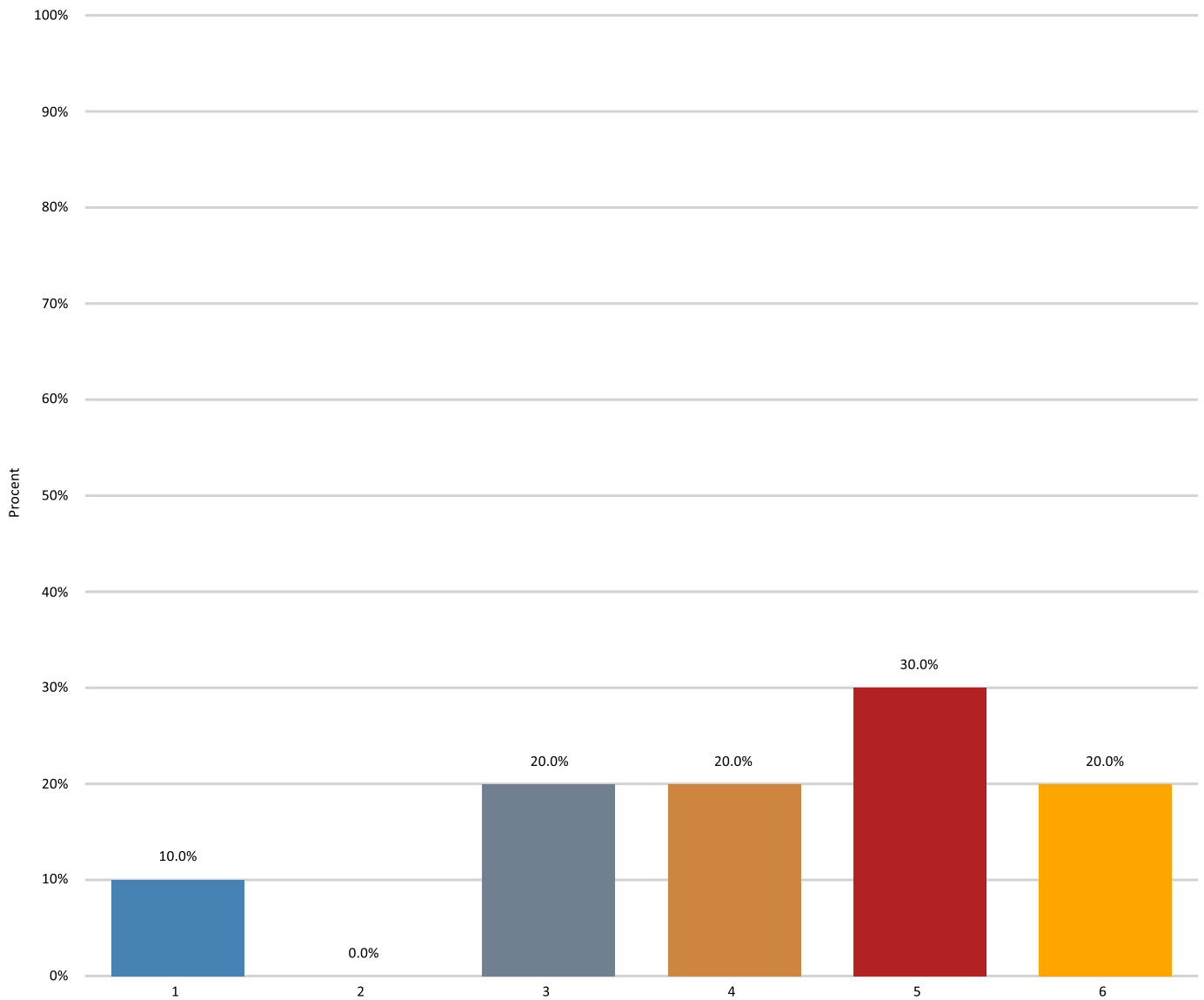
Be tränare att prata med utomstående eller säg till dom själv

Att man tränar för sig själv, vi har alla olika förutsättningar och mål men det viktigaste är att du har kul. Jag kan tycka att det ger mig mer att jag är hel och känner att träningen är rolig att gå till än om att jag hela tiden måste prestera på högsta högsta nivå och vinna hela tiden

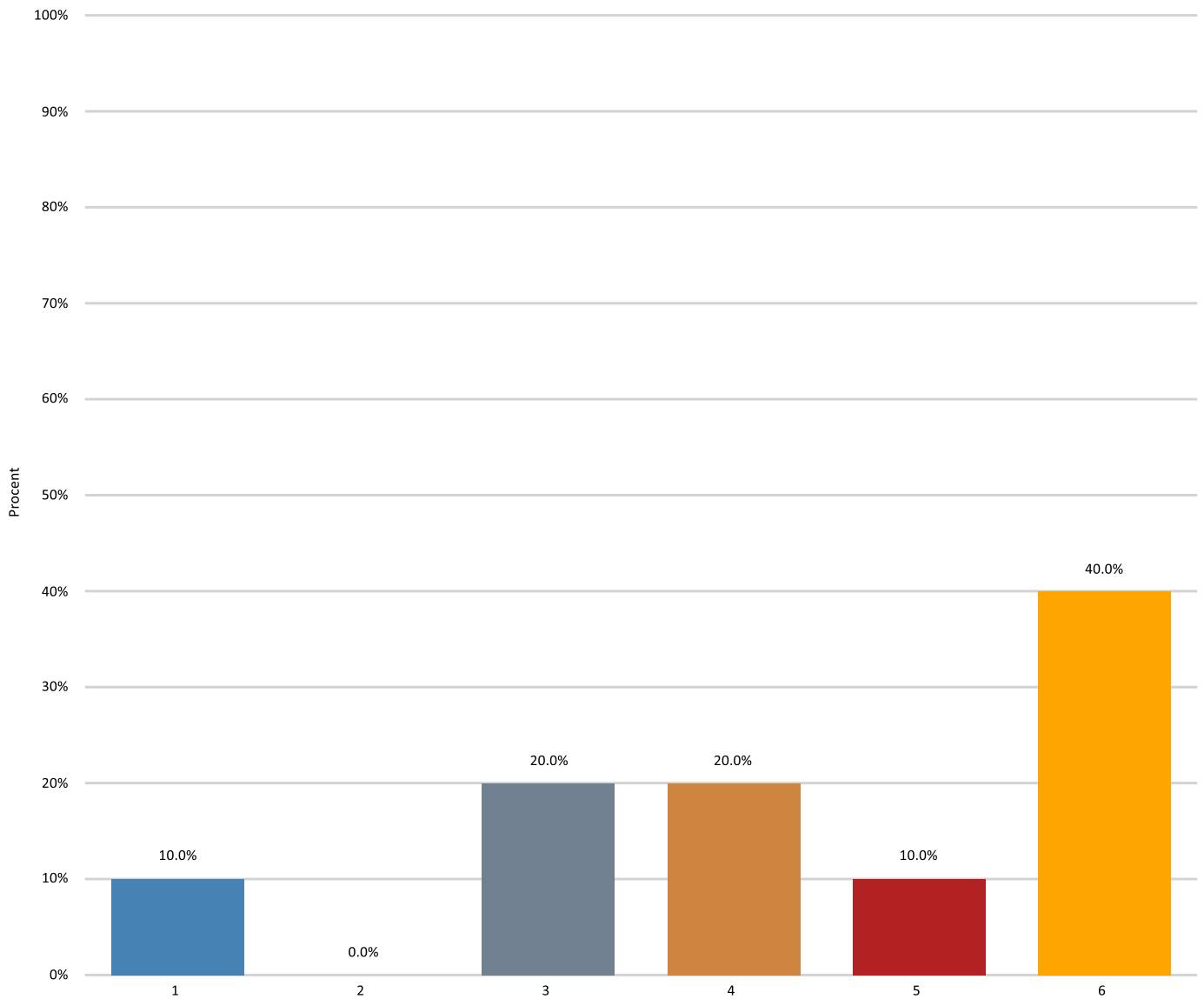
19. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



20. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.

21. Min tränare och jag försöker regelbundet identifiera och förutse vad som kommer bli min nästa stora utmaning.

22. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.



23. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

Svar

Hon är lyhörd, och jag är inte rädd för att prata, det är nog ett vinnande koncept. Jag har också haft samma coach sedan jag va runt 12 så vi känner varandra väl, hon behöver inte fråga om jag har en dålig dag, det märker hon. Vi är bra och nära vänner.

Samtidigt är hon inte rädd för att säga till mig, ta mig ner på jorden om det behövs.

Jag vet också att hon oavsett vad är med mig, stöttar mig, är stolt över mig och vill mitt bästa. Ingen relation är perfekt och ibland skaver det, men allt som oftast löser dig sig snabbt.

Det har från början funkade väldigt bra och vi har alltid varit raka och ärliga mot varandra.

vi umgås även utanför träningstillfällena och pratar om saker som inte har med träning att göra

De har tränat själva inom sporten och är unga vilket ger de en annan sorts förståelse samt de påminner oss att de finns där om vi vill prata

Mina tränare är jättesnälla och man kan prata med dem om allt

En tränare som ställer rimliga krav, motiverar och peppar tror jag kan ha en bra relation med sina gymnaster. En tränare som däremot sätter höga krav och inte motiverar tror jag får en sämre kommunikation mer sina gymnaster. Beroende på hur tränaren bemöter gymnasten grundar sig sedan i hur bra kommunikationen mellan gymnast och tränare är.

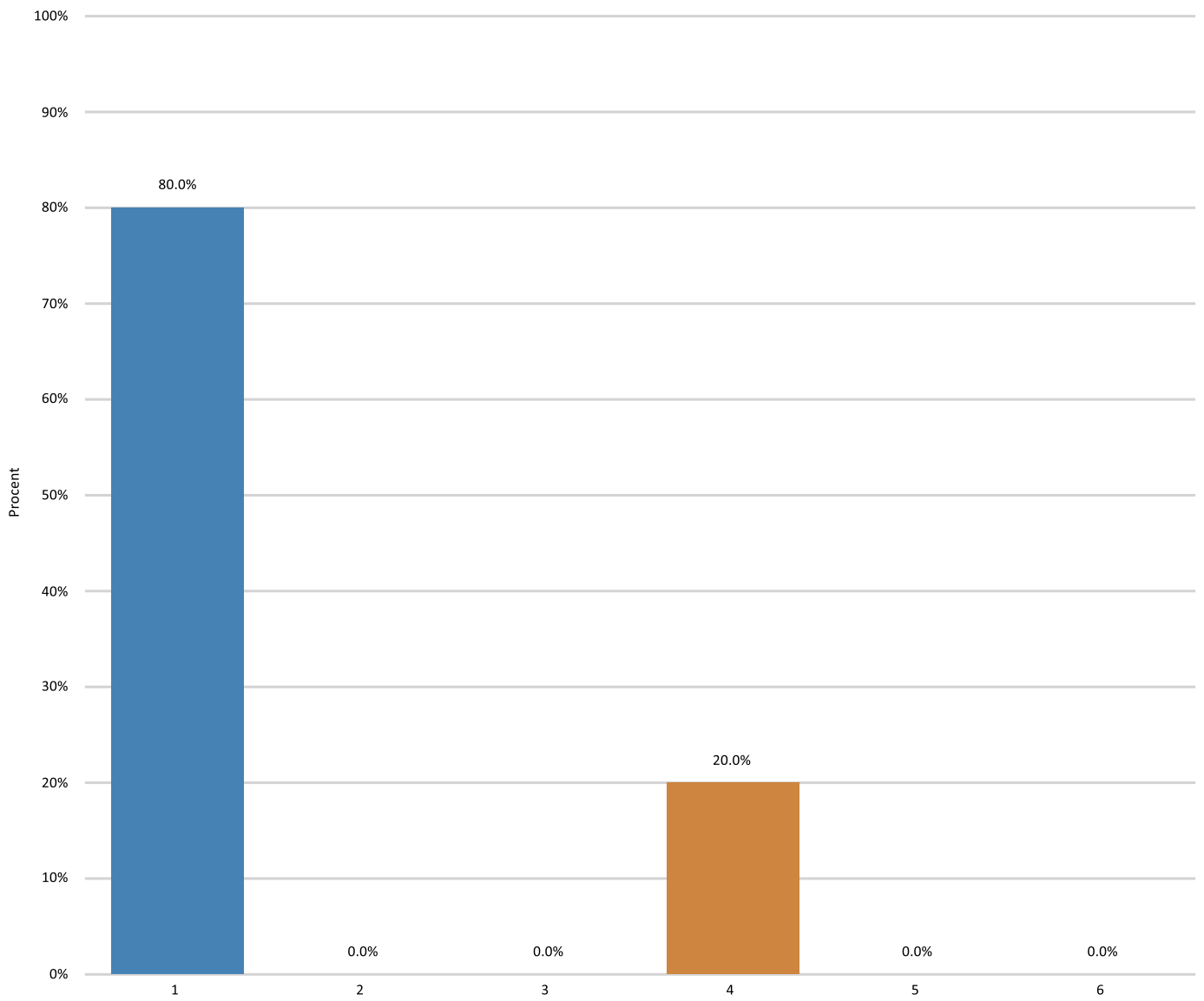
Vi har redan en öppen kommunikation då vi alltid pratat om allt. Vi i gruppen träffas utanför träningen och vi har spelat julklappsspelet tillsammans varje år t.ex. Vi har testat på poledance tillsammans och sådana grejer har stärkt oss som grupp då vi nu är lika bekväma med varandra som om vi vore bästisar.

Jag har ingen tränare därav svårt att svara på de flesta frågor.

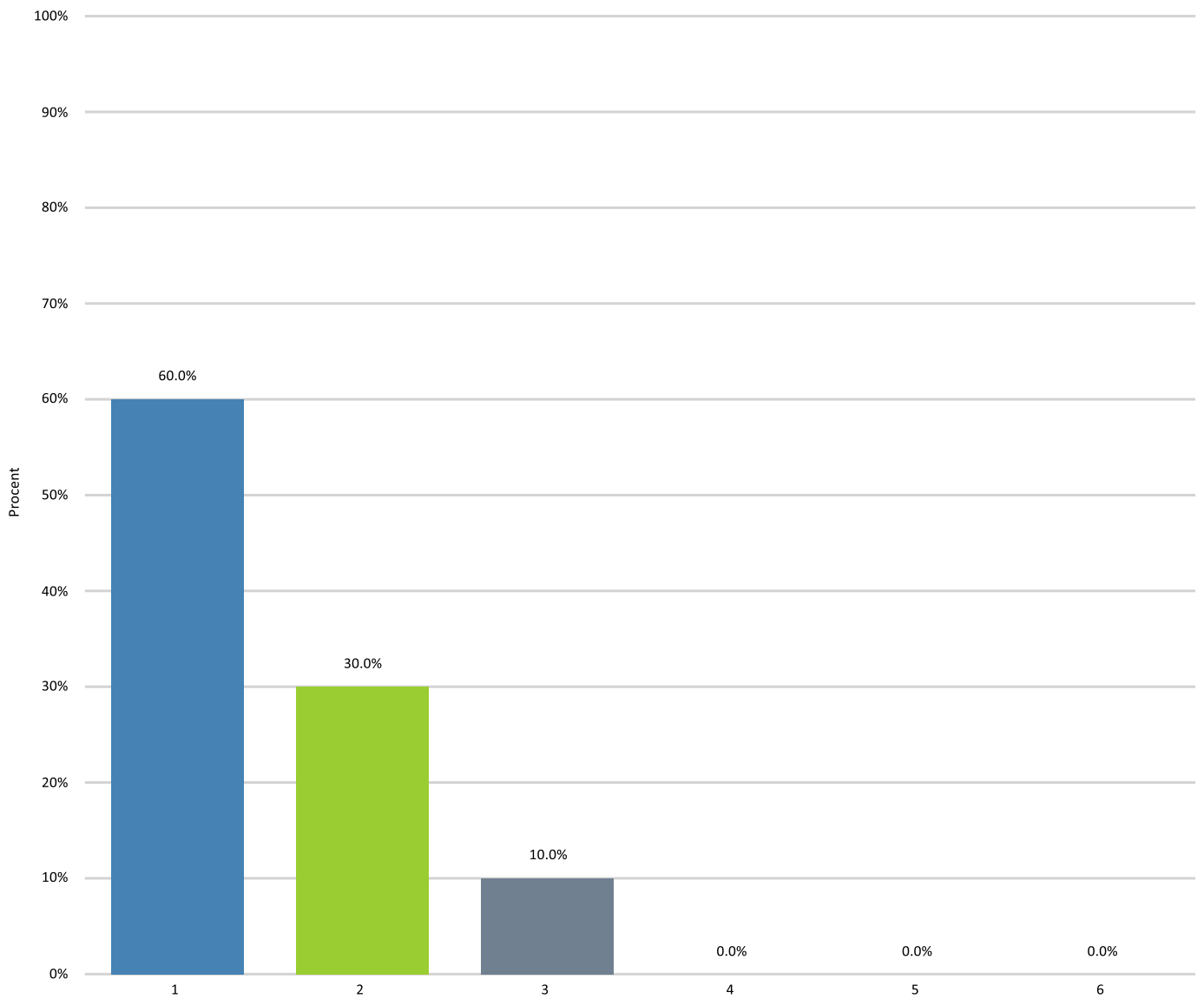
Prata mycket om era gemensamma mål för dig lyssna på kritik och var ärliga mot varandra

Att min tränare är bäst och är som vår extramamma så man har stor respekt för henne men älskar henne även som en i familjen så att vi kan alla i vår lilla gympafamilj ha kul tillsammans och prata om vad som

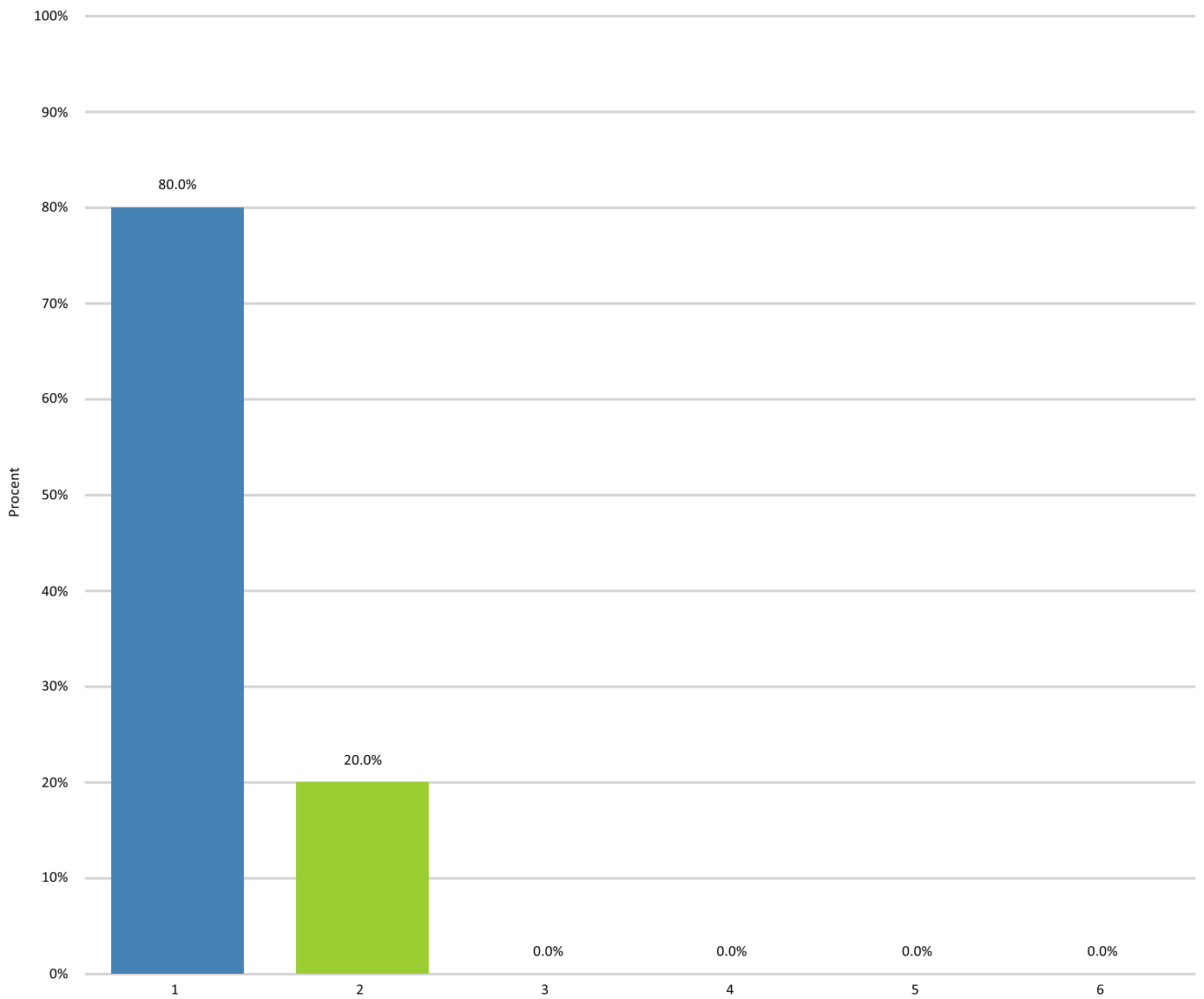
24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



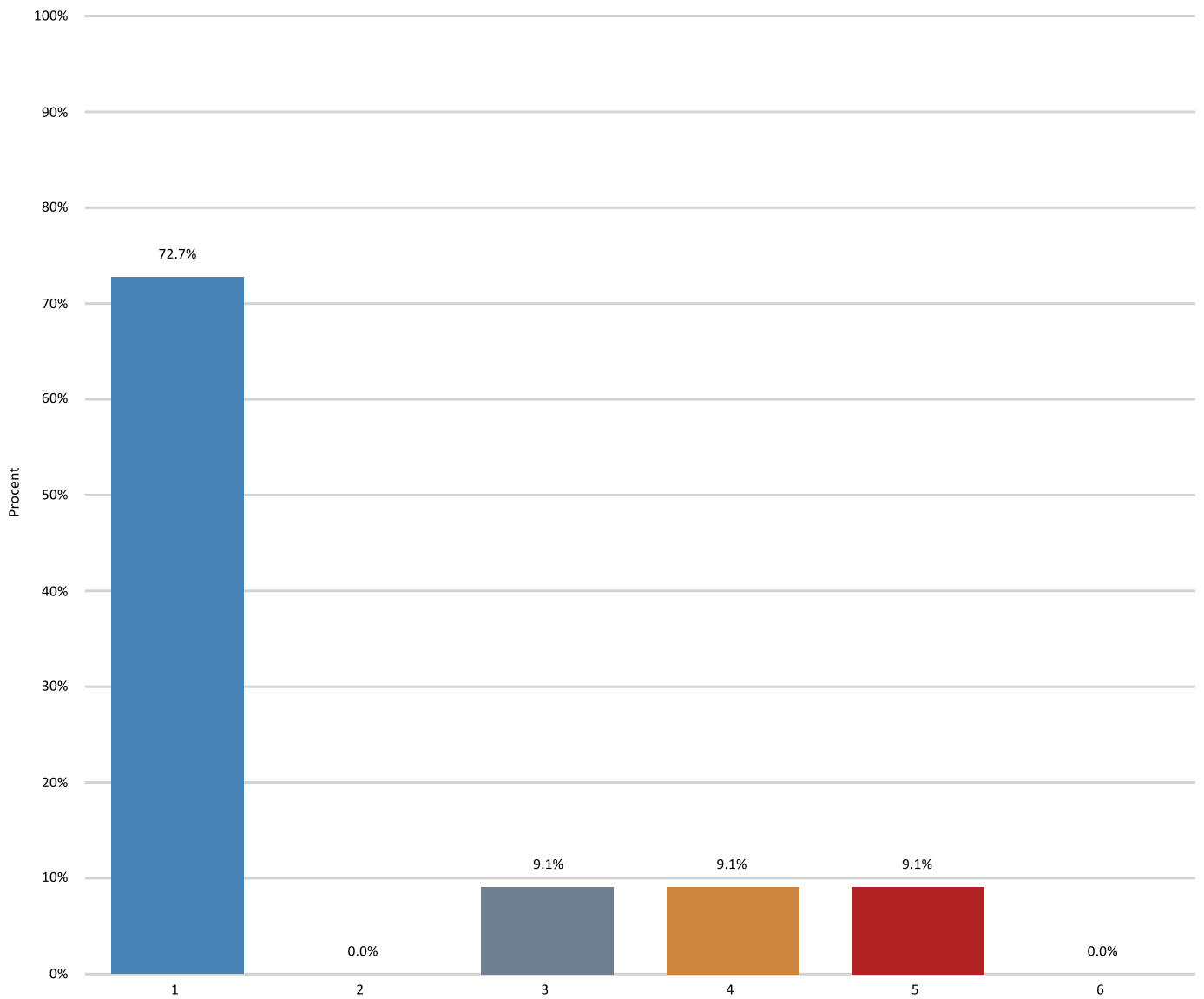
25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.

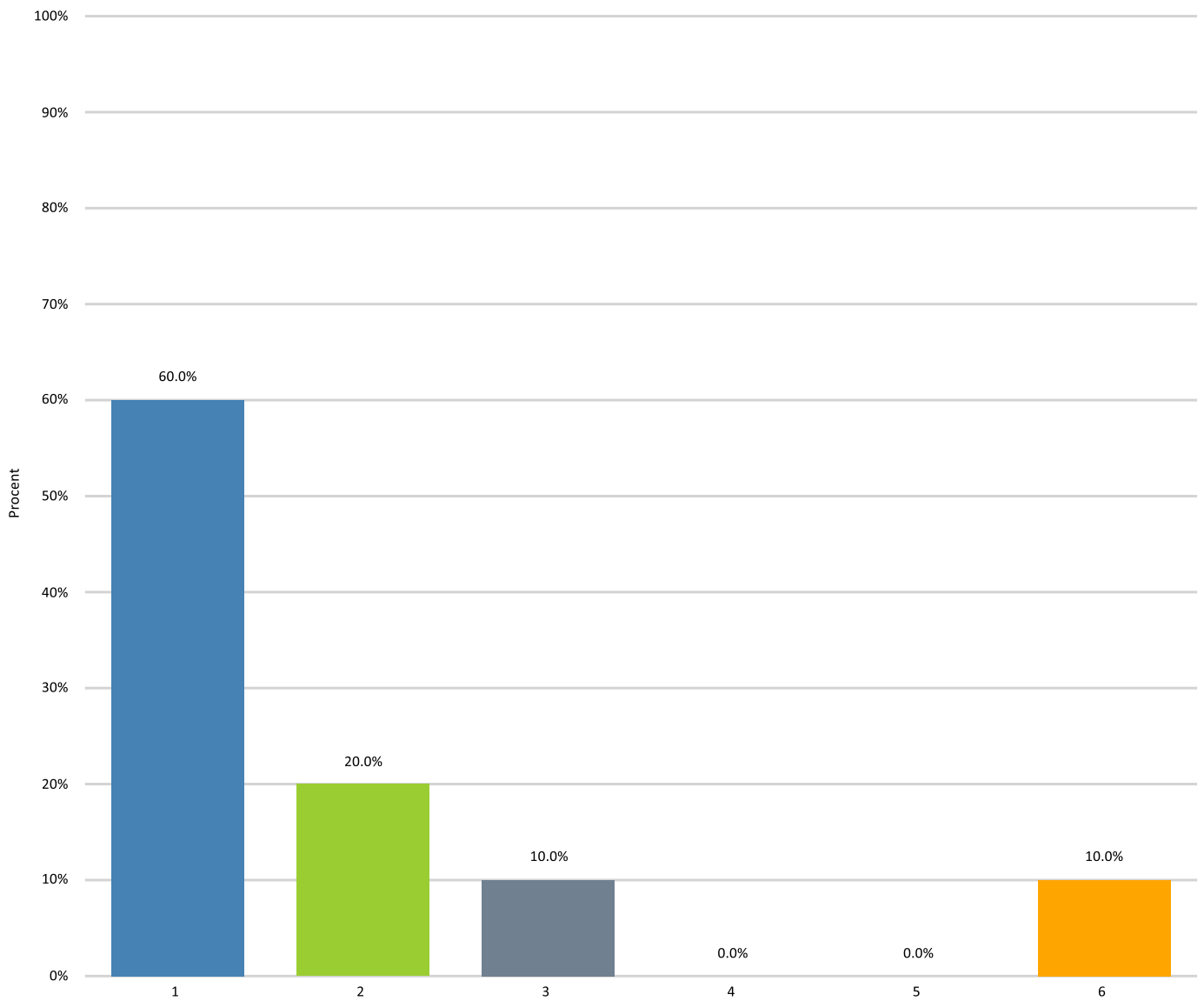


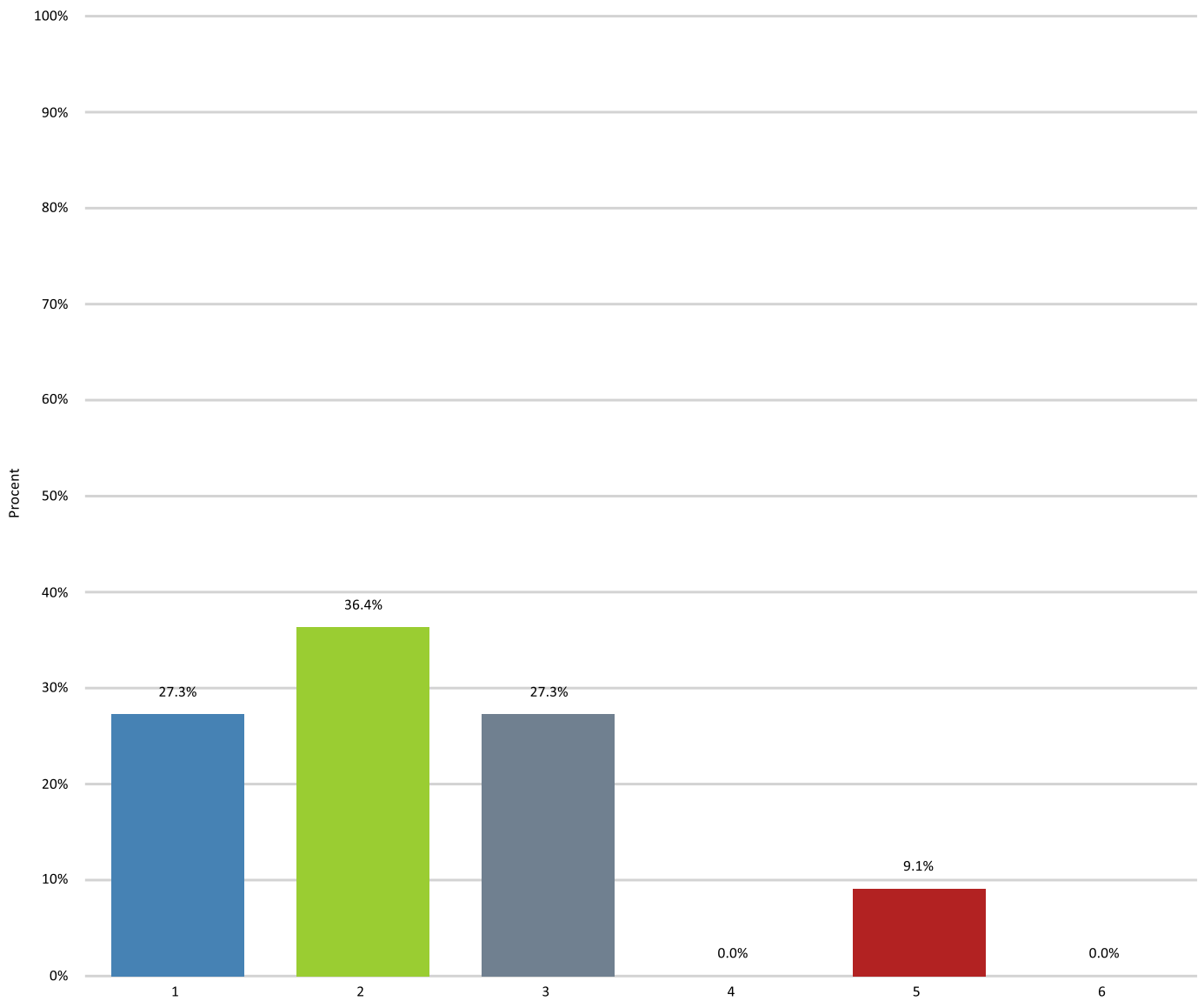
26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.

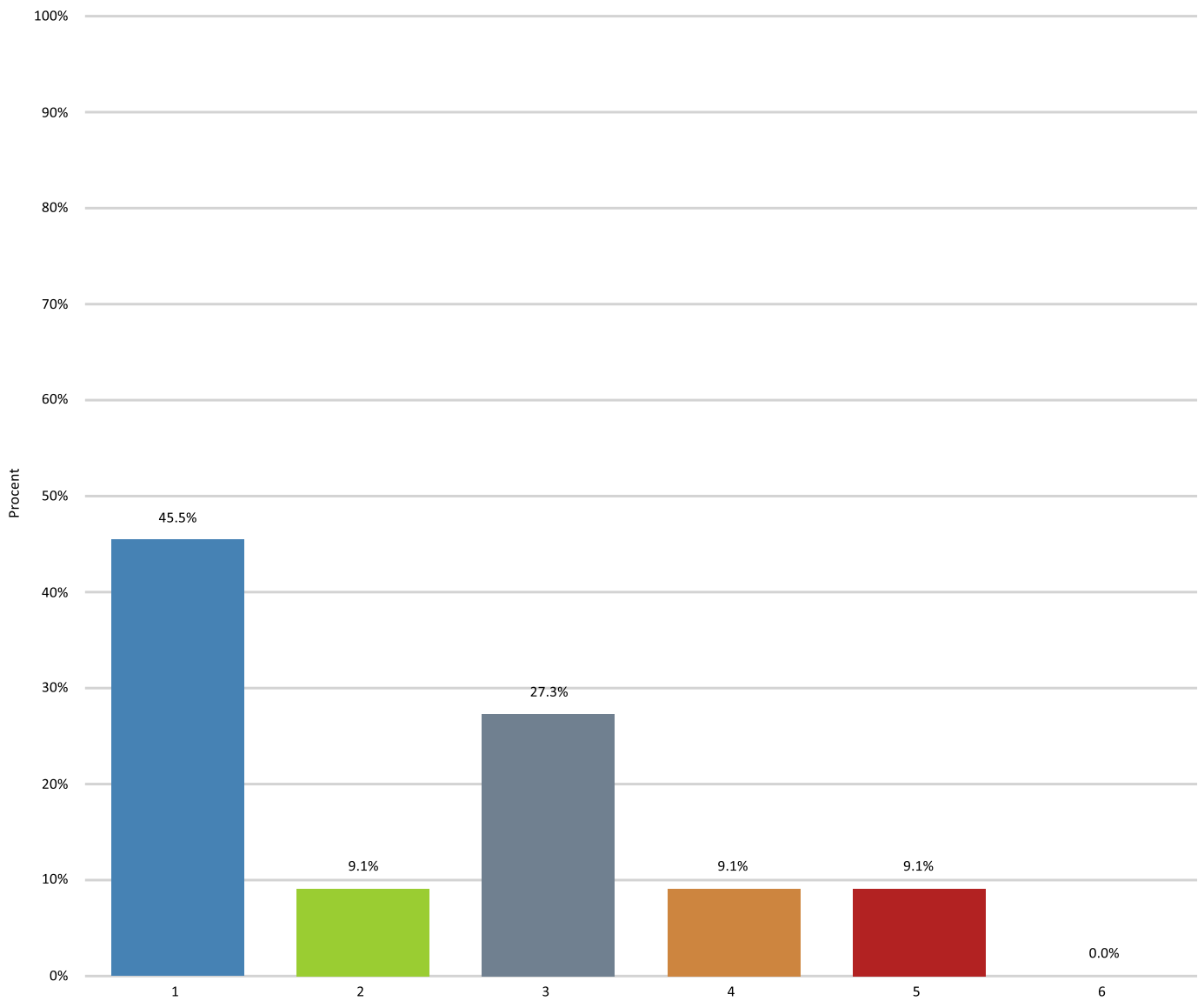


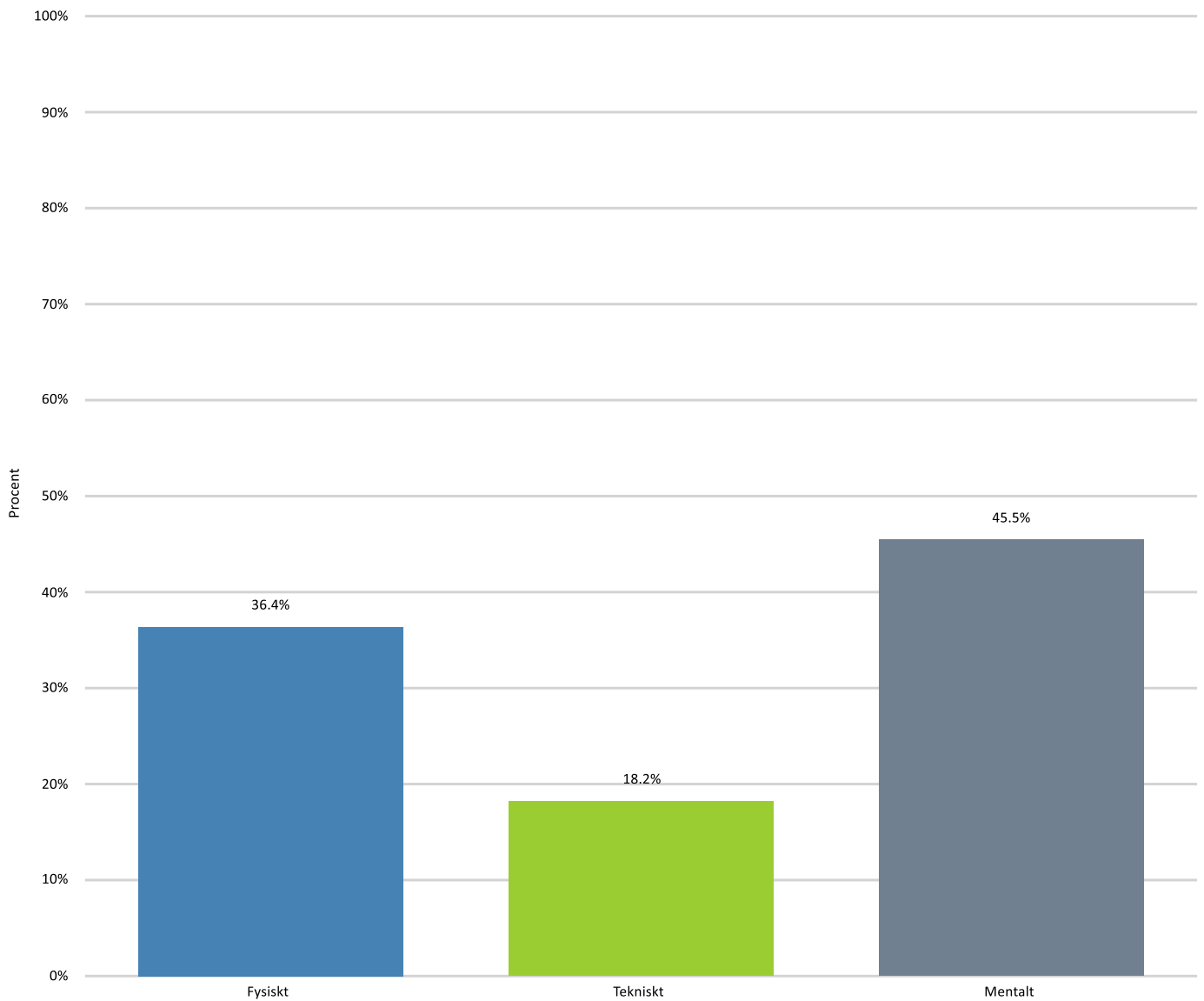
27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.

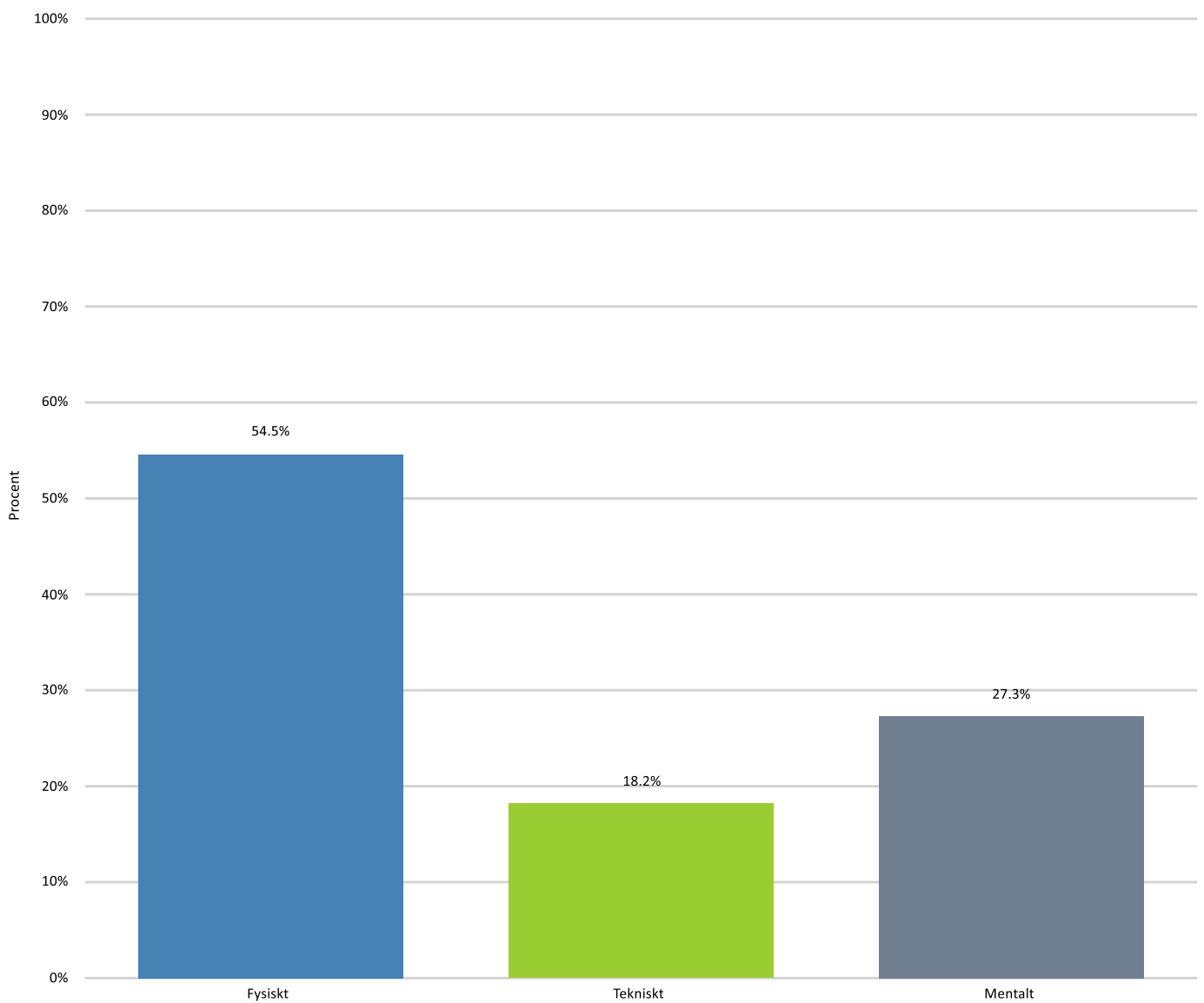


28. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.

29. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.

30. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.

31. Inom vilket område anser du dig bäst förbered för att kunna nå dina idrottsliga mål?

32. Inom vilket område anser du dig behöva mest utveckling/stöd för att kunna nå dina idrottsliga mål?

Kunskapsplattformen peak.gymnastik.se släpptes i maj och är tänkt att fungera som ett stöd för långsiktig utveckling för elitaktiva inom gymnastiken där du kan lära dig mer om saker som påverkar dig och din prestation.

33. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

Svar

Läsa och lära mig om allt som står där, och framförallt applicera det i min vardag.

läsa och om något är hjälpsamt

Ingen aning. Jag mår bra av min träning både mentalt och fysiskt och jag utvecklas samtidigt.

Jag förstår inge denna fråga

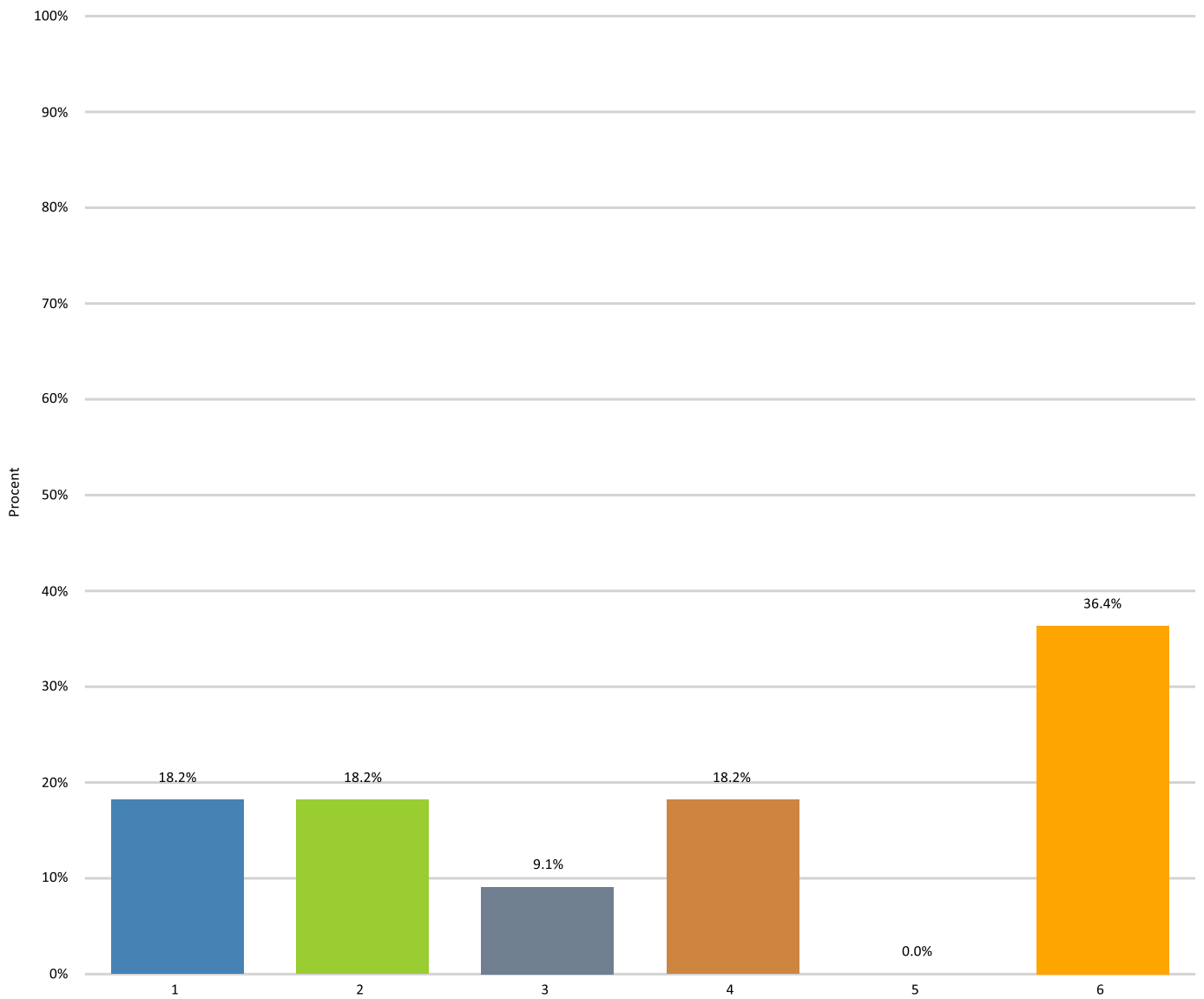
Jag kan få tips och råd om hur utvecklingen ska gå framåt.

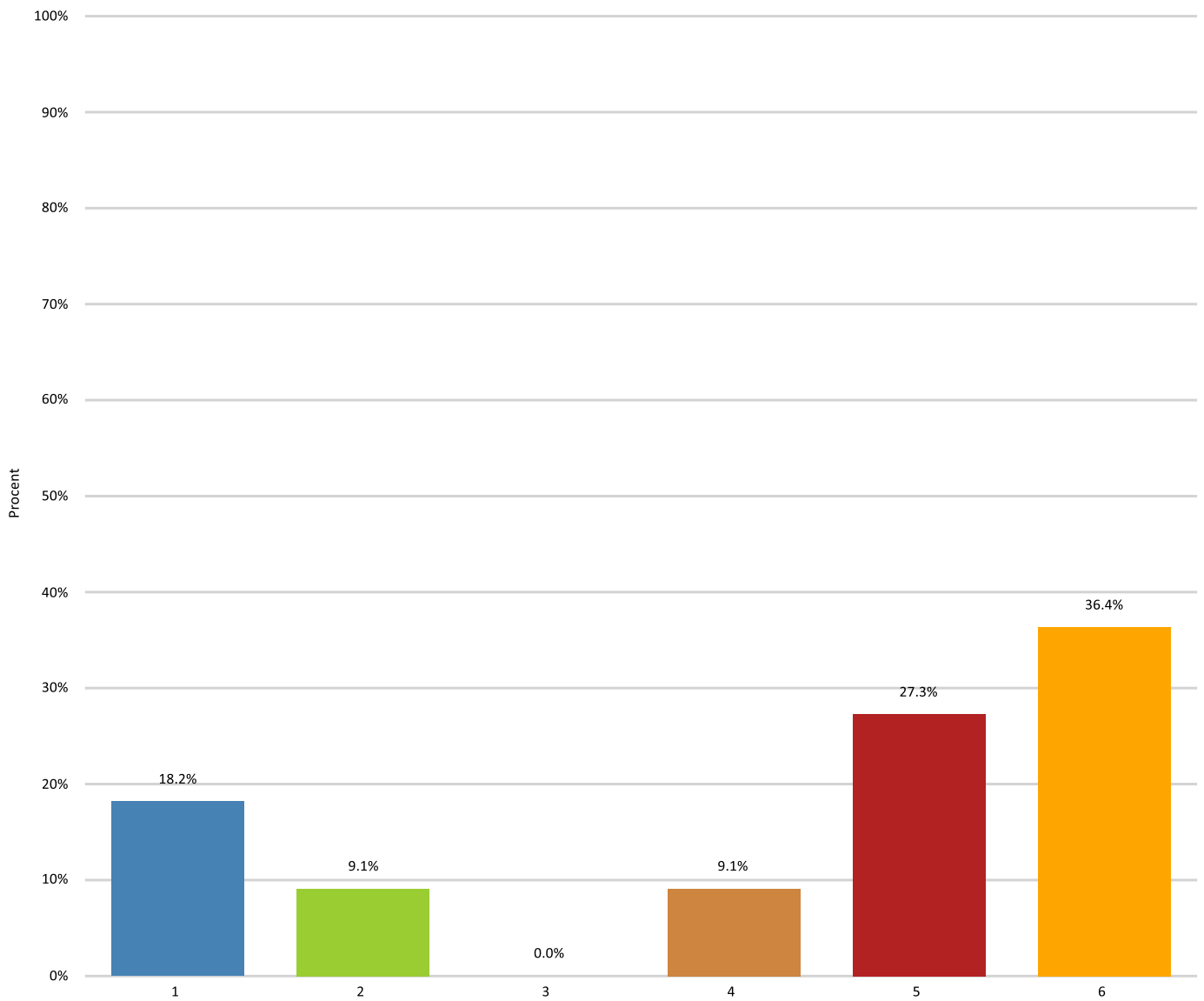
Vet ej

Lära mig mer saker som jag inte får höra av tränare

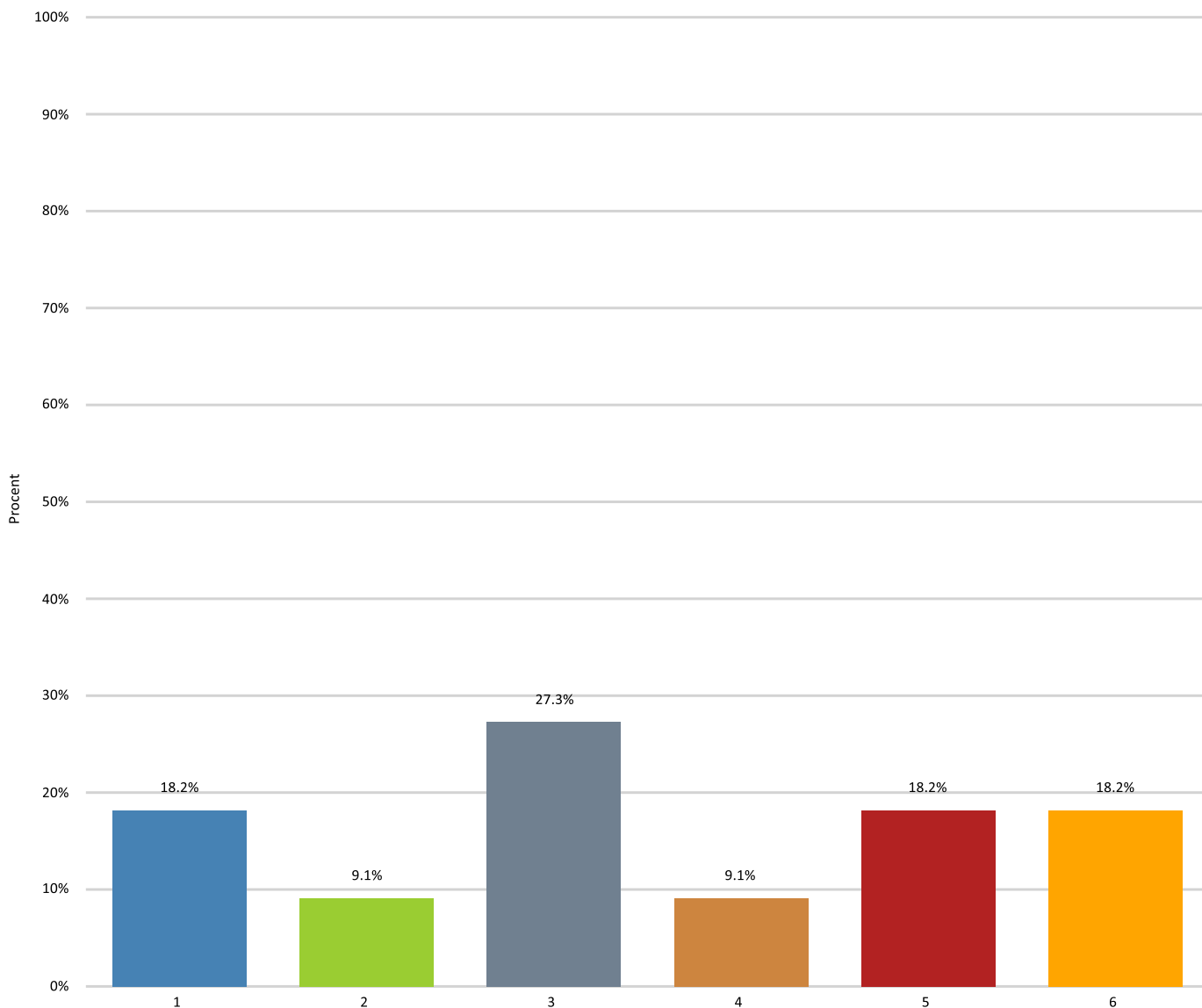
Ingen aning om jag vill veta något kanske

Jag kan använda den inom alla kategorier för att utvecklas för jag känner att jag alltid kan blir bättre

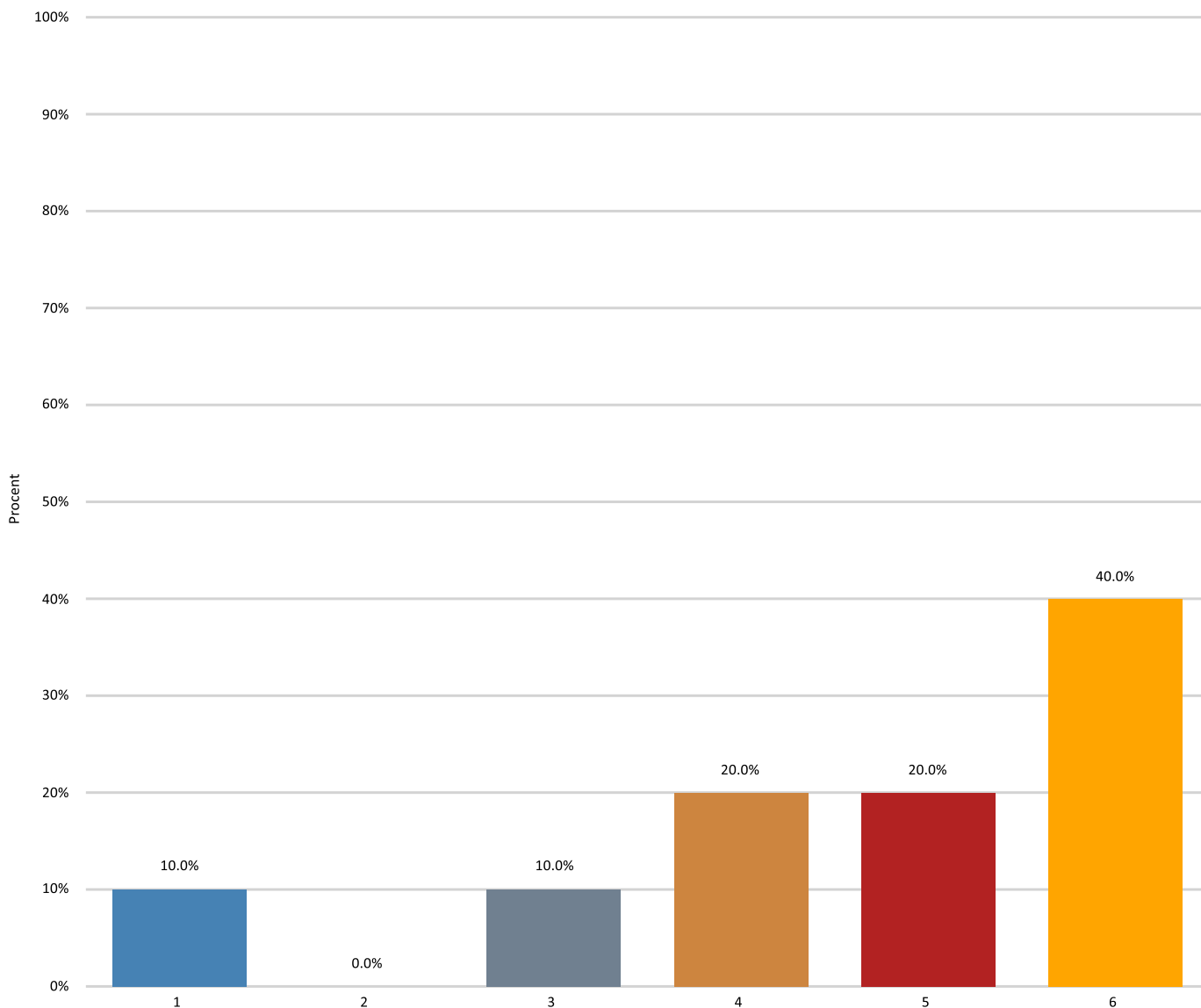
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.

35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.

36. Min tränare har regelbunden kontakt med andra personer som också stöttar och arbetar med mig för att tillsammans diskutera mina mål och vad jag vill uppnå med träningen.



37. De personer som stöttar mig i min idrottsliga utveckling verkar alla vara överens om vad som är bäst för mig och min träning.



38. Vad är den bästa support och stöttning (utanför träning) som du har fått i din idrottsliga utveckling?**Svar**

Jag gör det mesta själv.

Min tränare har alltid hjälpt mig hitta bra kontakter till fysio, kurator, kiropraktor osv. Hjälpt mig testa olika behandlingar för att hitta vad som passar mig.

Min familj som gjort mycket för att jag ska kunna träna har också varit avgörande.

Av mina föräldrar.

min tränare även utanför träningen

Mamma och pappa möjliggör min utveckling inom sporten men det är inte därför jag håller på med den då de stöttar mig om jag valt att spela golf eller liknande

Min familj och vänner

Mina föräldrar är ett bra stöd då det peppar mig och vill att jag ska uppnå mina mål.

Min huvudtränare som inte bara stöttar mig i idrott utan i allt annat också.

Att jag kan inte göra mer än mitt bästa.

Mina föräldrar har stöttat mig mycket mest min pappa

Mina föräldrar är väldigt stöttande, kör mig till träningar och tävlingar , betalar och förstår vad jag vill. Även om det ibland kan bli lite konflikter kring skola och träning

39. Om du upplever att du är i en miljö som inte känns bra eller trygg, vem vänder du dig till då?

Svar

Jag löser det själv på ett eller annat sätt.

Jag har aldrig upplevt detta i träningsssammanhang. Men antigen mina föräldrar eller tränare.

Mina föräldrar.

min huvudtränare

Mamma.

Mina vänner familj och tränare

Utanför träningen så vänder jag mig till mina föräldrar men inom träningen vänder jag mig till tränare eller andra gymnaster.

Min tränare

Ingen aning.

Min träningsgrupp

Några av mina träningskompisar
