

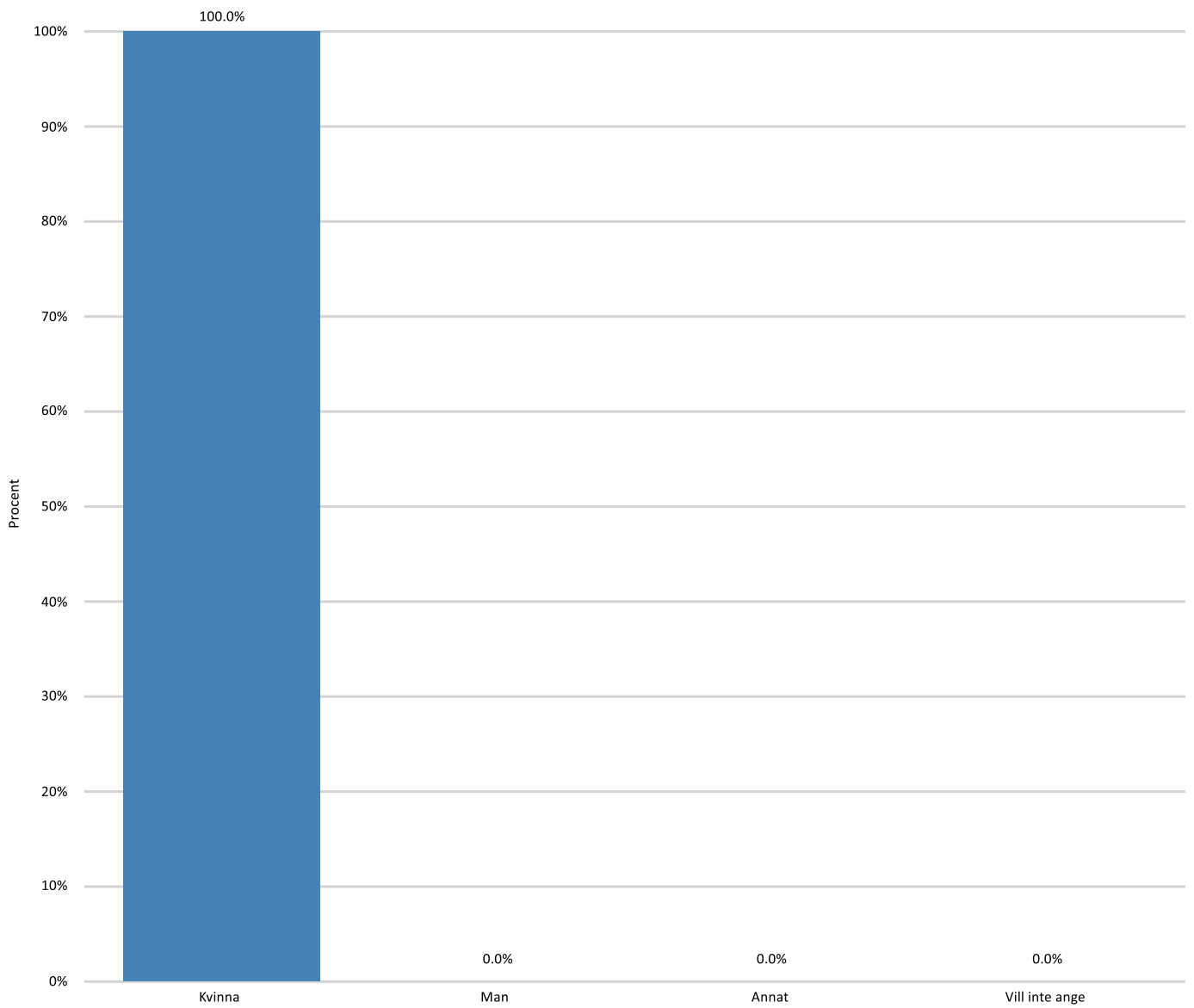
## Min utvecklingsmiljö (2022) (Drill) – 6 svar

### 1. Ålder

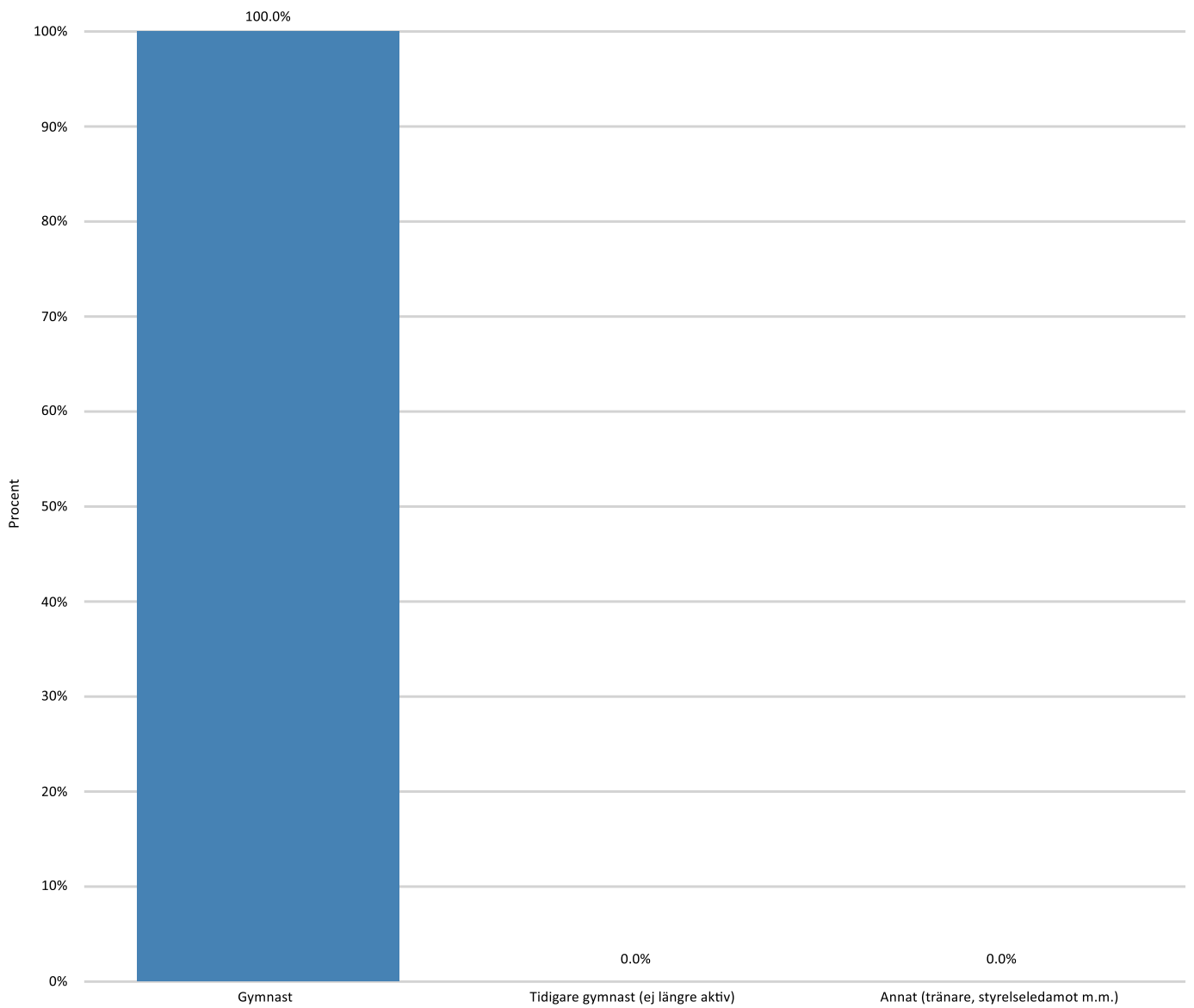
*Eftersom det är så få svar presenteras inte åldersfördelningen i detalj för att värna om anonymiteten.*

- Snittålder 21 år
- Spridning 16-27år

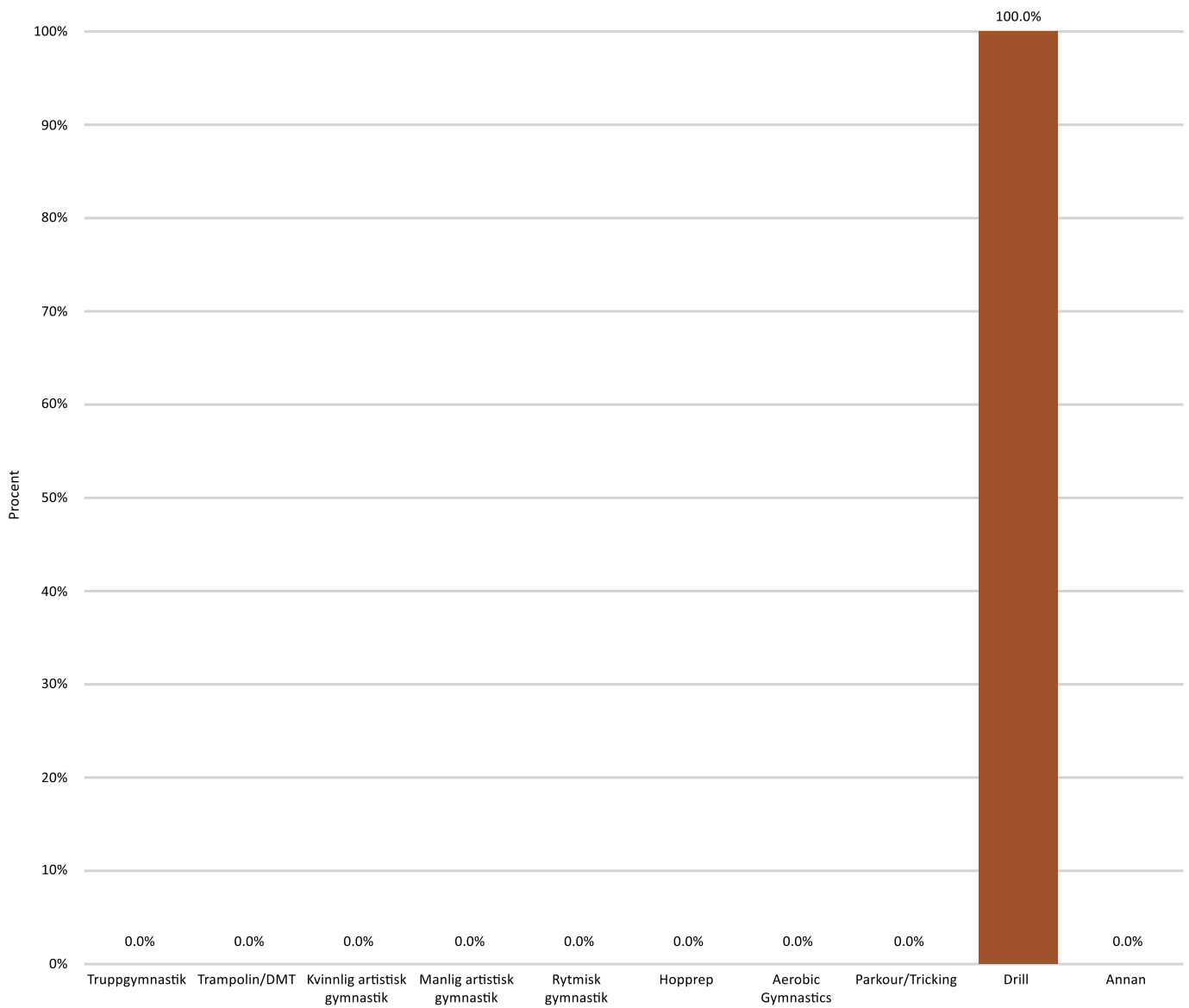
## 2. Kön



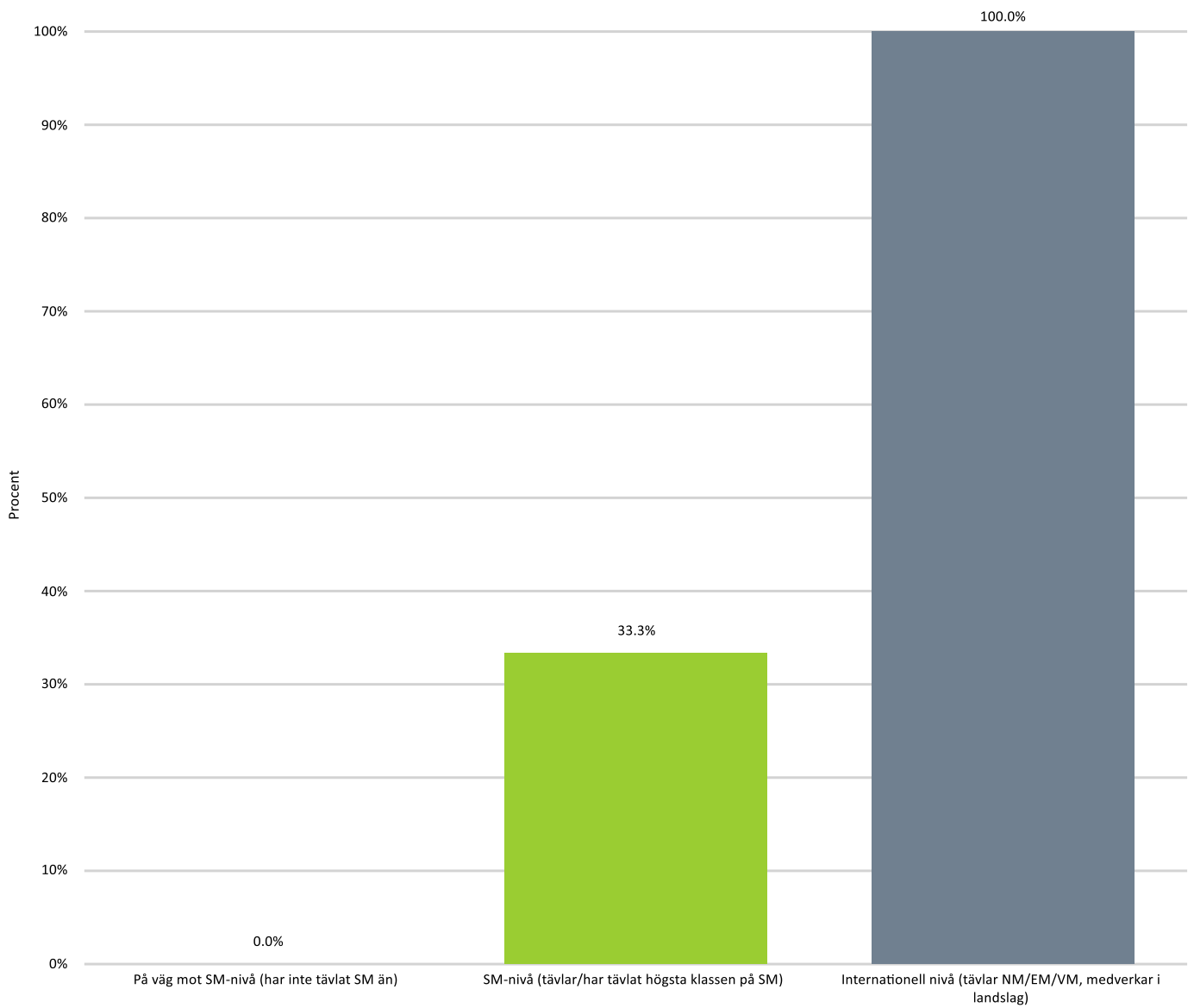
### 3. Jag svarar som



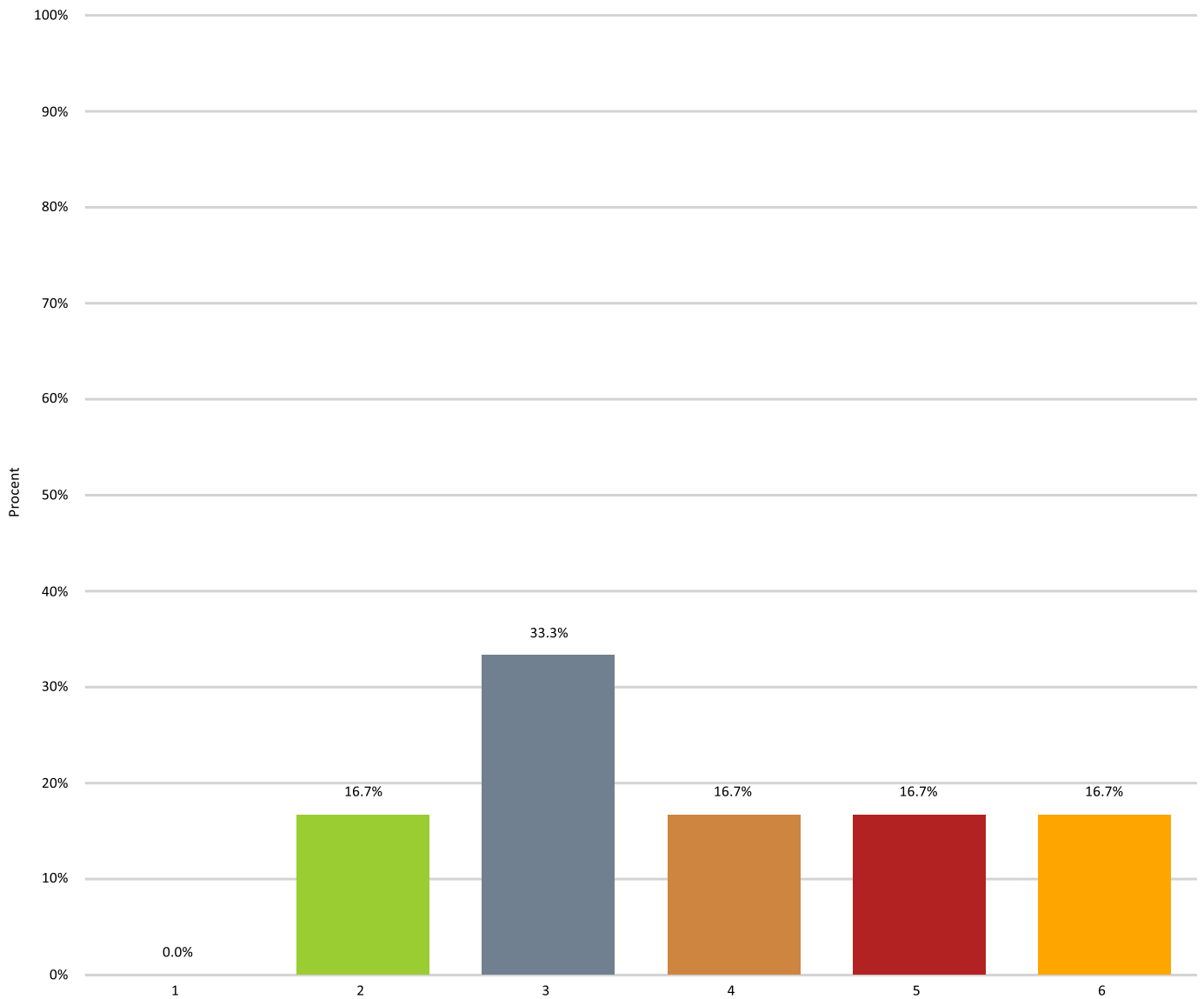
#### 4. Min huvudsakliga disciplin



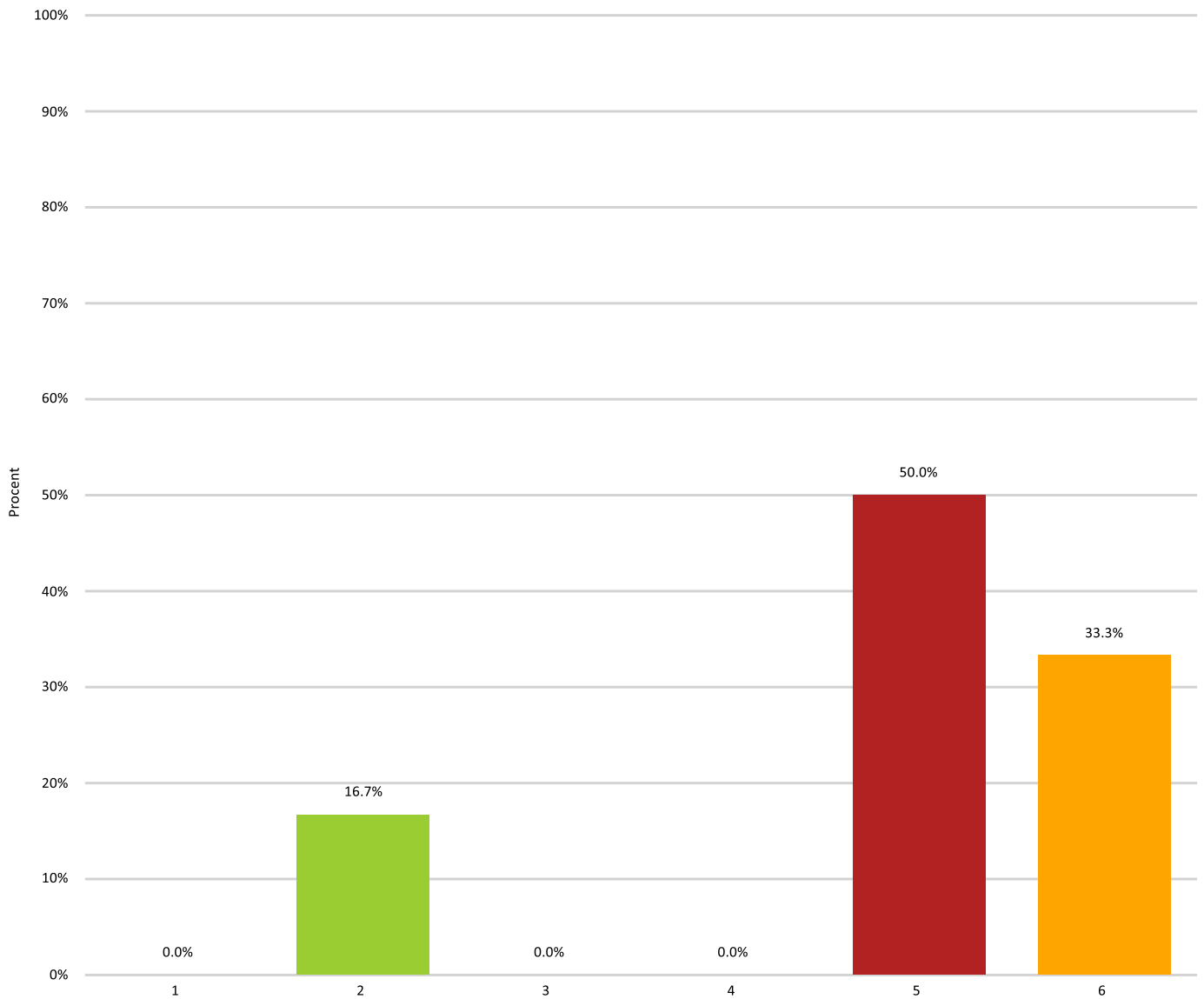
## 5. Min tävlingsnivå



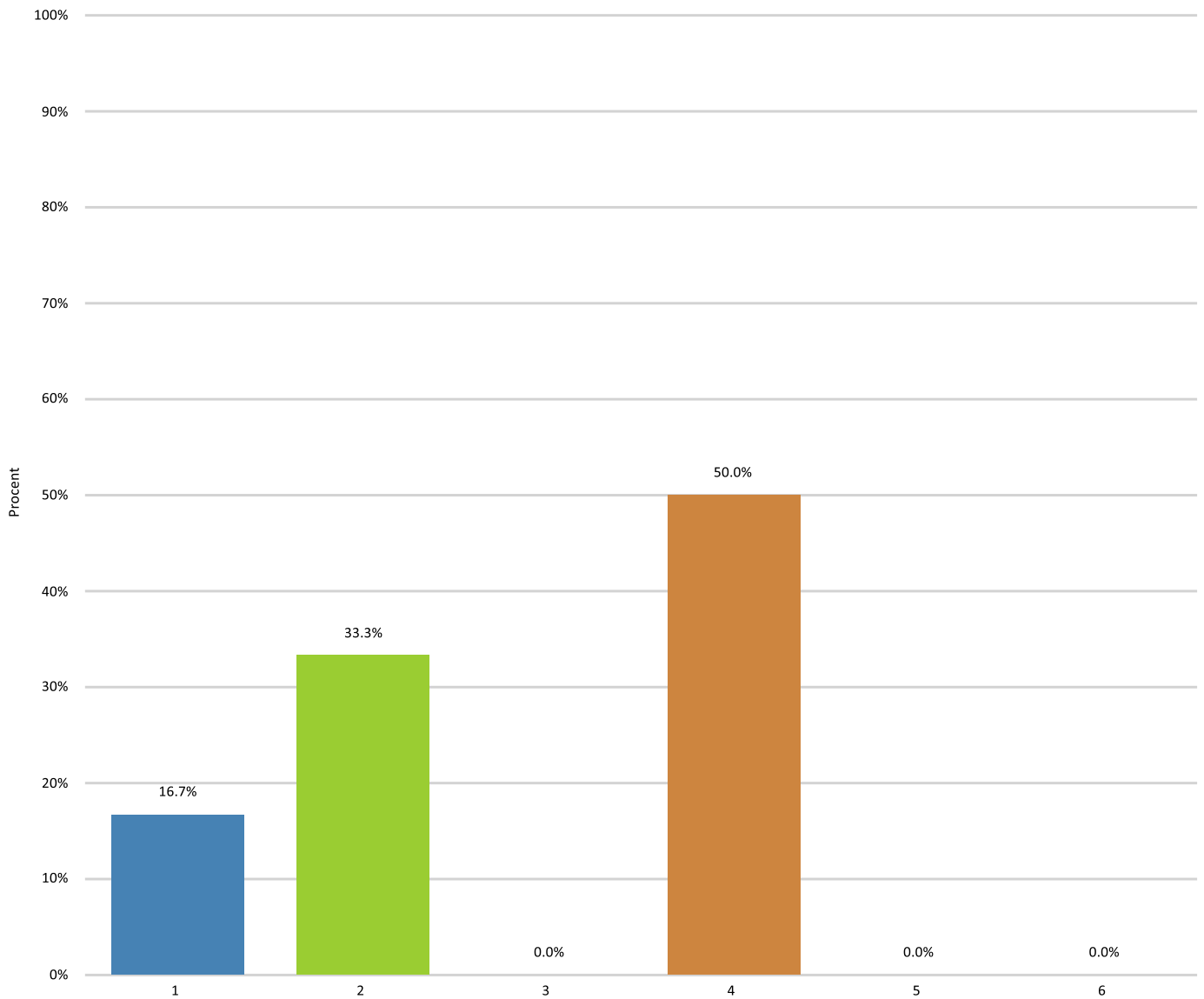
## 6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



## 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".

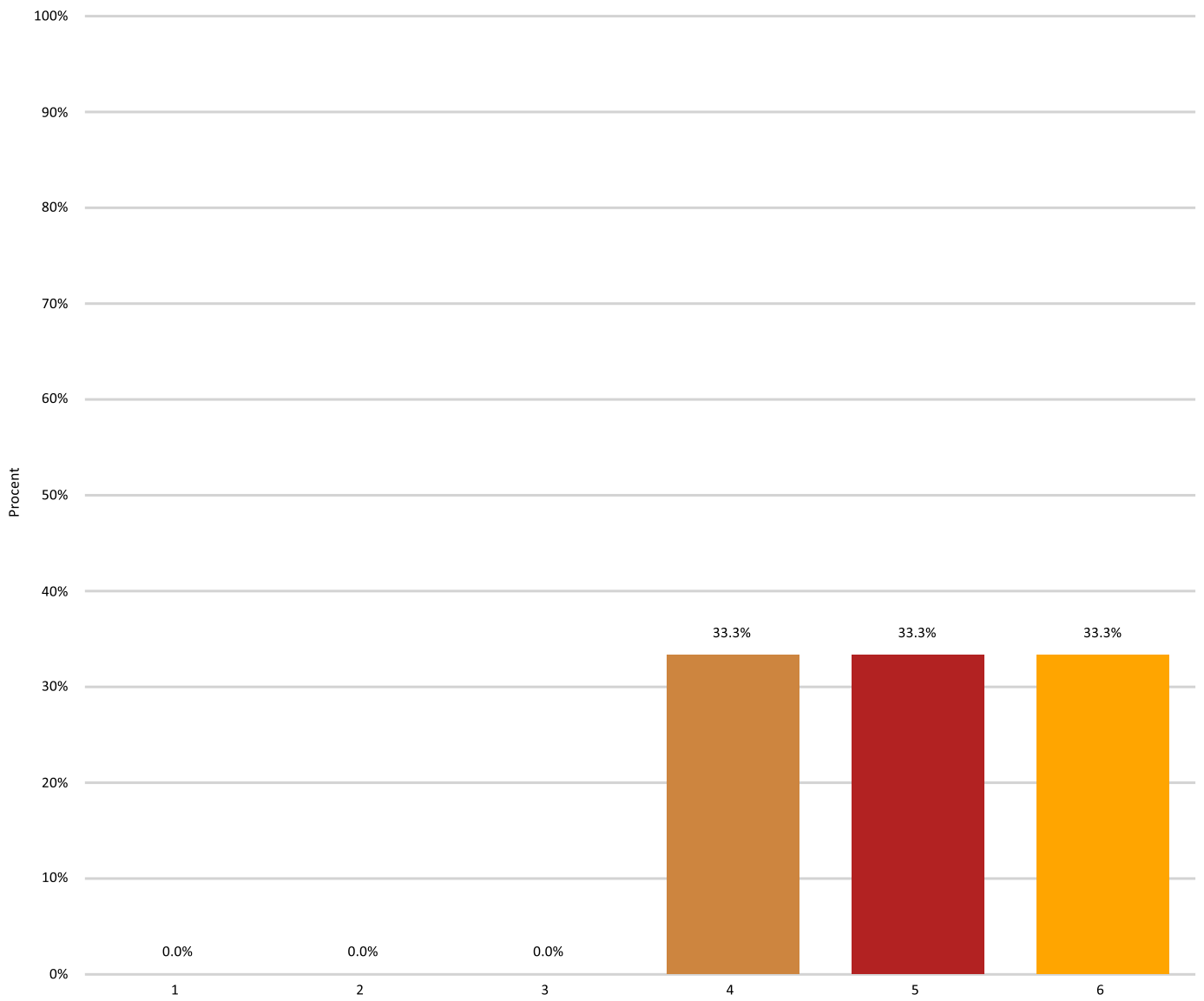


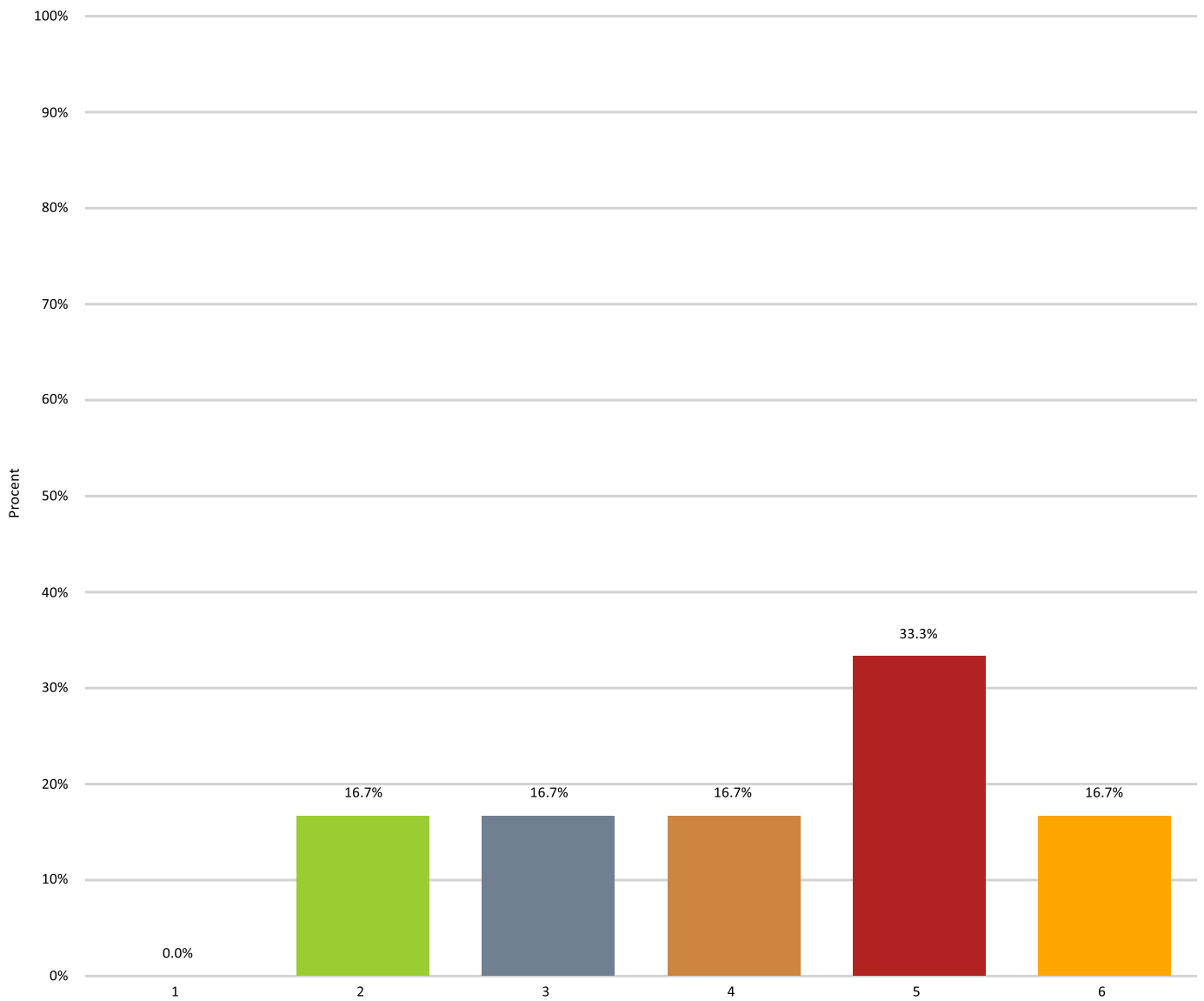
**8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.**





### 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

---

Ekonomiskt stöd, i övrigt inget särskilt.

---

All tid de lägger ner på att till exempel hitta och jobba för att vi få de hallar vi behöver för att kunna utvecklas.

---

Att få möjlighet att träna olika tider olika veckor beroende på skola och jobb samt när det finns möjlighet från förening även få ekonomiskt stöd.

---

Jag känner inte att man får någon stöttning av vår förening.

---

Att tränaren är engagerad i min utveckling och pushar mig framåt, dit jag vill nå.

---

Att de säger åt oss i detalj vad det är vi behöver förbättra för att komma längre internationellt

---

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

### Svar

---

Att det finns tydliga riktlinjer. Ser stora brister i hur drillens tränare har dåliga kunskaper inom sporten, utbildningar hade gynnat.

---

Tränarnas och domarnas nivå/ kunskap.

---

Att skaffa en tydligare plan och utbildningsstege för tränare men även för aktiva. Att veta hur man ska träna för att bli så bra som möjligt.

---

Även ta reda på vilka former av fysträning som är bra för oss samt hur vi kan få in det i det system som vi tränar på idag.

---

Ingen aning

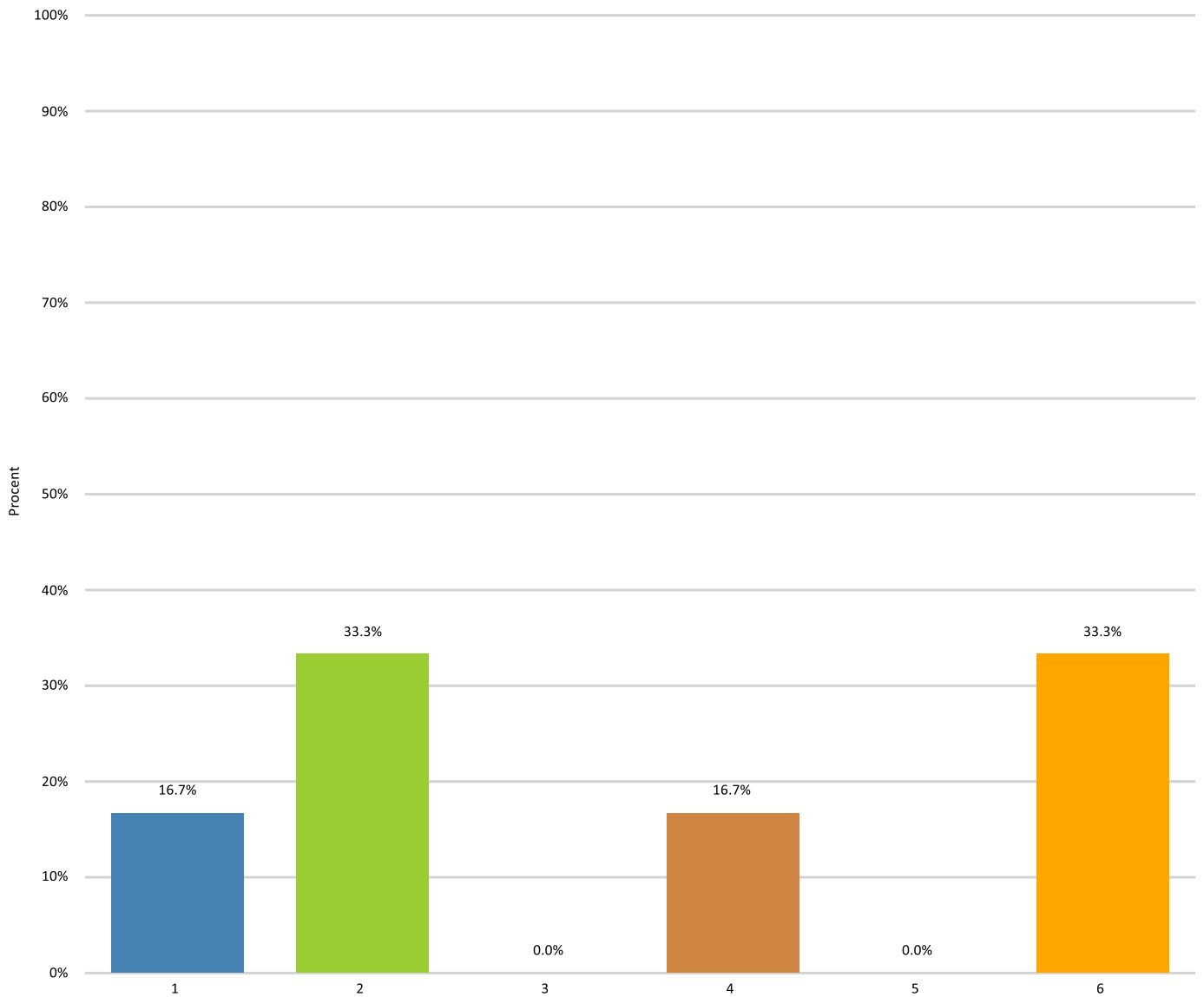
---

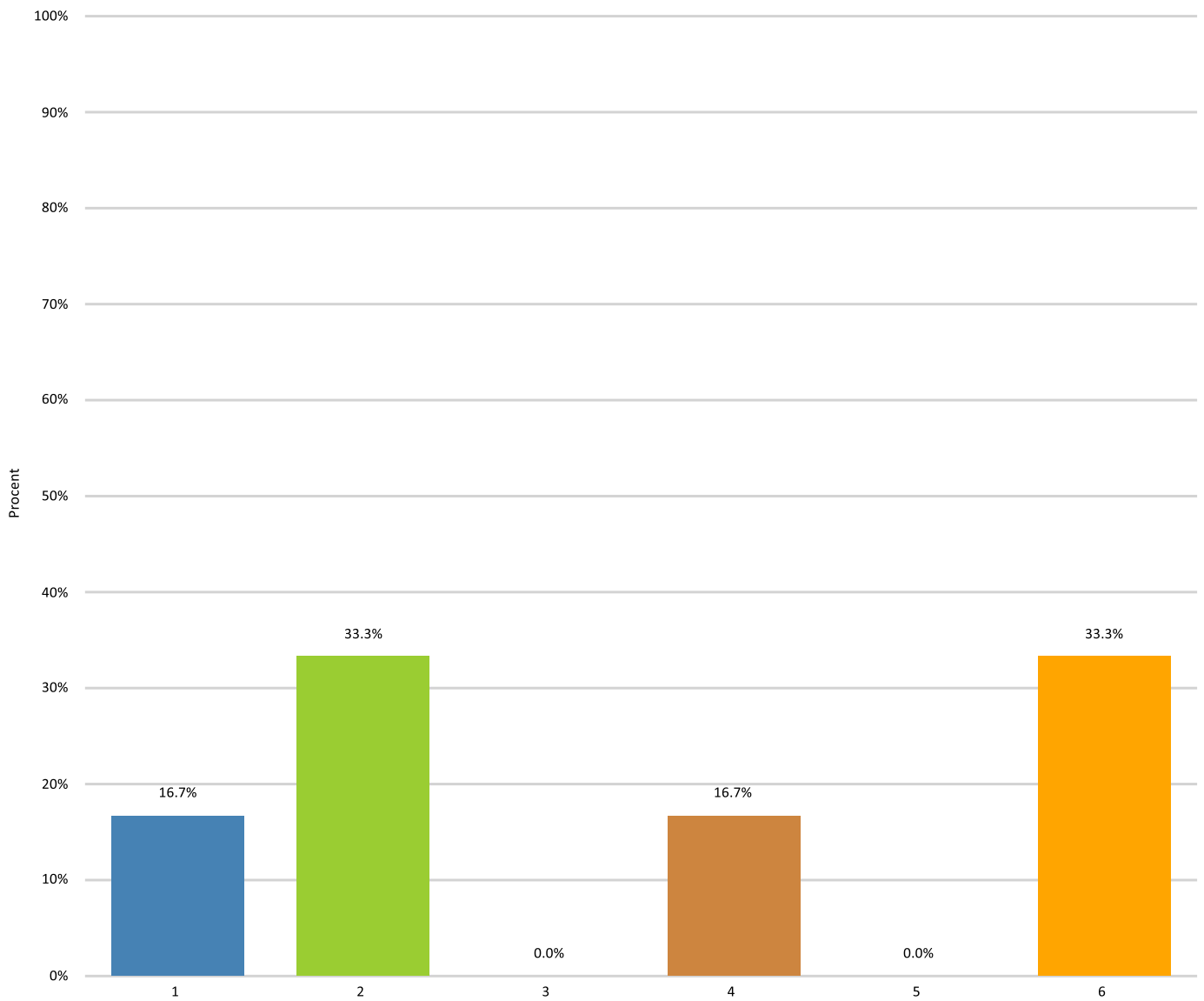
Engagemang i form av genomtänkta upplägg på träningen. Tränare som ser verkligen se mig som den individ jag är och vilken hjälp jag behöver.

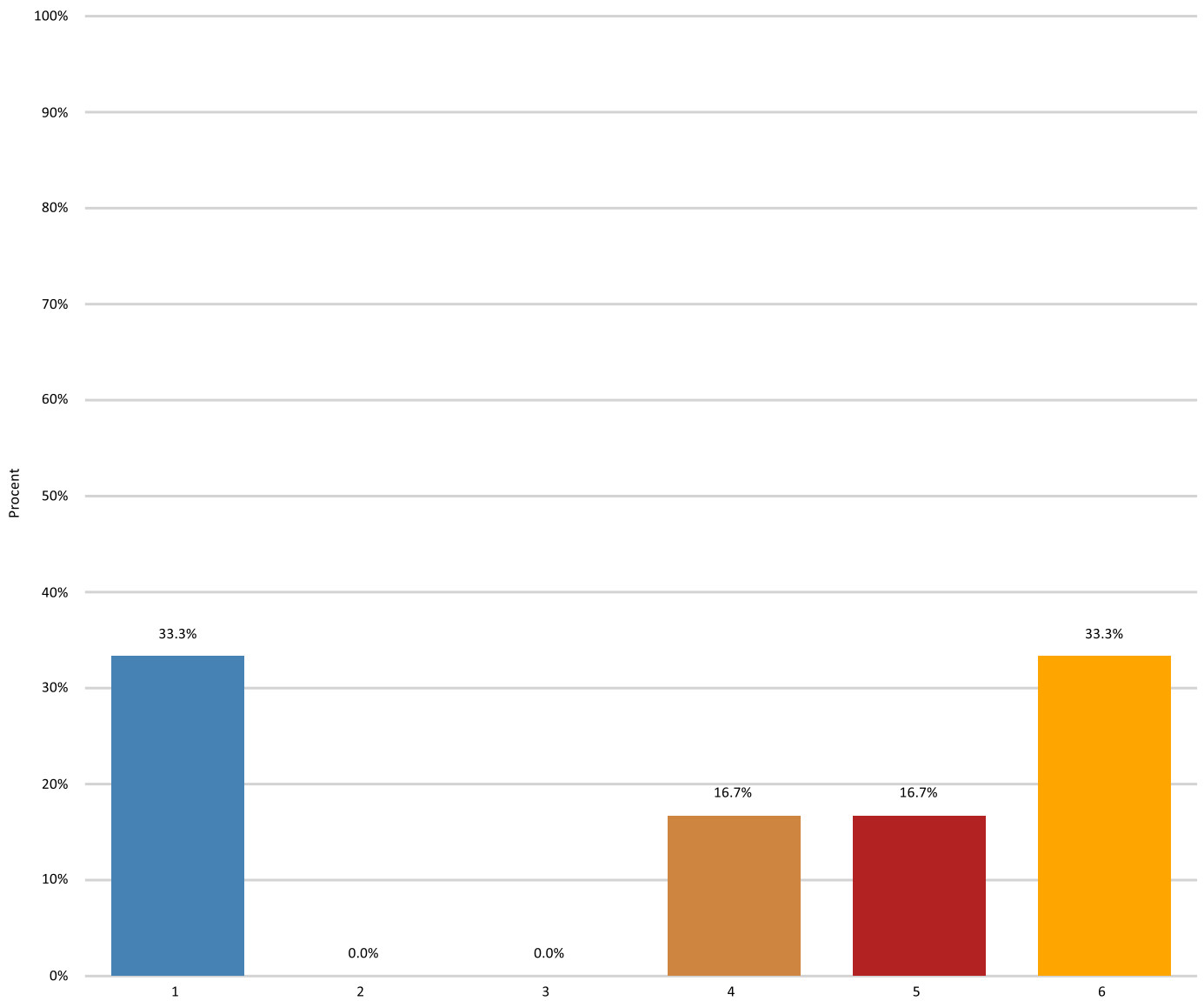
---

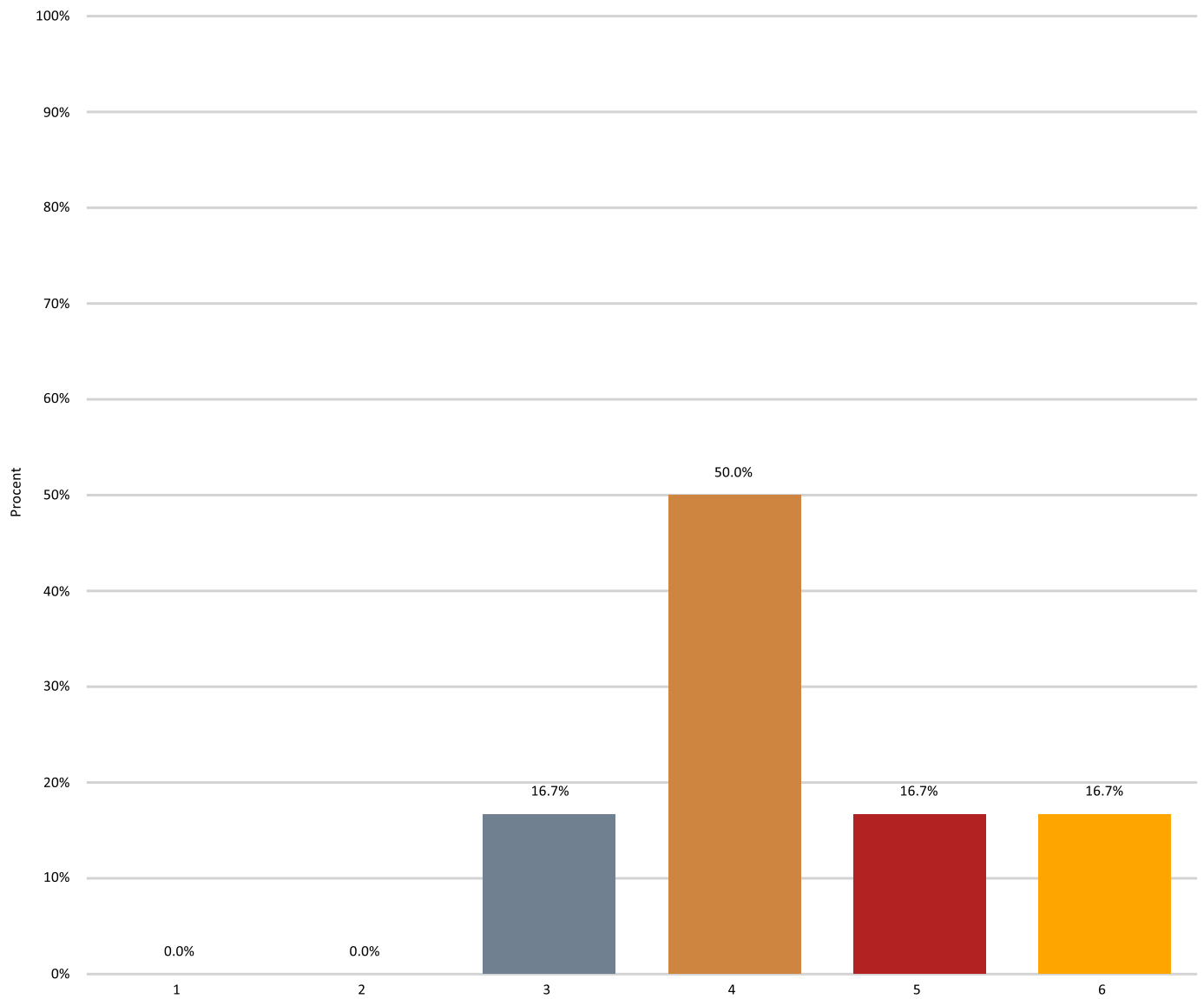
Få fler sponsorer så att man kan få mer betalt, även fler valmöjligheter till tränings tider så att man hinner med både träning och skola, mer media uppmärksamhet

---

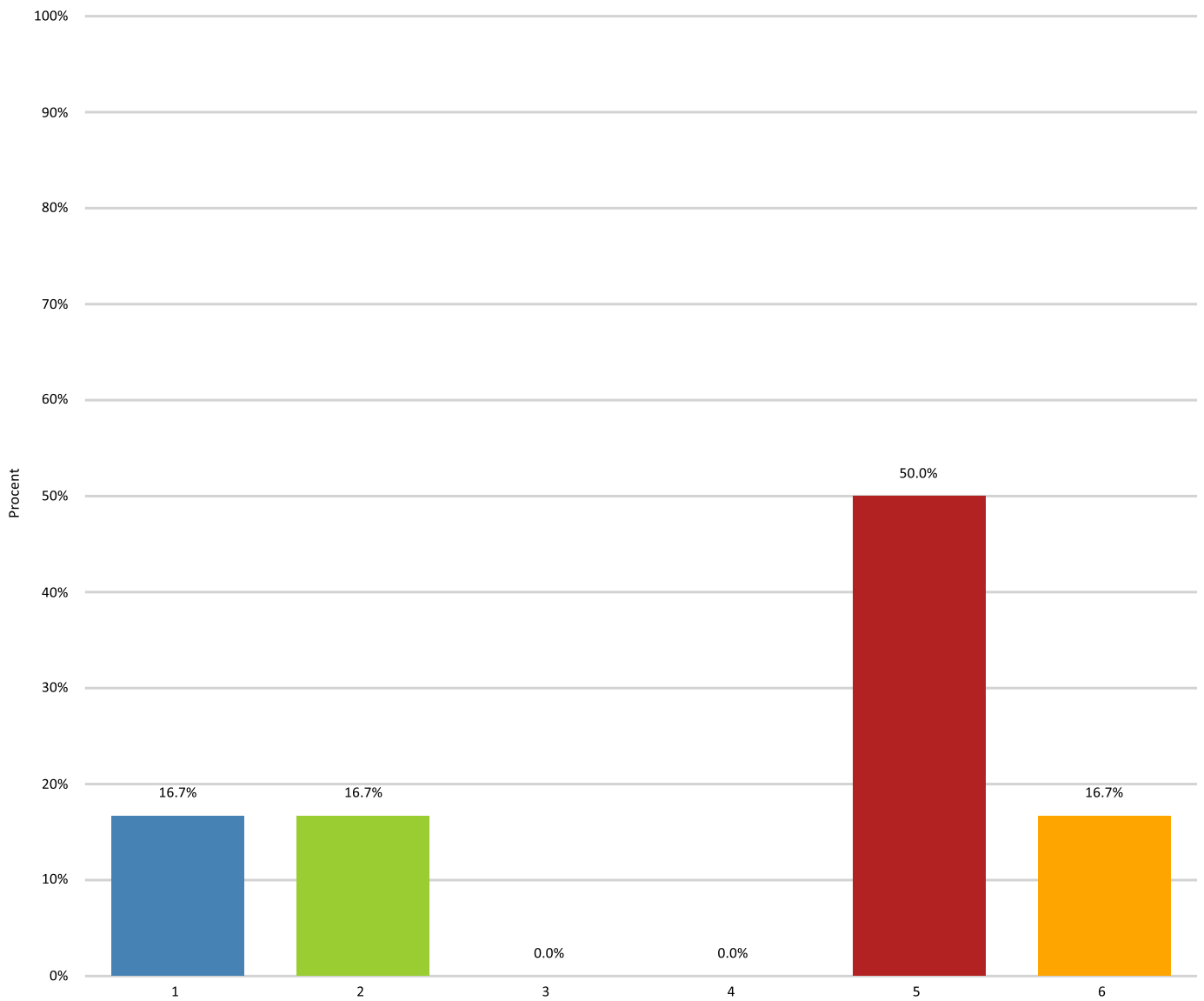
**13. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.**

**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

---

Vet inte riktigt, har aldrig pratat med tränare om detta. Med lagkompisar pratar vi mest om att vi måste lita till vår egen förmåga.

---

Att hitta små mål att själv vilja uppnå och på så vis göra det för sig själv och inte för att andra vill att det ska ske på ett visst sätt. Inte glömma bort varför man började och framförallt vad det är som gör att man fortsätter!

---

Att man bara inte ska ha så mycket press. Man ska alltid känna lite grann men man ska aldrig känna så mycket att om man blir besviken så ska man kunna samla ihop sig och fortsätta för då har man suttit för mycket press på sig själv.

---

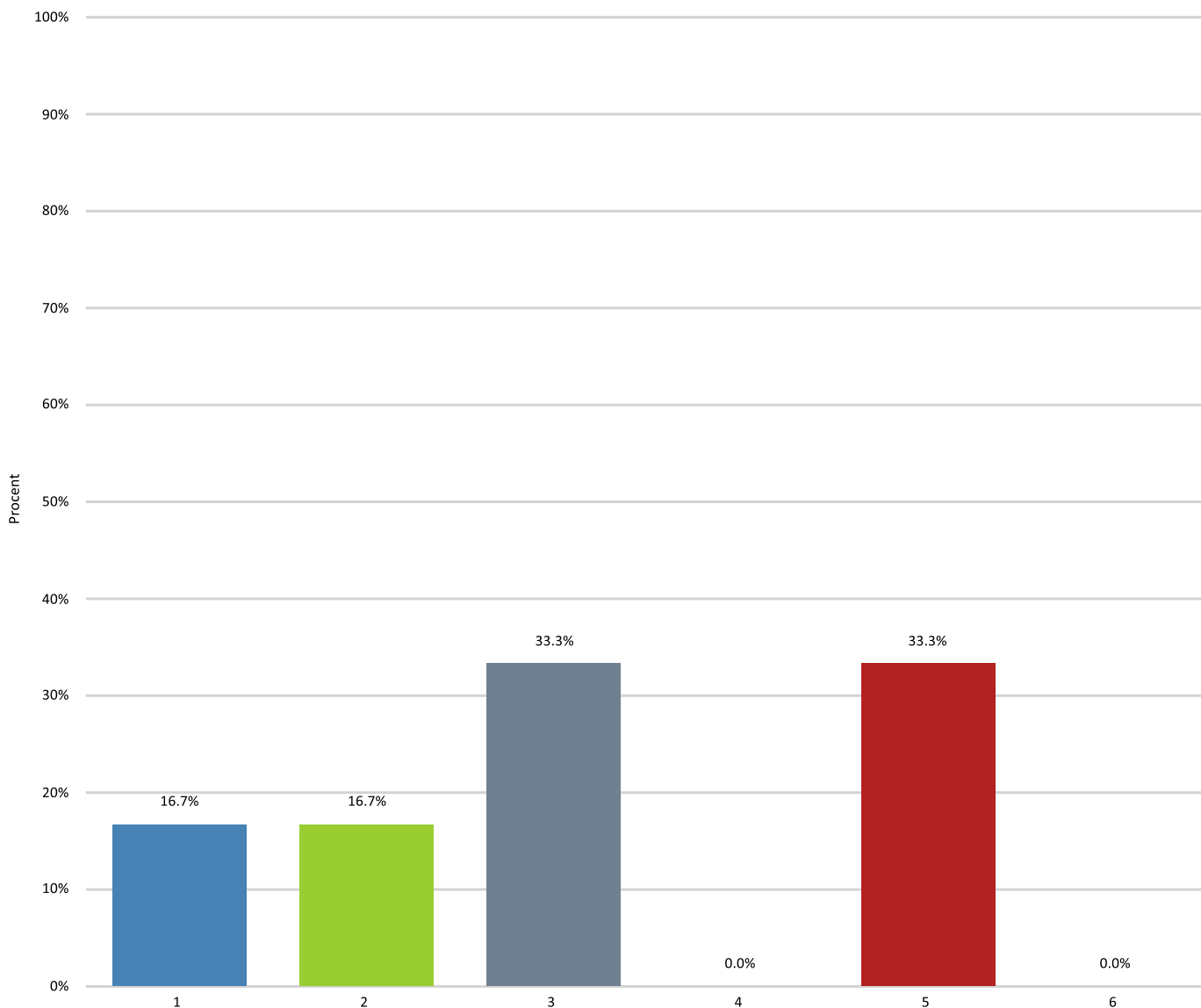
Sätt upp egna mål/delmål som du tycker är rimliga för att nå det stora målet. Allt handlar inte om att vinna en tävling utan att utvecklas.

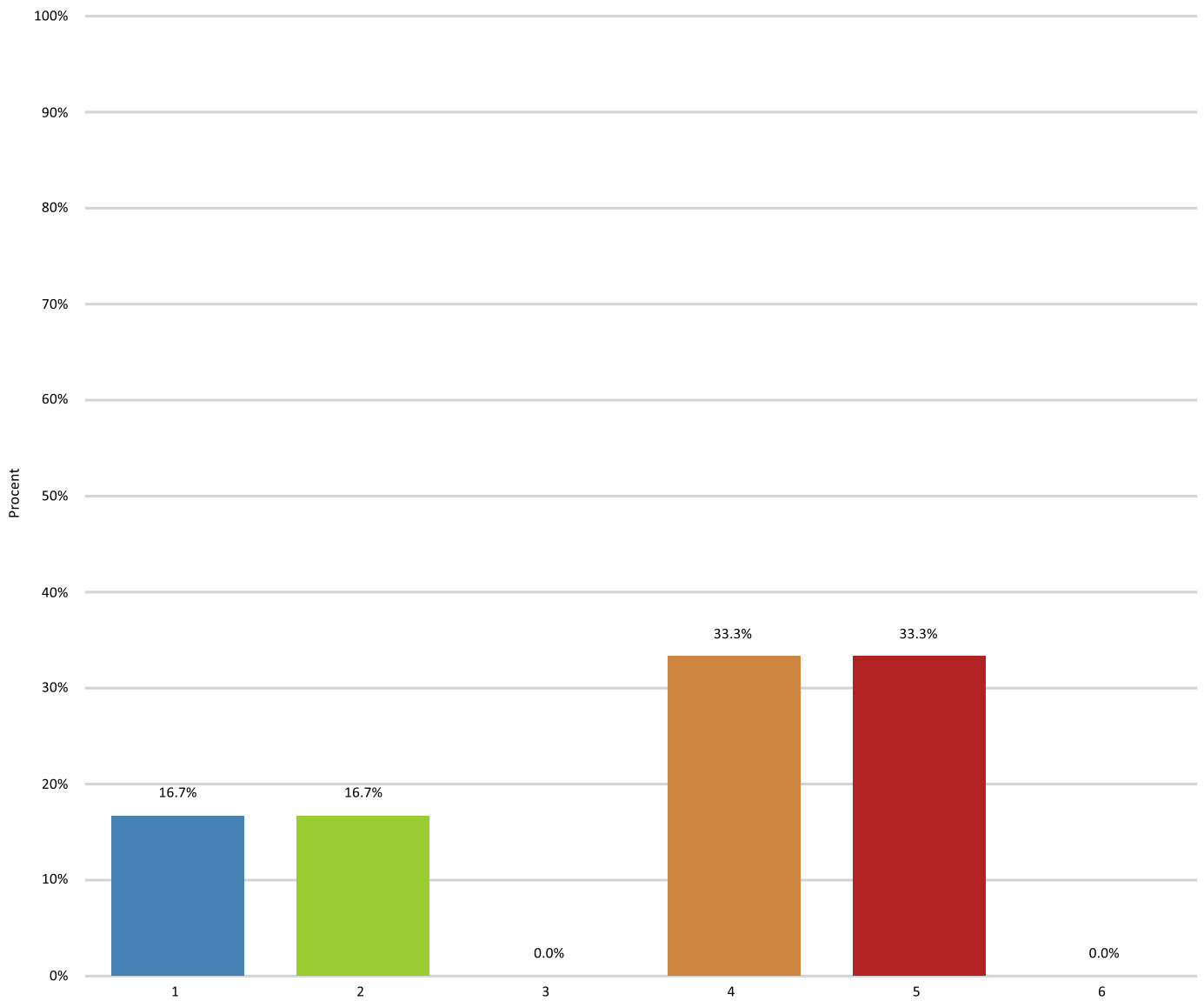
---

Tänk inte på andra innan du går ut på golvet om du vill göra bra ifrån dig. Skapa din egna bubbla och kör hårt

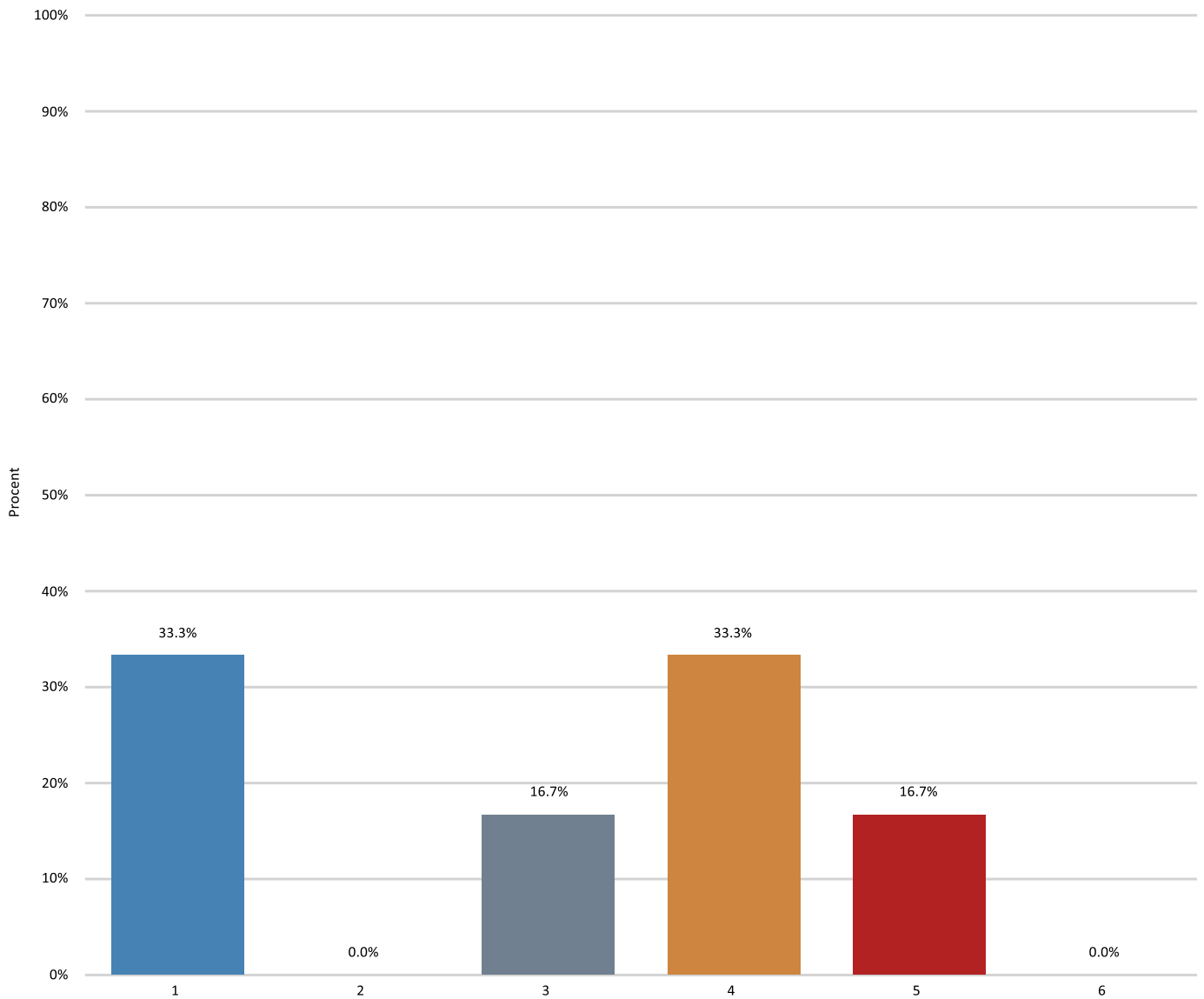
---

**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).**

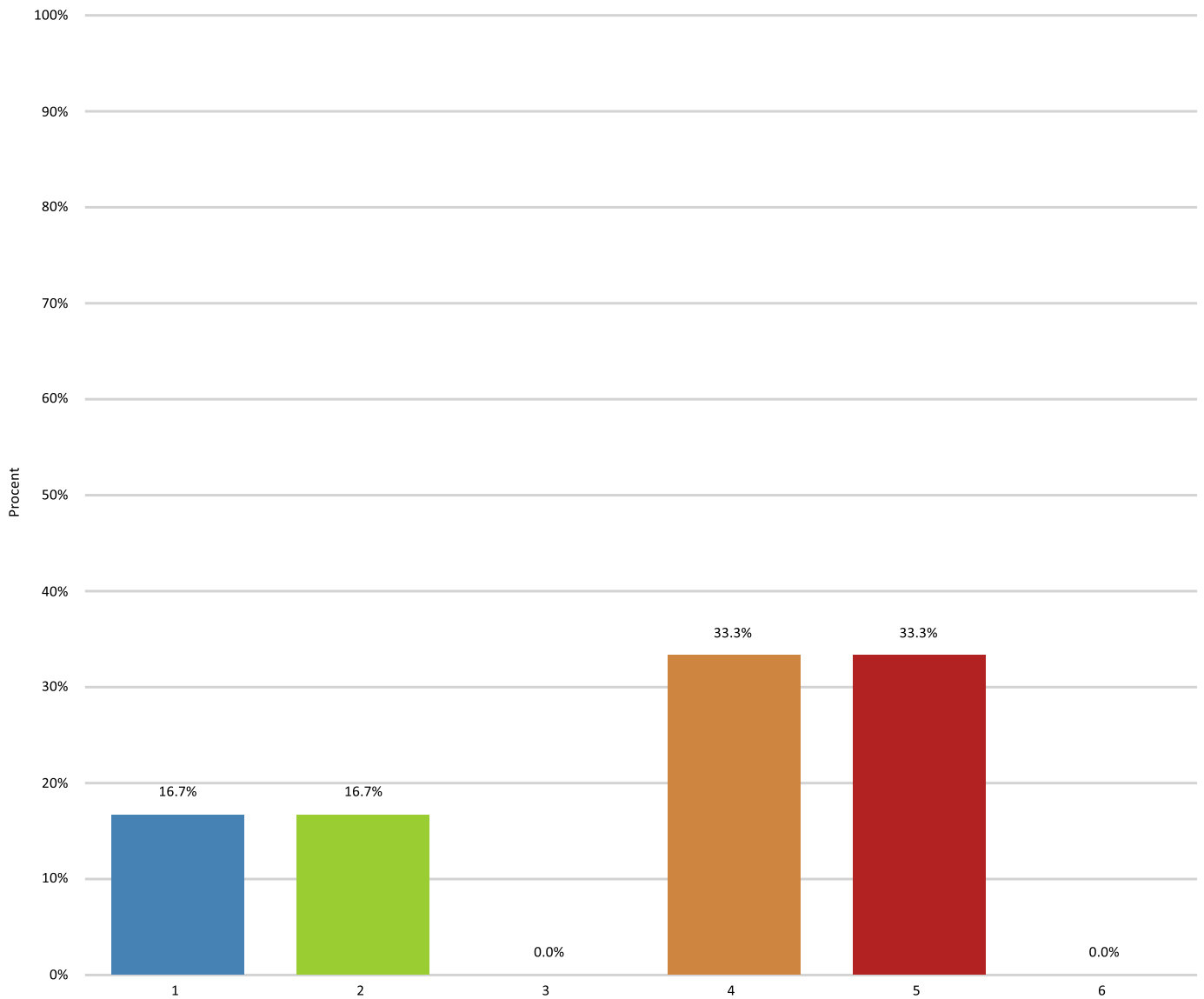


**20. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.**

## 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**

---

Vår kommunikation är inte bra. Min tränare tar inget ansvar enligt mig, låter oss aktiva sköta oss själva.

---

I hela föreningen är vi väldigt öppna och min tränare pratar alltid med alla om det är något. Oavsett om det är relaterat till sporten eller privat. Man känner sig alltid trygg! Vi kan komma fram till bra lösningar tillsammans.

---

I mitt fall tränas jag av min mamma vilket hos oss gör att vi spenderar väldigt stor del av vår tid att prata just drill och hur det fungerar. För andra tror jag att det är viktigt att tränaren tar sig tid till att lyssna på den aktiva även när det inte handlar om sporten och att bygga en bra relation mellan tränare och utövare. Sen är det alltid viktigt med ärlighet och att ha förtroende för varandra.

---

Har varit ärlig med han/ henne hela tiden

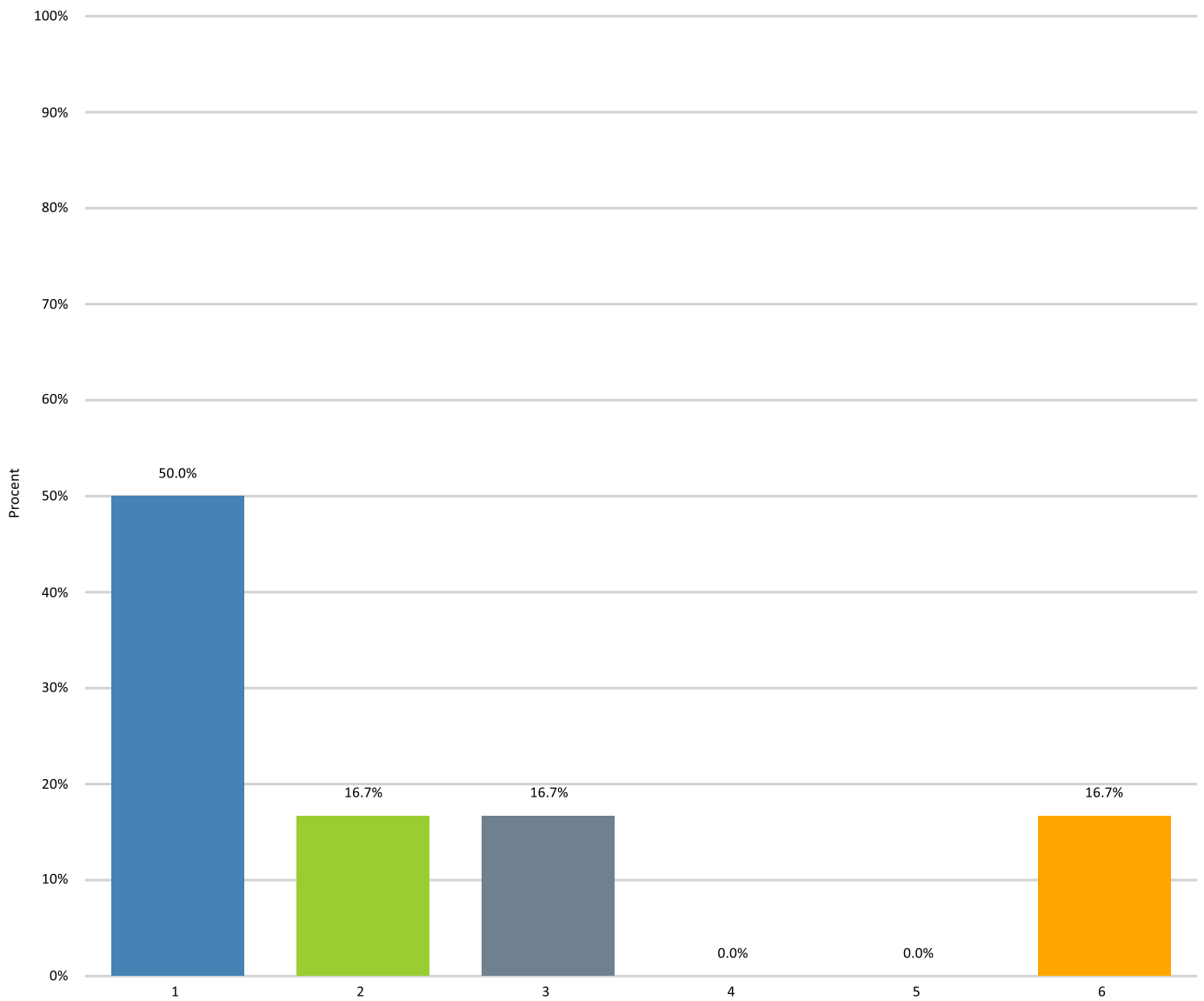
---

Tyvärr saknas engagemang till kommunikation på individuell nivå, utan det är hela gruppen som kommunicerar. Dock är nivån inom gruppen väldigt olika och vi alla har olika mål. Dock känns det inte som min tränare uppmärksammar mig eller mina mål.

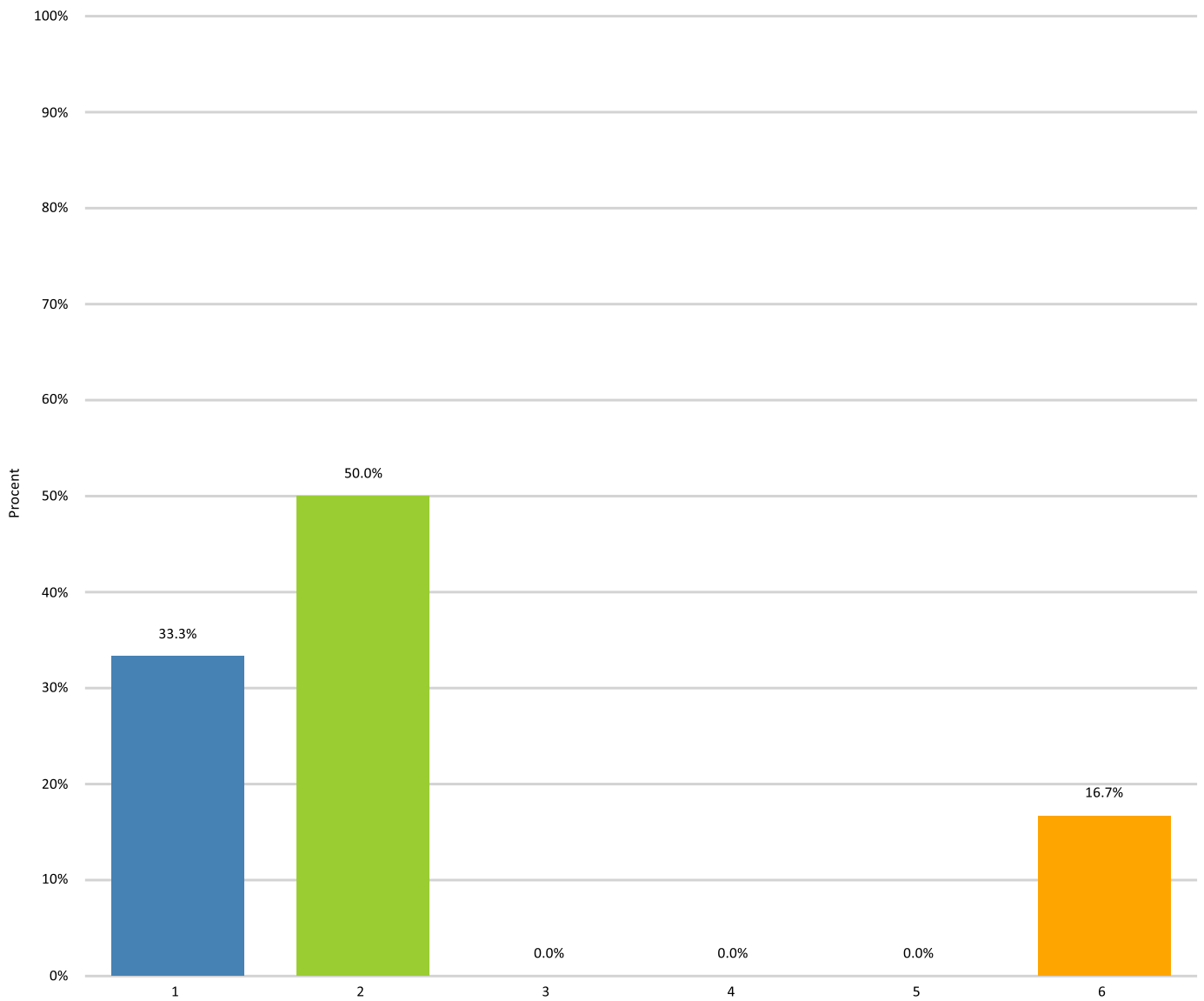
---

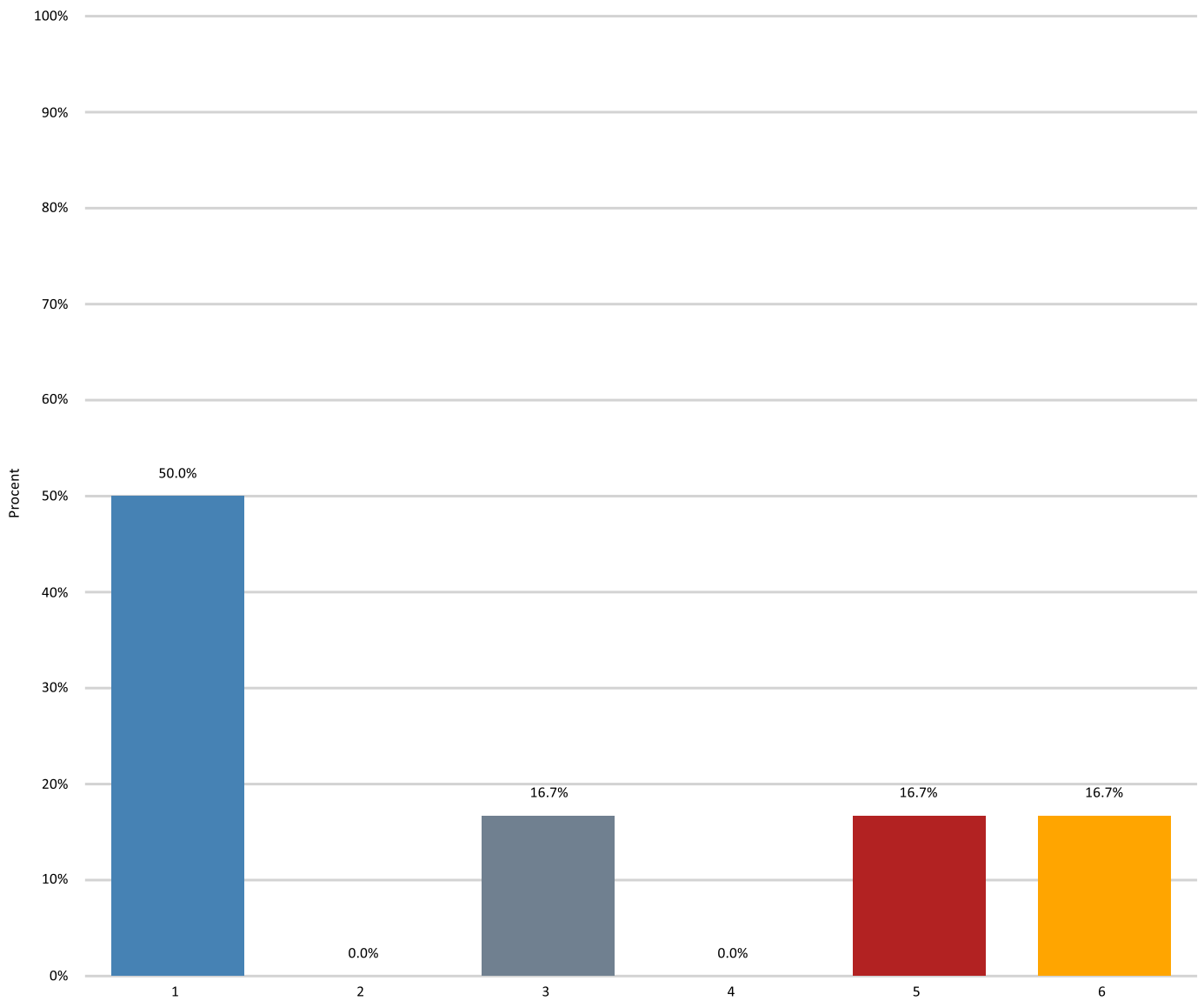
Hon förstår vad mina mål är och jag förstår henne när hon förklarar hur jag ska uppnå dem

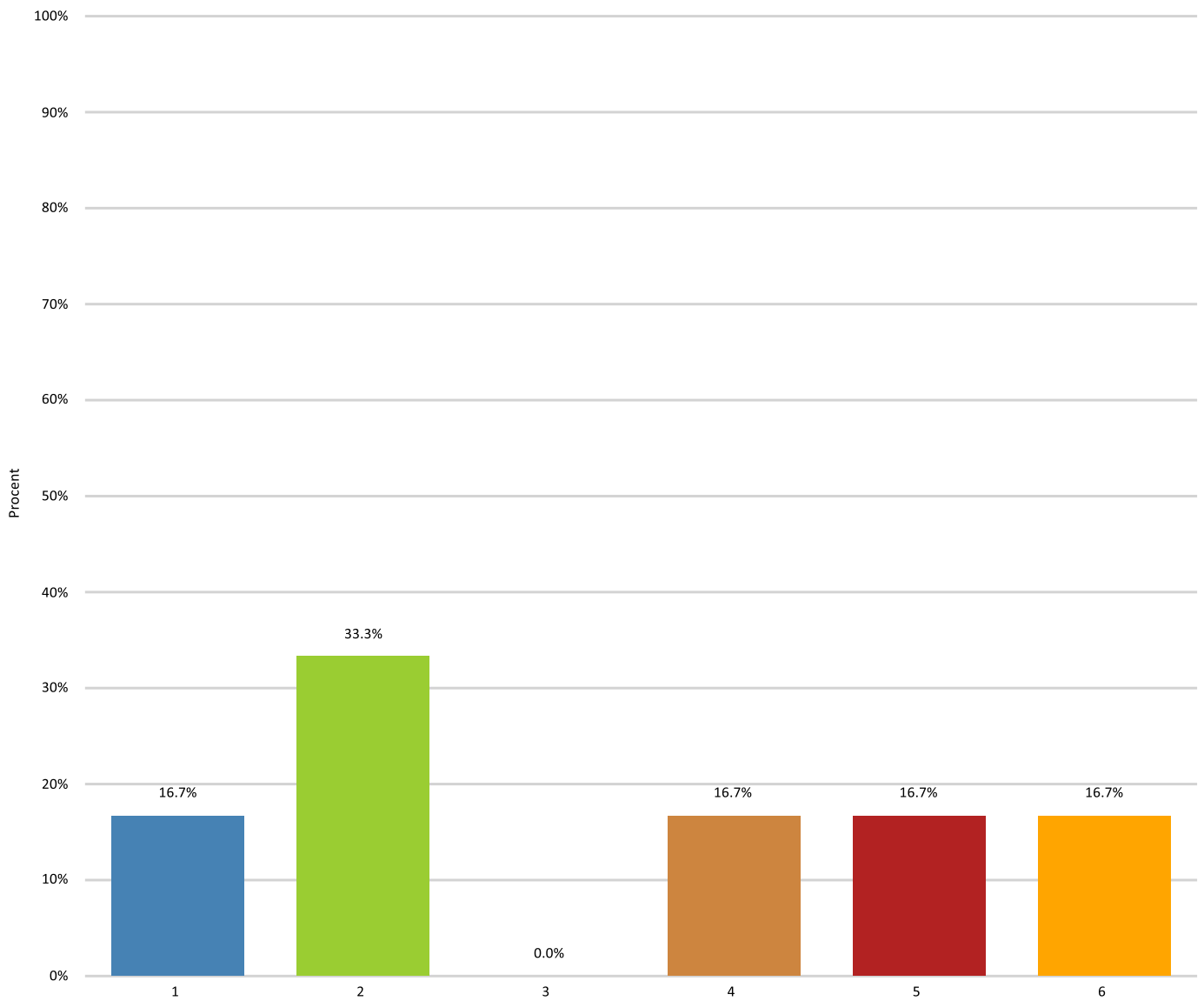
---

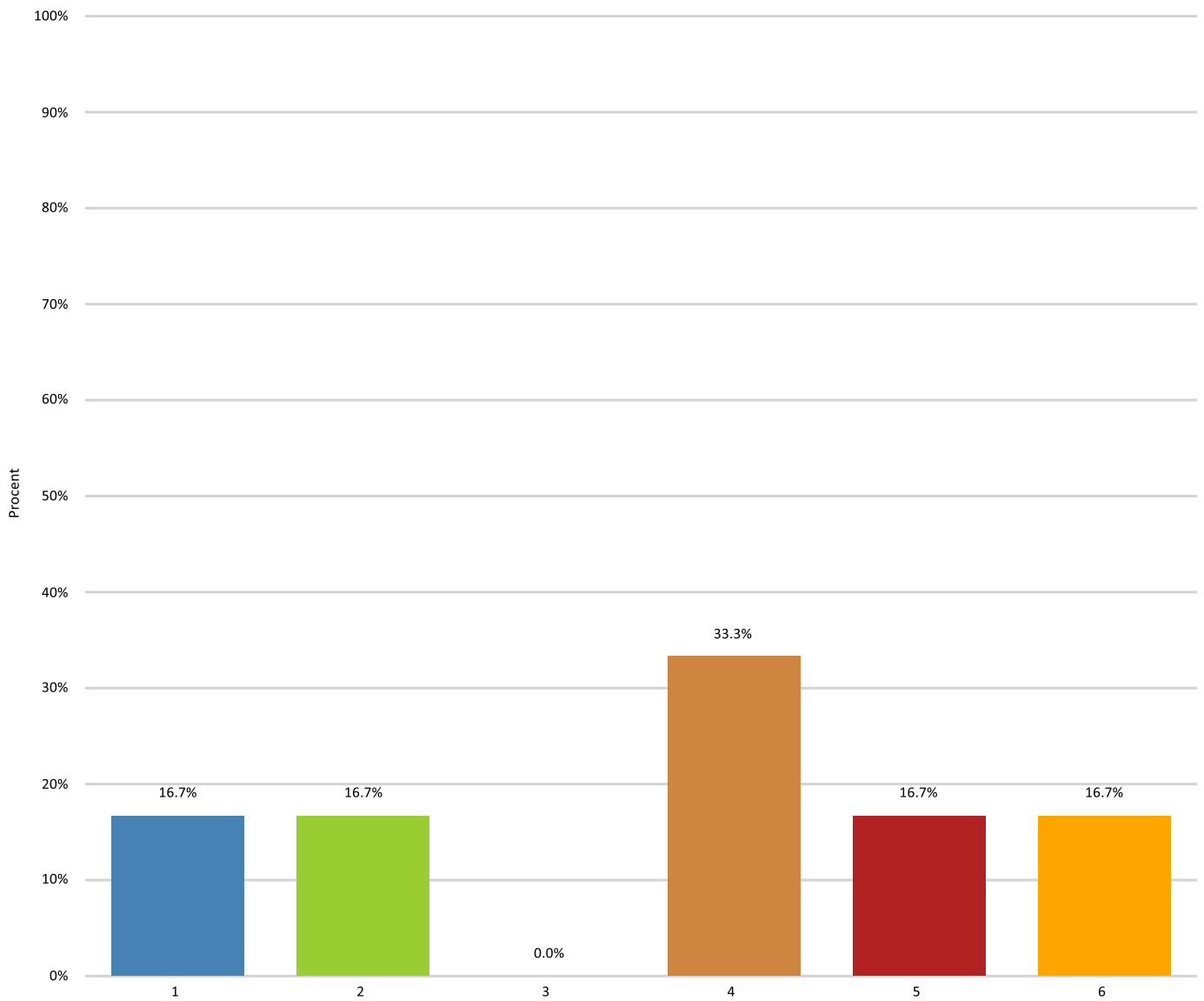
**24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.**

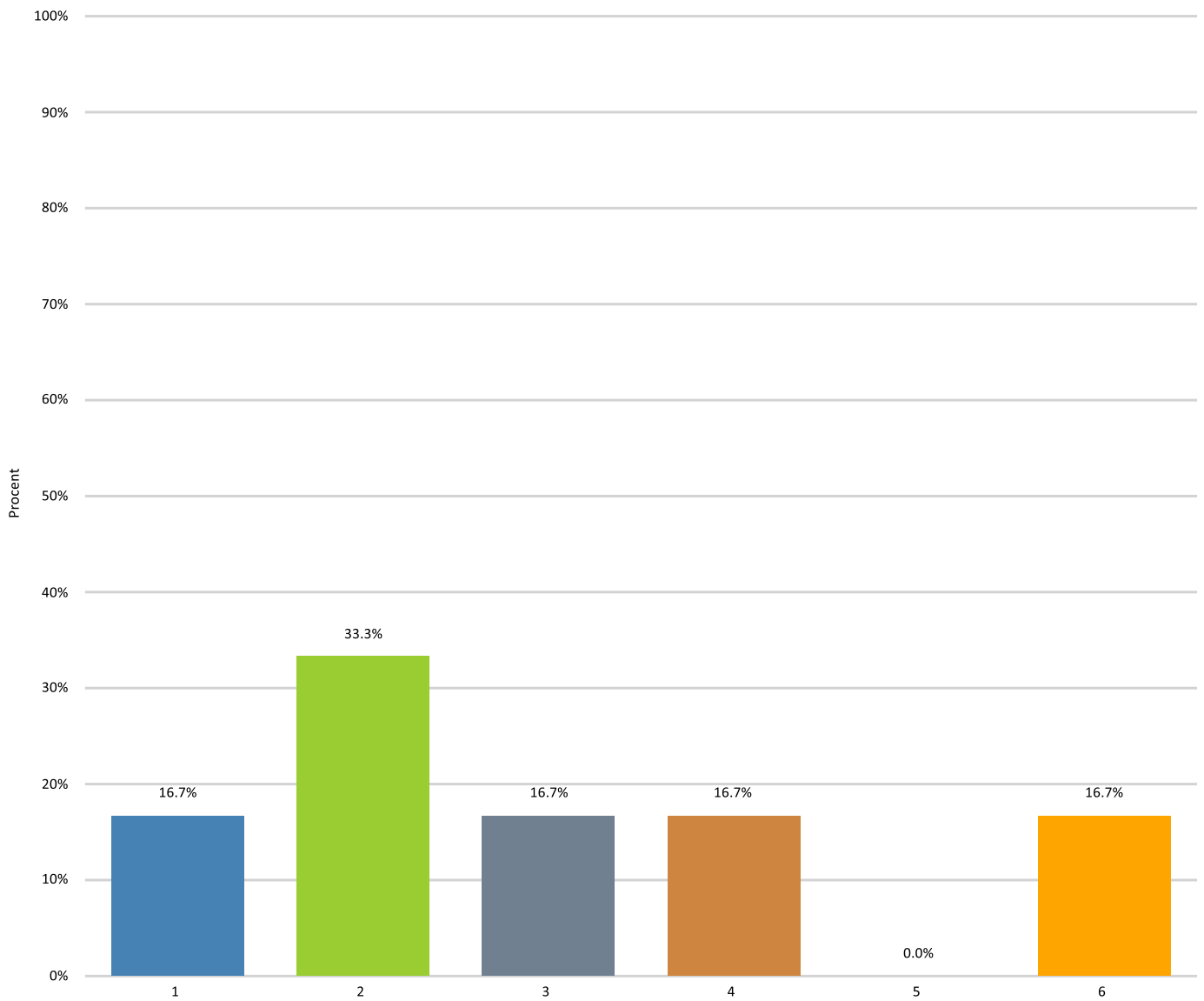


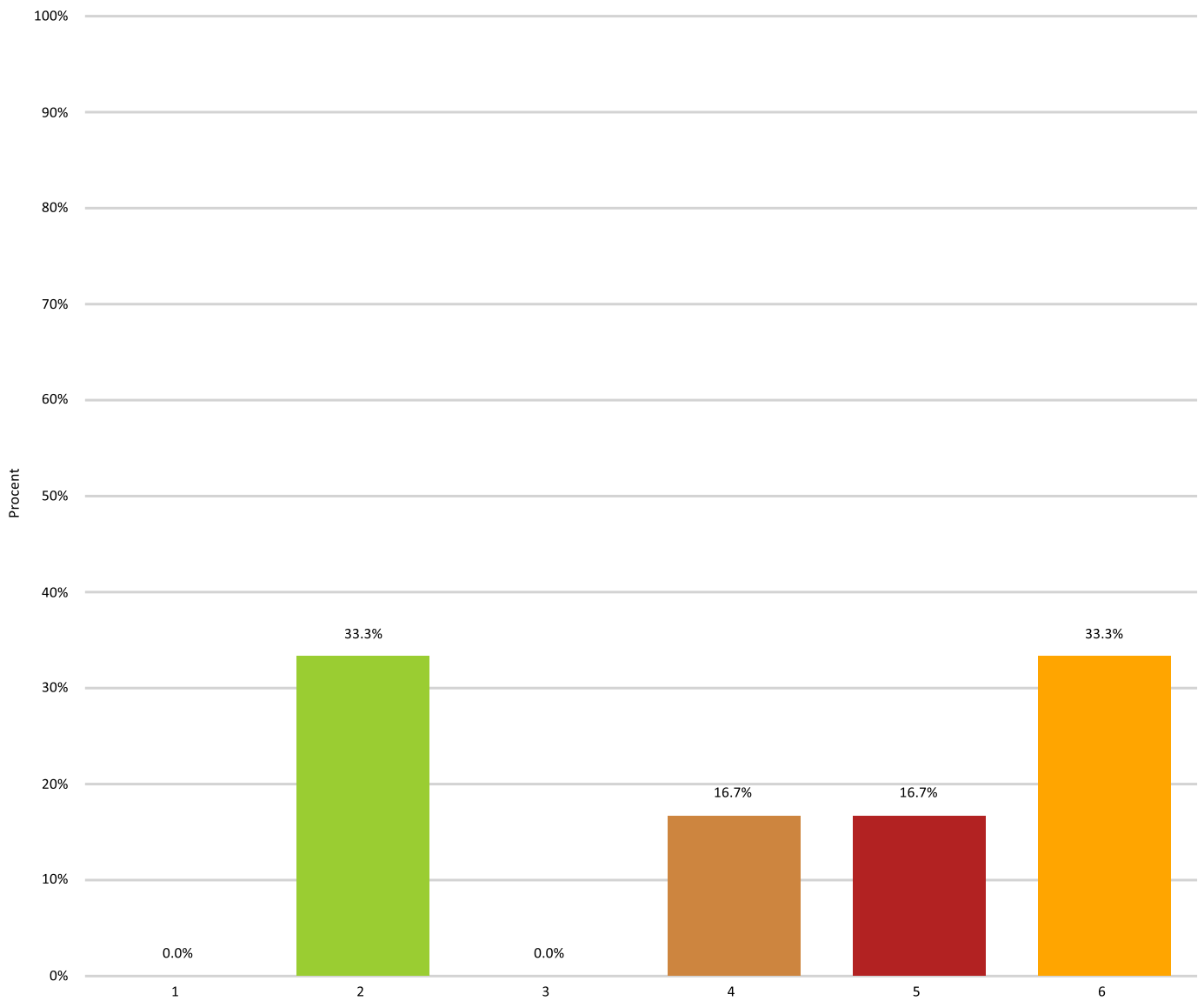
**25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.**

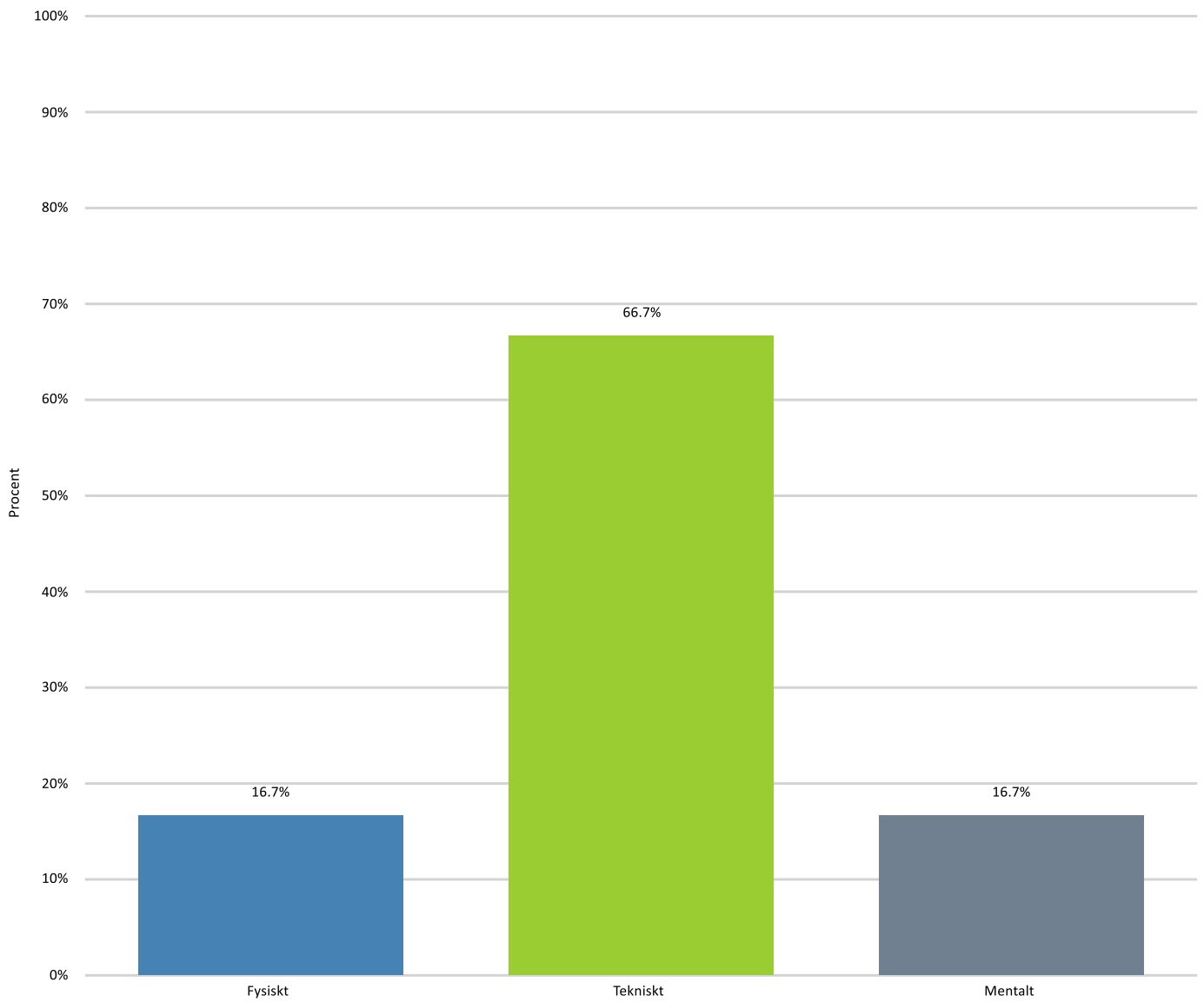
**26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.**

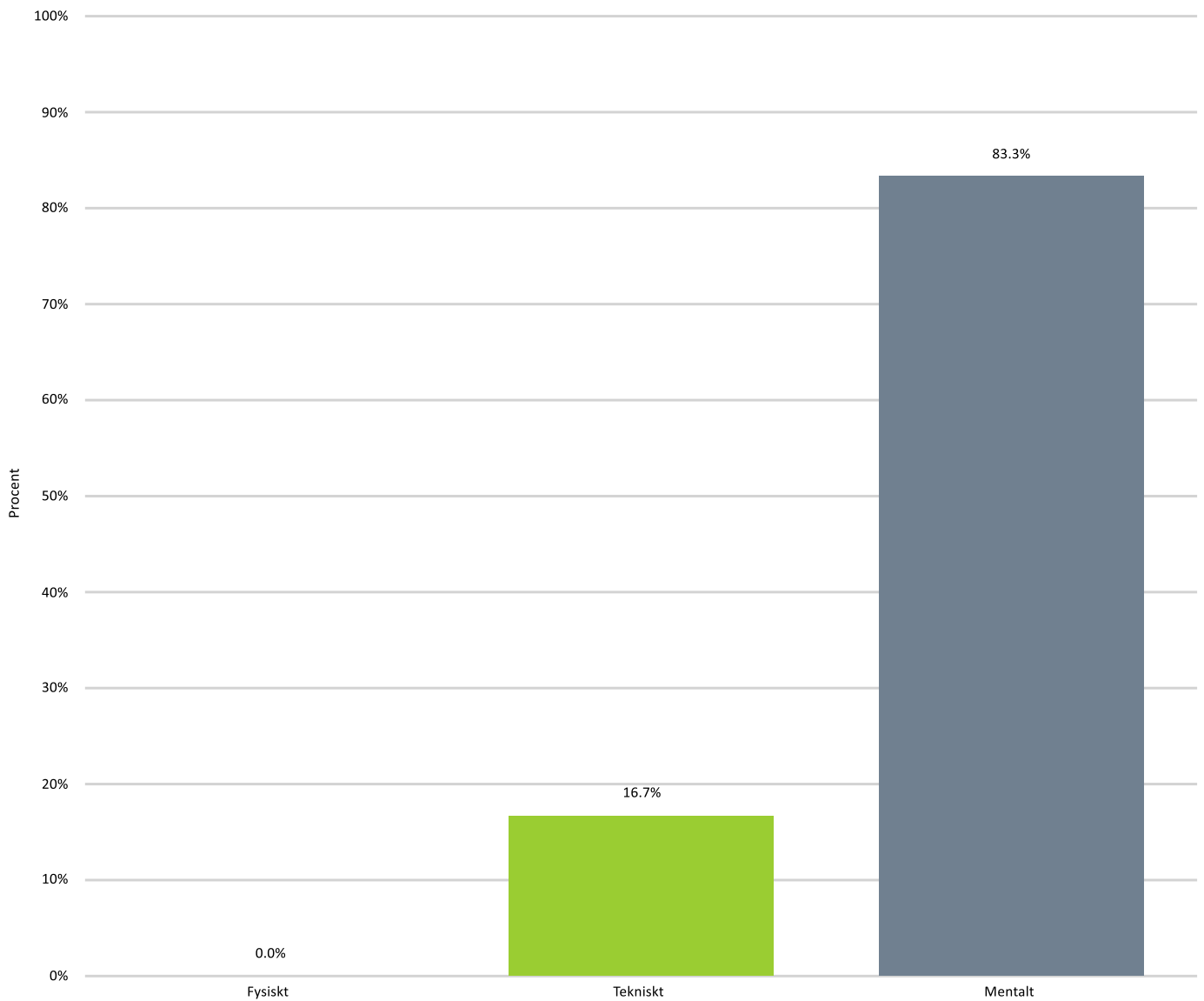
**27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.**

**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

---

Eftersom vår disciplin är ny i gymnastiken har vi aldrig tidigare haft någon hjälp med träning både mentalt och fysiskt. Så alla små saker kommer hjälpa!

---

Att lära mig hur andra grenar och gymnaster gör för att bli så bra som möjligt och hämta inspiration från dem. Framförallt eftersom drillen är väldigt liten och i dagsläget varken har en stark bakgrund med utövare som har varit elit eller en tydlig plan för hur vi som tillhör Sveriges topp ska kunna klättra internationellt samt hur vi ska få nästa generation att bli bättre än oss.

---

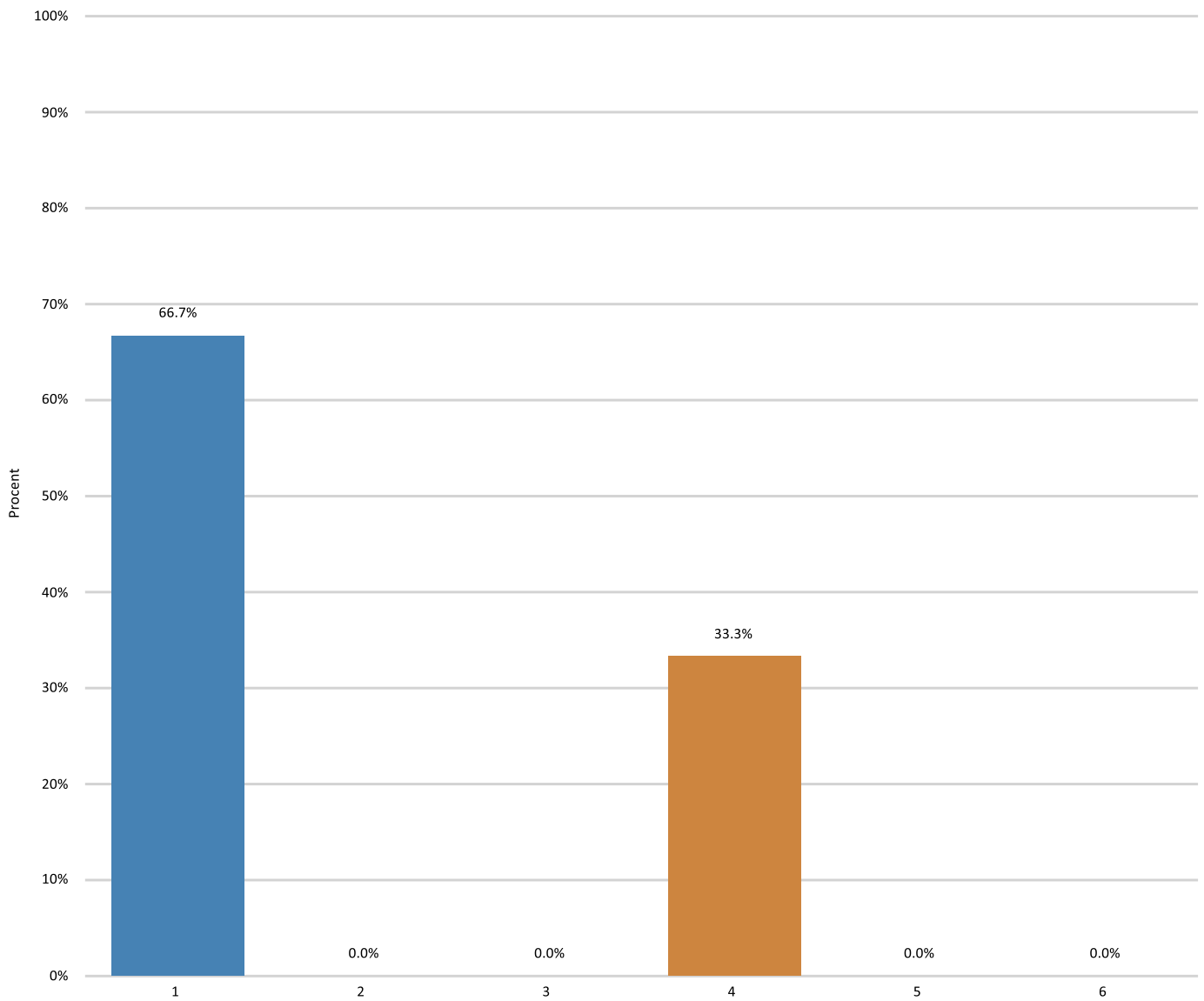
Hade underlättat om alla inom min träningsgrupp gjorde PEAK samt att tränarna vet vad det innebär.

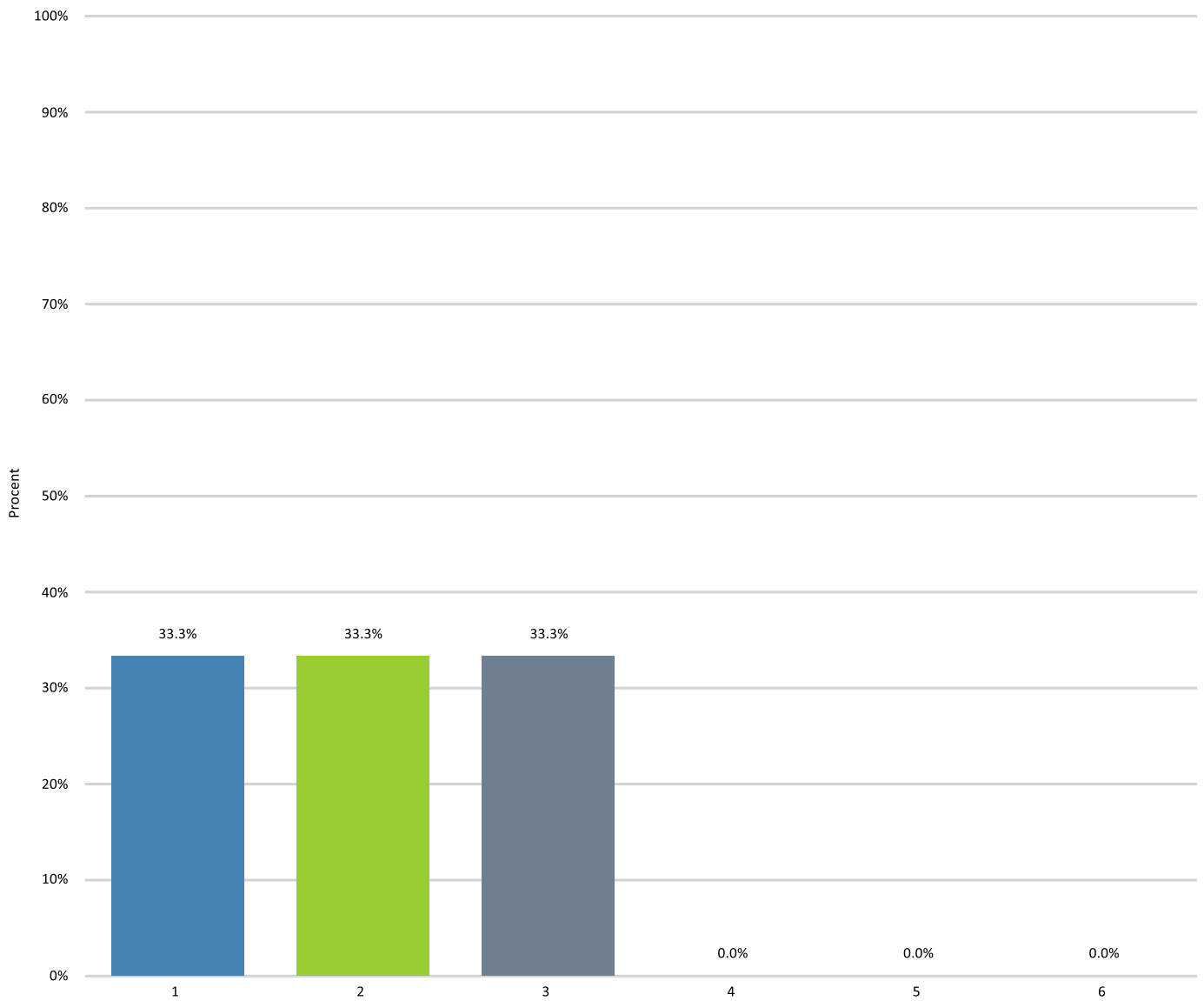
---

Ingen aning använder ej det

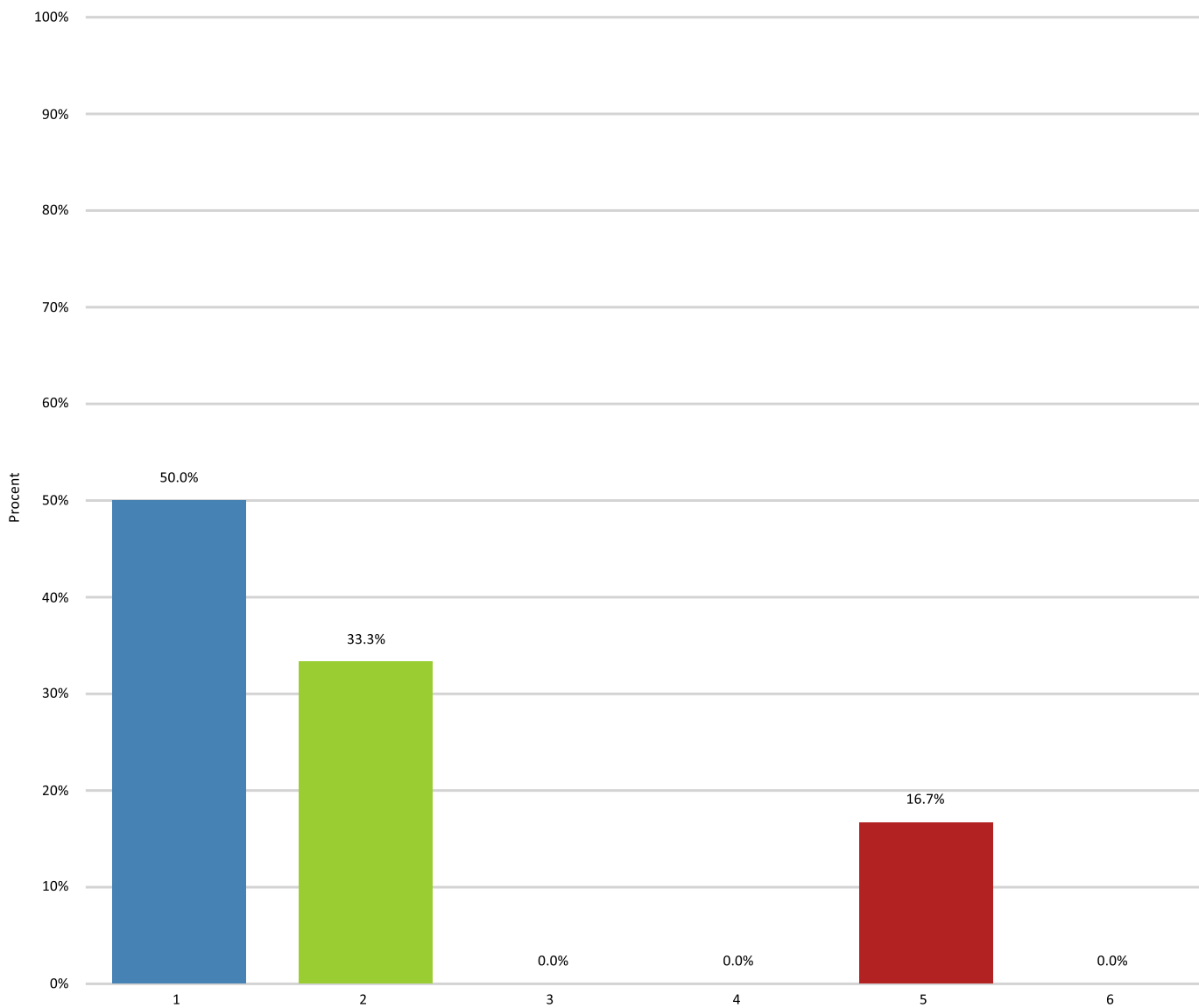
---

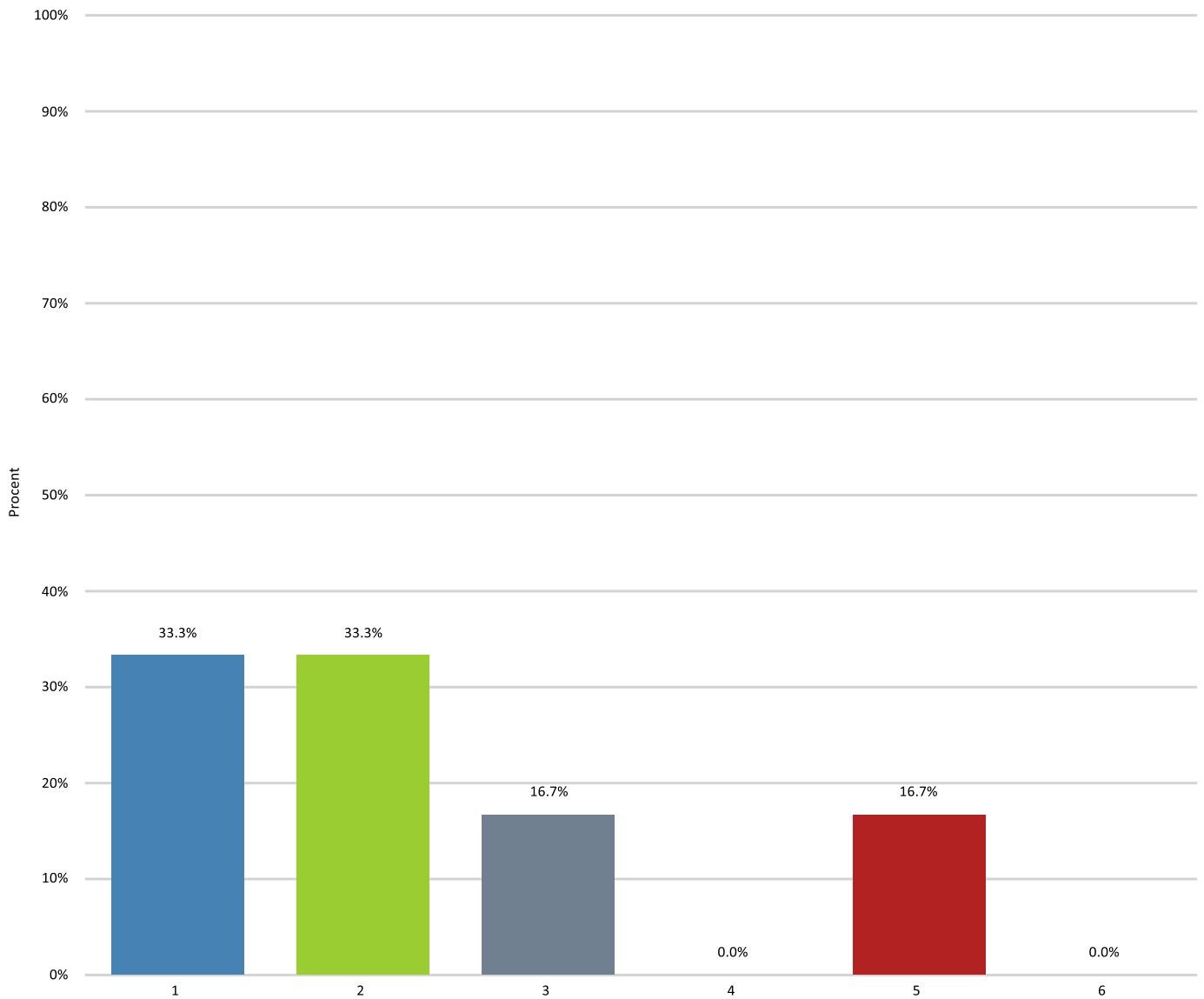
### 34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



**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**

---

Min familj. Vi har inga andra hjälpmedel eller människor utanför. Bara tränaren och familjen.

---

Jag tror aldrig att drillen har bidragit till något alls utan det har jag letat fram själv och då har jag i första hand fokuserat på fysträning.

---

Ingen aning

---

Får stor stöttning via min familj och vänner samt gamla utövare inom sporten.

---

Att gå in i min bubbla och inte tänka på andra runt omkring innan jag går ut på golvet

---

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

**Svar**

---

Min familj eller tränare!

---

Min familj (dvs min mamma)

---

Min tränare eller min mamma

---

Mina föräldrar i första hand annars ordförande i klubben.

---

Min familj och mina närmaste vänner

---