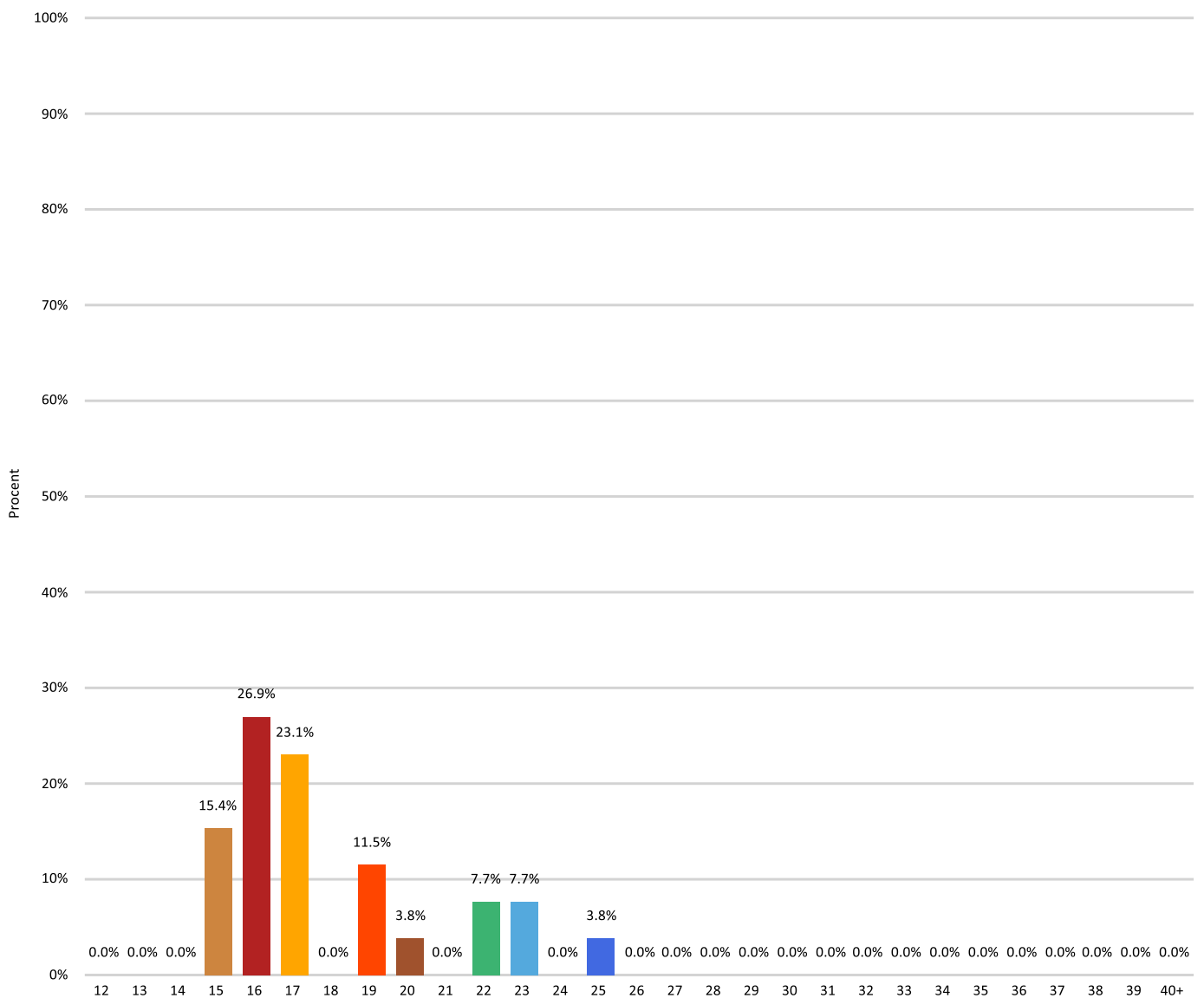
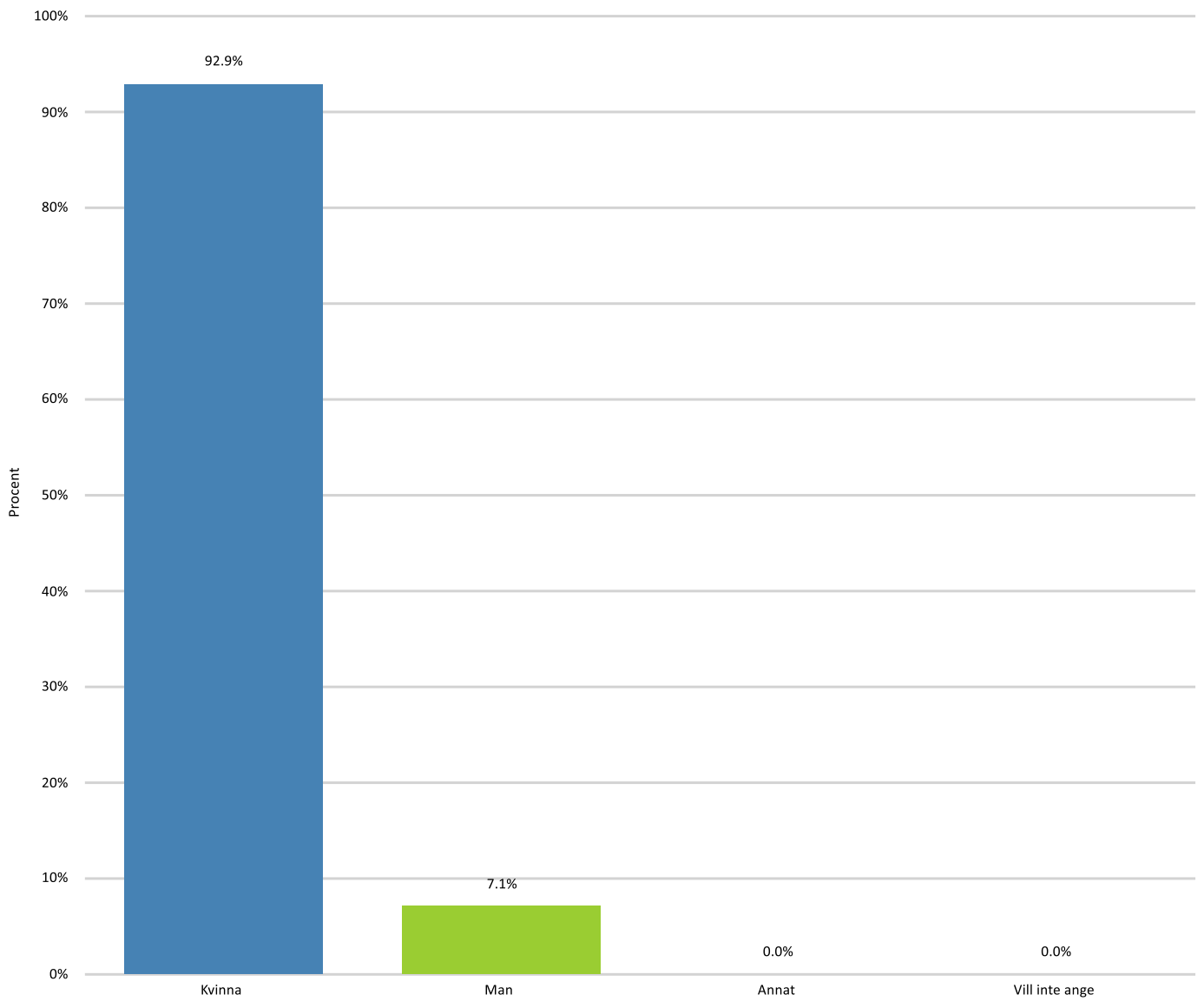


Min utvecklingsmiljö (2022) (Hopprep) – 28 svar

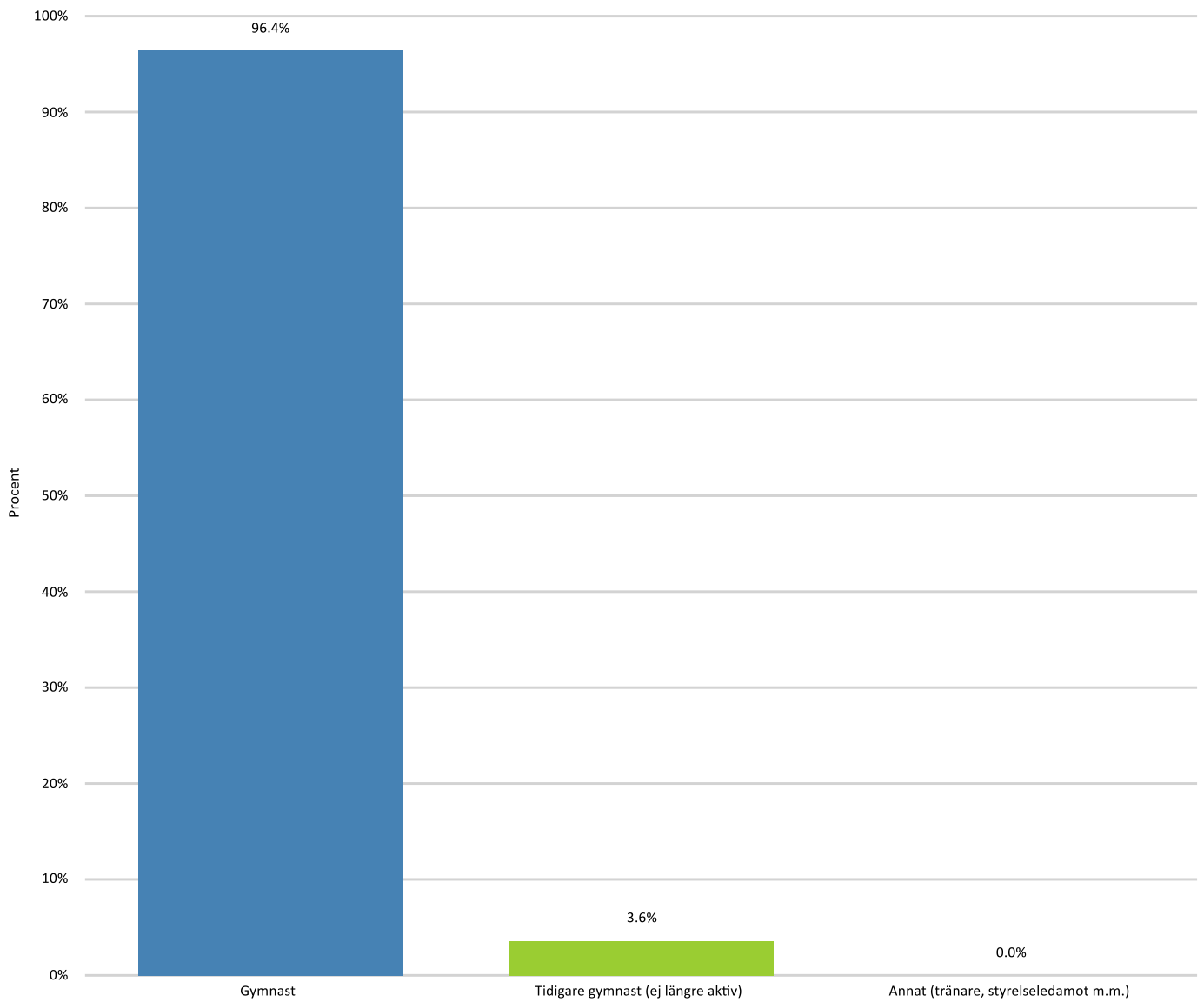
1. Ålder



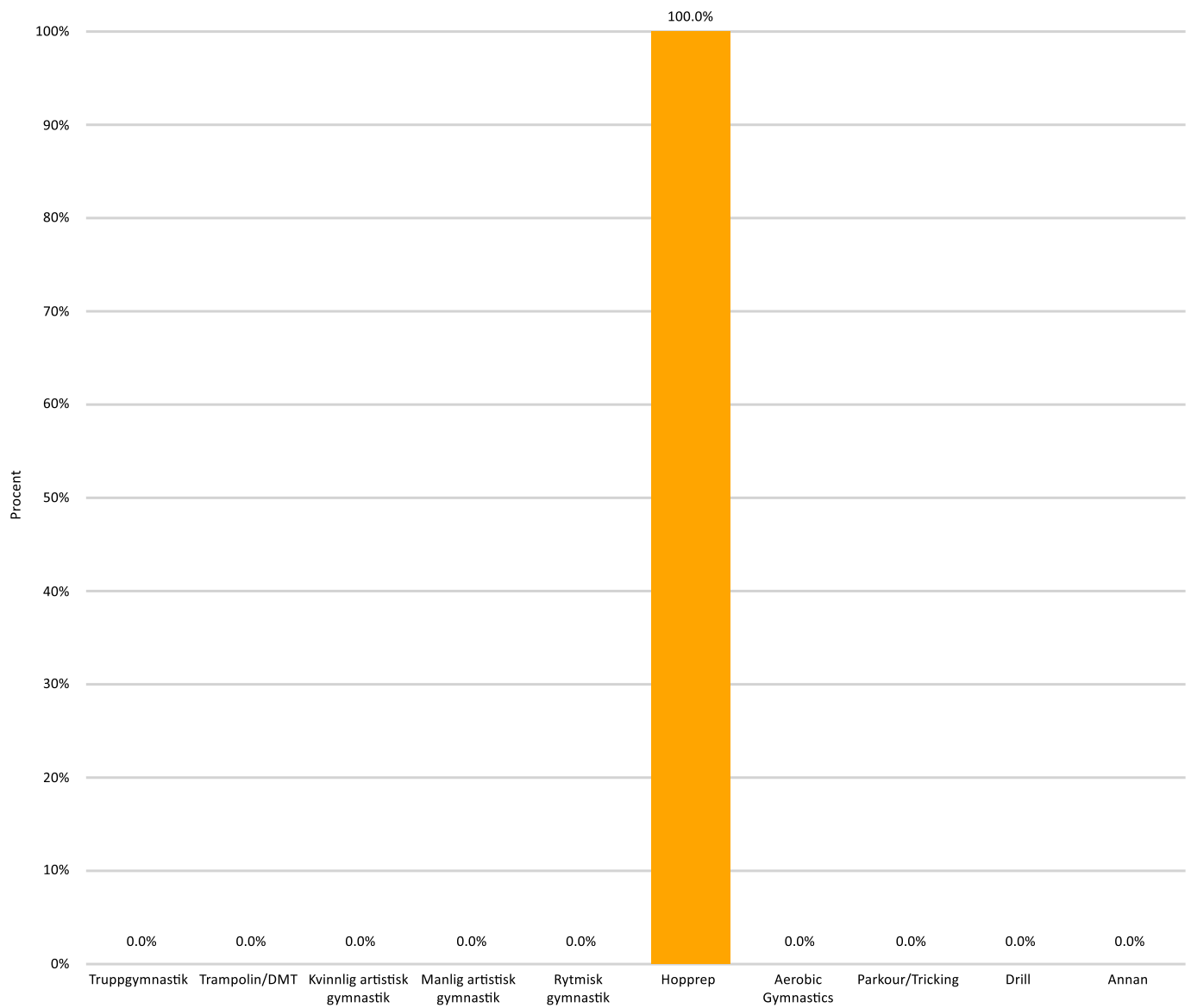
2. Kön



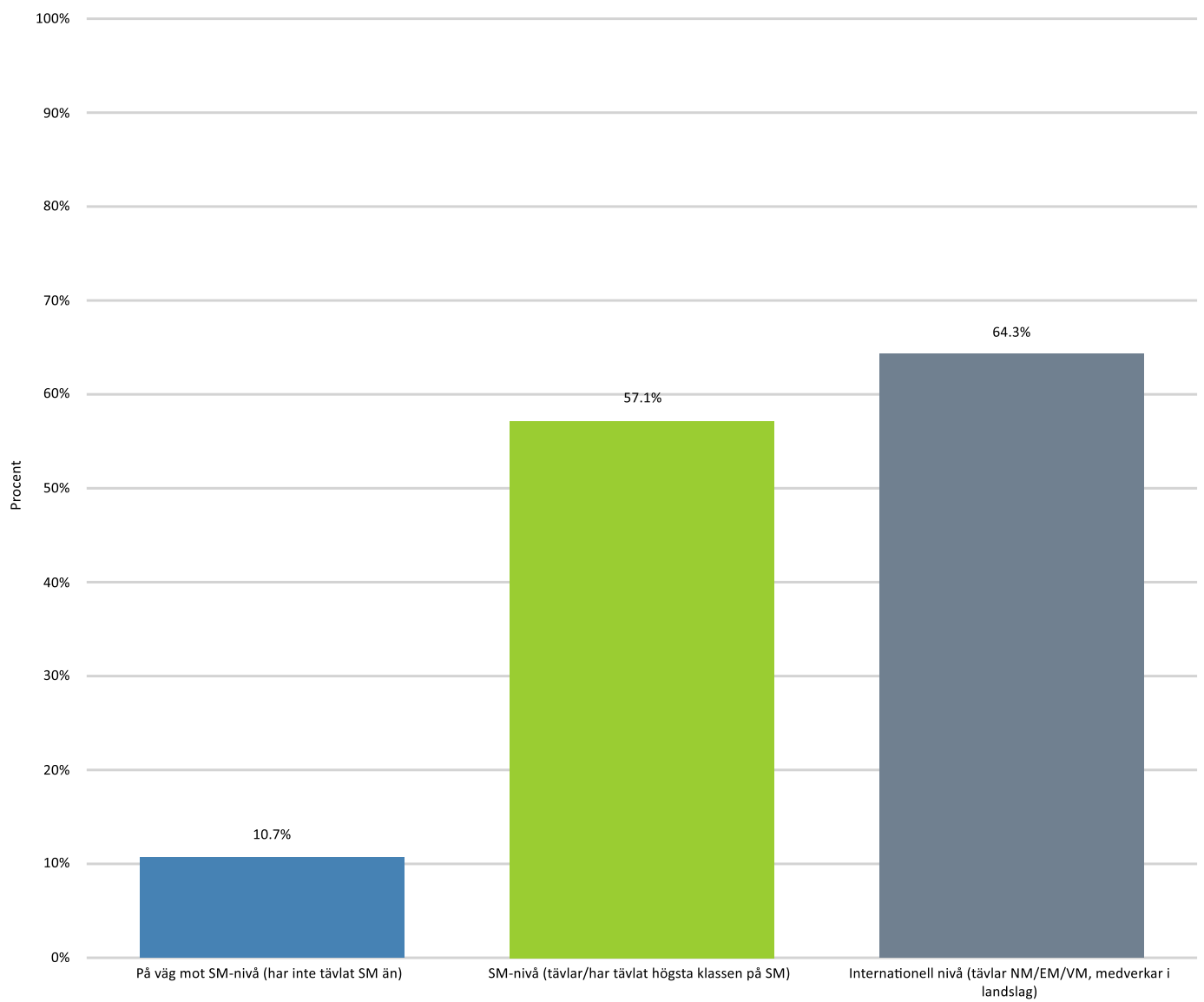
3. Jag svarar som



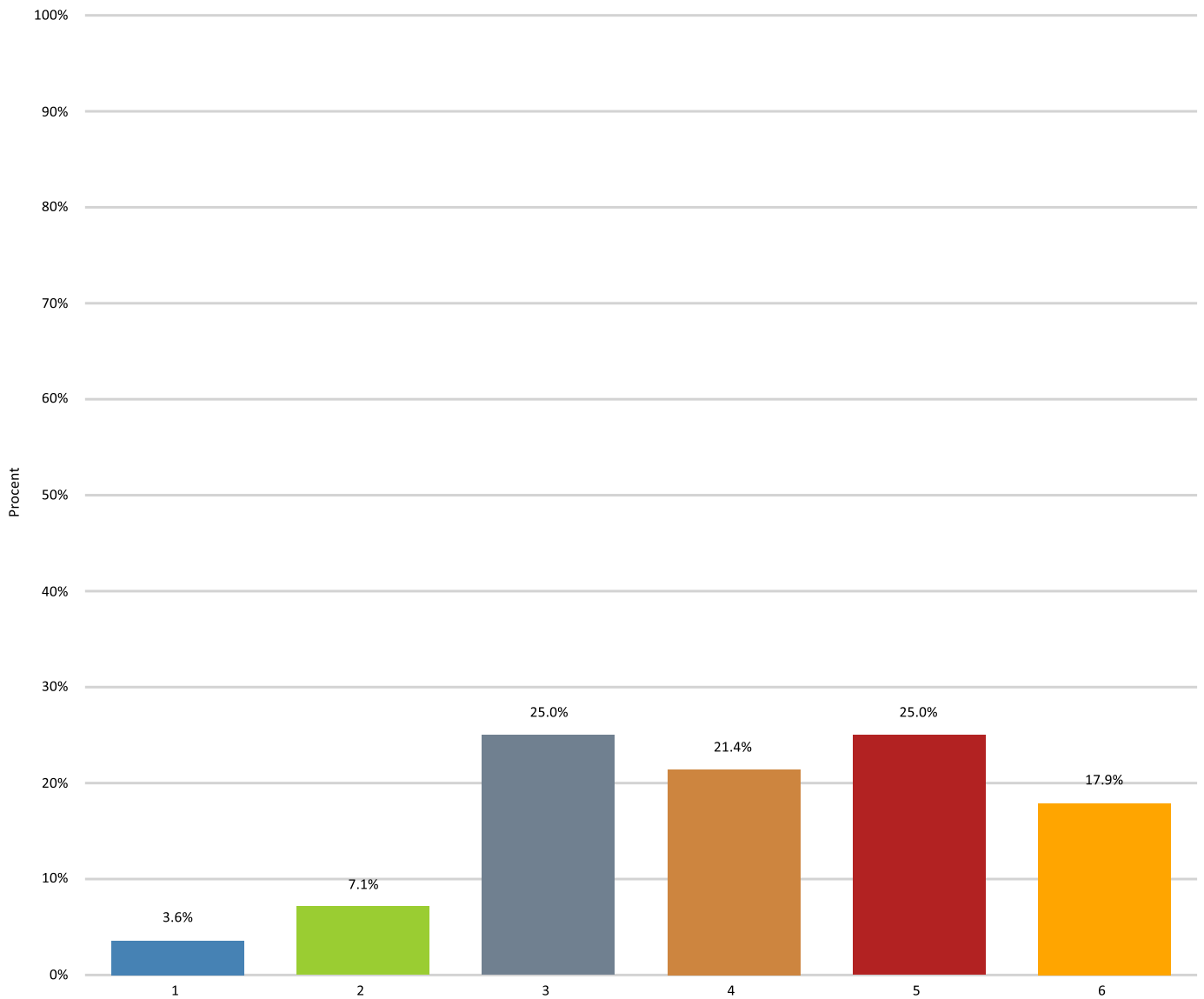
4. Min huvudsakliga disciplin



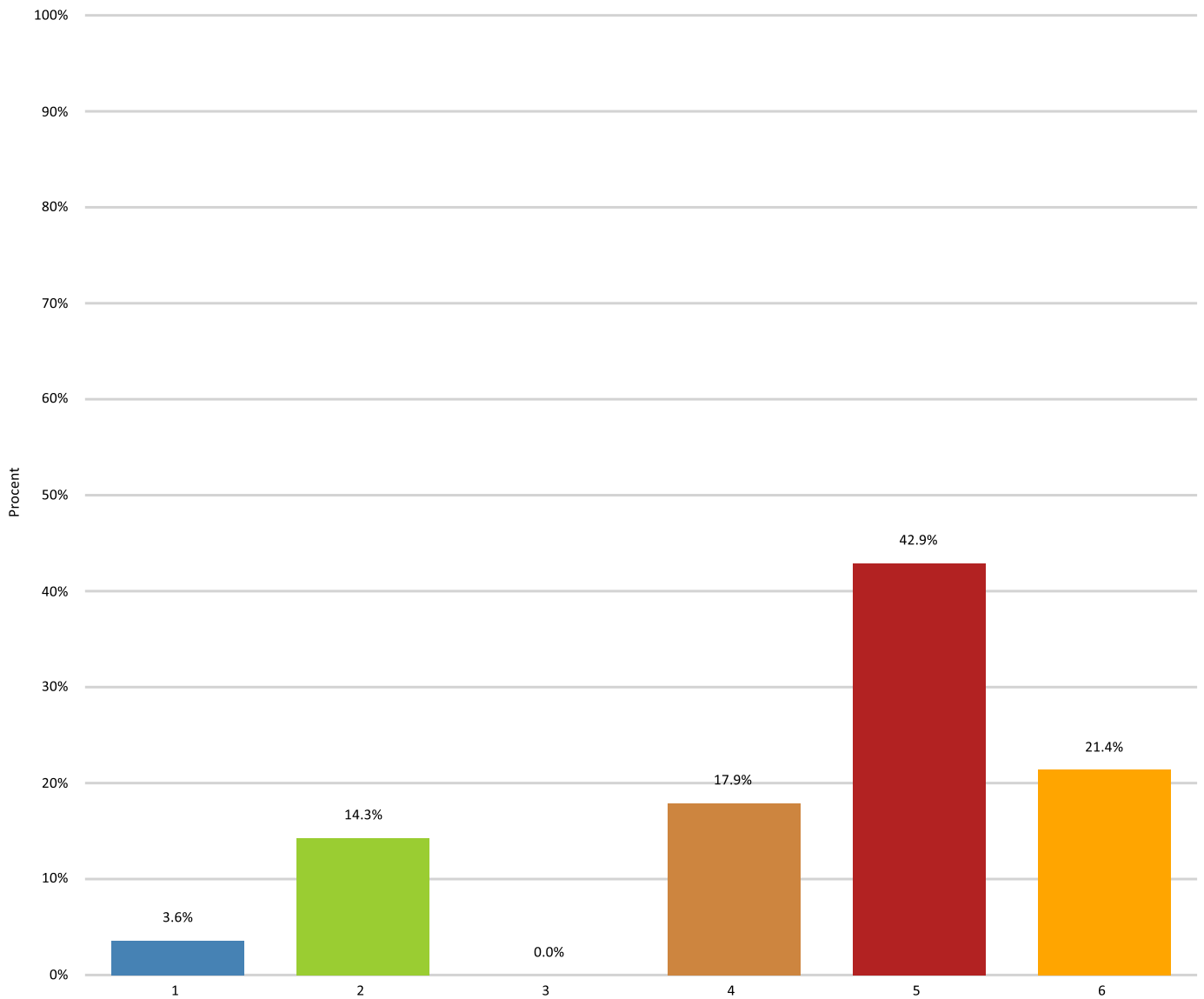
5. Min tävlingsnivå



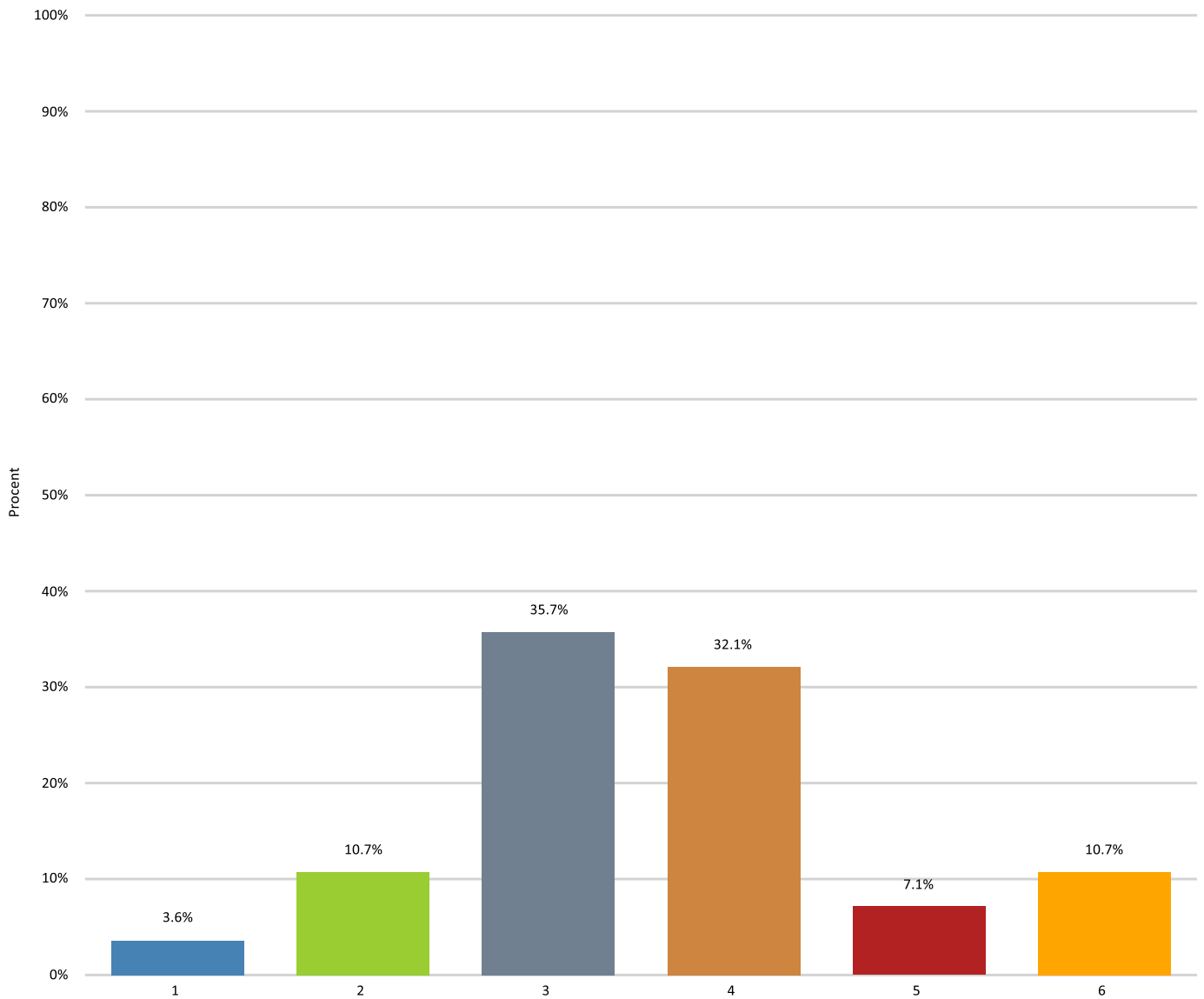
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.

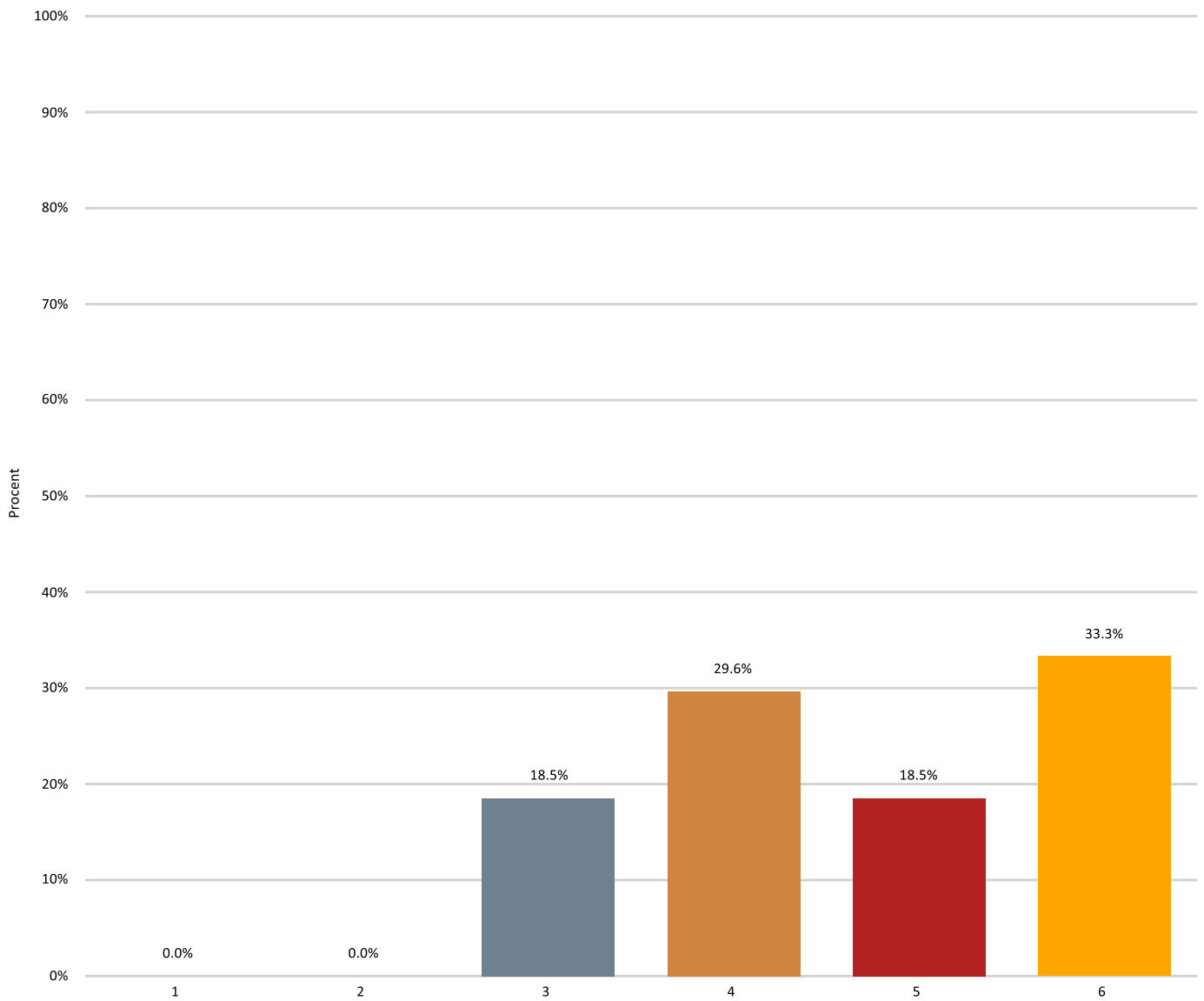


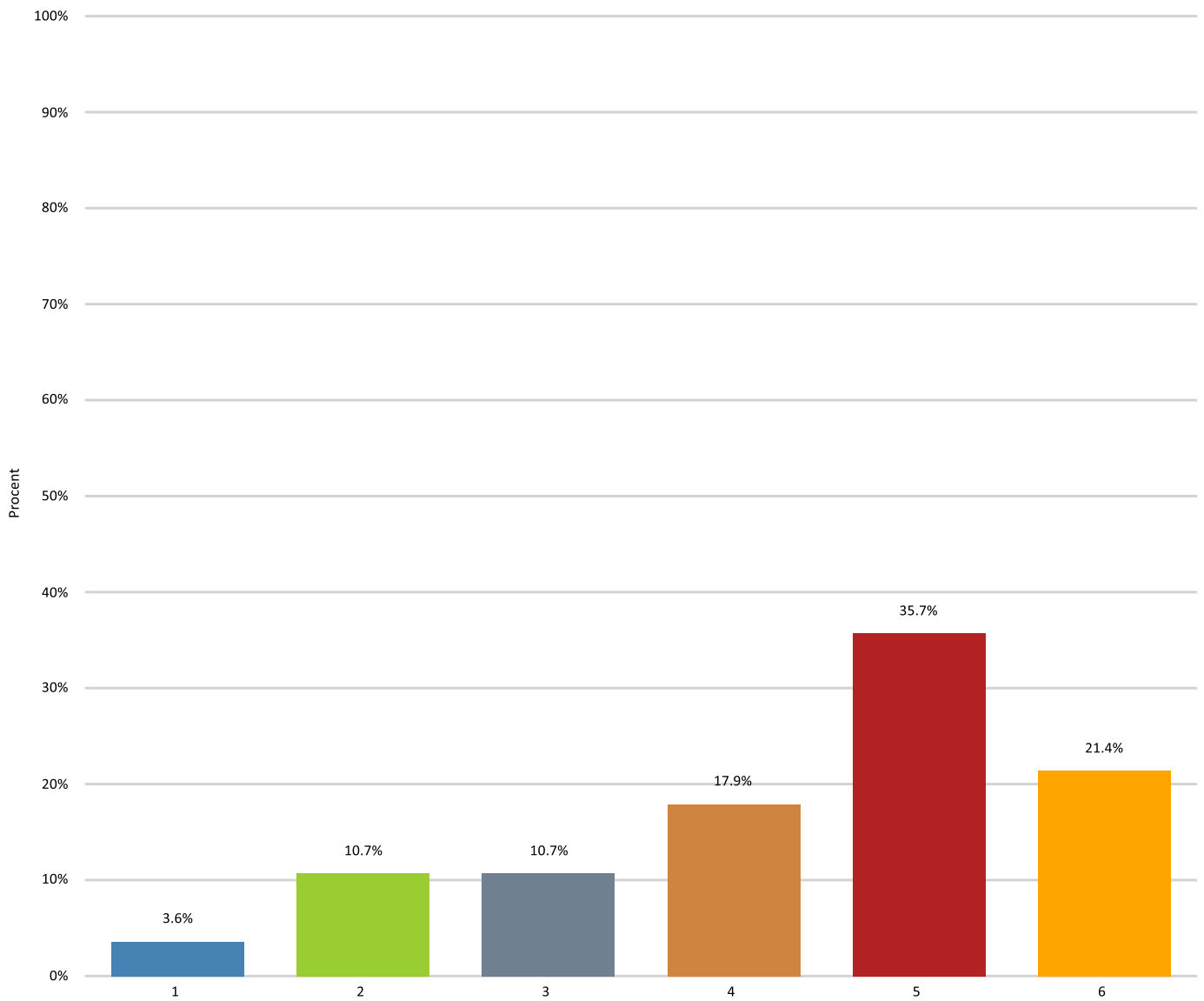
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



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

Att vi får möjlighet att utöva sporten trots att vi inte får plats i gymnahallen

I vår förening är vi väldigt självständiga då ingen förutom vi i gruppen vet något om hopprep och det har inte visats intresse för sporten heller.

Jag är ledare och aktiv och har egentligen ingen ledare själv men kallar in min gamla ledare ibland för hjälp till mig medans jag hjälper resten av gruppen.

Påstående ovan stämmer med min ledare samt så är det den inriktningen jag fortsätter utefter.

Hoppas på att mina aktiva är nöjda med uppläggen, har inte sagts annat än iaf :).

Att fått vara med och tävla för klubben fast man bott på annan ort och tränat själv.

Att få känna att jag är med och bestämmer samt att känna att vi kan ha kul när vi utvecklas.

Dom fantastiska lagkamraterna, peppande, positiva ledare och en välkomnande och accepterande stämning. "Alla tillsammans"-känslan

Tävlingar och många träningar

T.ex för att undvika skador och bli starkare så har vi en träning så har vi en fysträning som hjälper med detta. Vi har också snabbhetsträningen där vi tränar teknik och fys. Sen har vi två träningar till då man får träna lite själv på det man behöver och att det finns tränare i närheten hela tiden som tillgodoser mina personliga behov.

- Att tränarna är mycket kompetenta

- Att föreningen inspirera/uppmuntra till att det är roligt att tävla

Det är en svår fråga att svara på. Föreningen har skapat möjligheter genom att hålla i träningar och inspirera oss, men samtidigt har jag och mitt lag fått klara oss mycket på egen hand. Vi har några ledarledda träningar som jag personligen verkligen uppskattar. De påverkar min personliga långsiktiga utveckling positivt och är väldigt givande, både gällande fysisk styrka och kondition, samt inspiration. Gällande fria träningar däremot så har de inte bidragit mycket. Många av de andra lagen har egna tränare som lägger sitt helhjärtade fokus under alla träningar på dem och ger dem jätteviktig hjälp. Det har vi inte fått, vilket har gjort att vi har behövt kämpa dubbelt så hårt för att nå dit vi är idag. Både i mitt nuvarande lag och i mitt tidigare lag har situationen sett likadan ut. Vid flertalet (väldigt många) tillfällen har vi sagt detta till föreningen och bitt om en tränare, men då fått svaret att det inte finns tillräckligt många eller att "man bara kan gå fram och fråga någon annans tränare om hjälp". Detta tycker jag är väldigt nedvärderande. Jag har full respekt för att de inte kan trolla fram tränare osv, men när våra konkurrerande lag har fått tränare efter tränare (när deras tidigare har slutat pga studier etc) och vi bara blivit besvarade med att det inte finns några så känns det inte som att resurserna är jämnt fördelade. Det blir inte ett rättvist tävlingsklimat heller när våra konkurrenser får all hjälp de kan tänka sig och vi inte får något, anser jag. Det är till och med så att vissa lag har två tränare samtidigt, när det samtidigt "inte finns en enda tränare till oss". Detta gör också att våra möjligheter att kvala till internationella tävlingar minskar, då våra konkurrenser i föreningen ges betydligt mer hjälp av föreningen att utvecklas. Detta kanske inte egentligen var svar på frågan, men jag hoppas att det kan hjälpa till ändå! Men föreningen har absolut hjälpt till på andra plan för min långsiktiga utveckling i form av stöd etc, men det hade kunnat förbättras avsevärt.

Att ha en tränare.

Det ständiga engagemanget.

Push och peppande! Extra träningar vid tillfällen då det krävs

Tyvärr inte mycket alls. Inte rätt förutsättningar för att lyckas på bästa sätt. Stöd, pepp och långsiktig planering från föreningen är minimal. Den motivation jag har kommer från mig själv och laget. Framförallt som individuell hoppare saknas stödet.

Bättre kommunikation och utskickning om saker och ting, med både mig som hoppare och föräldrar. Jag skulle även se att de hjälper till med att betala mer av framtida resor, då det är sjukt mycket som bara förväntas att man ska kunna betala

Har inte fått så mycket stöd.

Alla tränare som hjälper oss att utvecklas.

Vi ser till att tävla med jämna mellanrum och ha en varierad träning för att nå vår långsiktiga utveckling.

Lagkompisarna.

Har aldrig funnits någon plan för min långsiktiga utveckling.

Jag upplever att jag inte får något större stöd från min förening utan att jag och mitt lag blir varandras stöd istället.

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 tränare på den nivån som vi utövar i alla klubbar som har aktiva på SM eller internationell nivå. Det ger en bättre möjlighet att utvecklas och se till så man får med även de viktiga delarna i träningen.

I min klubb tränar mitt lag (4 pers) sig själva vilket gör att vi ibland missar viktiga delar som styrka och grunder mm då vi mest kör tävlingsserier, trick och snabbhet. Vi har ingen som säger till att idag kör vi styrka. Så vi saknar vissa delar för att kunna utvecklas vidare fysiskt.

Ha dem halltiderna som behövs för uppbyggnad, förebyggande av skador och sedan träningen vi behöver för att utvecklas.

Just nu har vi inte halltiderna vi behöver, långt ifrån faktiskt.

Sätta in lite begränsningar på vilka trick som får ingå i en juniorfreestyle för att skydda hoppare från tidiga skador

Fortsätta prata om prestation på ett positivt sätt. Vi sätter upp mål för oss själva och gör vårt bästa

Sprida hopprep, få fler att börja träna och behålla ledare som brinner för sporten

Kommunikationen

Att få fler hoppare (främst killar) för att öka motivationen

- Att man följer med i utvecklingen av hopprepet internationellt, att man lär nya trix och annat som kommer som nytt.

- Att man går ifrån traditionella lag och mer går över till mixade lag.

Mer rättvis träning och fördelning av resurser till föreningens idrottare. De som presterar bra ska självklart lyftas upp, men de som hamnar vid sidan om och inte lyckas lika bra ska också lyftas upp så att deras motivation och självförtroende inte försvinner. Som en elitsatsande förening (eller som någon förening överhuvudtaget) kan man inte bara fokusera på de som presterar bra och är starka från början, utan man måste se till alla sina idrottare. Vissa individer utvecklas ju senare och om de inte fångas upp när de är nybörjare och inte lika bra, så kommer de kanske aldrig nå sin topp så att säga. Så föreningen bör vara mer inkluderande och ge alla samma möjligheter. Det är otroligt viktigt. Alla idrottare ska känna att de har samma chanser, annars kan inte en förening vara stolt över sitt arbete. Känner man inte att man har samma chanser som de andra, så kommer man inte orka satsa, vilket kan leda till att en blomstrande karriär kan krossas helt. Likaså självförtroendet och personens självkänsla för en lång tid framöver.

Tränare till alla lag.

Sporten, föreningarna

Hjälpen av tränare då det är bara vissa som får den extra hjälpen som ger vissa bra förutsättningar till att utvecklas medans andra inte får det.

Det behövs fler hoppare och för att konkurrensen ska öka.

Fler tränare, uppstyrning av träningar

Våga göra fel!

Att alla får samma möjligheter

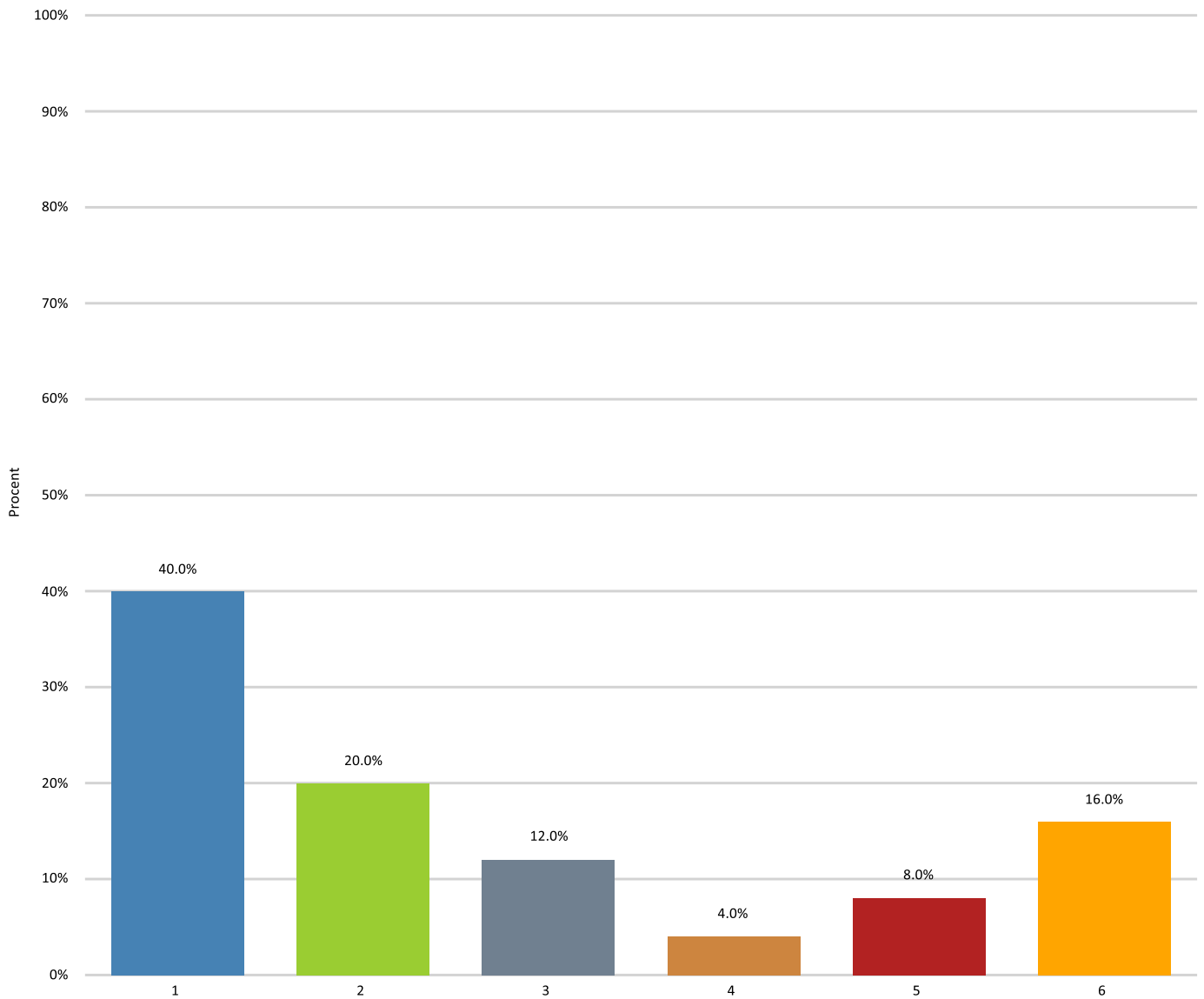
Att den för mer uppmärksamhet utifrån.

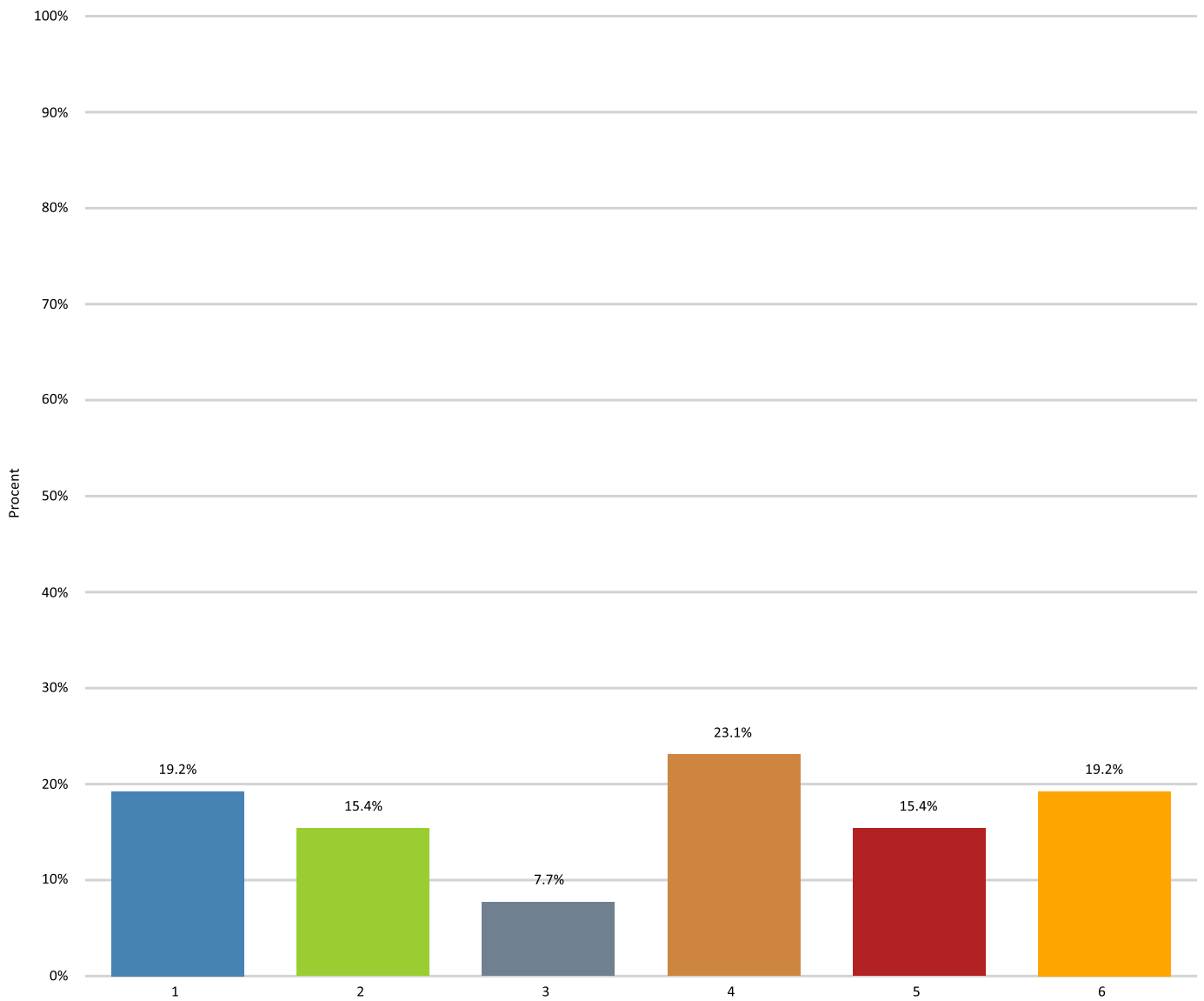
Att jag och dom runt om mig utvecklas och kan inspirera andra.

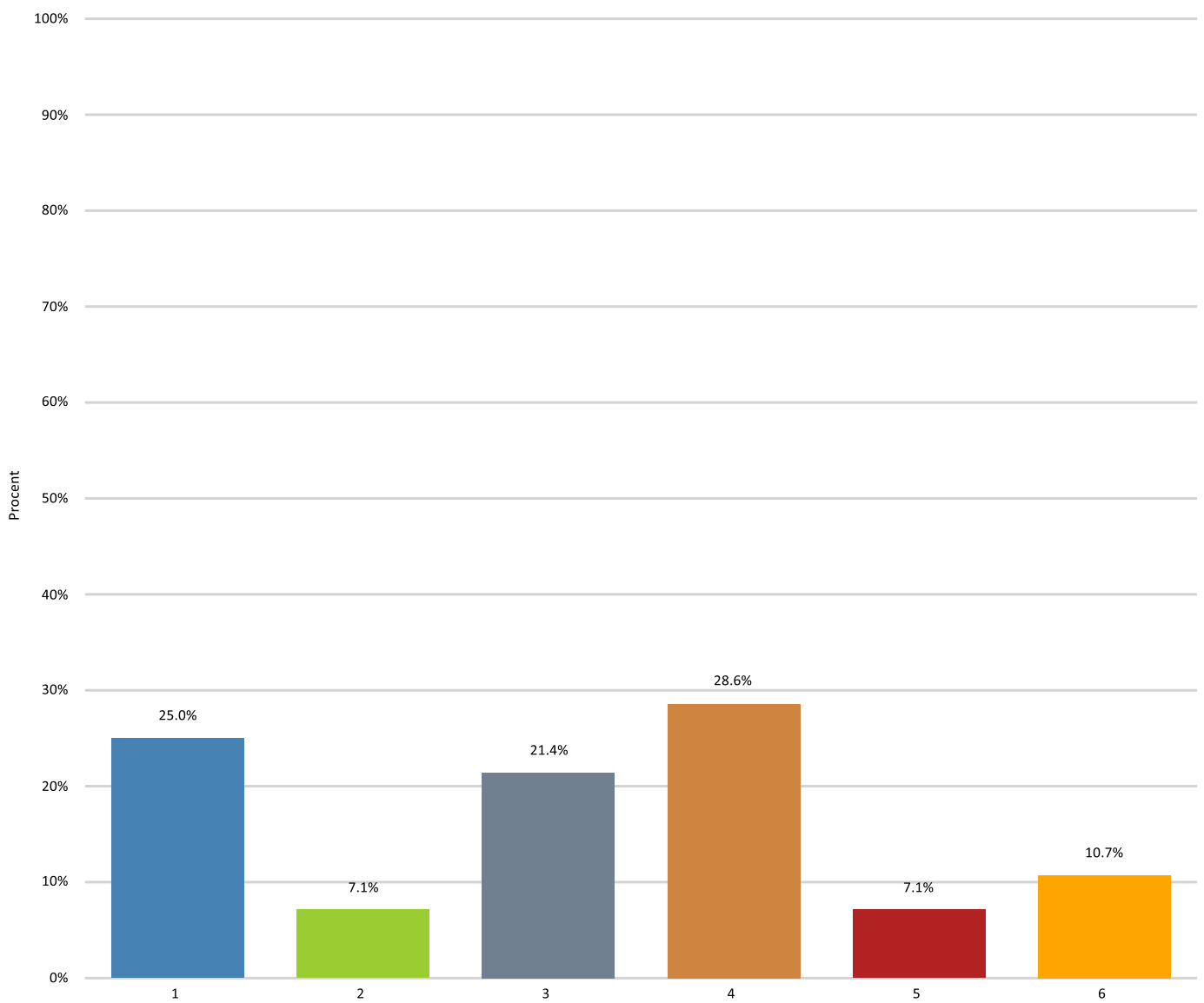
Fler föreningar som tränar och tävlar i hopprep.

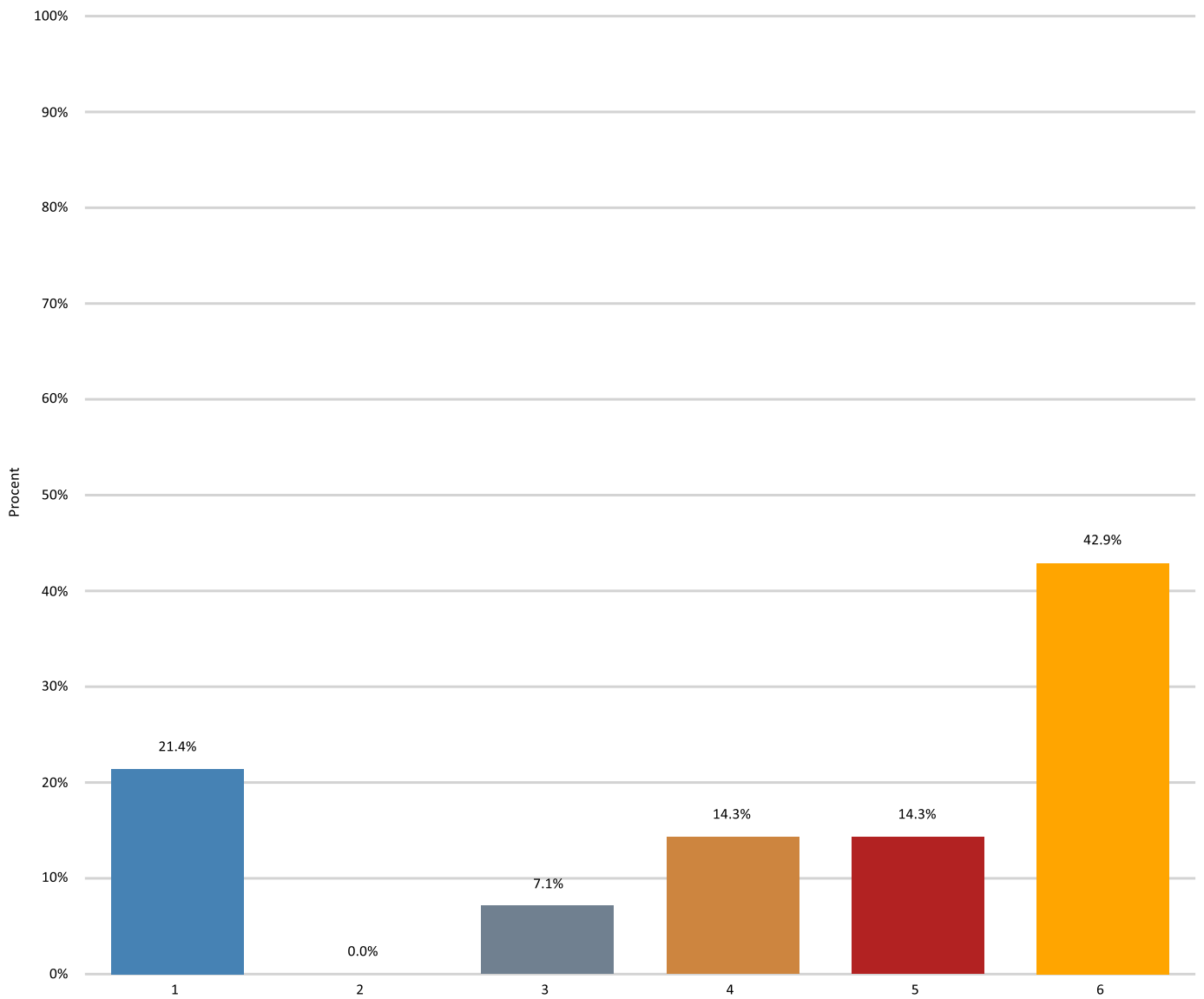
Vet ej

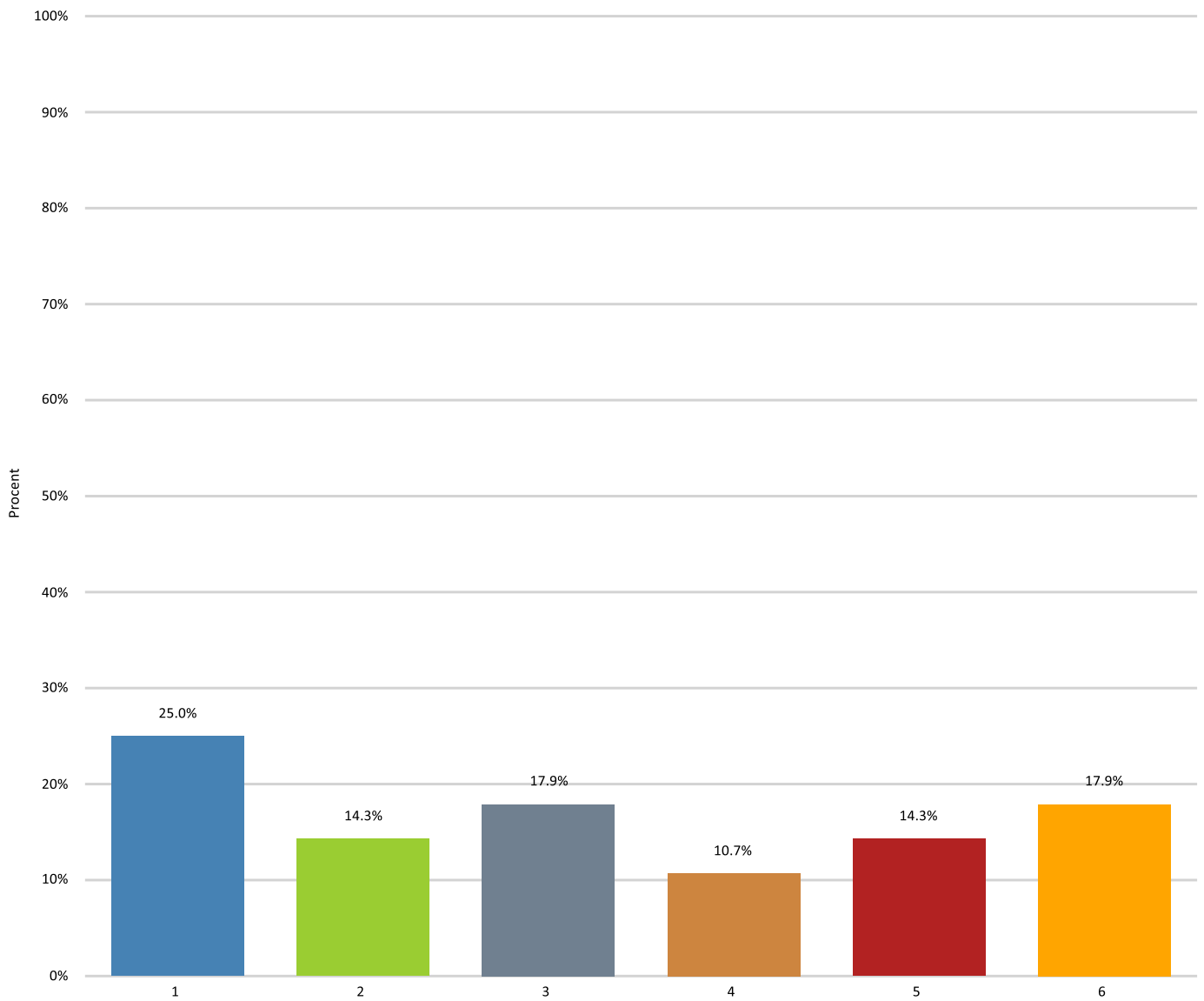
Att tänka på rättvisa och jämlikhet när man kommer upp på elit nivå. Nu sker mycket favorisering i föreningen vilket påverkar ens motivation mot sina mål.

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

Det ända som spelar roll är hur du känner att det har gått.

Försök att tänka att man utövar sporten för sig själv och tävlar för att det är kul

Först att inte stressa över om vissa dagar så går det bara inte bra, dagsformen ändras hela tiden. Samt för oss tjejer så påverkas vi av hormoner och mer.

Stanna upp och kolla hur mycket man utvecklats, ibland blir man bländad och ser inte sin egna utveckling.

Jämför med dig själv, inte med andra. Alla har olika förutsättningar så vi utvecklas olika snabbt.

Att bara se till sig själv och jämföra sig med sig själv och inte andras prestationer

Kom på vad du själv har för förväntningar. Va tydlig med dom för dig själv och bry dig inte om vad andra tycker. Du tränar/tävlar inte för att göra dom glada utan för att göra dig själv glad.

Strunta i andras förväntningar och ha kul, ditt värde och vad folk tycker om dig påverkas inte av hur du presterar

Övning ger färdighet

Att prata med tränare, föräldrar och andra hoppare runt förväntningar.

- Att sporten främst ska var ngt roligt.

Börja med att arbeta med dig själv och se till att du har rimliga förväntningar på dig själv. Är du säker i dig själv är det lite lättare att hantera höga förväntningar från utomstående. Men också att säga ifrån om någons förväntningar förstör för dig, det är inte så det ska behöva vara.

Komma ihåg att det ska vara roligt att träna!

Ta hjälp av en idrottspsykolog!

Inte sätta press på sig själv och det är okej att misslyckas ibland. Man lär sig utav sina misstag.

Fokusera på dig själv och dina mål

Att fokusera på träningarna.

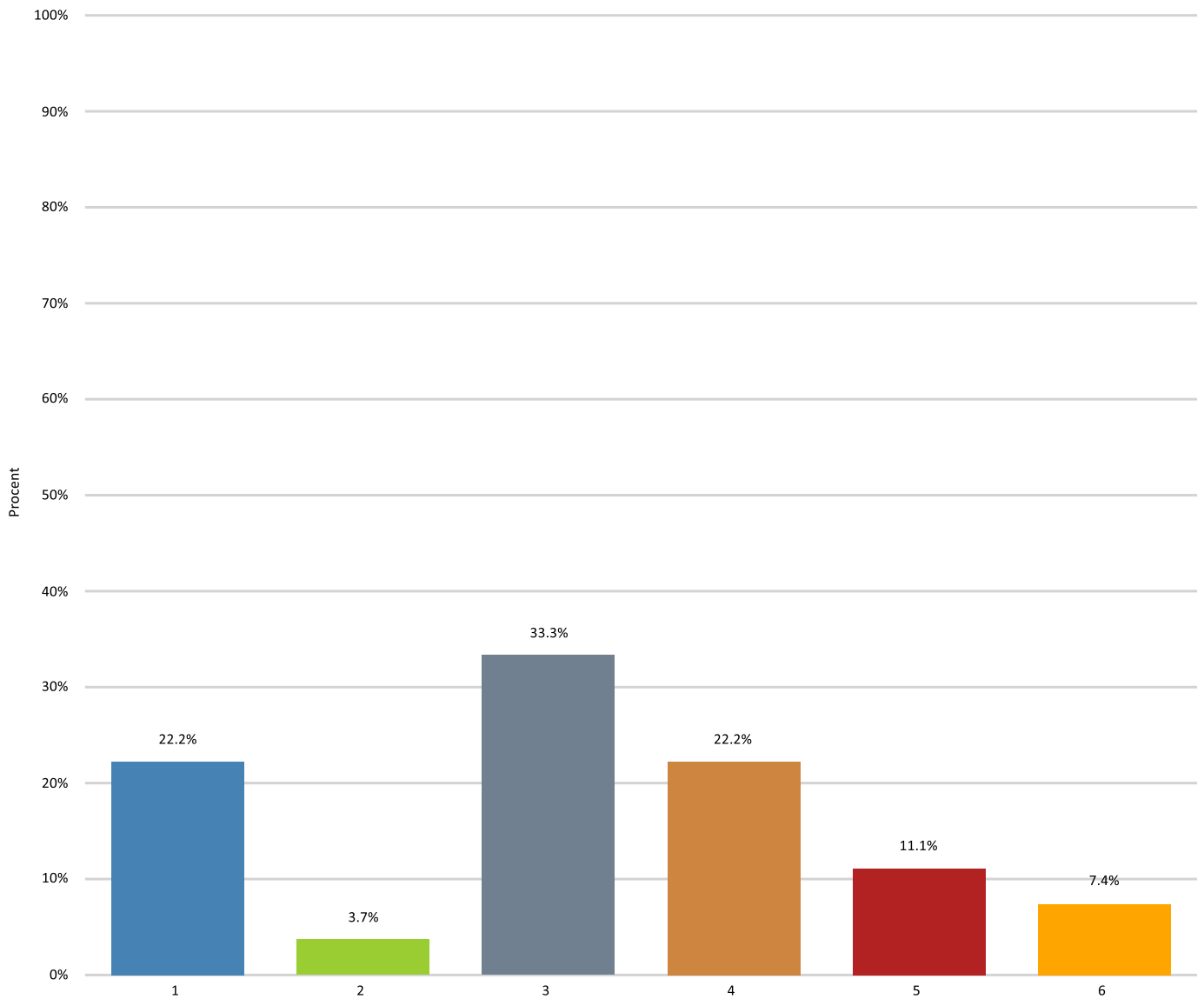
Fokusera på sig själv.

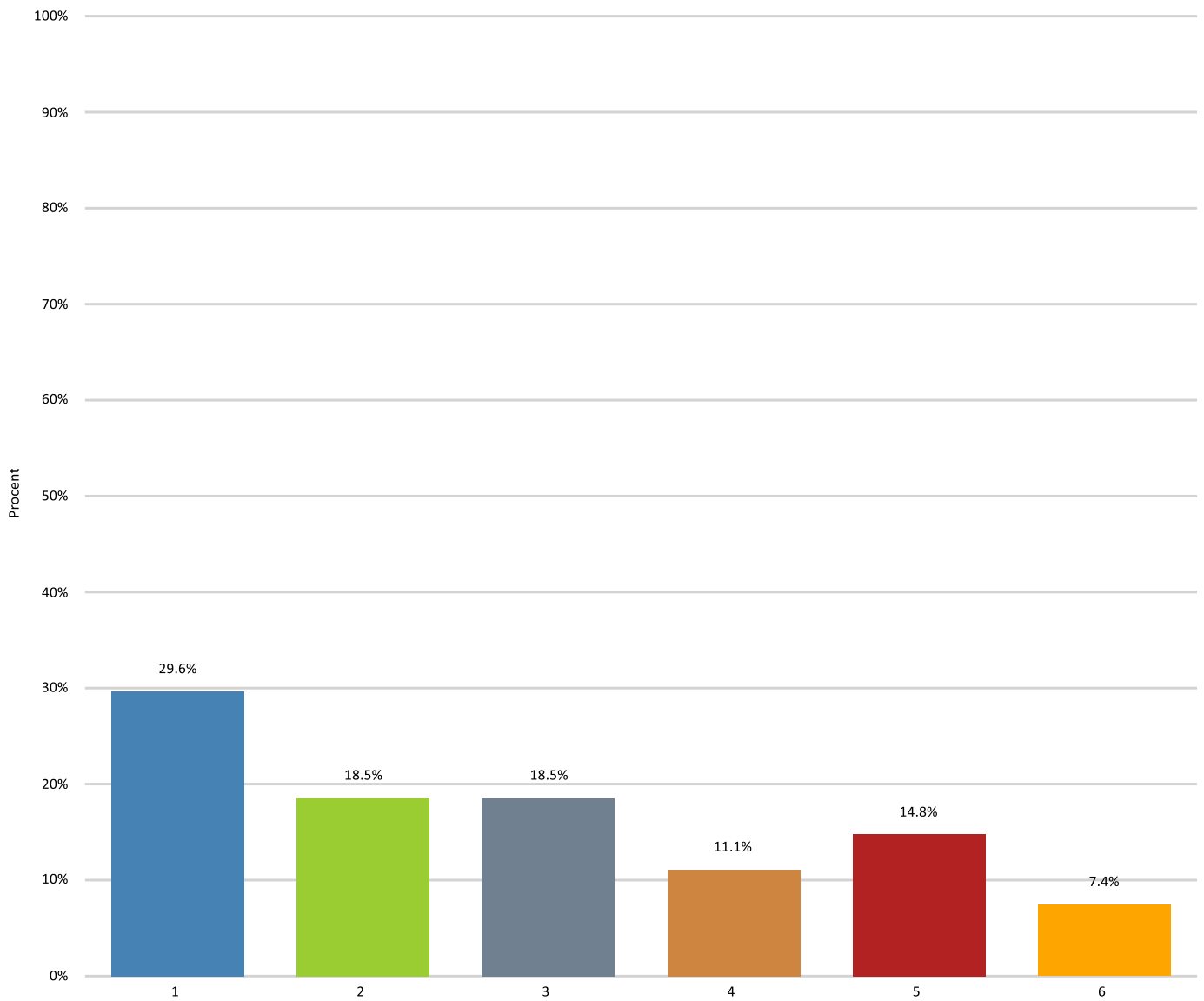
Att fokusera på sin träning och inte jämföra sig för mycket med andra.

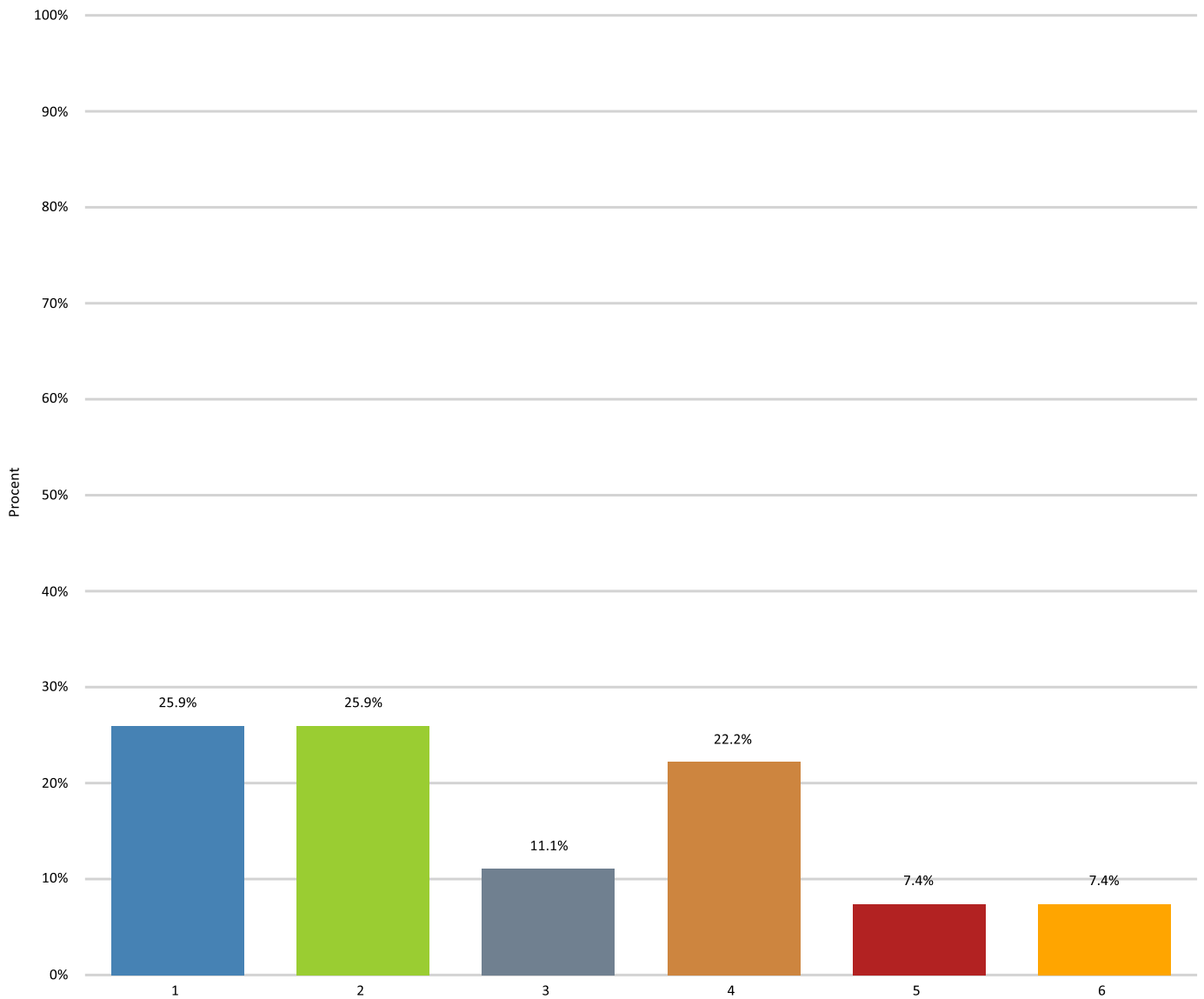
Fokusera på dig själv.

Att inte jämföra sig med andra utan fokusera på din egen utveckling och mål samt hur du ska nå de på bästa sätt.

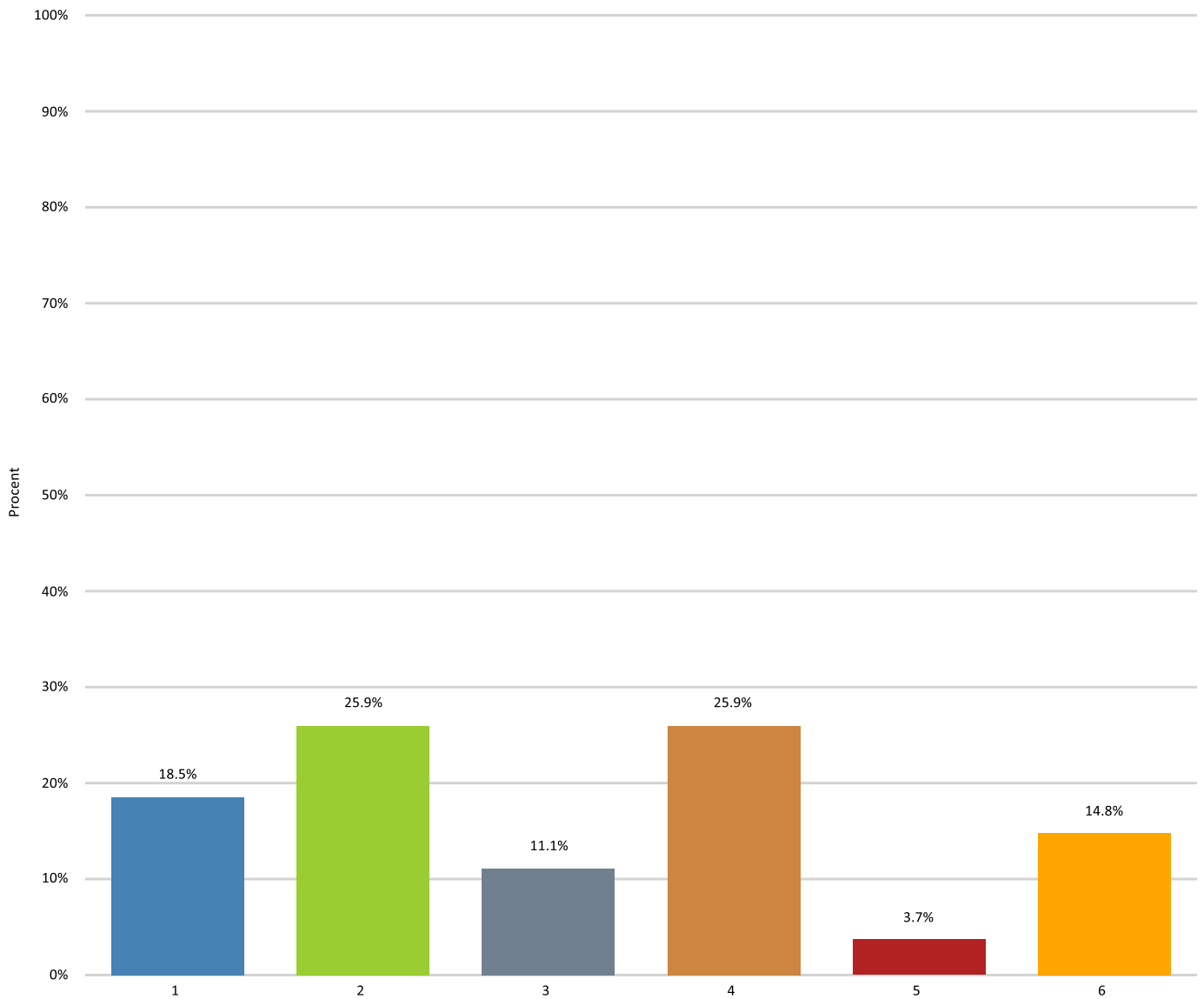
19. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



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**

Vi är även lagkompisar då vi tränar oss själva och går igenom exakt samma sak och strävar för det mesta i samma riktning inom sporten. Vi har även tränat tillsammans i många år och känner varandra utan och innantill

Har känt varandra länge

Känner man sig säker med tränaren så är det lätt att prata med hen.

Tillit till man vill varandras bästa

Pratar

Har en öppen och positiv inställning

- Föreningen har väldigt engagerade ledare som alltid tar sig tid att lyssna om man vill diskutera ngt.

Jag har inte en tränare så har svårt att svara på den frågan.

Säger vad vi tycker om allt inom träningen så det blir gemensamt

Det är viktigt att tränare sätter mål framåt, ger en pepp, informerar om nya saker och regler inom sporten för att man ska kunna uppnå sin högsta potential och regelbundna "utvecklingssamtal".

Ingenting

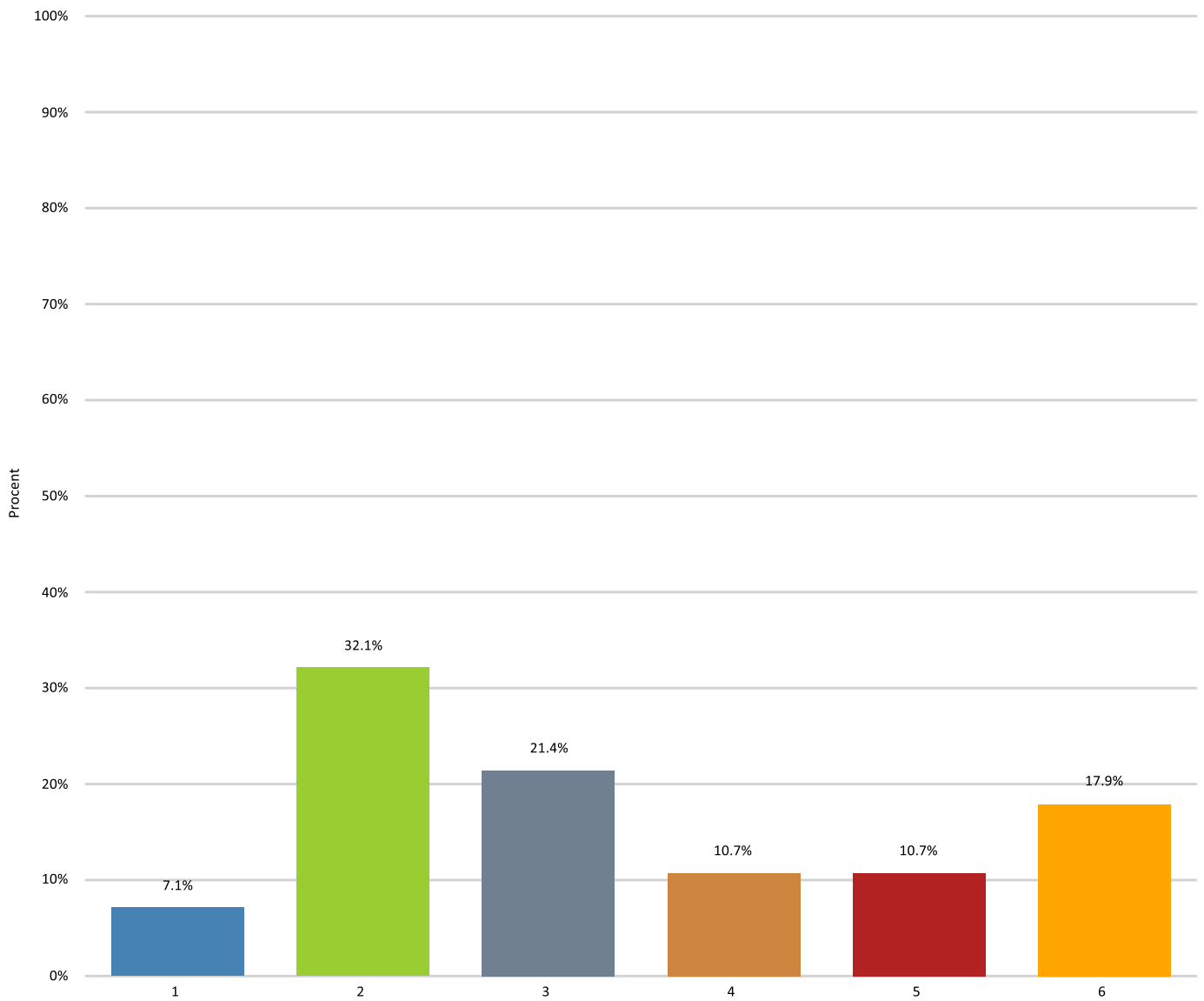
Vi har regelbundna samtal och en bra stämning på träningarna så att man alltid kan prata med varandra.

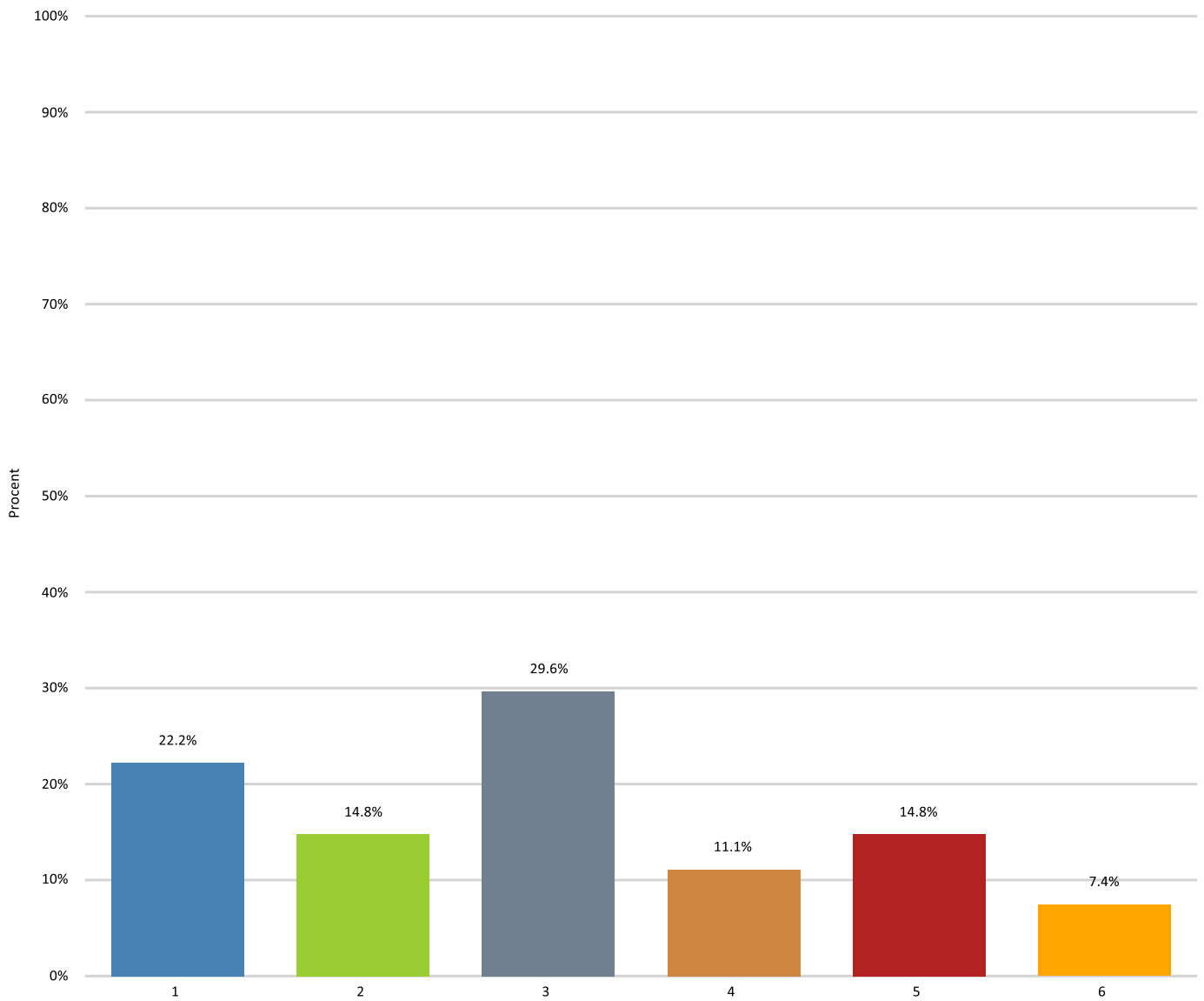
Pratar varje träning.

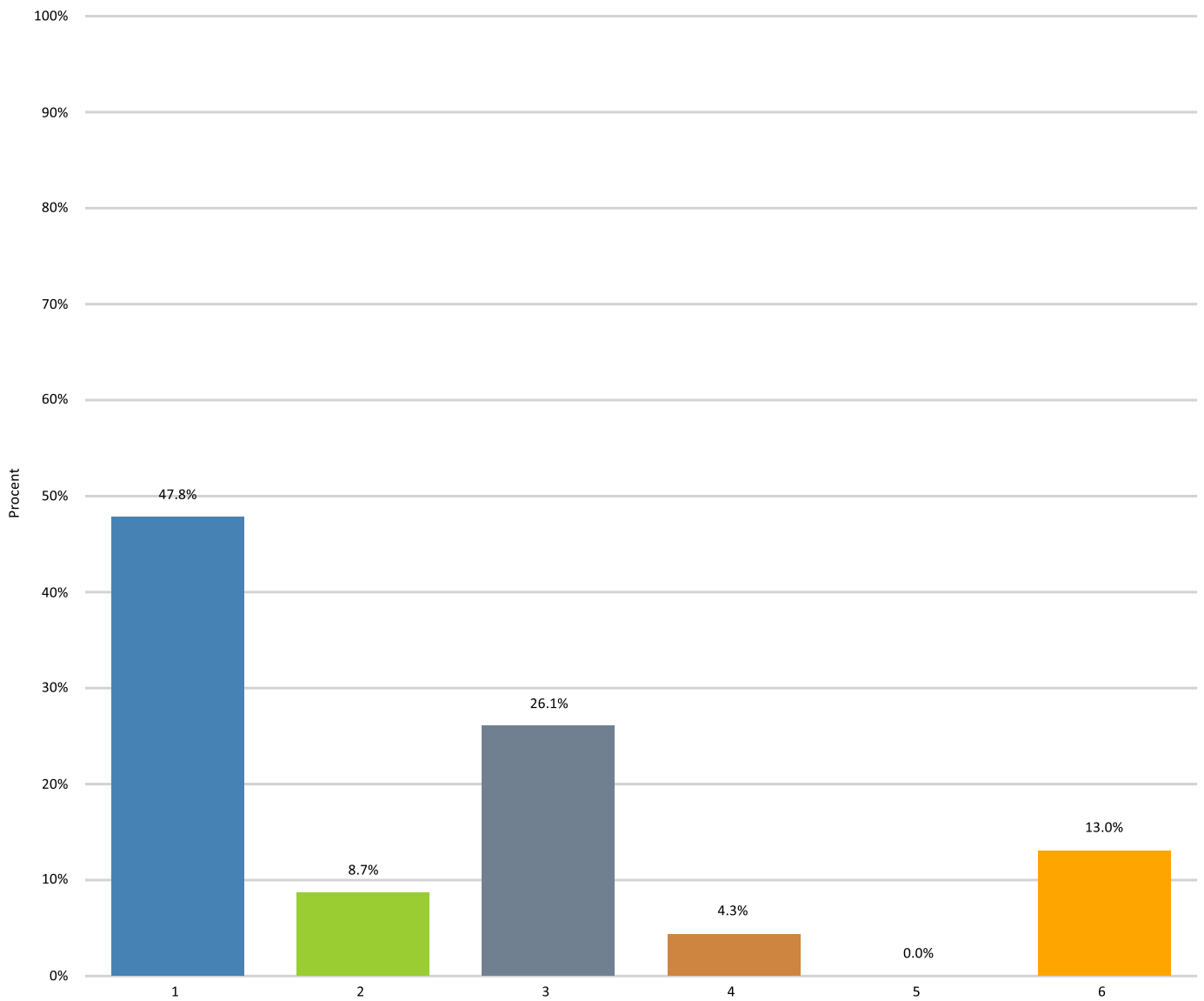
Att båda får prata och vara med och bestämma så att det blir en dialog.

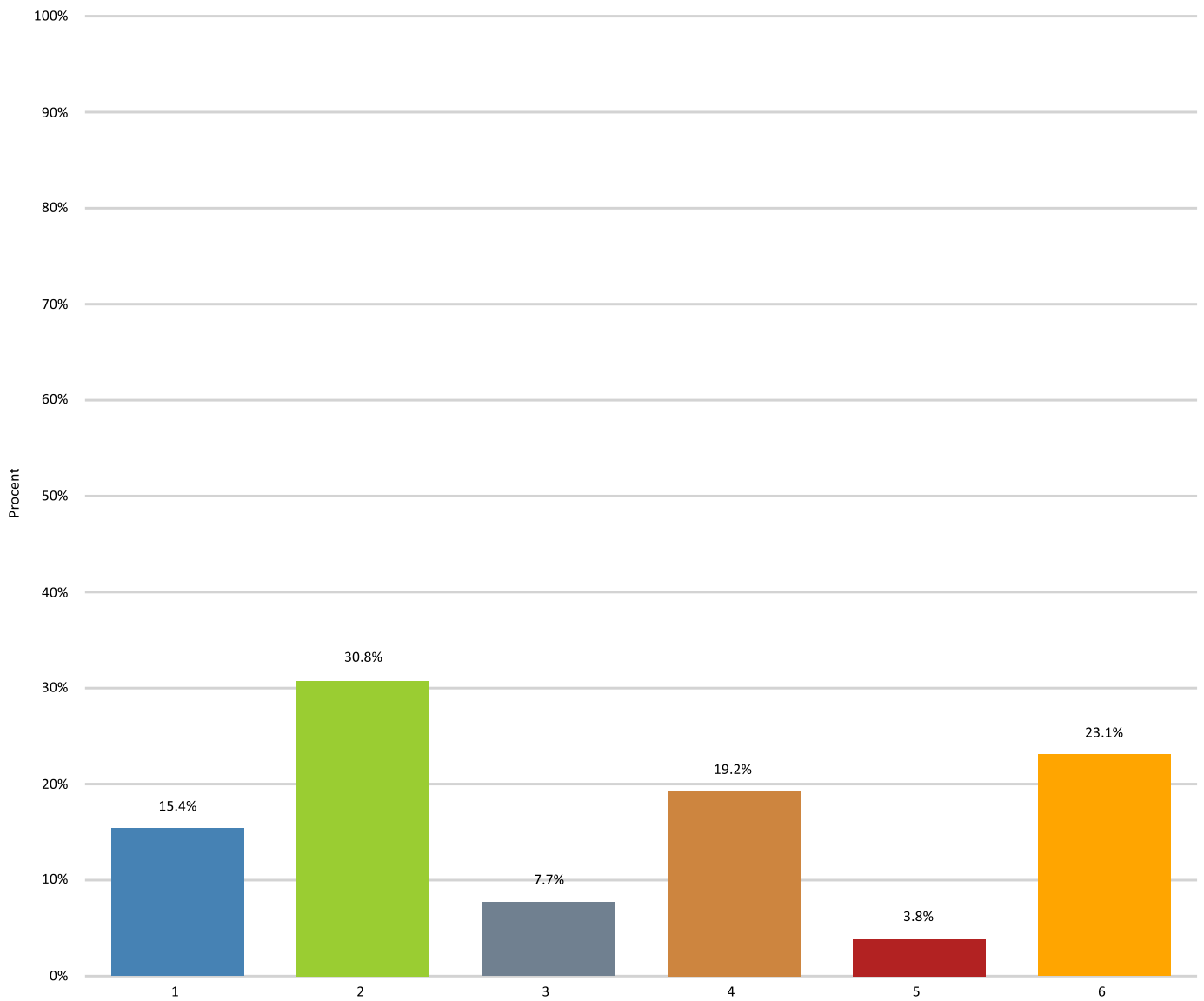
Vi har inte den typen av kommunikation som frågorna ovan relaterar till.

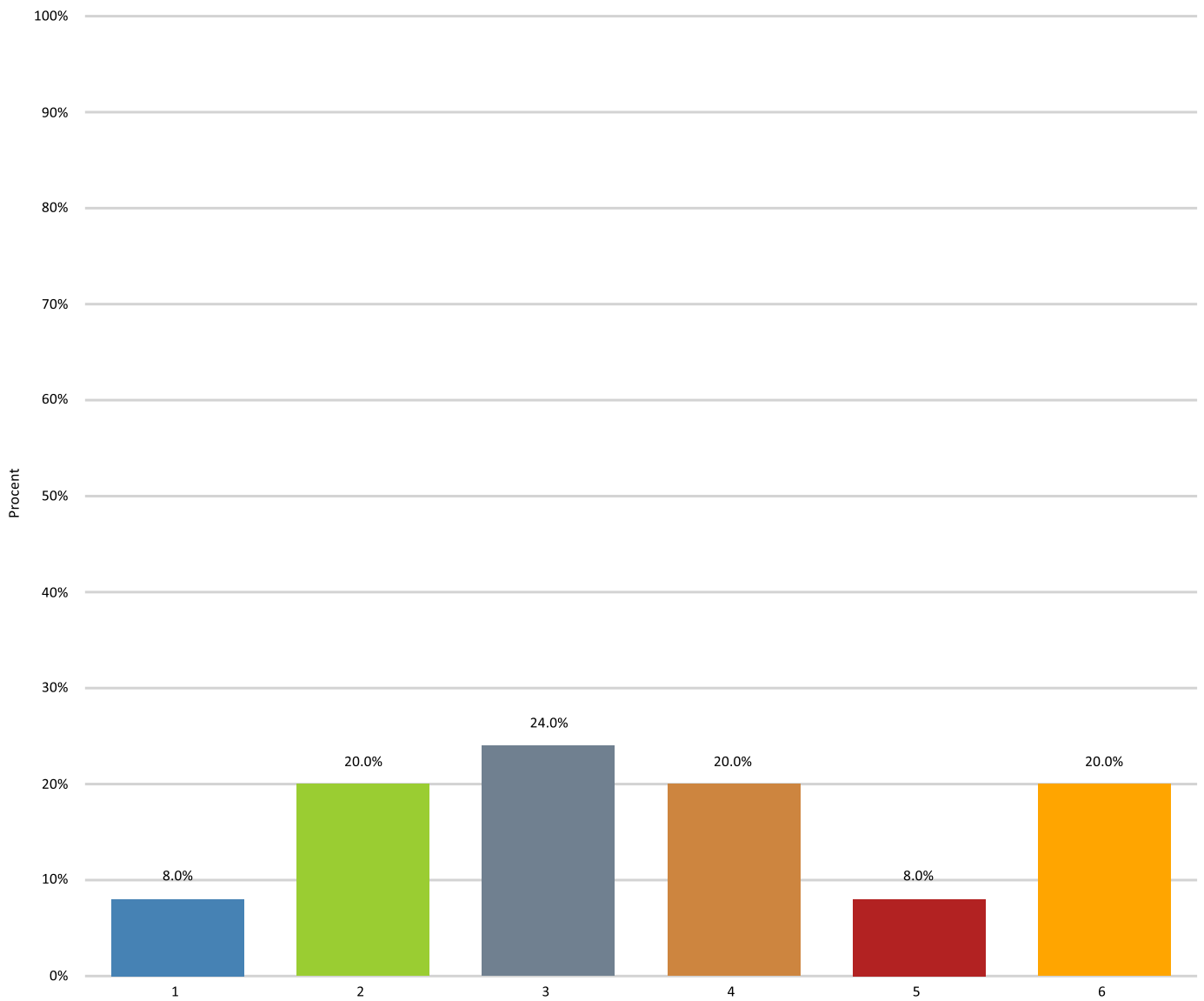
Som tidigare sagt har jag och mina tränare ingen djupare relation vilket leder till en dålig kommunikation. Det sker ganska sällan och då sker det allmänt för hela gruppen.

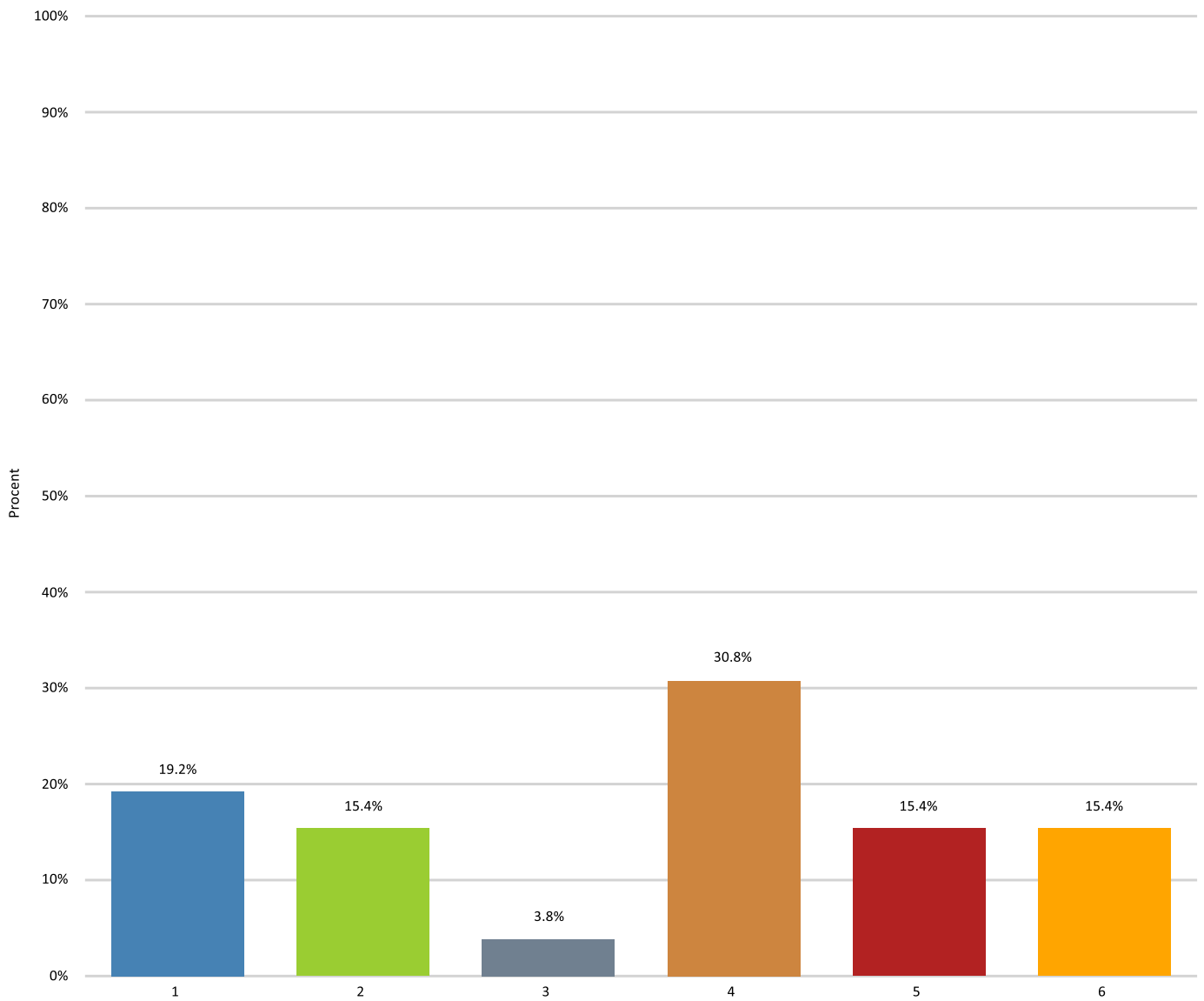
24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.

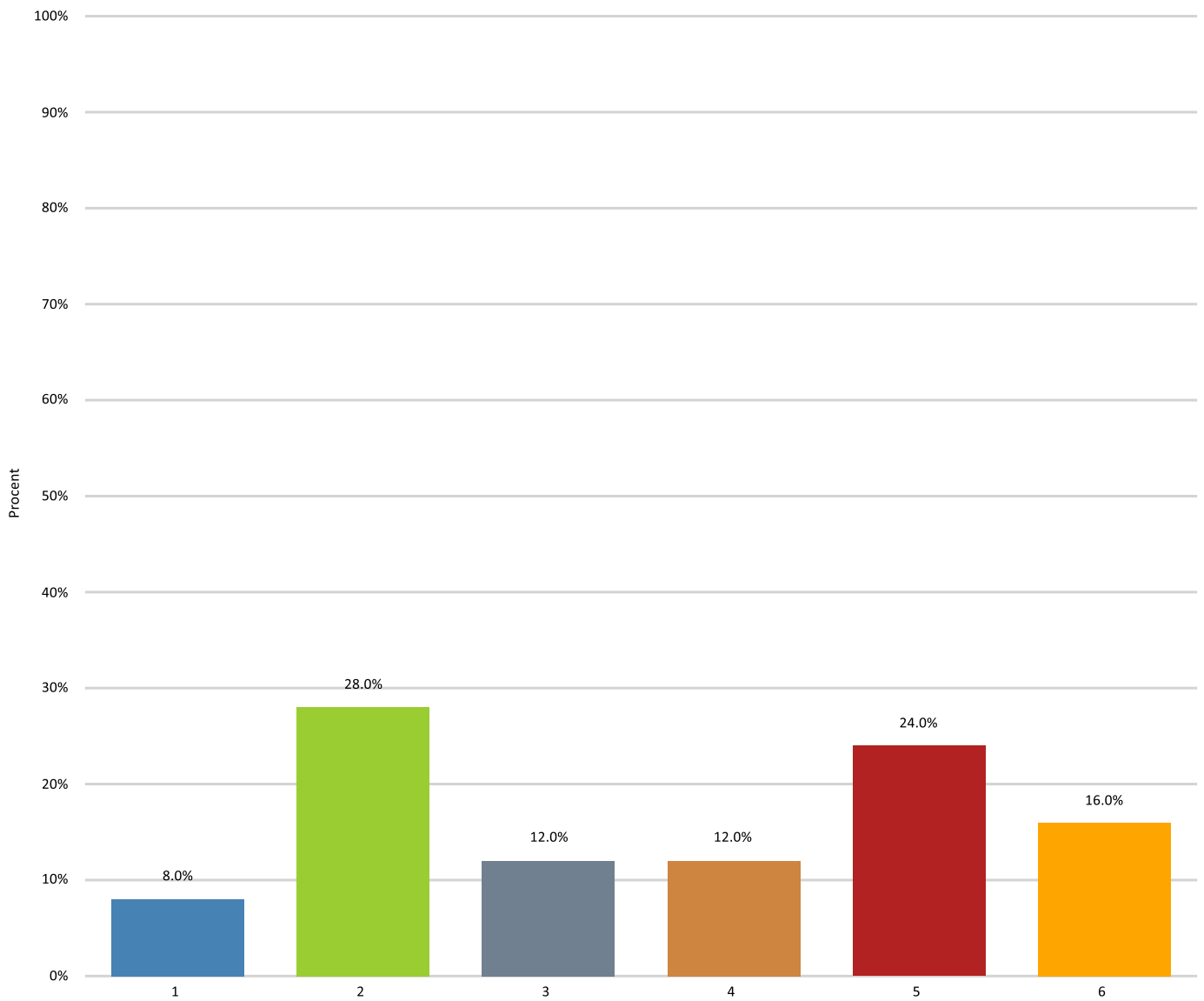
25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.

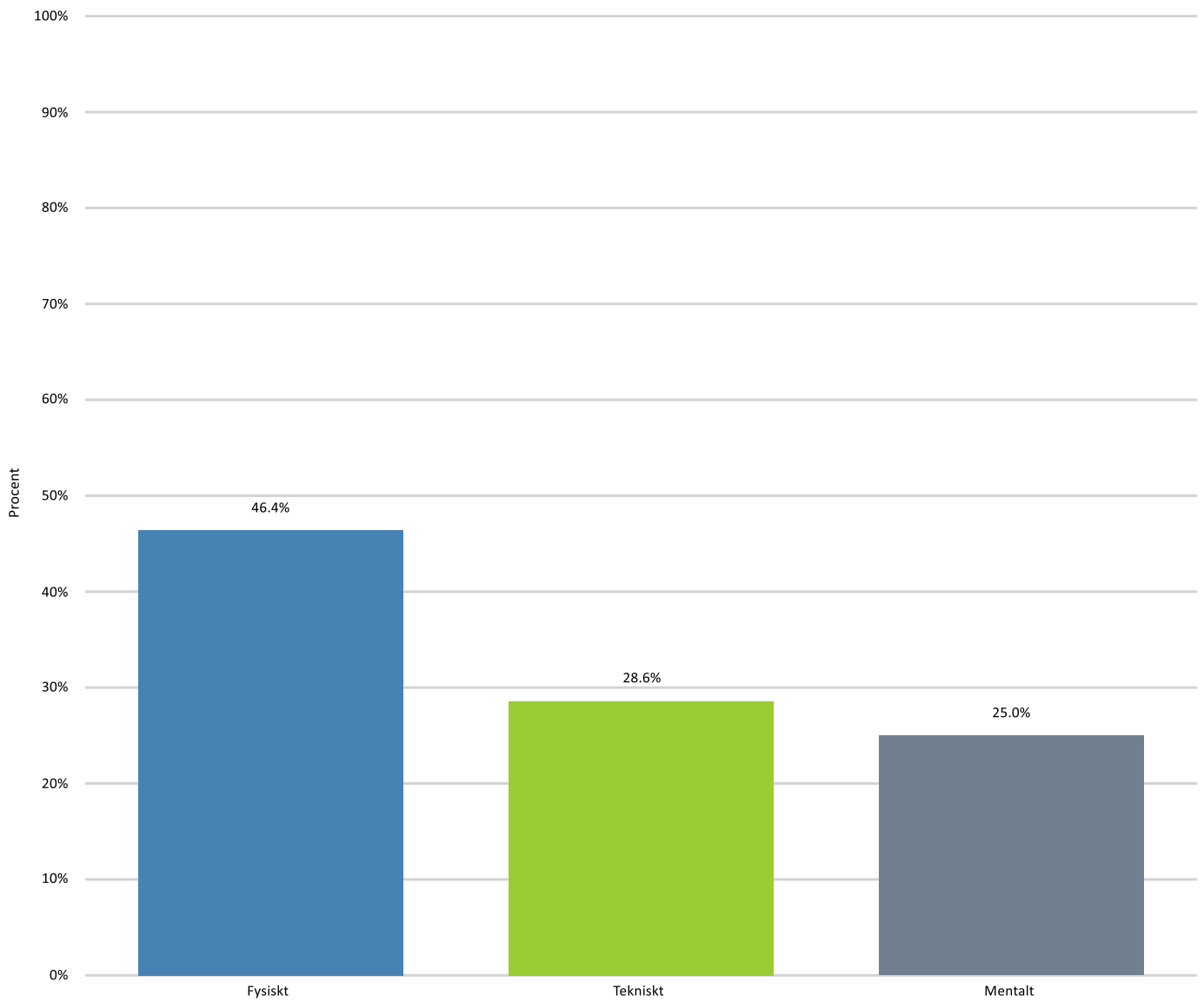
26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.

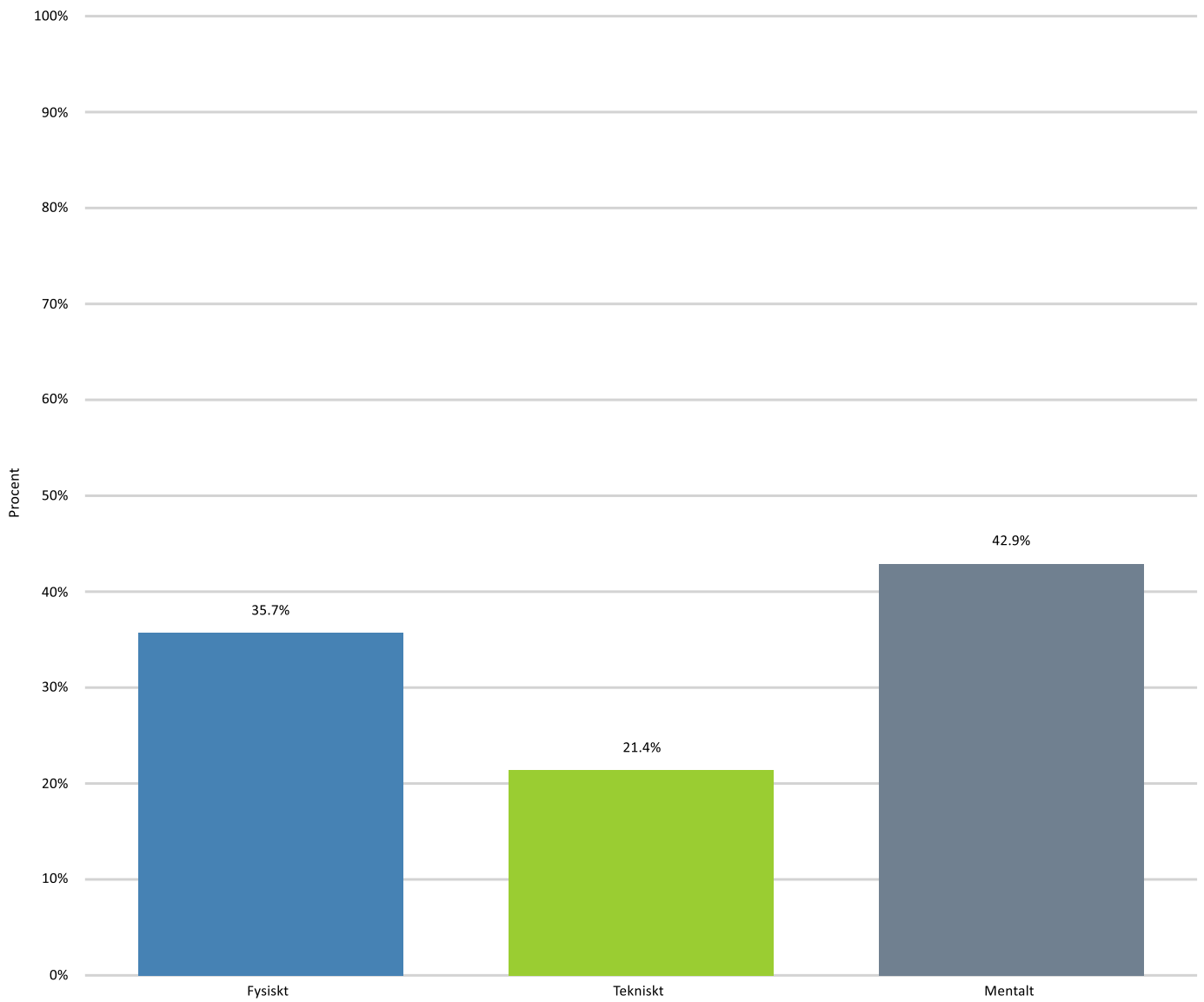
27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.

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

.

Vet inte, har inte hört om det

Förbättra mitt tankesätt

Jag kan titta på den och få inspiration, motivation och kunskap

Har inte bekantat mig med plattformen ännu, ska göra det framöver.

Den kan förhoppningsvis hjälpa mig inom de områden som tränarna i föreningen inte gör. Dvs mental träning och hur man hanterar motgångar. Hur man ska träna så effektivt som möjligt. Kanske information om kost etc i förhållande till träning.

Har ej tagit del av.

Genom att lära mig mer om hur man ska hantera saker och ting inom sporten

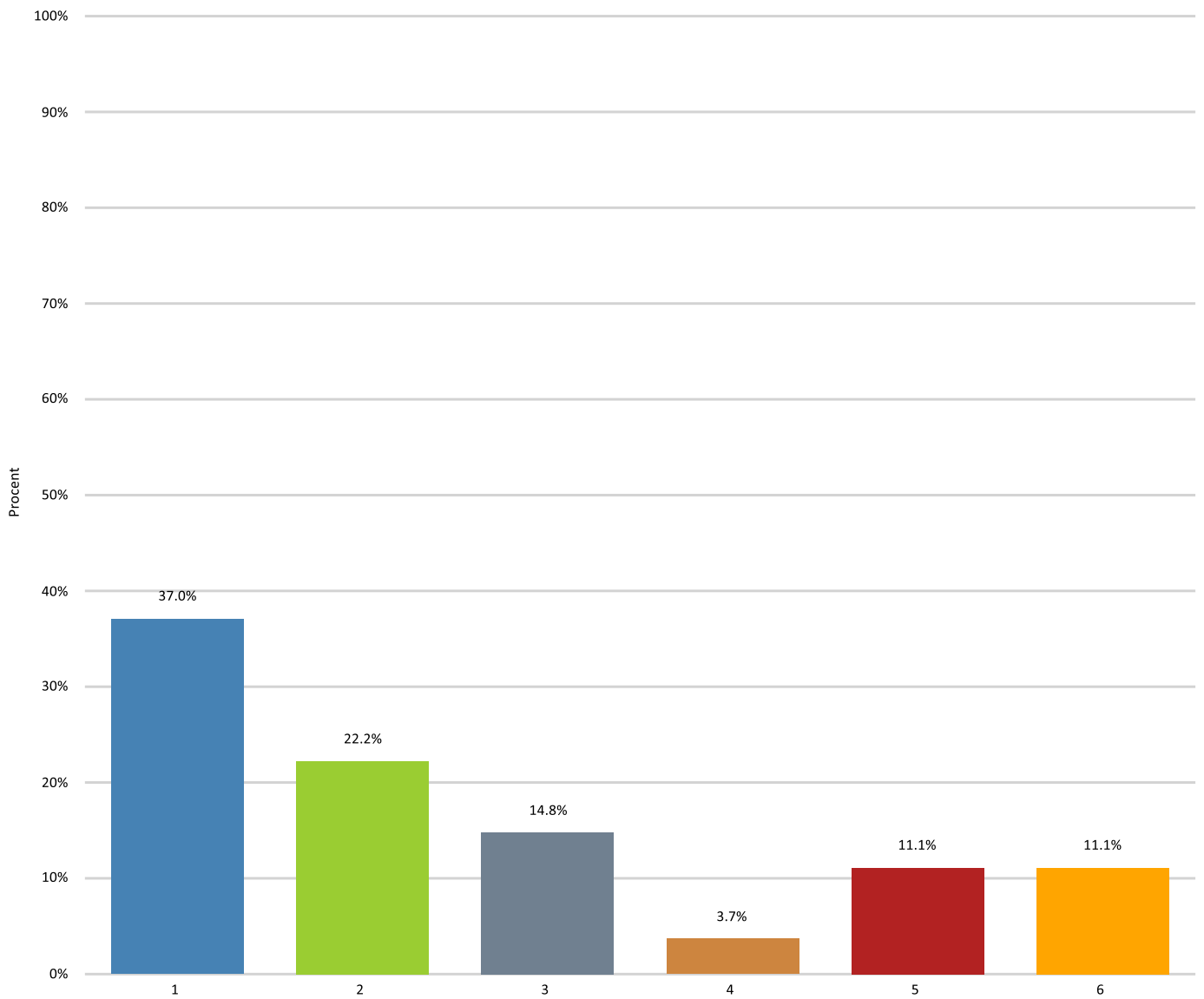
Förstår ej.

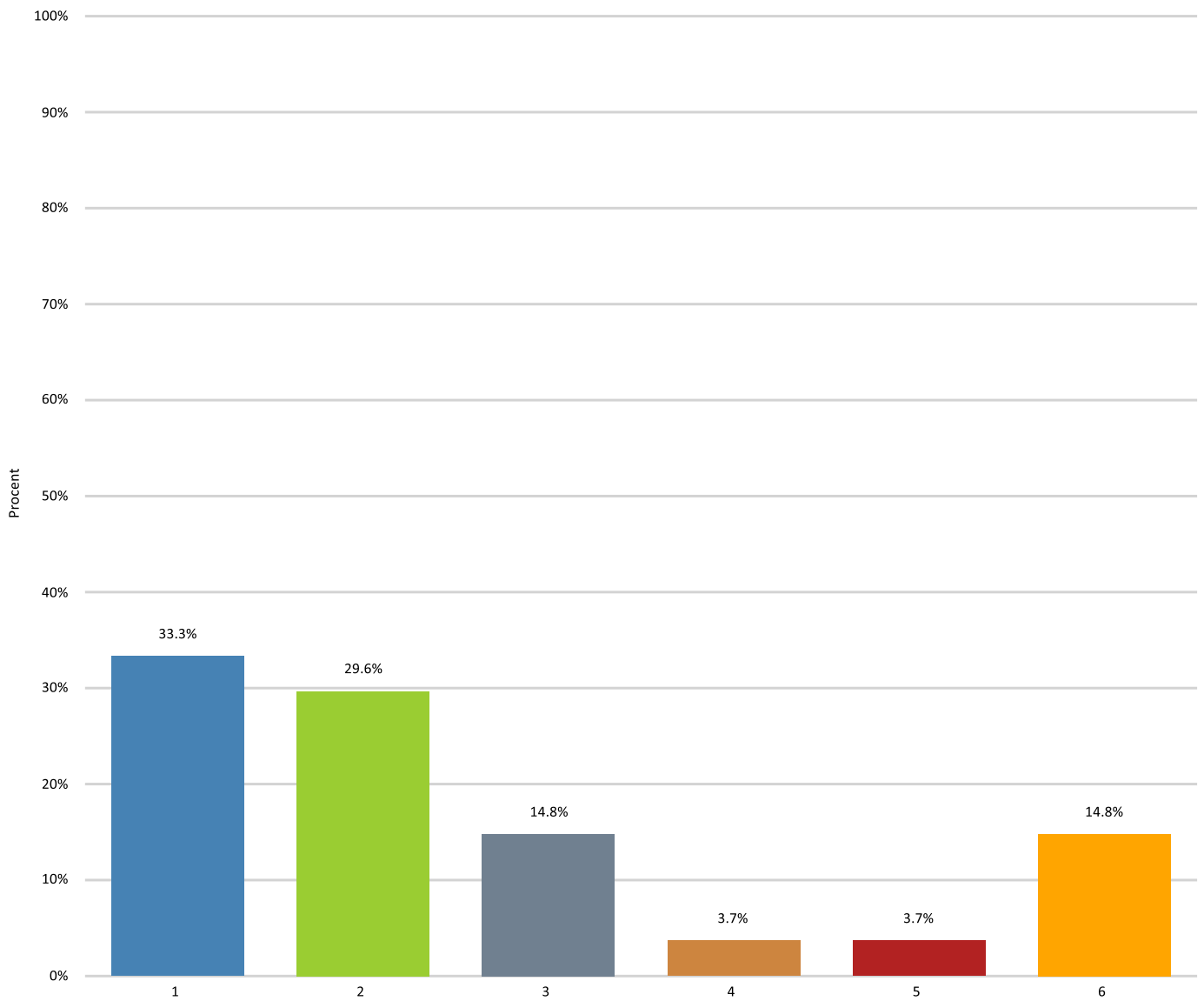
Genom att läsa den och att ha med den i tanken vid min träning.

Sätta upp mål för min utveckling.

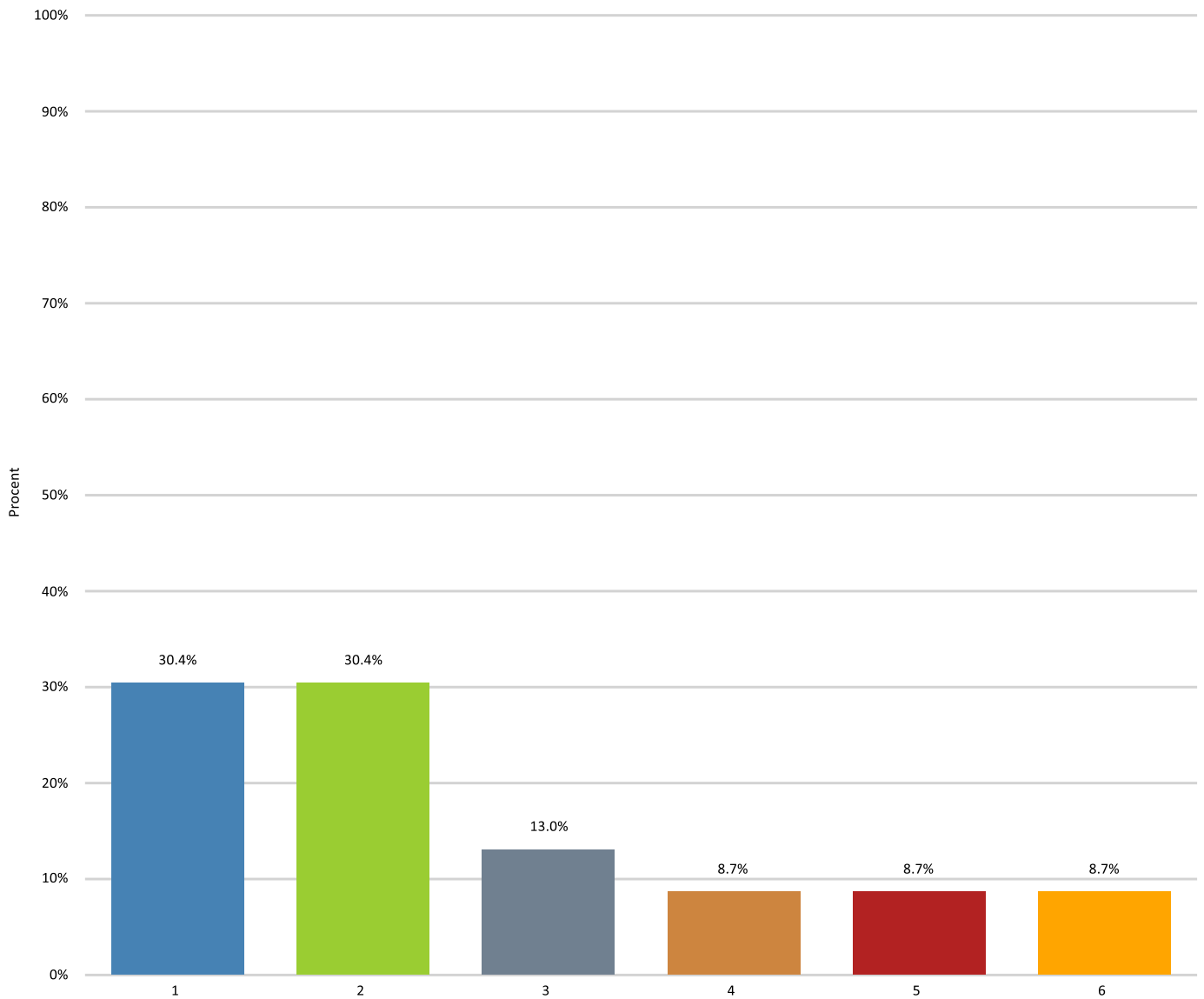
Jag har inte använt PEAK för jag har fått en ytterst liten genomgång på vad det är.

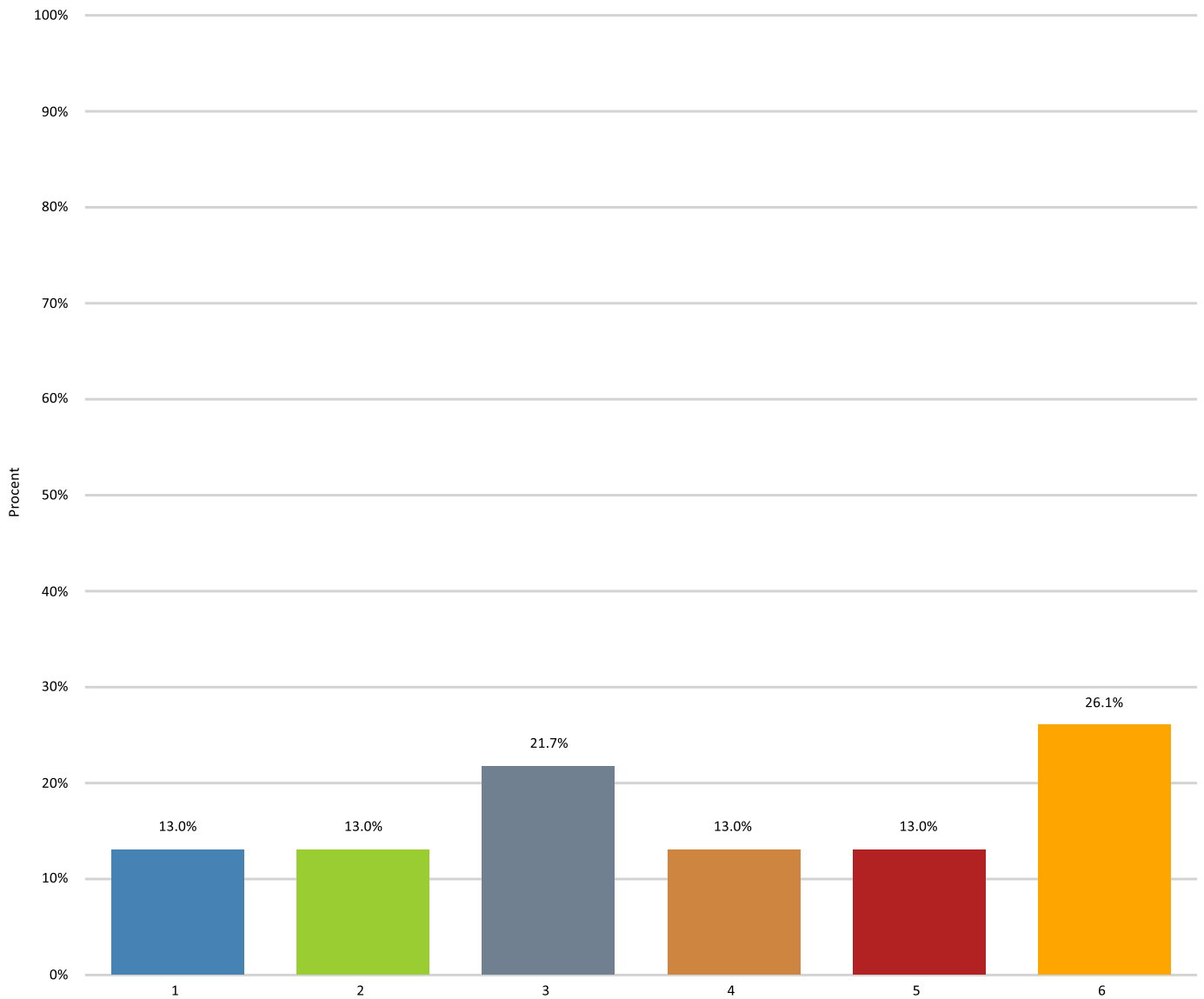
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



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**

Mamma och pappa. Finns alltid där och stöttar

Mental träning/coaching

Lagkamrater man kan prata med

Kunskap om hur kost, träning och sömn samspelar och hur viktigt de egentligen är för utvecklingen. Jag tycker man lär sig alldeles för lite om det inom gymnastiken.

Föräldrar och lagkompisar

Mina föräldrar och tränare

Hela gymnasievalet/skolval och mycket stöd från mina föräldrar.

Samtal med mina föräldrar.

Mest från lagkompisar/föreningsnotiser och familj. De har varit större stöttning än föreningens tränare. I ärlighetens namn så var det bättre stöd från föreningen när man var yngre och alla var på en mer jämn nivå, men efterhand som man utvecklats i olika grad så har stöttningen avtagit. Det förening mest stöttat med är att tidigare låtit mig och mitt lag åka iväg på mästerskap, men det har ju varit på grund av att vi presterat bra.

Jag har fått nära vänner. Min tidigare tränare fick mig att tro på mig själv.

Mina föräldrar.

Mitt lag och föräldrar

Möjligheten att gå på föreläsningar.

Förälders råd

Mina föräldrar.

Stöttning och peppning från mina föräldrar.

Min familj och vänner

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

Familjen

Min kontaktperson i föreningen

Lagkamrater

Vänder mig till mina vänner eller sambo.

Tränare, kompisar eller föräldrar

Tränare, föräldrar eller lagkompisar

Mina föräldrar

Mina föräldrar eller tränare

Mina föräldrar, tränare eller kompisar.

Familj eller vänner! En annan sak som jag vill tillägga är att jag tycker att svenska gymnastikförbundet borde arbeta mer skrivit med att förebygga sjukdomar kopplade till överträning och mat. Jag vet ett flertal personer bara i min förening som drabbas av ätstörningar och anorexia. Detta grundas inte i sporten, men det är en väg för de sjuka personerna att skada sig själva i form av överträning osv. Jag tycker att man som förbund har en skyldighet att informera om vikten av att äta ordentligt och träna på en lagom nivå. Tonåren speciellt är ju en tid när folk förändras och utvecklas och jobbiga tankar kan uppkomma. Därför är det så himla viktigt att sporten tar upp dessa ämnen och förklarar för atleterna att "Nej, du kommer inte prestera bättre för att du väger mindre" eller att "Nej, att lägga till en extra springrunda varje dag när du redan tränar maximalt är inte bra för dig". Vi i vår förening har inte arbetat någonting med det, vilket jag tycker är orimligt. Flertalet personer har tvingats avsluta sina karriärer inom hopprevet på grund av denna sorts sjukdom, varav en väldigt nära lagmedlem till mig. Såklart lägger jag inte allt ansvar hos föreningen, för de kan inte göra allt, men jag tycker att de åtminstone kan ha föreläsningar eller möten där man pratar om det. Det är faktiskt livsnödändigt. Tack!

Mina föräldrar.

Mina föräldrar.

Mina föräldrar

Mina föräldrar.

Föräldrar

Mina föräldrar.

Mina föräldrar.

Min familj och laget