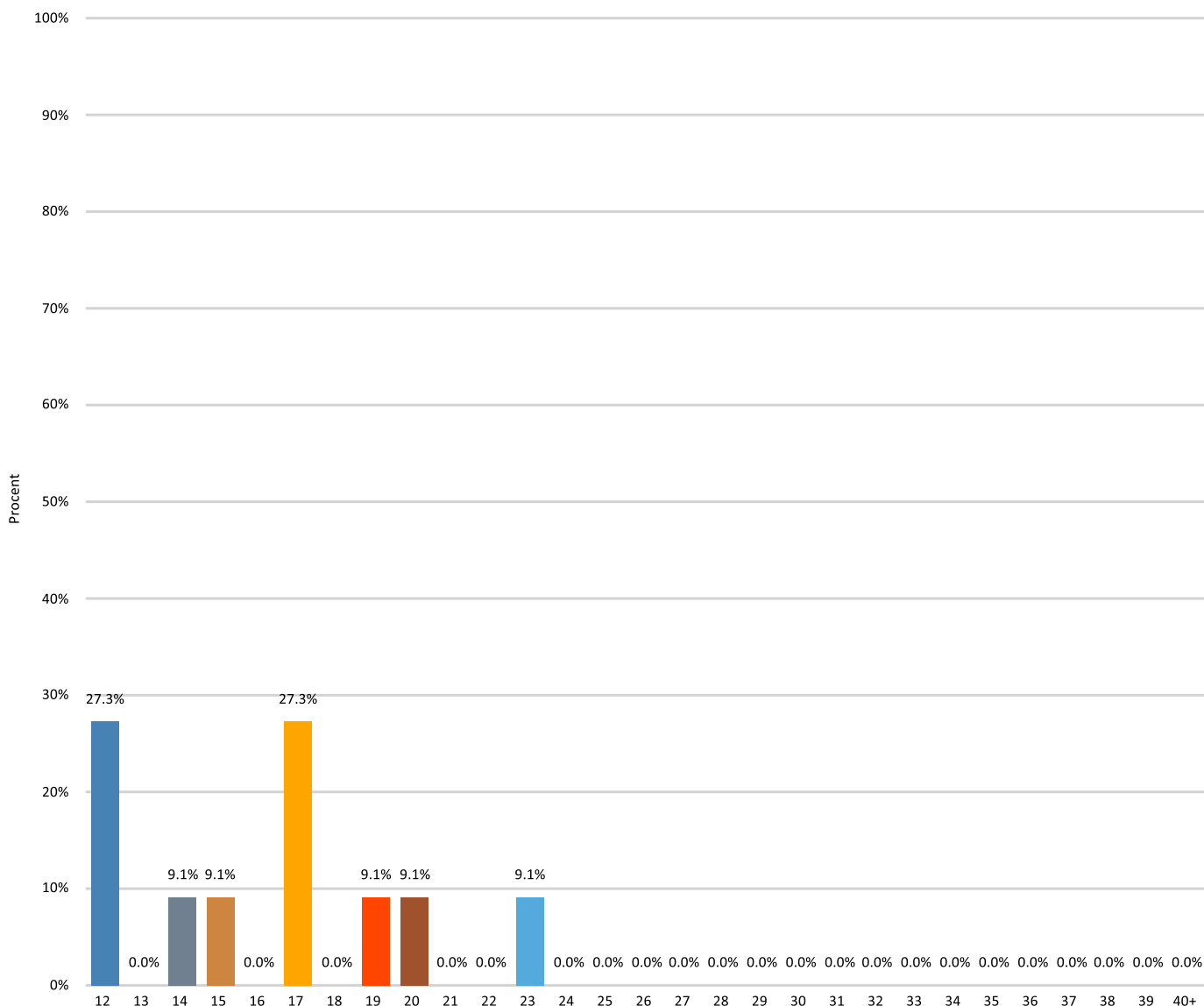
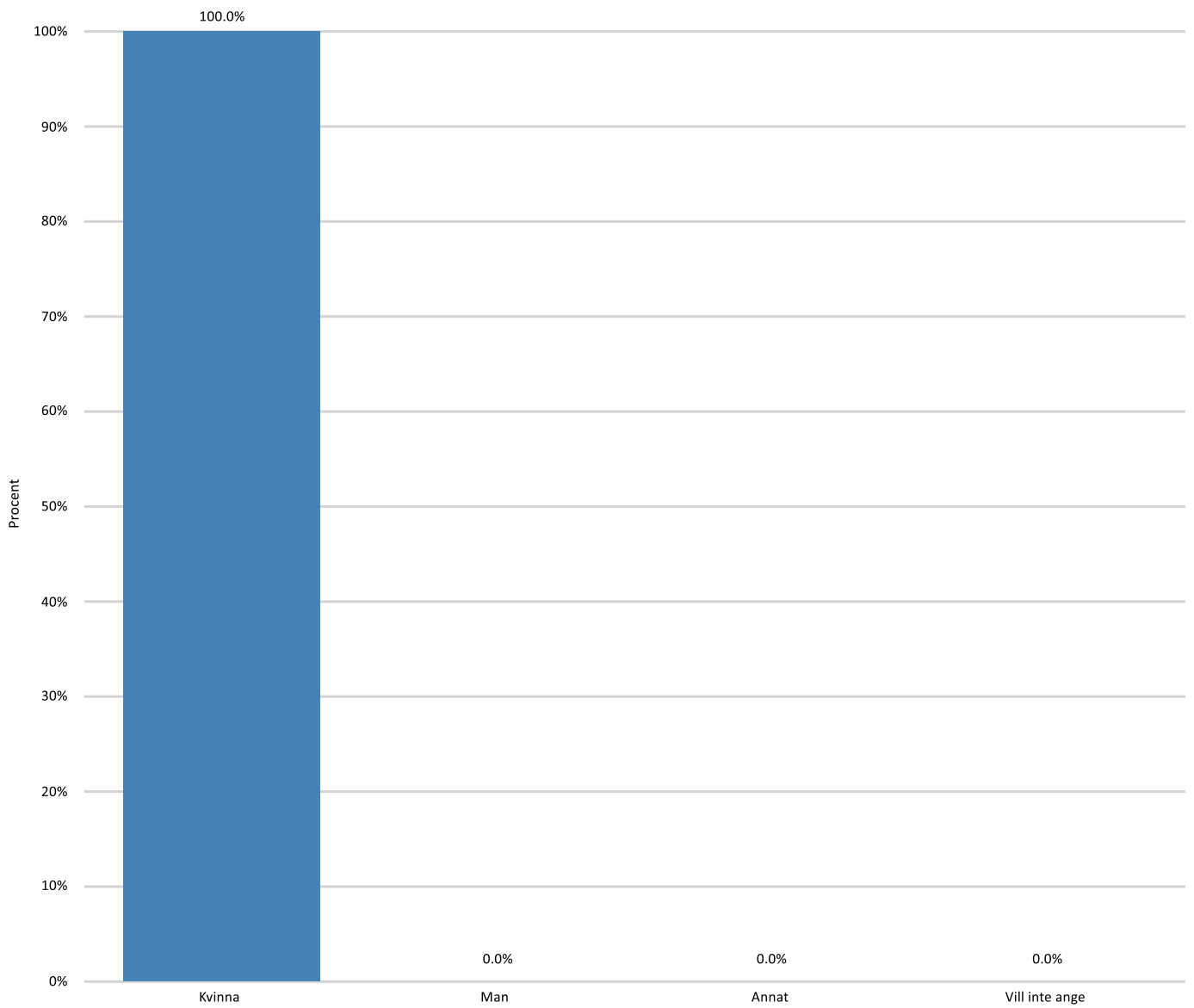


## Min utvecklingsmiljö (2022) (Kvinnlig artistisk gymnastik) – 11 svar

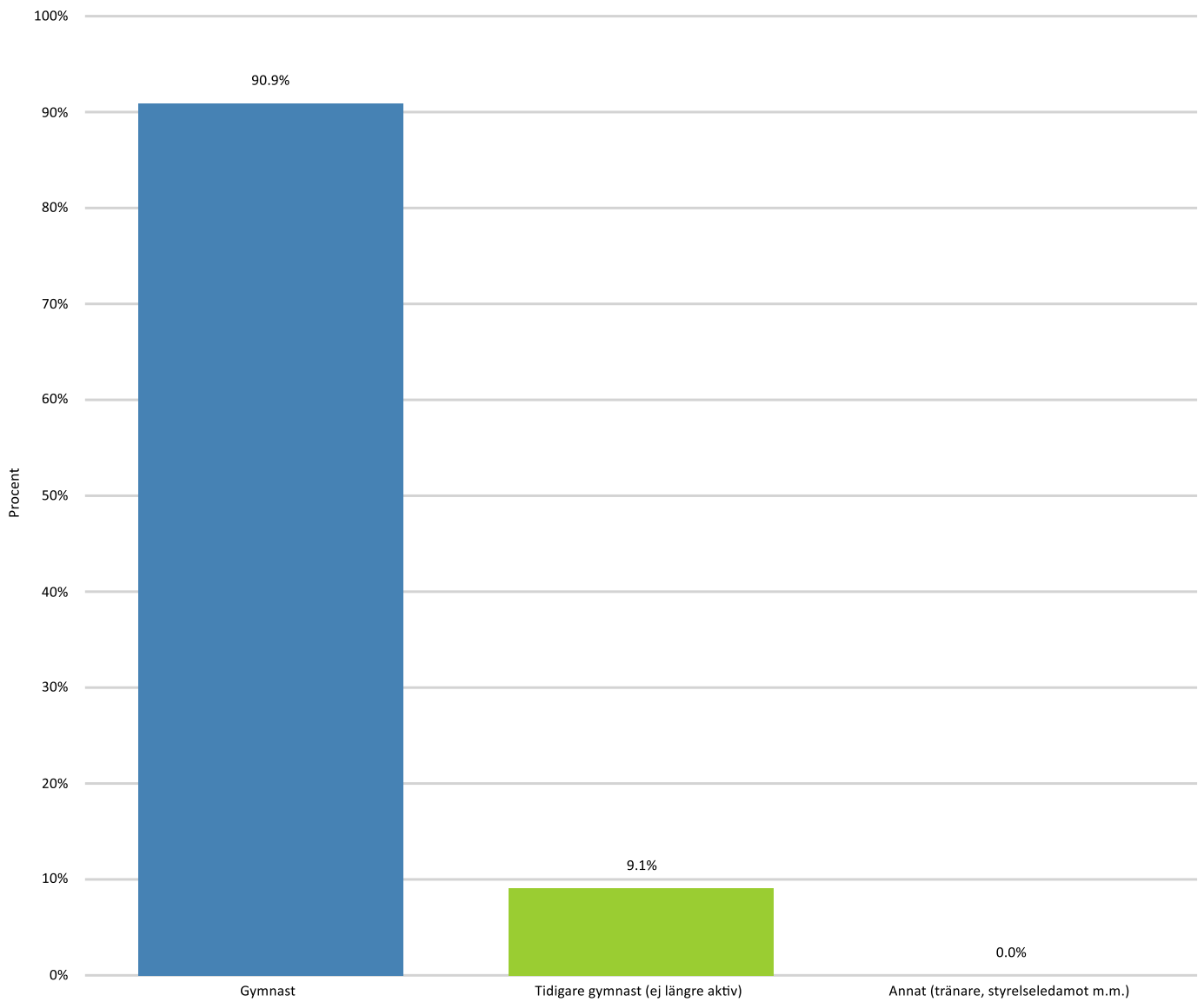
### 1. Ålder



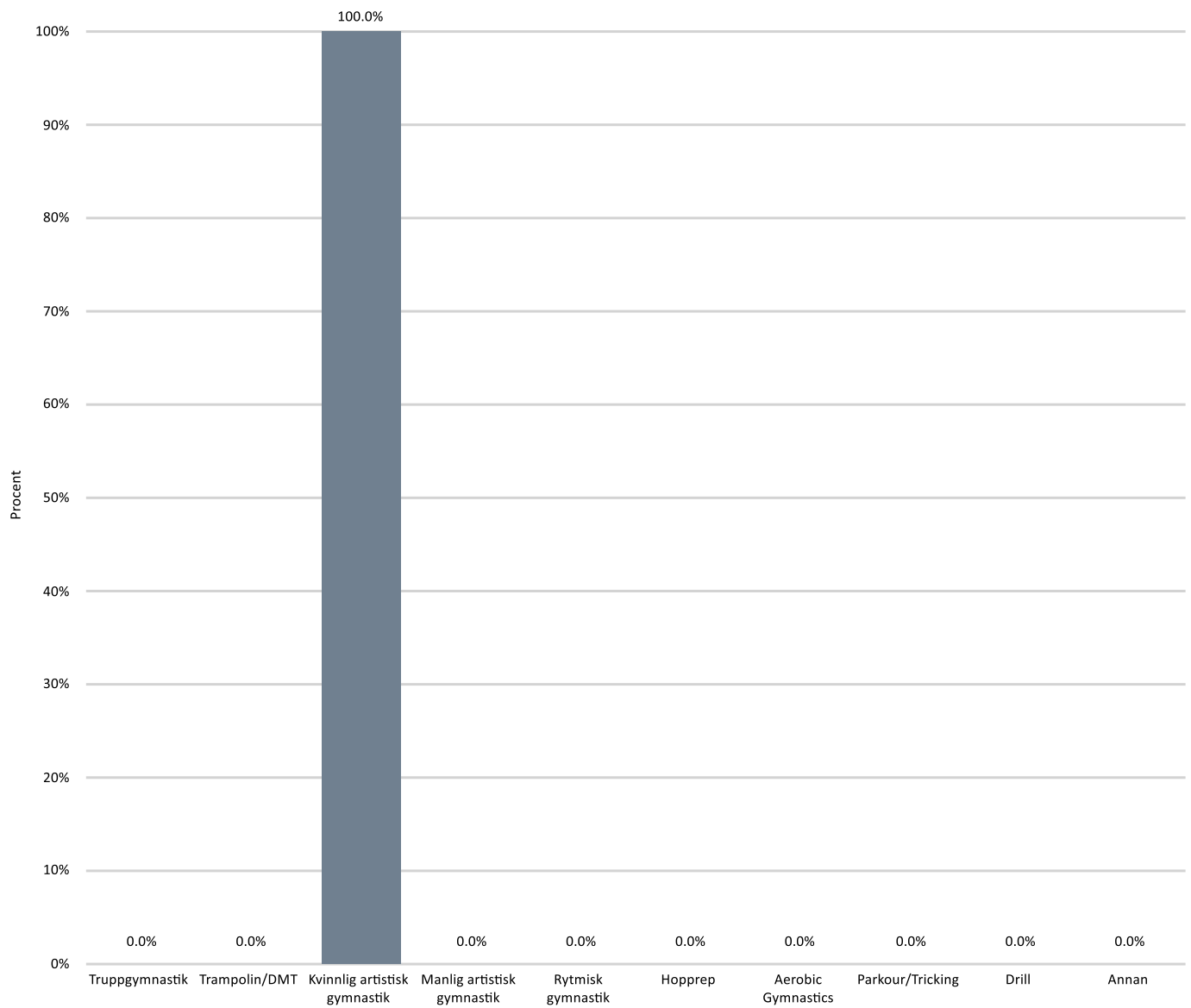
## 2. Kön



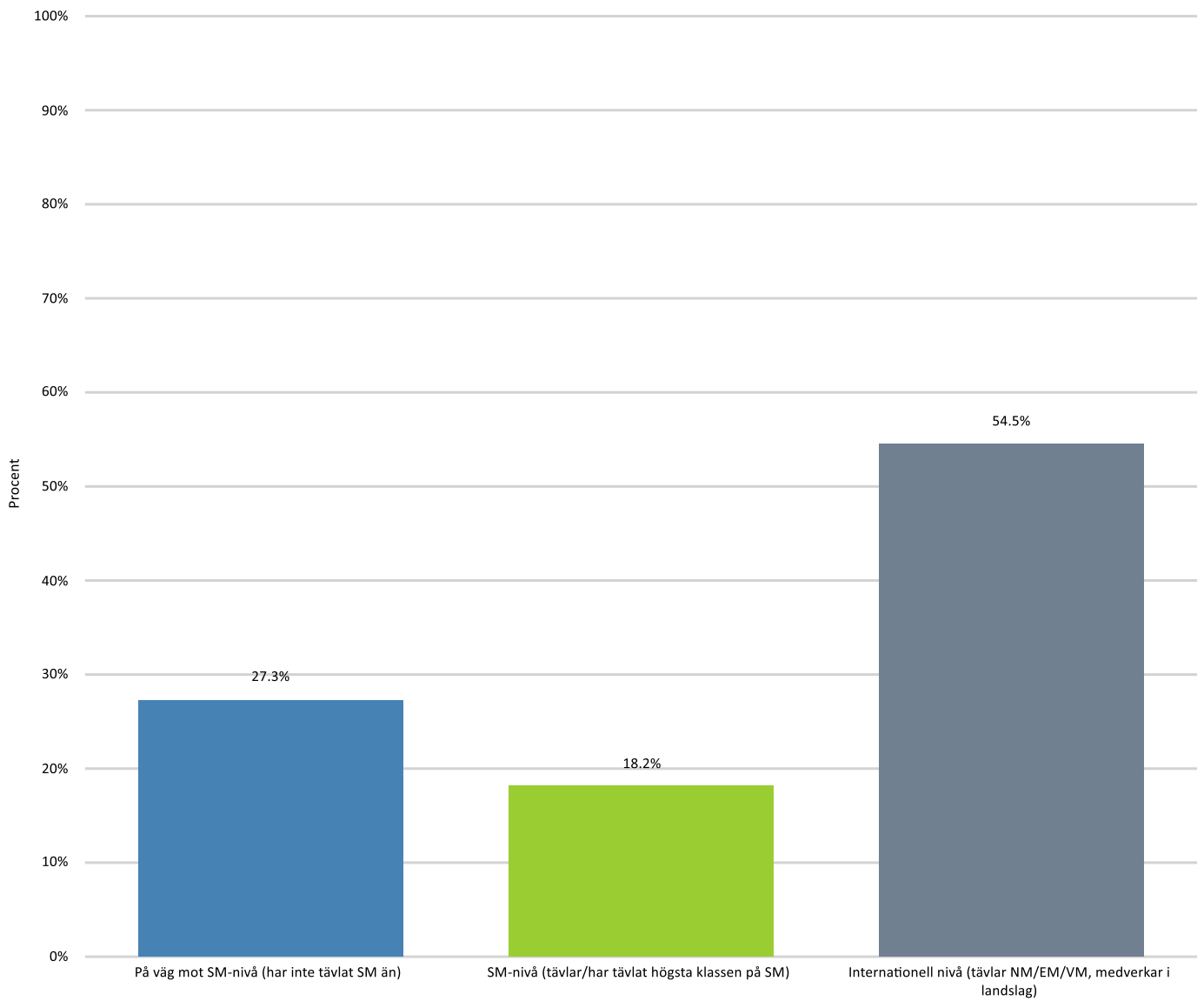
### 3. Jag svarar som



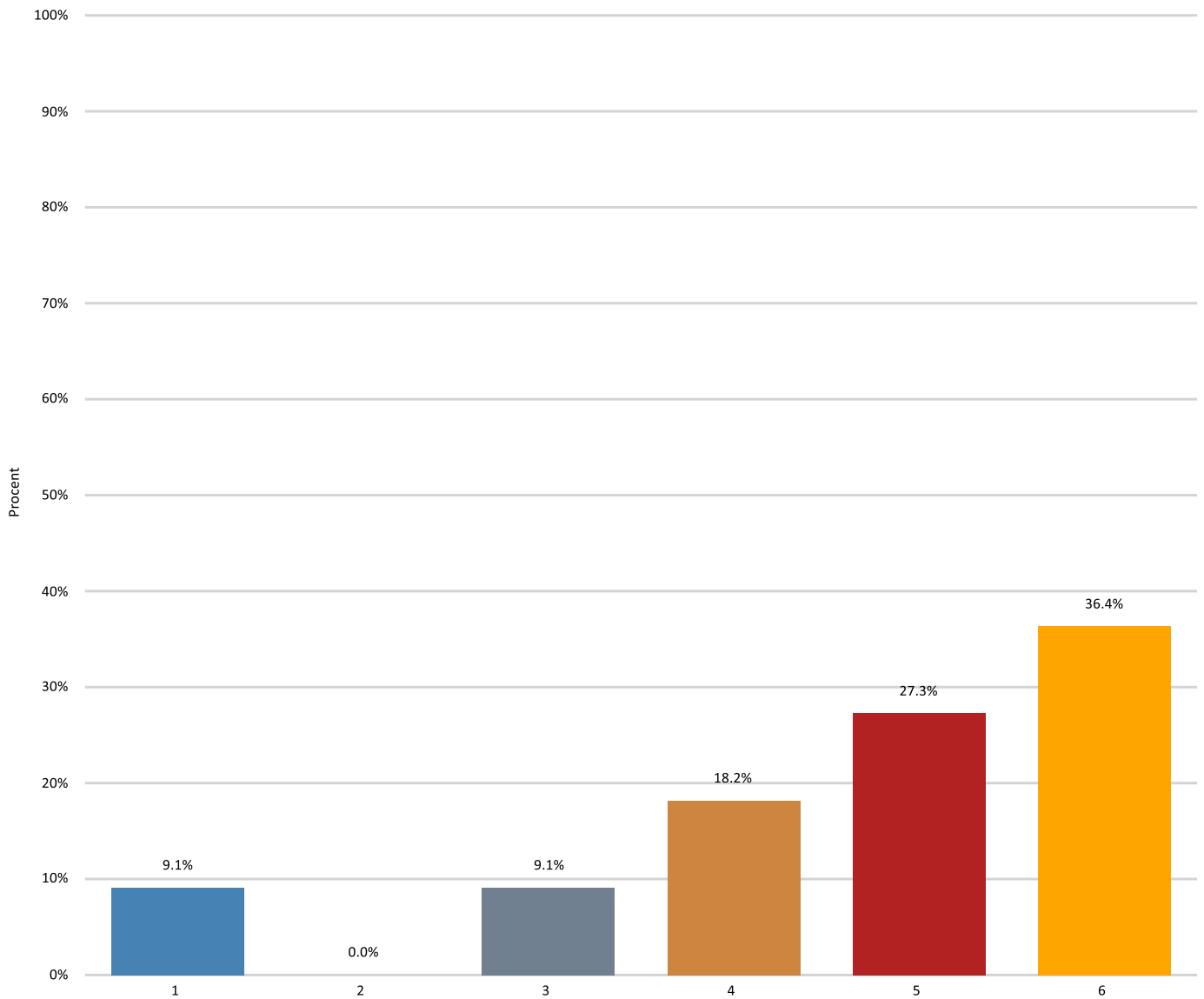
#### 4. Min huvudsakliga disciplin



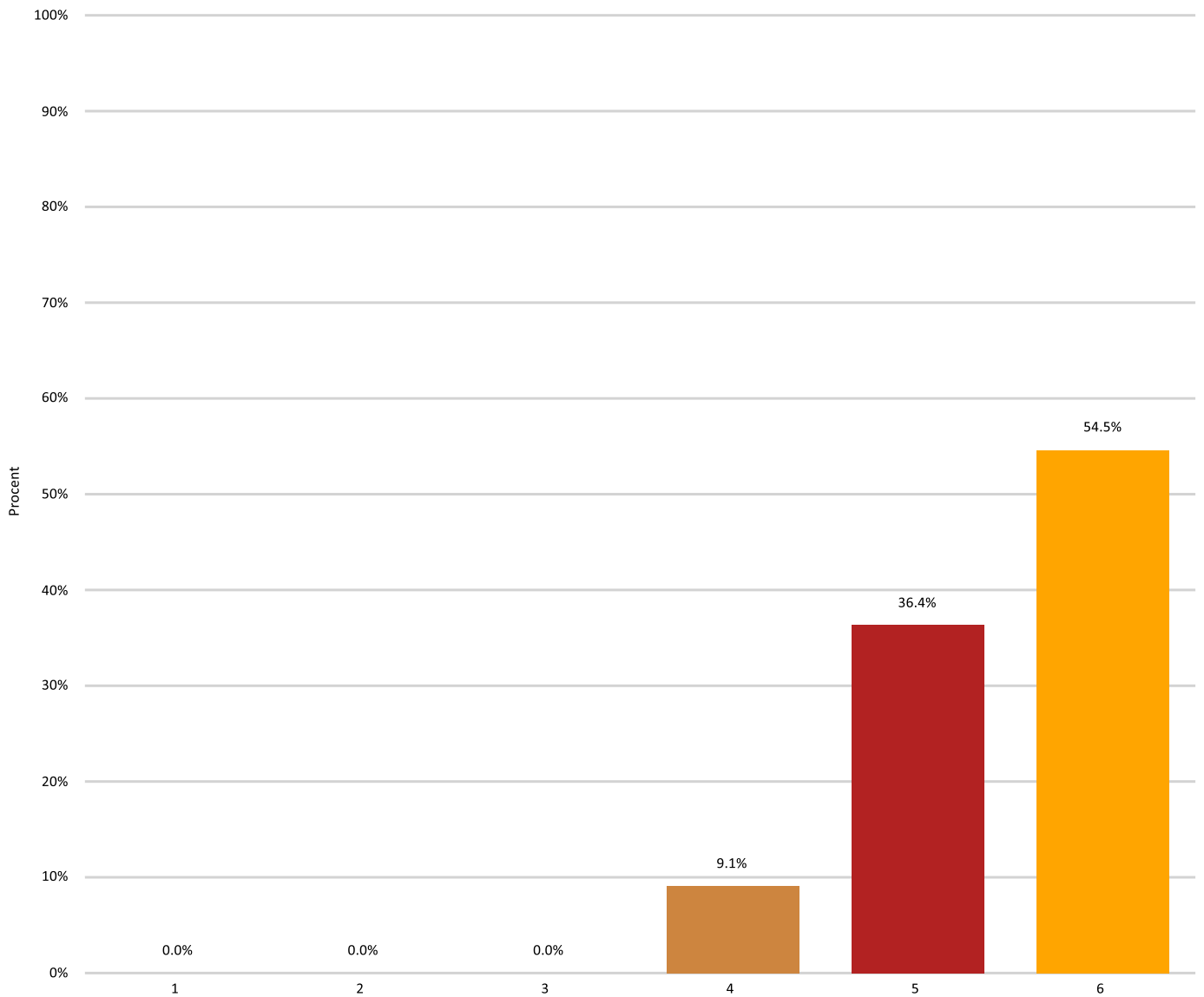
## 5. Min tävlingsnivå



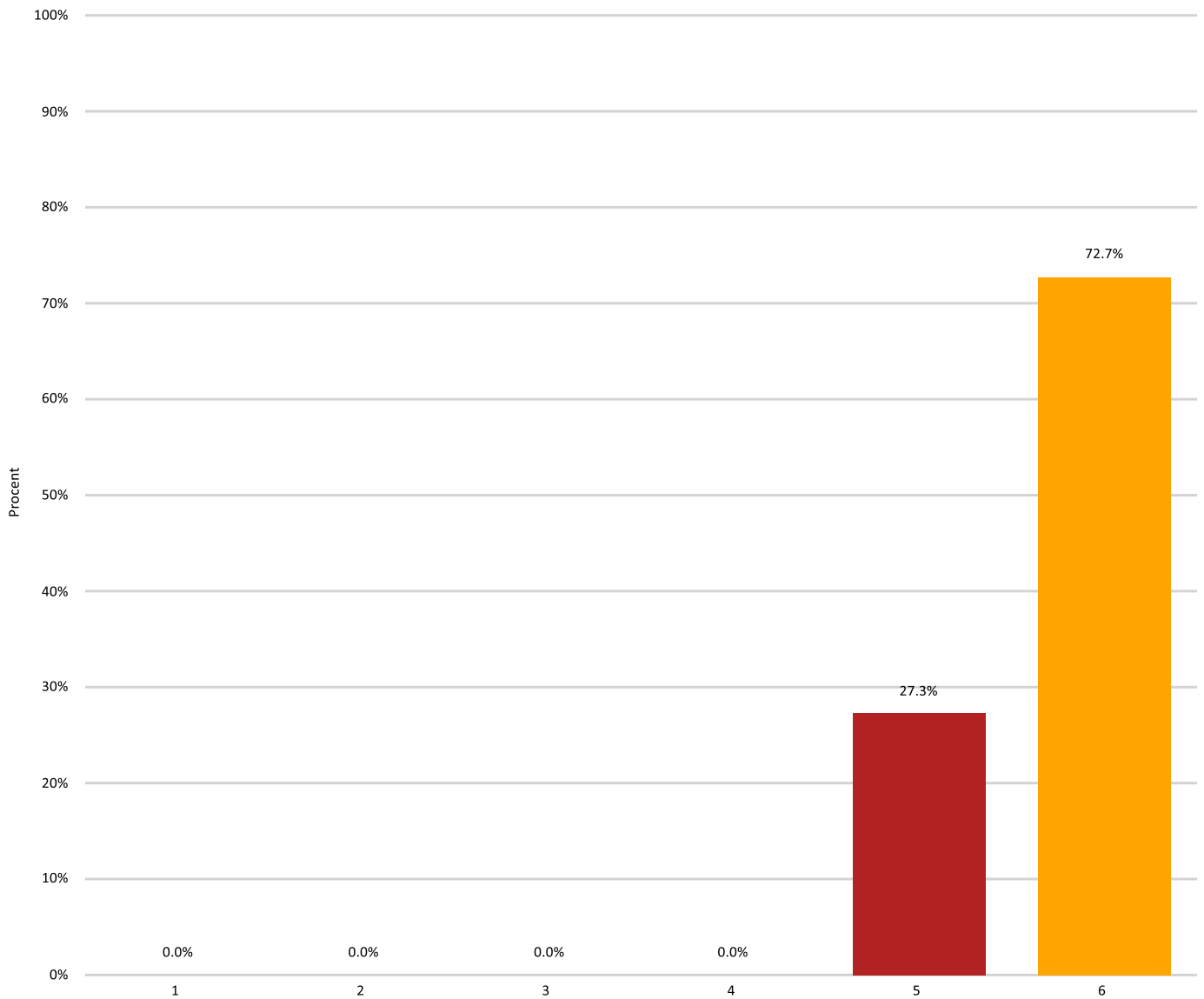
## 6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



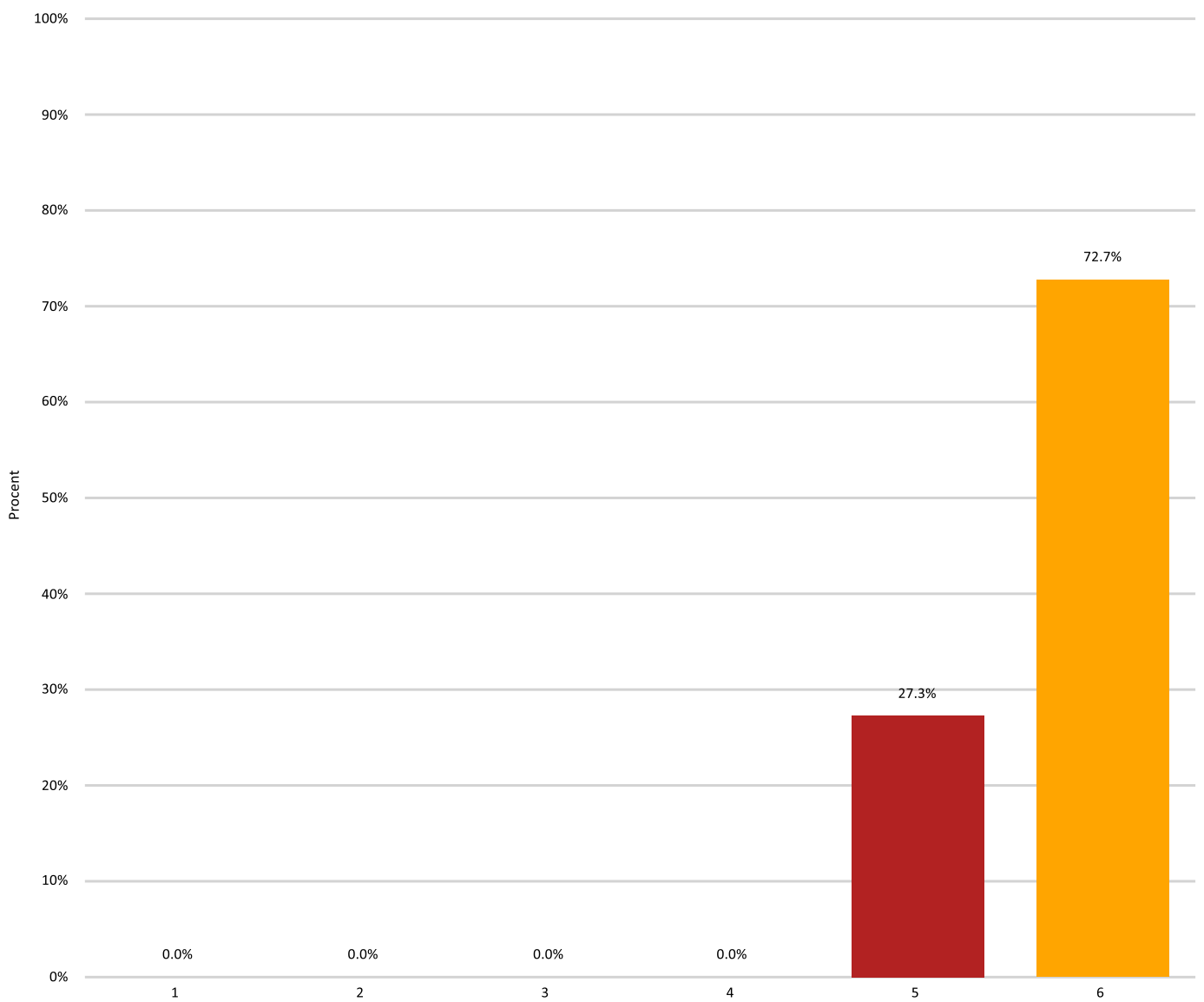
## 7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".

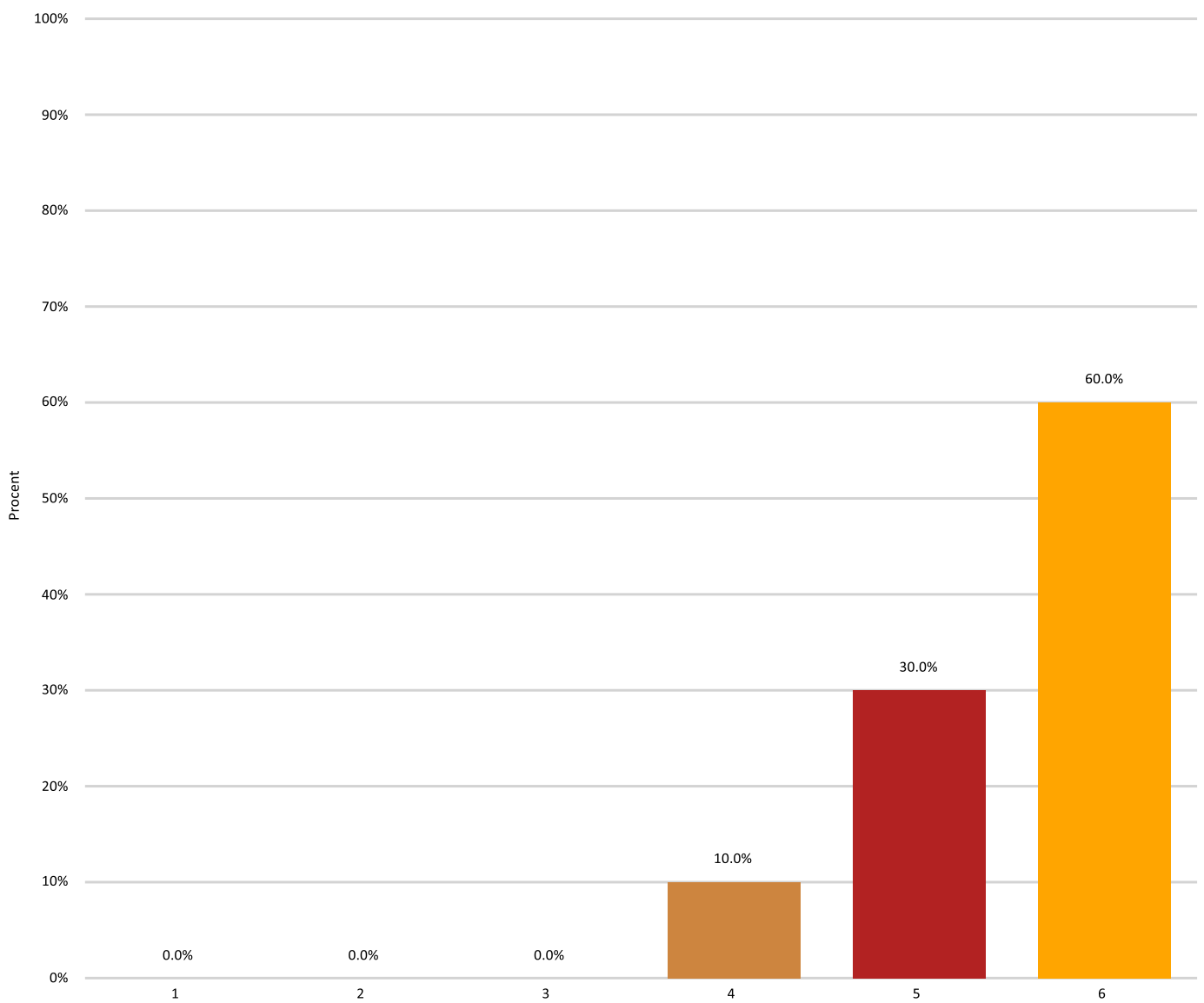


**8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.**





**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**

---

Bättre träningsmöjligheter - vi är alldeles för många som delar på ett redskap per träning vilket gör att vi inte utvecklas så snabbt som vi skulle om det var färre per redskap.

---

En träningshall att vara i

---

Vet inte

---

Att få hjälp med upplägg, hur jag ska lägga upp/fördela träningen under veckan samt inför tävlingar. Det stödet har jag fått igenom utvecklingsmiljön.

---

Vi gör mycket skadeförebyggande styrka osv

---

I min förening fanns möjlighet att träna 4 ggr i veckan a 3 h. Träningen var fantastiskt utvecklande, men för lite för att räcka till en riktig elitsatsning. Det fanns ej heller elitsatsande verksamhet vid ung ålder. Kompetensen var dock hög, men alla tränare arbetade fullt ut ideellt. För verklig elitsatsning i sådan förening krävs bättre samarbete med elitsatsande föreningar och landslaget. Idag finns det talangfulla och arbetsamma tjejer i föreningen med potential för landslagsnivå. Vore fantastiskt om det går att ta vara på det. Jag vet att samarbetet mellan föreningar utvecklats och att de ofta är iväg på läger.

---

Att kunna träna de tider som passar och att få den hjälp som behövs

---

Att kunna träna de tider som passar och att jag får den hjälp jag behöver för att bli så bra som möjligt.

---

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

### Svar

---

Träningsmöjligheterna

---

Många fler tränare som är utbildade på högsta nivå. Möjlighet att välja en mer elitinriktad träningsinriktning i alla föreningar något tidigare då det krävs i förlängningen för att nå högsta nivån

---

En mer stöttande och familjär stämning i föreningen

---

Bättre hall och mer träning

---

Vet inte

---

Fortsätta med junior/ seniorgrupper som får delta på landslagslägren, tror att det i längden kan höja nivån på svensk gymnastik om fler blir inkluderade i den miljön. Jag personligen upplevde att det var väldigt utvecklande och ett bra steg mot landslaget.

---

Göra det mer jämställt mellan KvAG och MAG.

---

Delgivning av kompetens mellan föreningar. Vad jag känner till är träningsklimatet gott i alla föreningar idag, på det stora hela. Dvs tränare ser till gymnasternas hälsa och välbefinnande och den absolut dominerande attityden är att det ska vara roligt att träna gymnastik. Det är fantastiskt. Jag tror att man kan komma ännu längre genom att sprida den spetskompetens som finns i Eskilstuna och Stockholm till andra klubbar. Tex genom samarbete mellan aspiranterna och landslagen. Jag tror också på mer frekventa läger, kanske till och med så ofta som en gång i månaden.

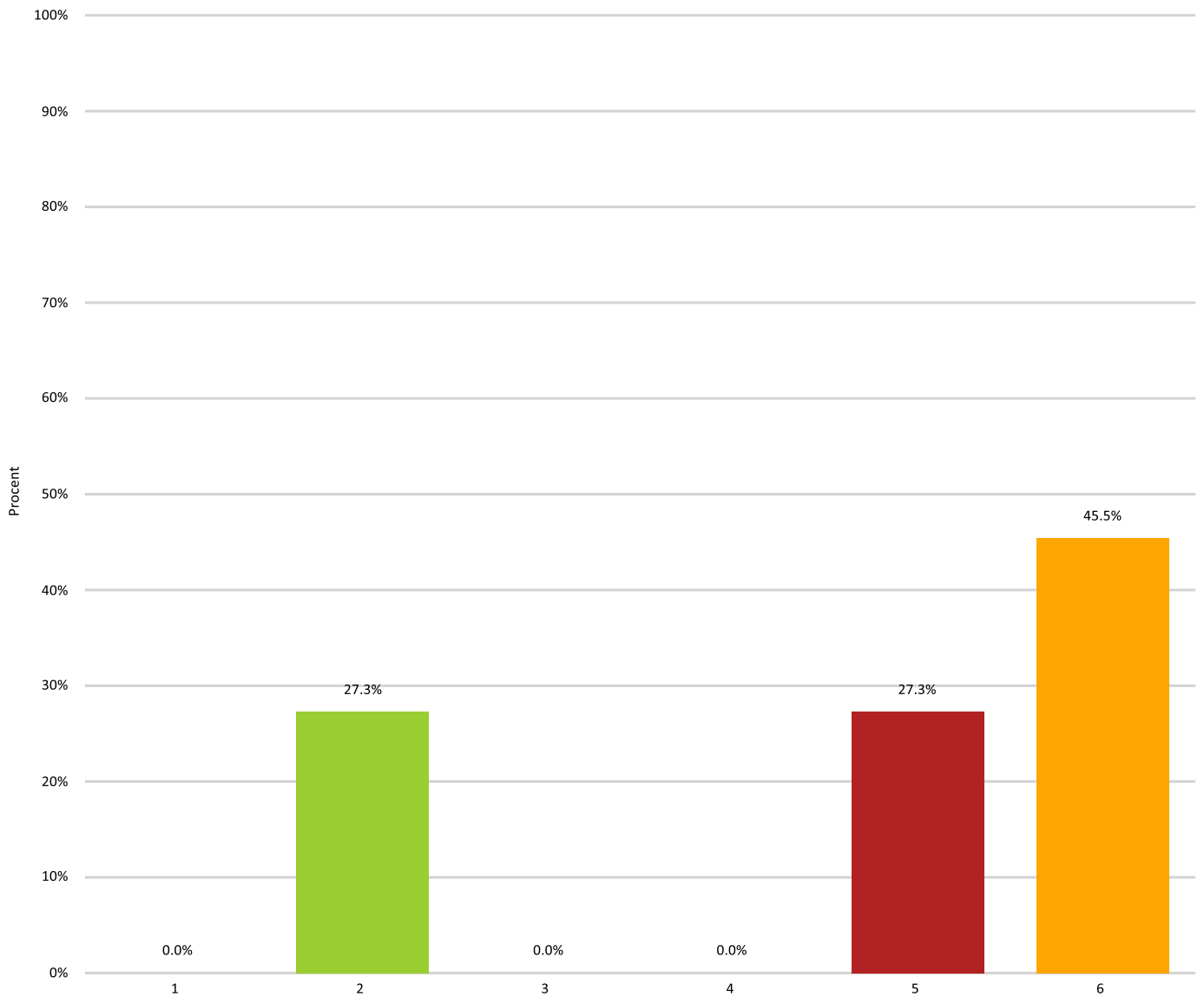
---

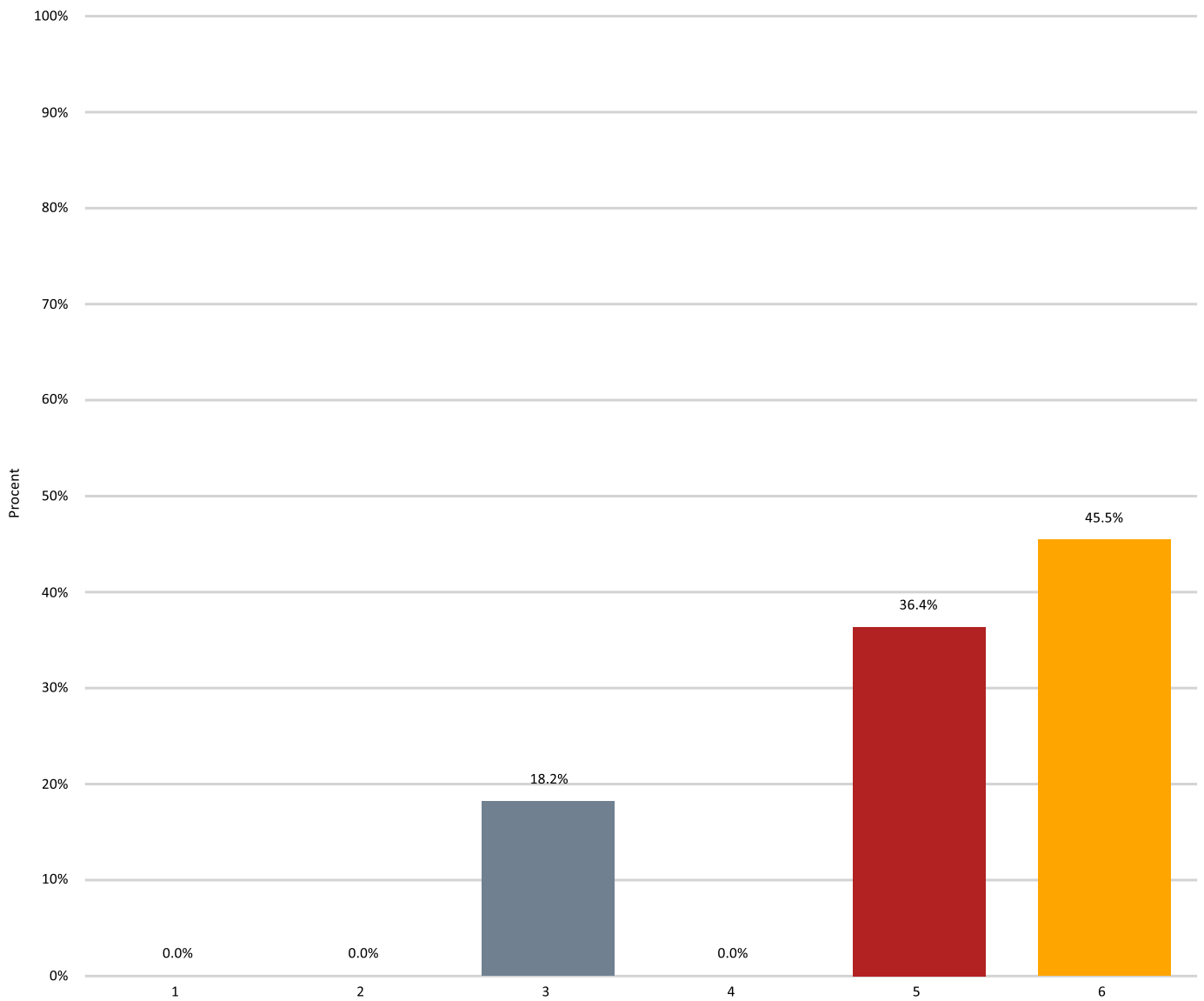
Vet ej

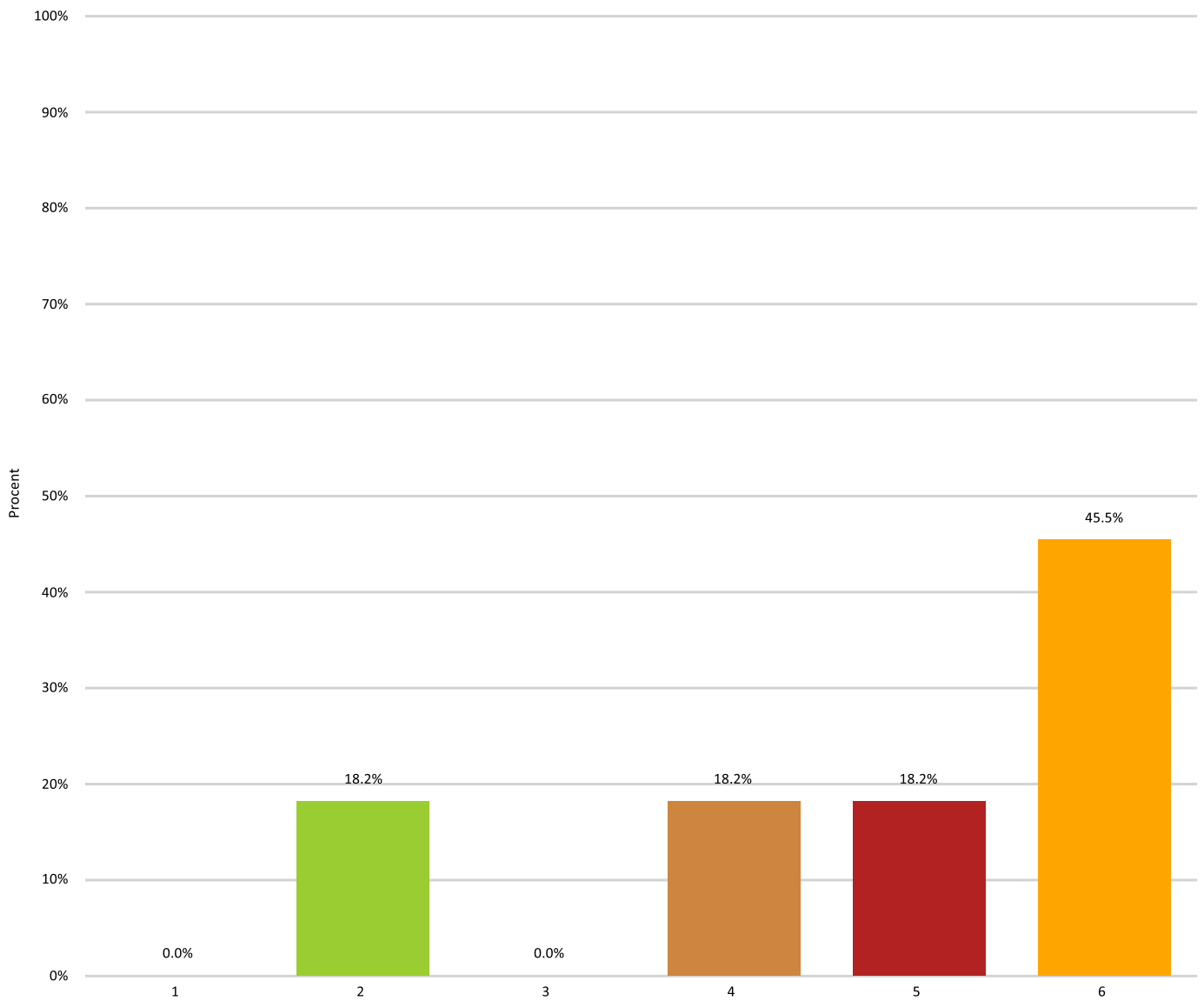
---

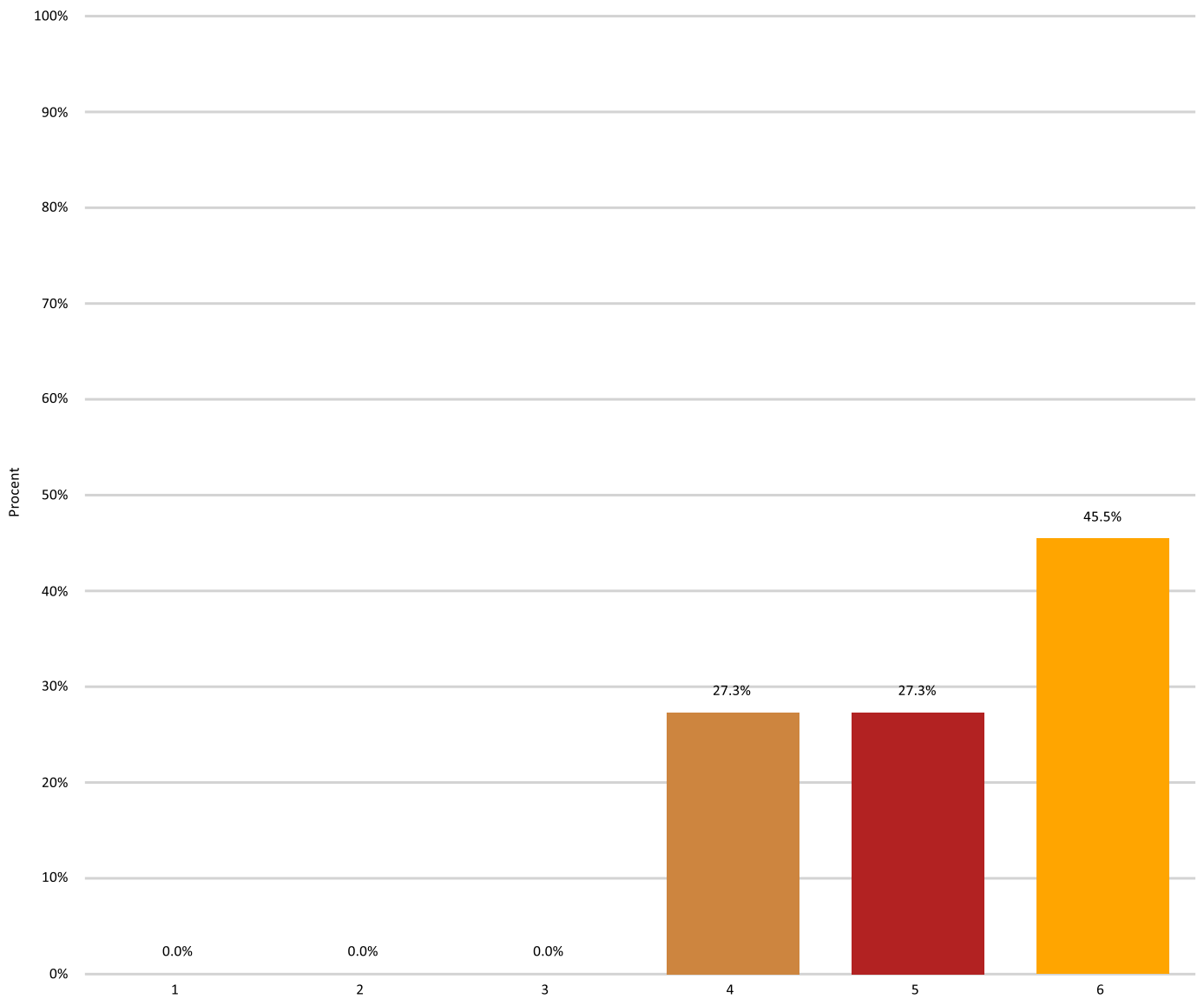
Vet ej

---

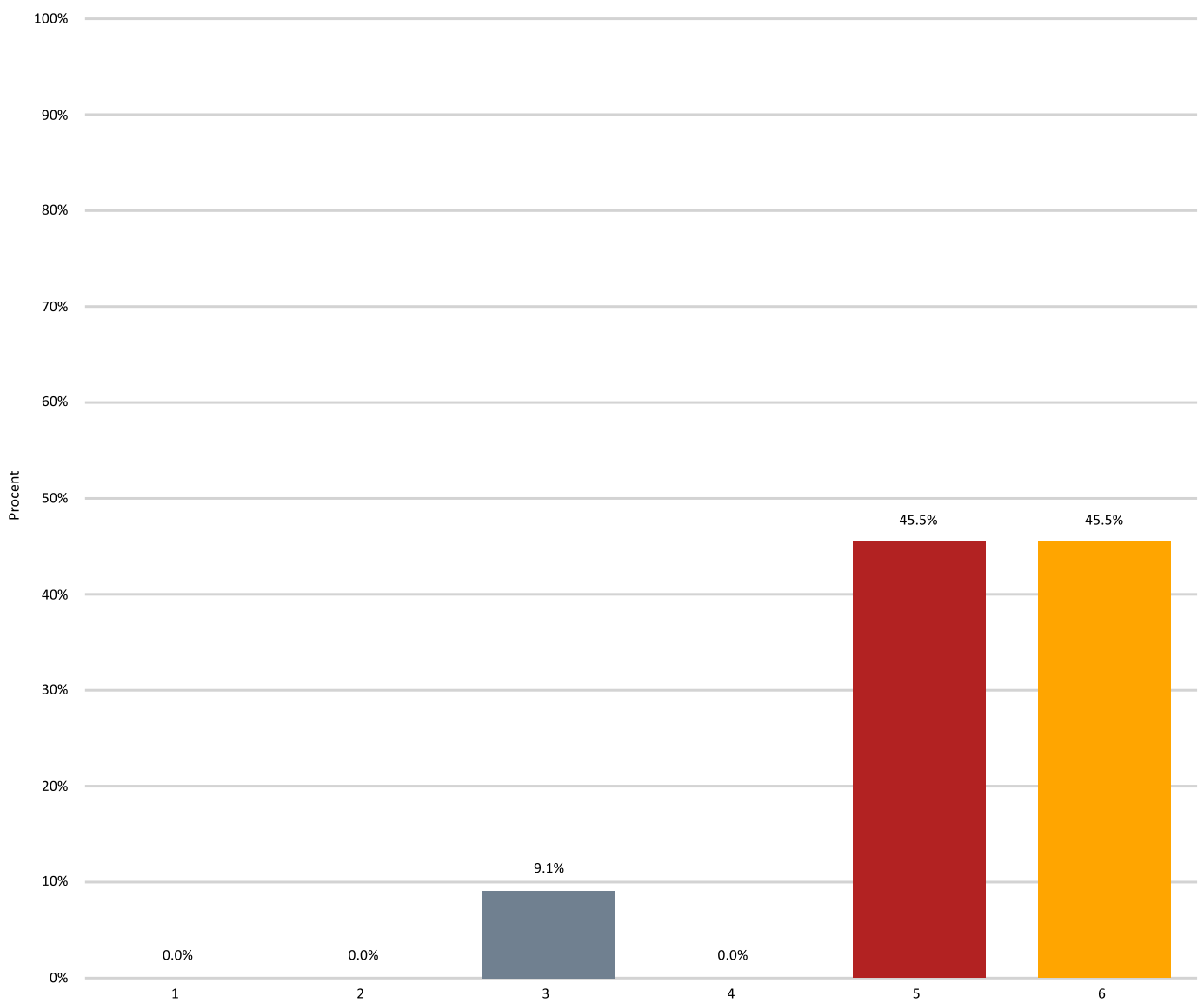
**13. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.**

**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

---

De utomståendes förväntningar är oftast lägre än sina egna och man borde försöka tänka på att man tränar o tävlar för att det är roligt och skulle man uppnå förväntningar så är det en bonus

---

Att man ska fokusera på sig själv o lita på vad man själv sätter upp för mål med sin tränare och inte lyssna på vad alla andra tycker.

---

Att alltid tävla mot sig själv och försöka stänga ute andras förväntningar. Sen att vara ärlig mot dem runt om och säga ifrån om dem sätter för mycket press.

---

Fokusera på dig själv och vad du vill inte på andra

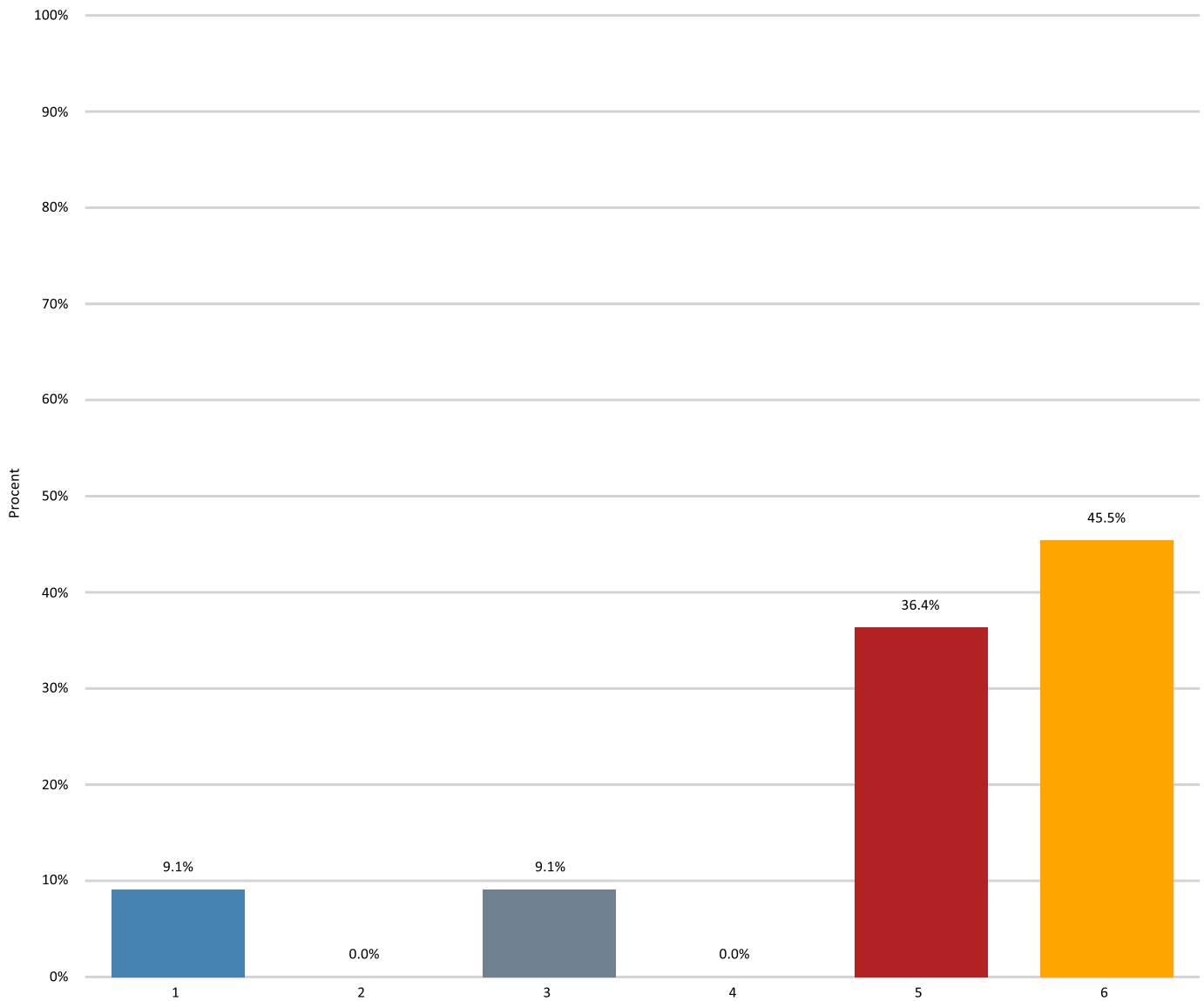
---

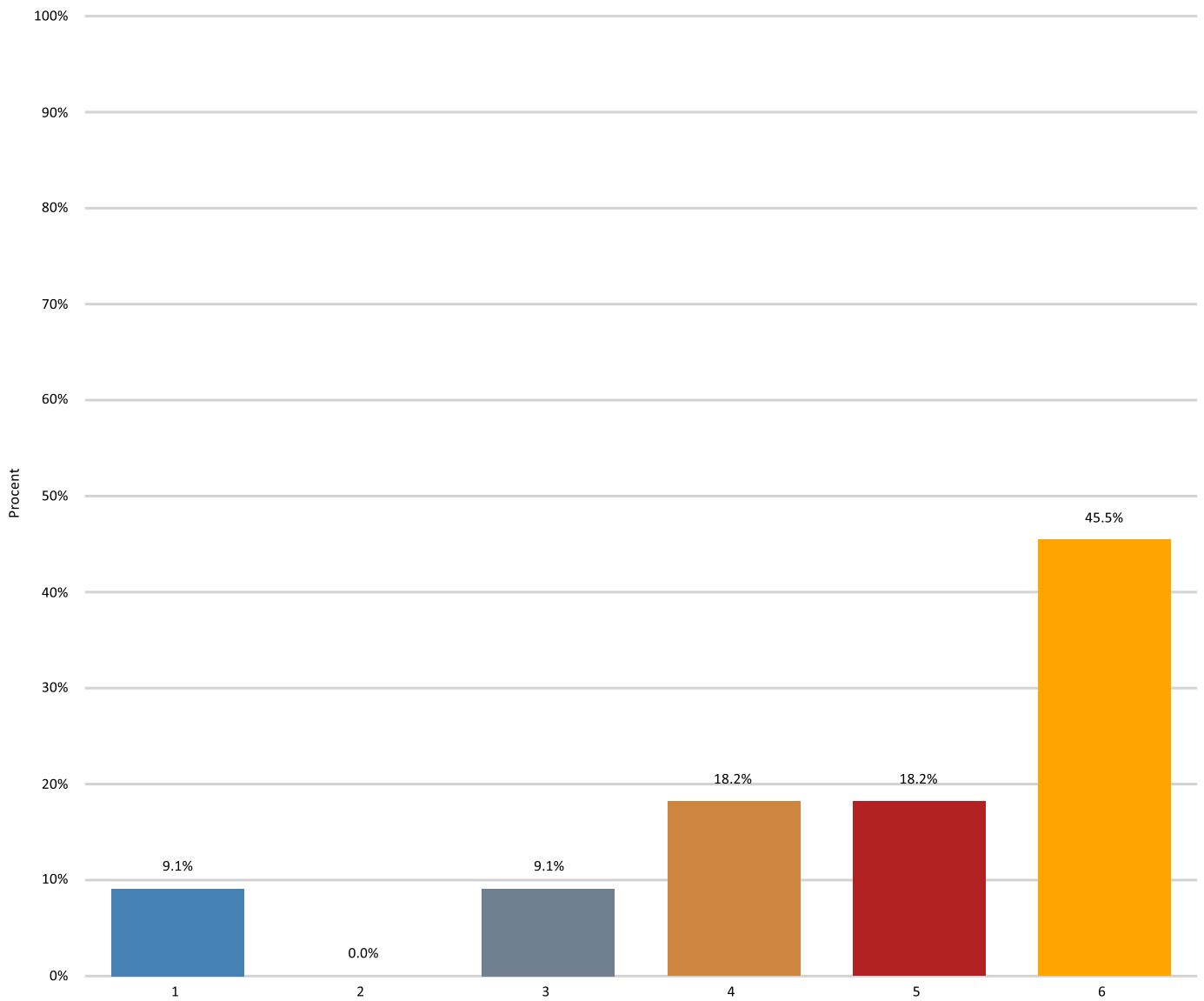
Verkligen veta vad det är man själv vill och vad för mål man har med sin gymnastik. Hur mycket andra än vill kommer det inte gå ifall man inte verkligen vill själv.

---

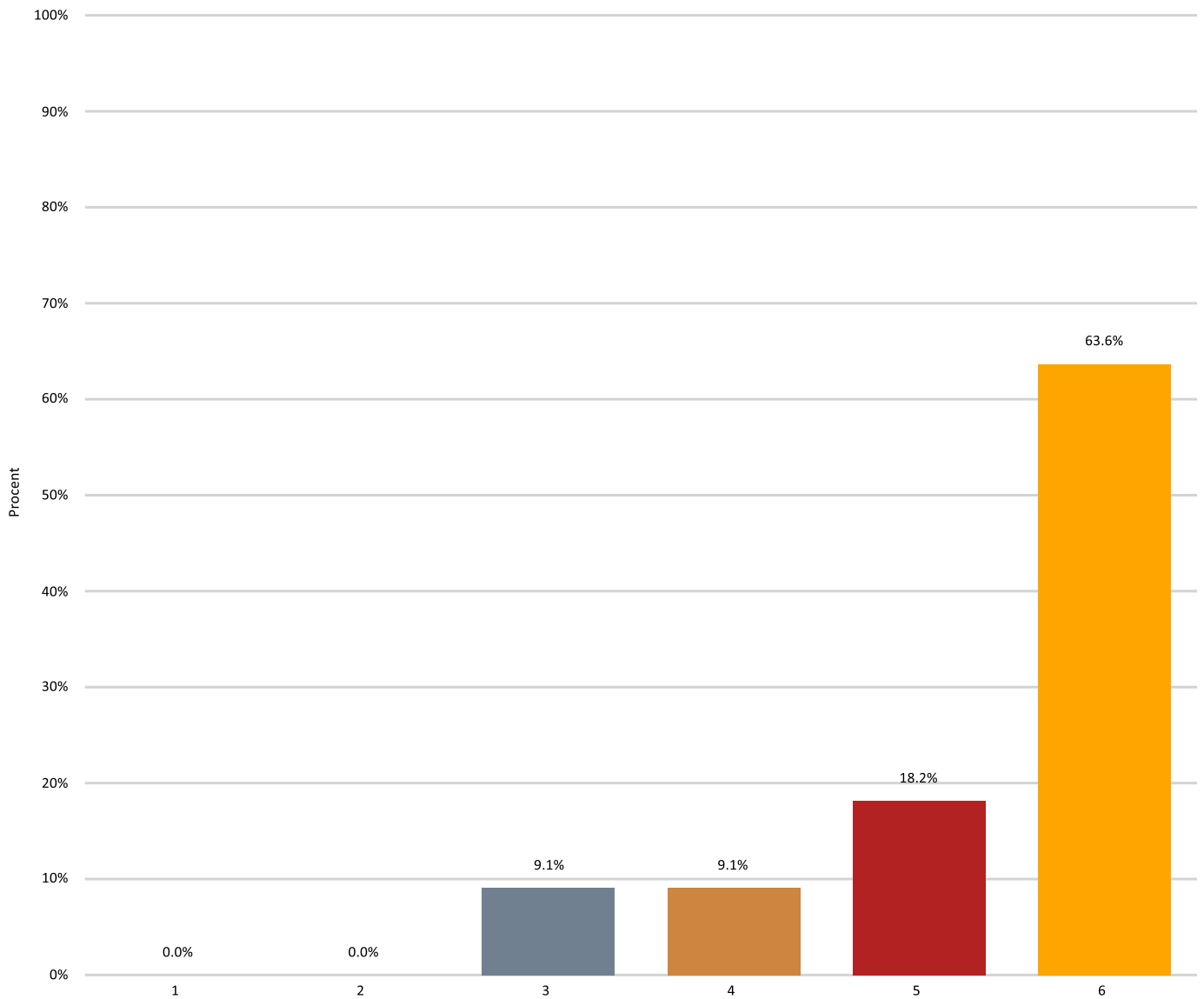
Om andra har höga förväntningar på dig och du skulle misslyckas, är inte det hela världen. Det viktigaste är att du gör det bästa du kan och att du gör det för dig själv.

---

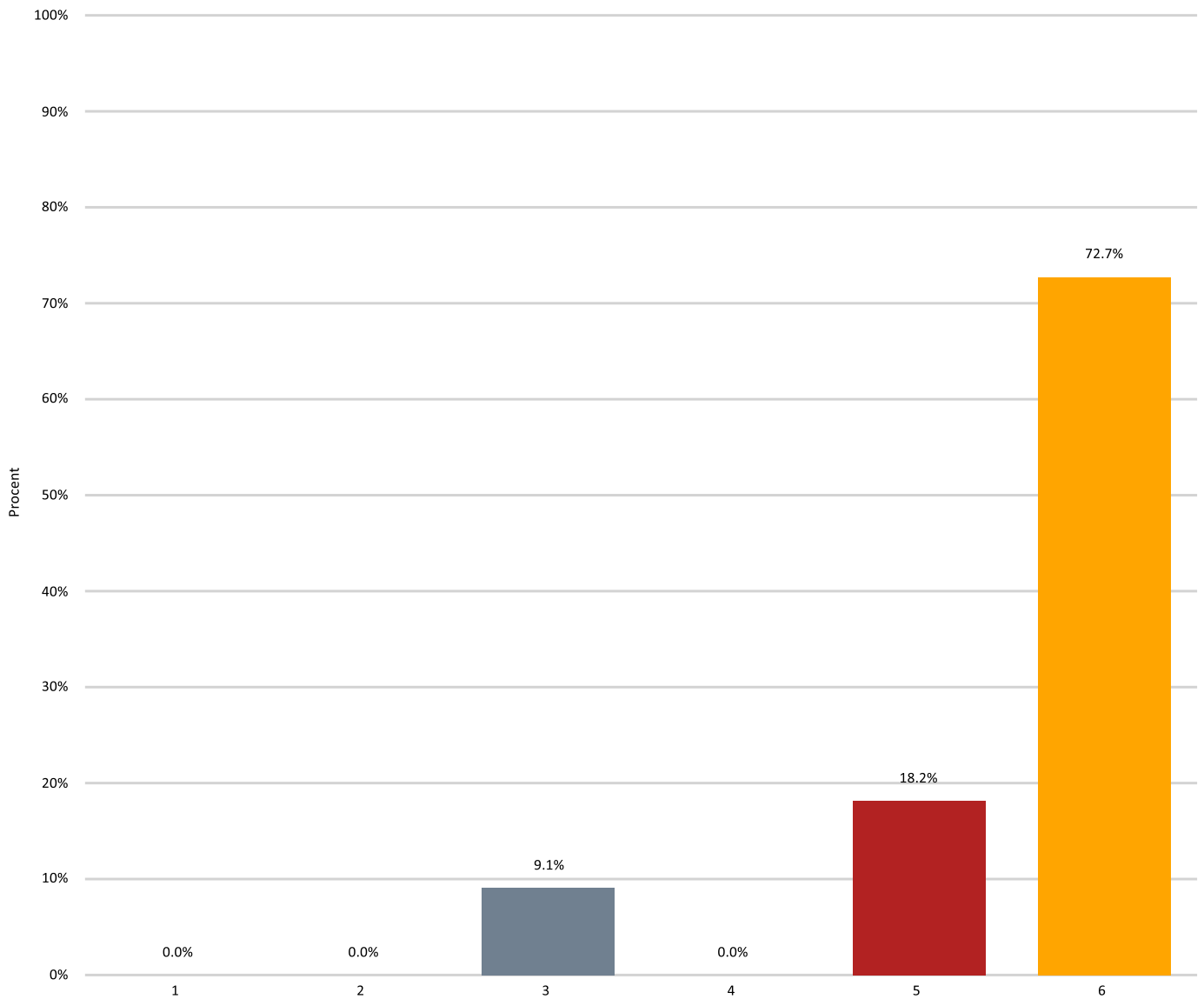
**19. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).**

**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**

---

Pratar ofta och öppet

---

Vi har alltid ett tillfälle per vecka där vi sitter och pratar om allt möjligt. Skulle det uppstå konflikt eller liknande löser vi det direkt

---

Jag berättar om något är fel eller om jag har ont någonstans så att vi kan jobba framåt på olika sätt även om man har en skada

---

Jag har många idéer och tankar om min egen träning gällande upplägg och vilka övningar jag vill få in i serien etc. Så jag har en plan själv som jag sen presenterar för mina tränare och så hjälper dem mig sålla ut vad som är rimligt att nå och hur vi ska gå tillväga för att nå dit. Så jag skulle säga att det handlar mycket om en själv och att ta ansvar för sin egen satsning så det inte bara blir tränaren som bestämmer vad du ska göra. Om man har egna mål och tankar om vad man vill lära sig är det lättare att ha en öppen kommunikation eftersom båda parter kan komma med förslag etc.

---

Pratar med henne

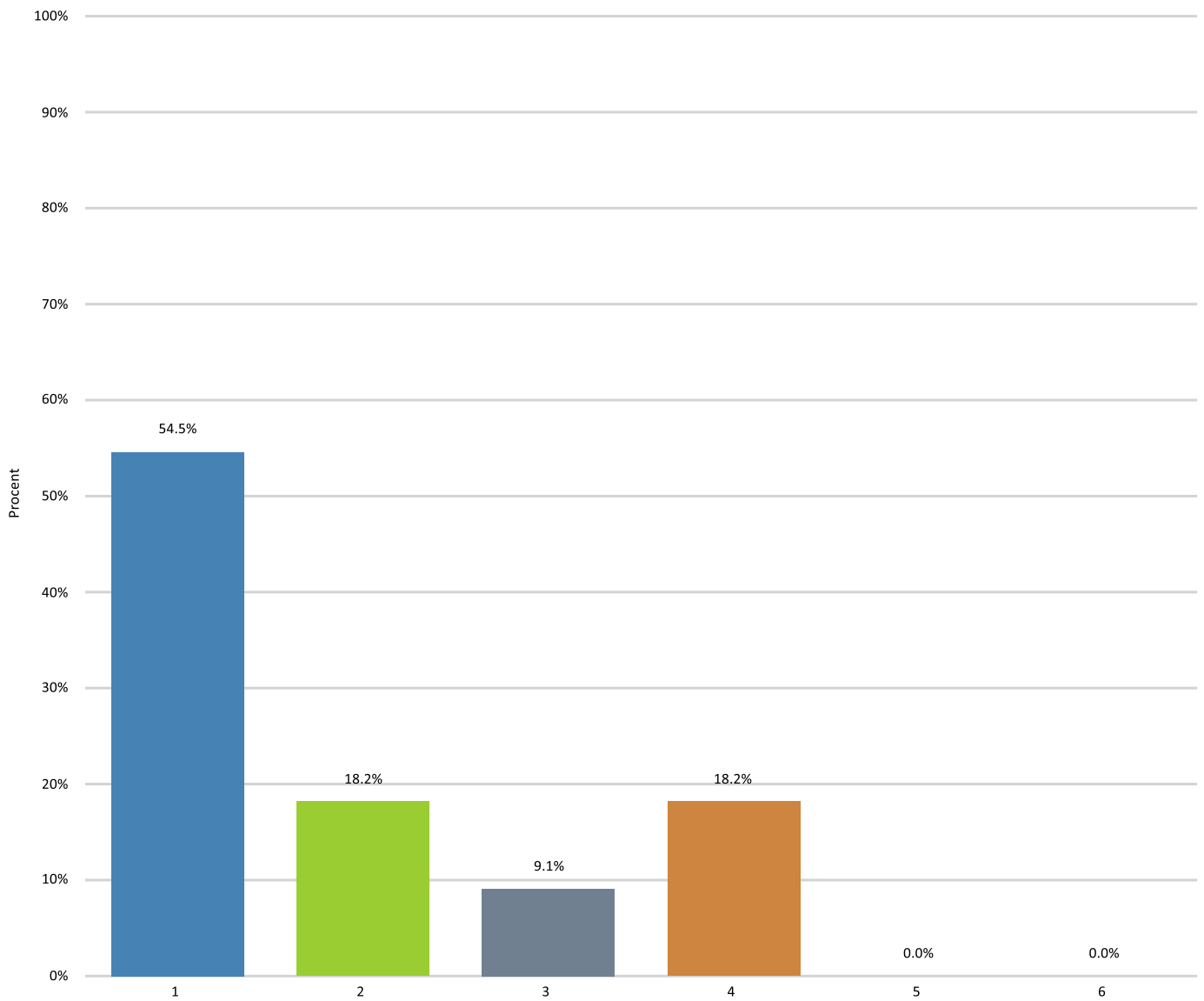
---

Genom att prata om problem eller vad man går igenom kommer utvecklingen att bli bättre och gå snabbare, och det är något som jag förväntas göra för att optimera mina resultat.

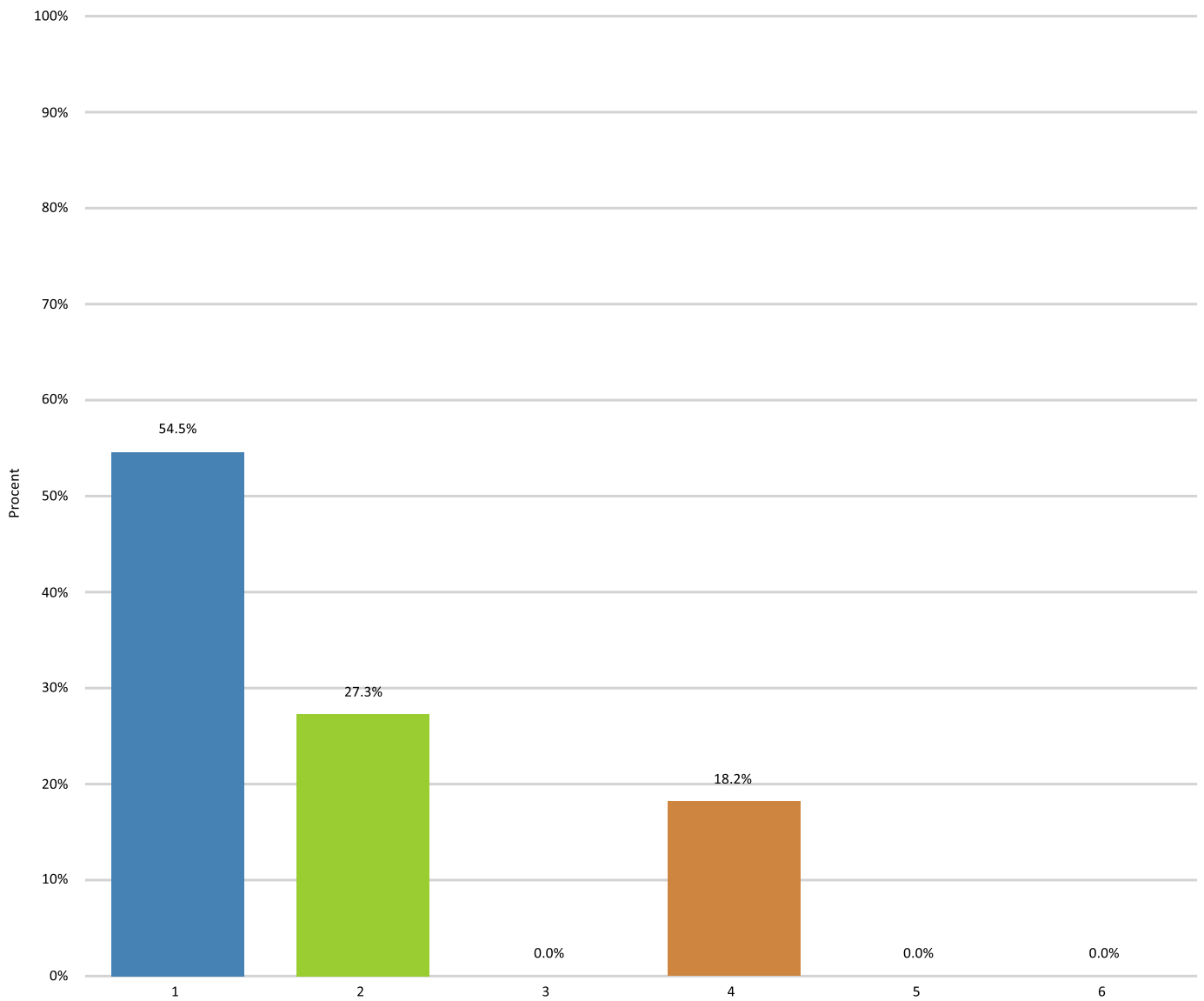
---

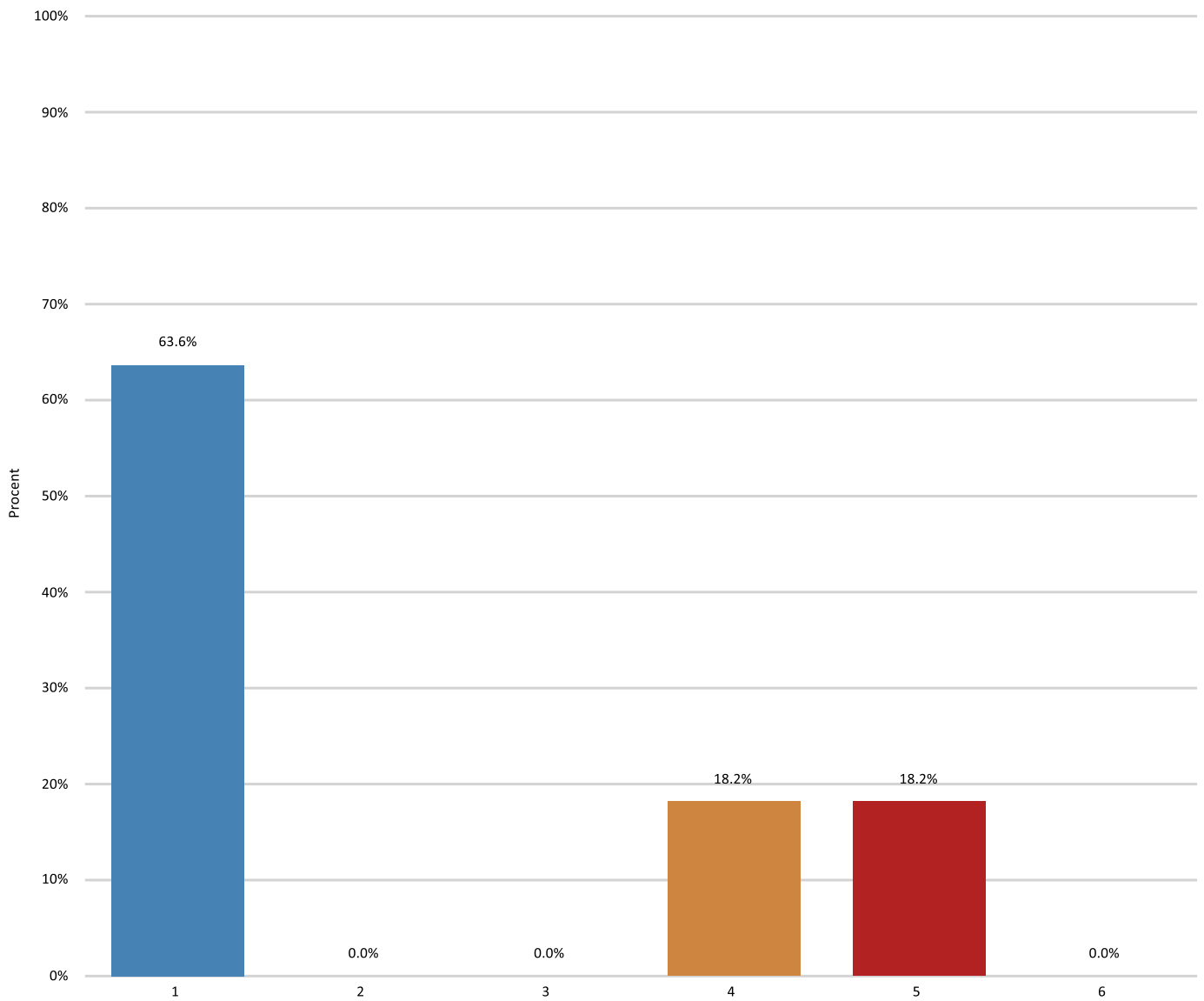
Vi litar på varandra och vi vet vilka mål jag vill uppnå och för att kunna uppnå dessa mål på bästa sätt är det väldigt viktigt att kunna ha öppen och bra kommunikation.

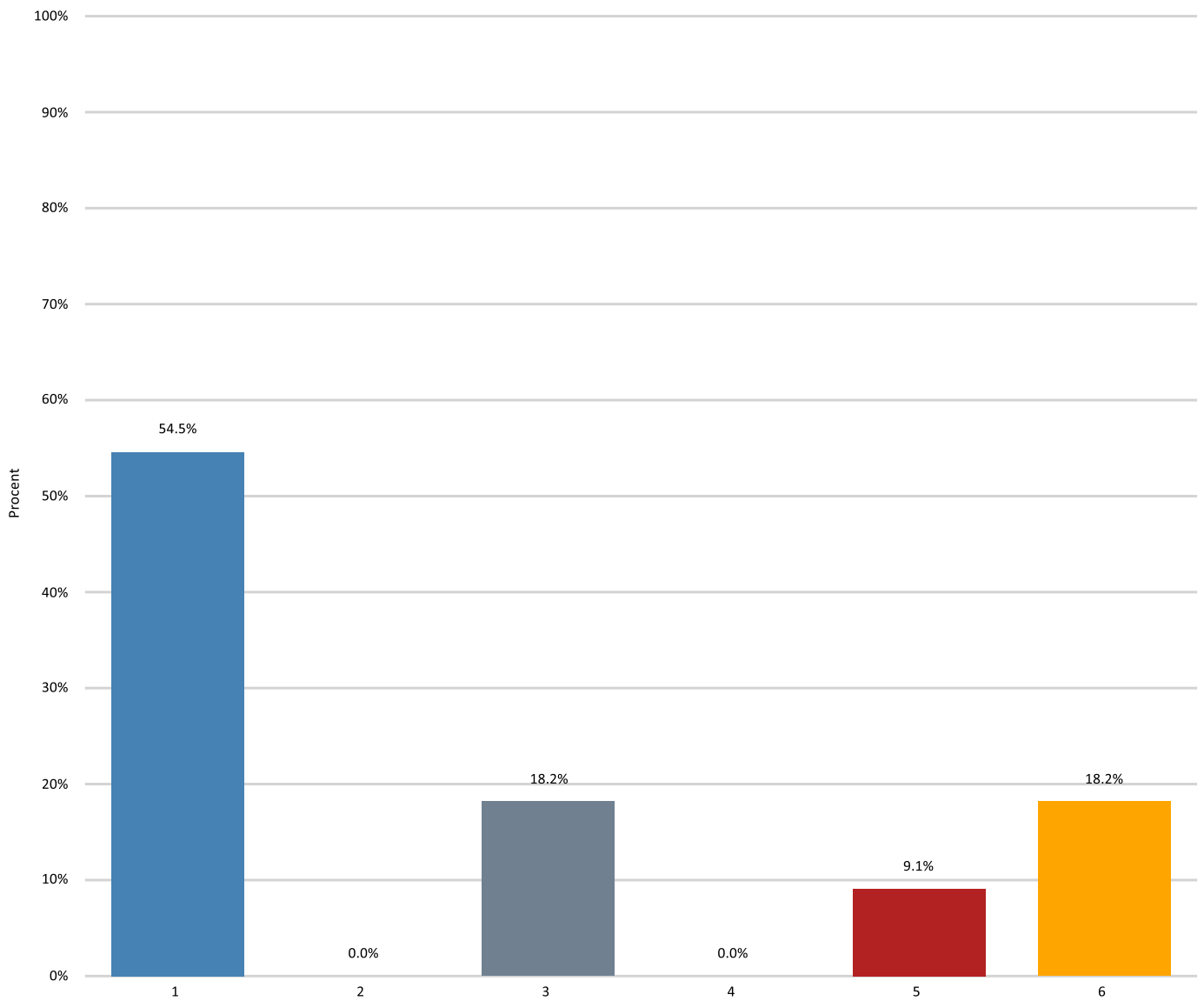
---

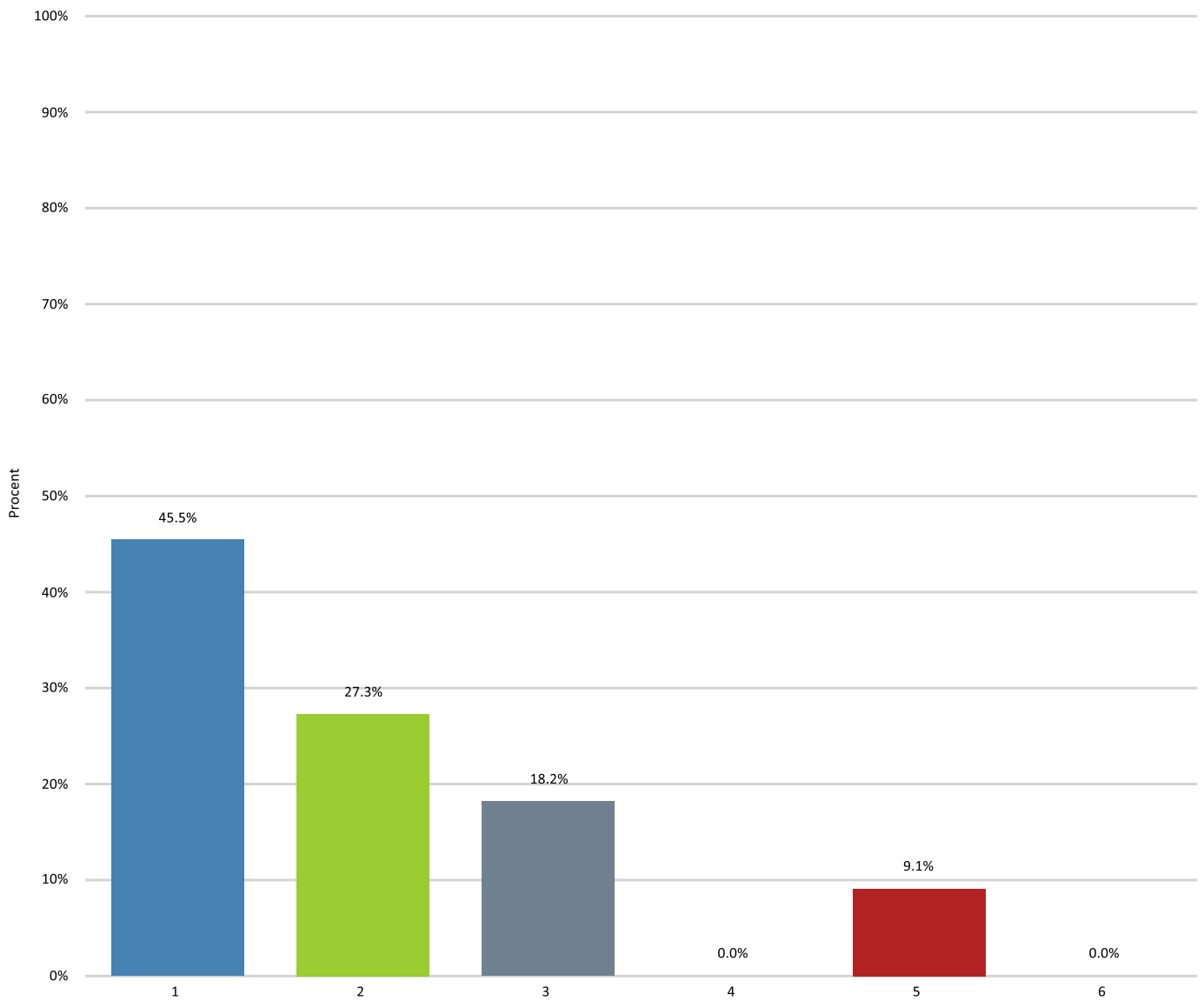
**24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.**

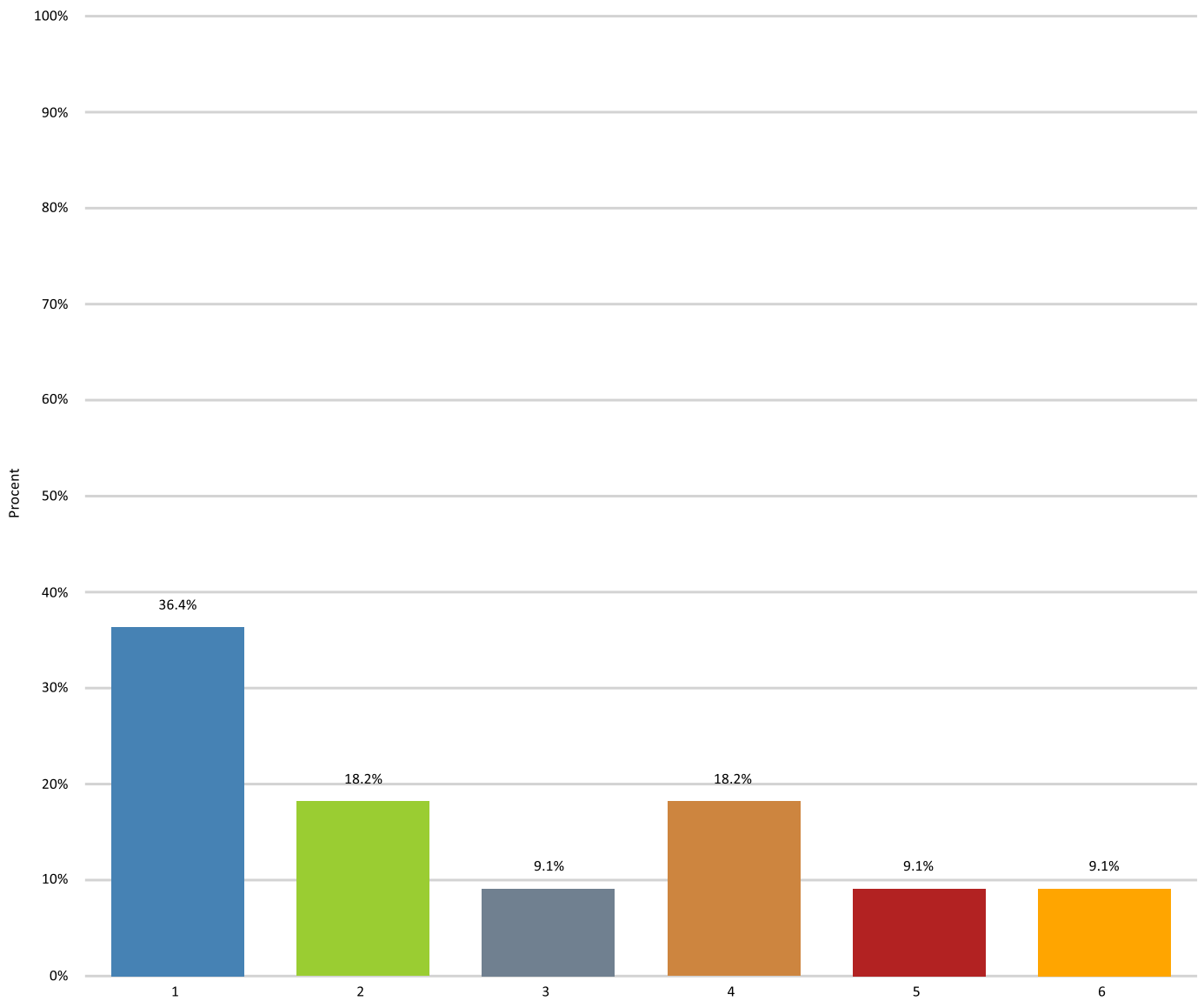


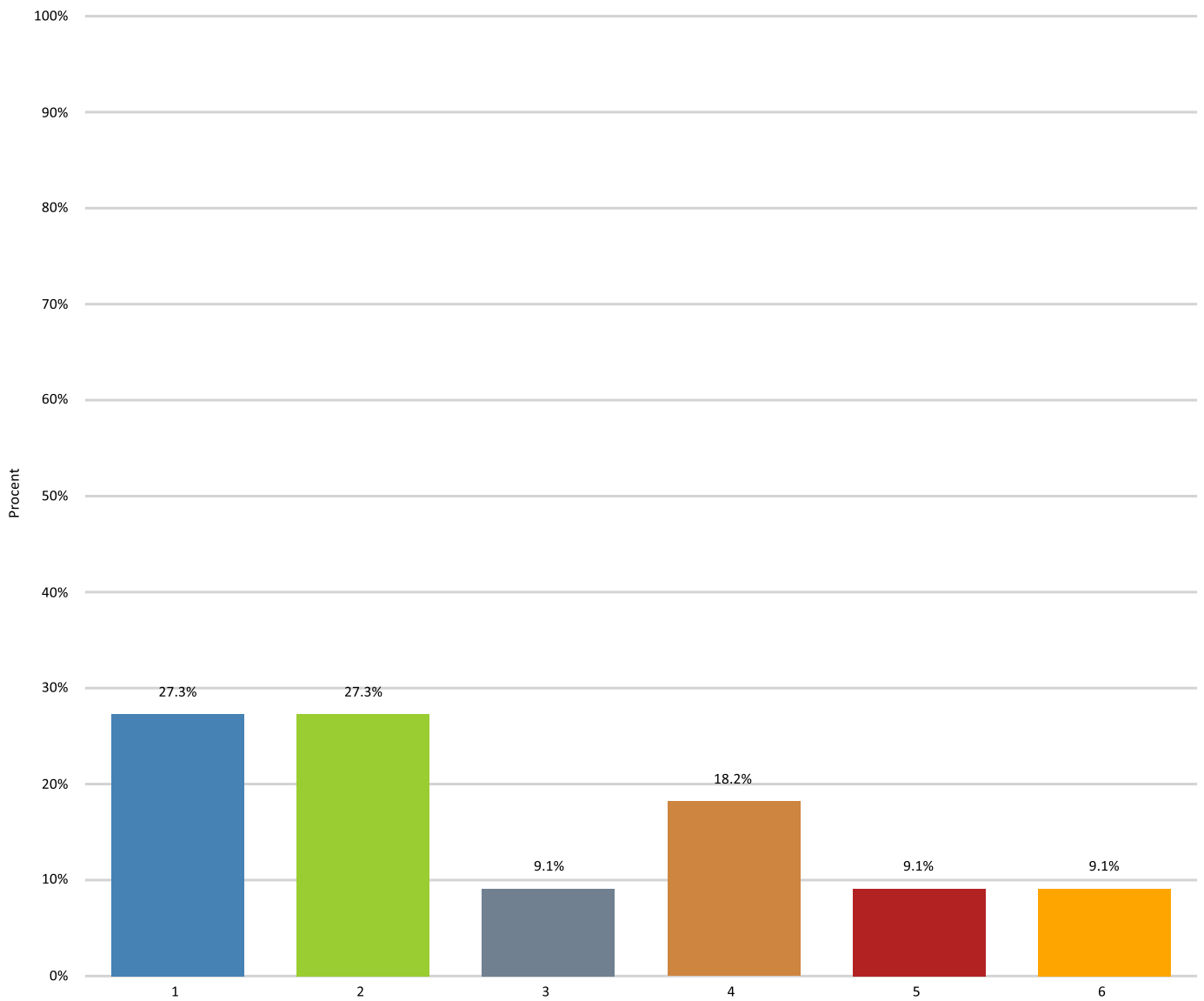
**25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.**

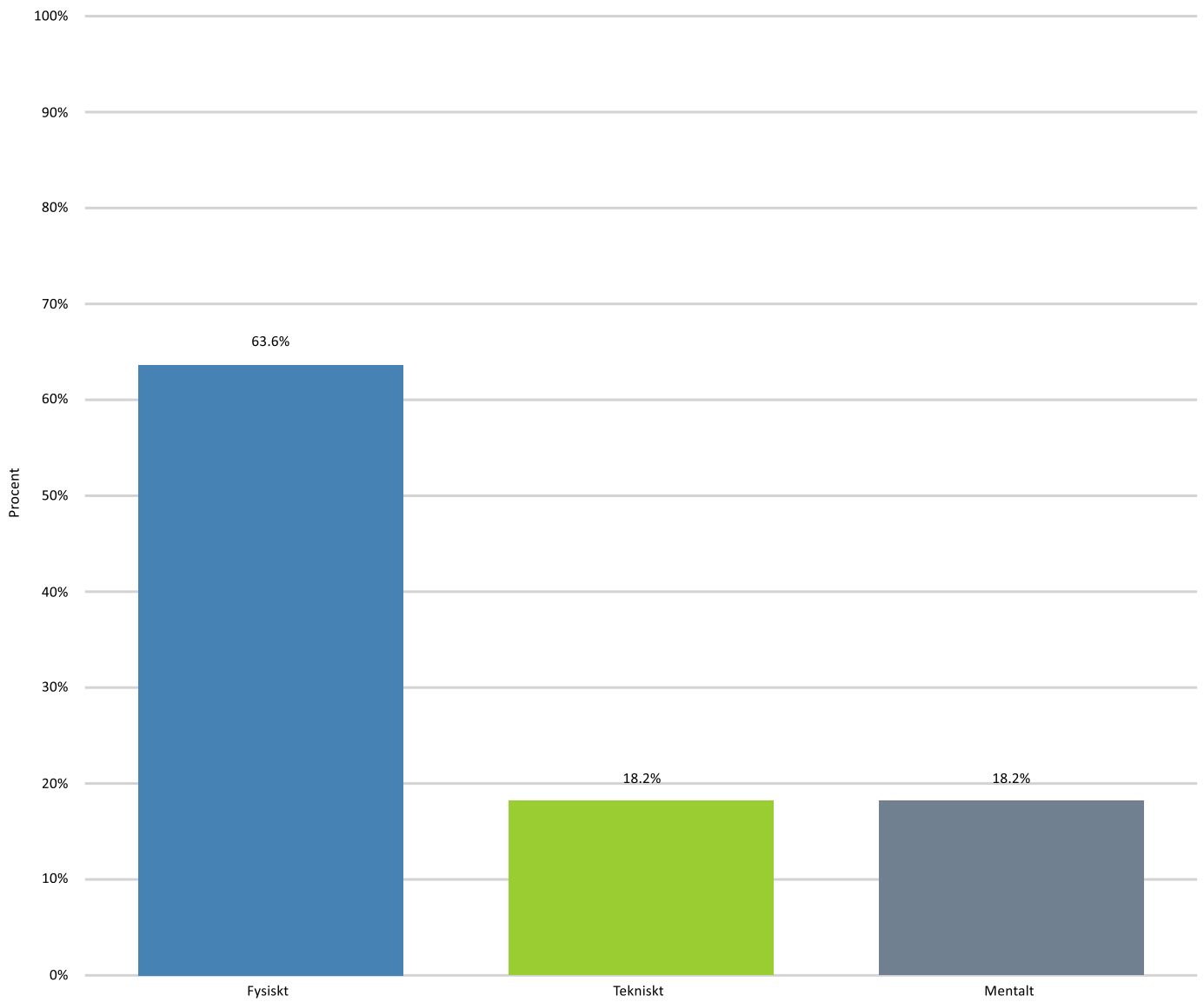
**26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.**

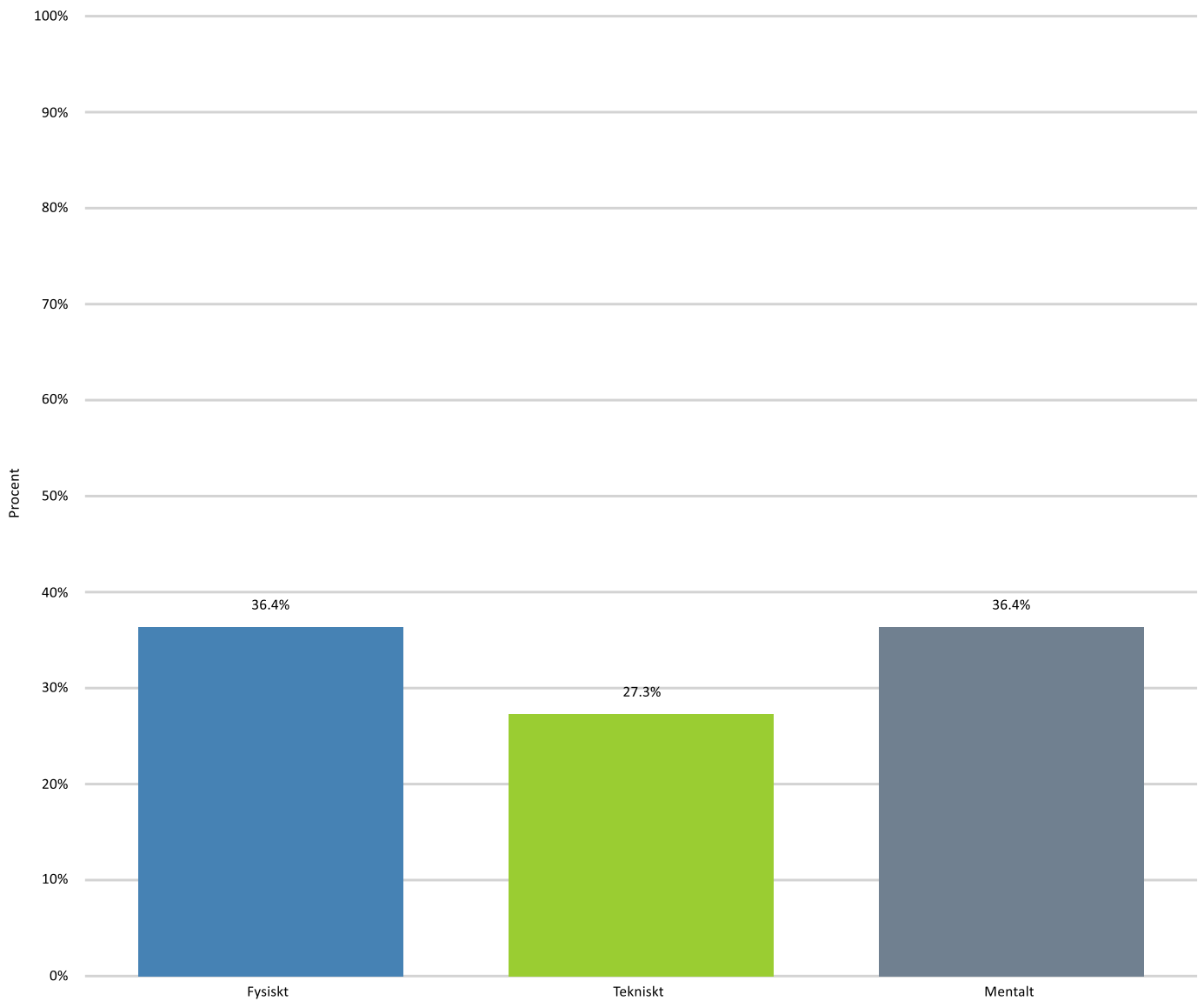
**27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.**

**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](https://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

---

Jag ska läsa på sidan för att se vad det kan hjälpa mig

---

PEAK känns lite ytlig. Den behöver riktas om till respektive disciplin

---

Jag kan lära mig mer om hur kroppen fungerar och hur hjärnan och det mentala fungerar, vilket jag tror skulle kunna hjälpa mig att utvecklas.

---

Kanske få mer information om hur man ska balansera träning och återhämtning. Skulle även vilja lära mig mer om mat och hur man ska äta för att höja sin prestation och fysiska styrka så mkt som möjligt.

---

Läsa om det jag inte lärt mig av mina tränare

---

Känner ej till. Tidigare aktiv. Hade definitivt haft koll om jag varit aktiv, eftersökte då allt som gick att hitta och gymnastik, nationellt och internationellt.

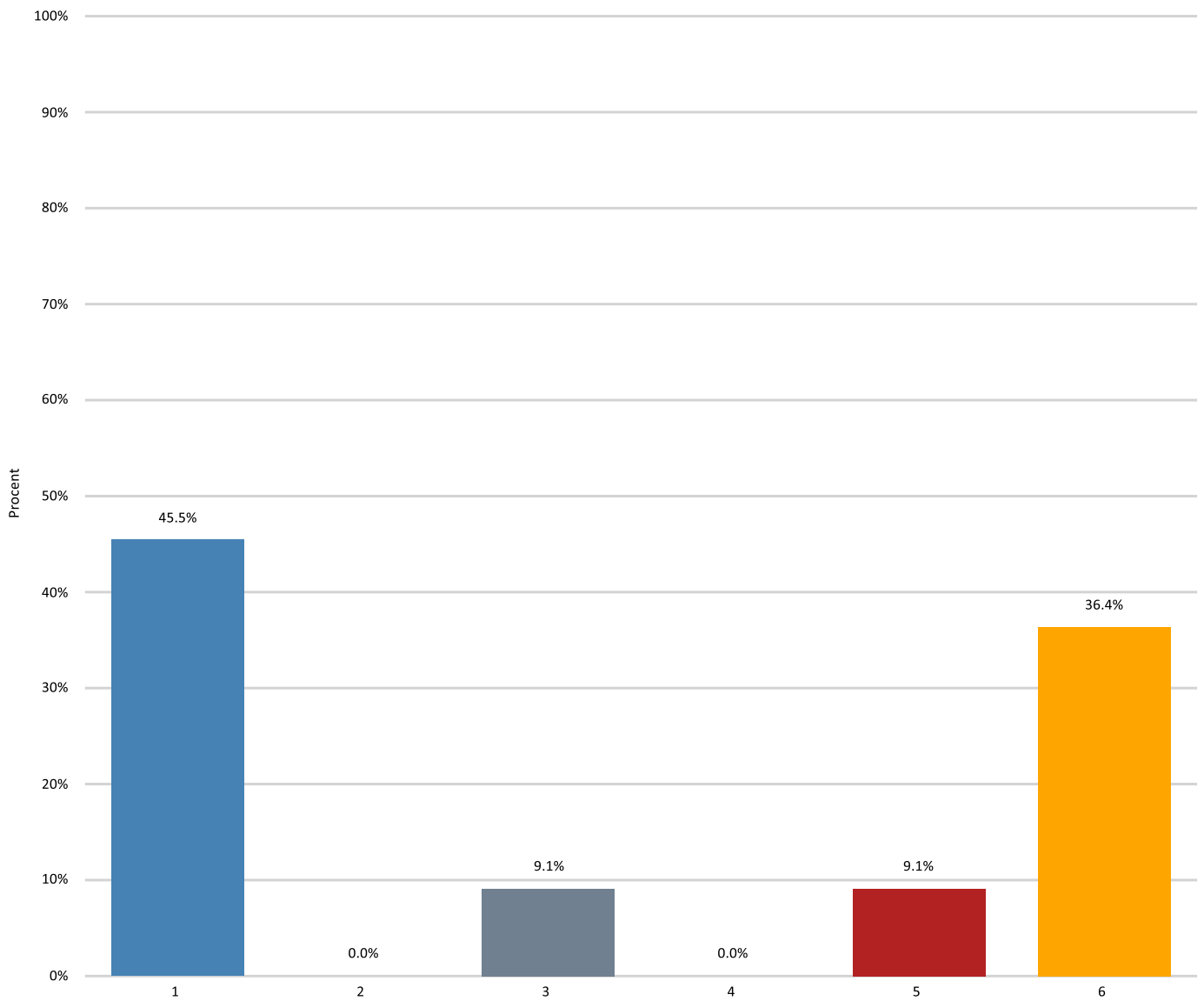
---

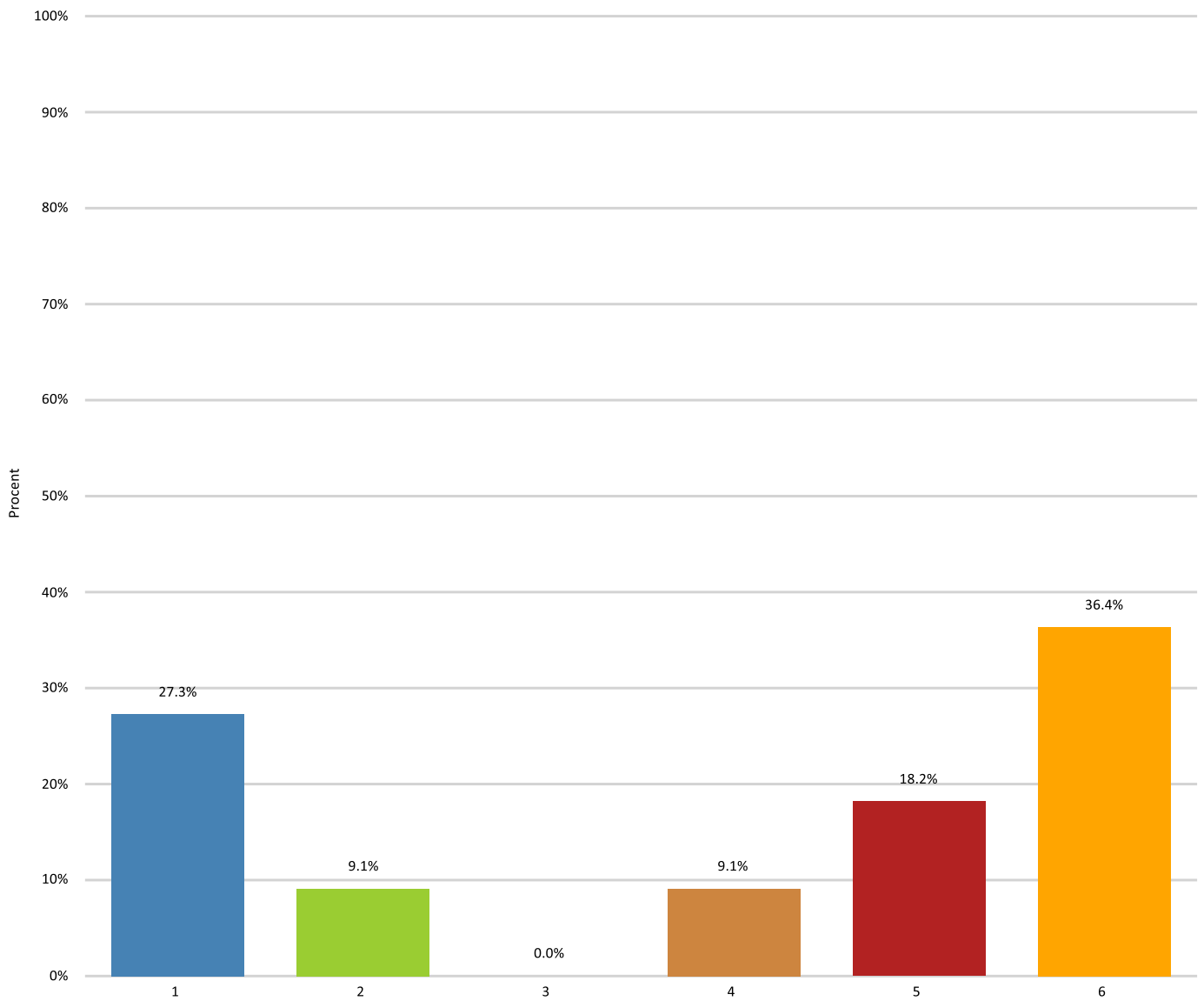
Jag kan lära mig mer om det jag behöver ha hjälp med och jag kan reflektera bättre över mina problem.

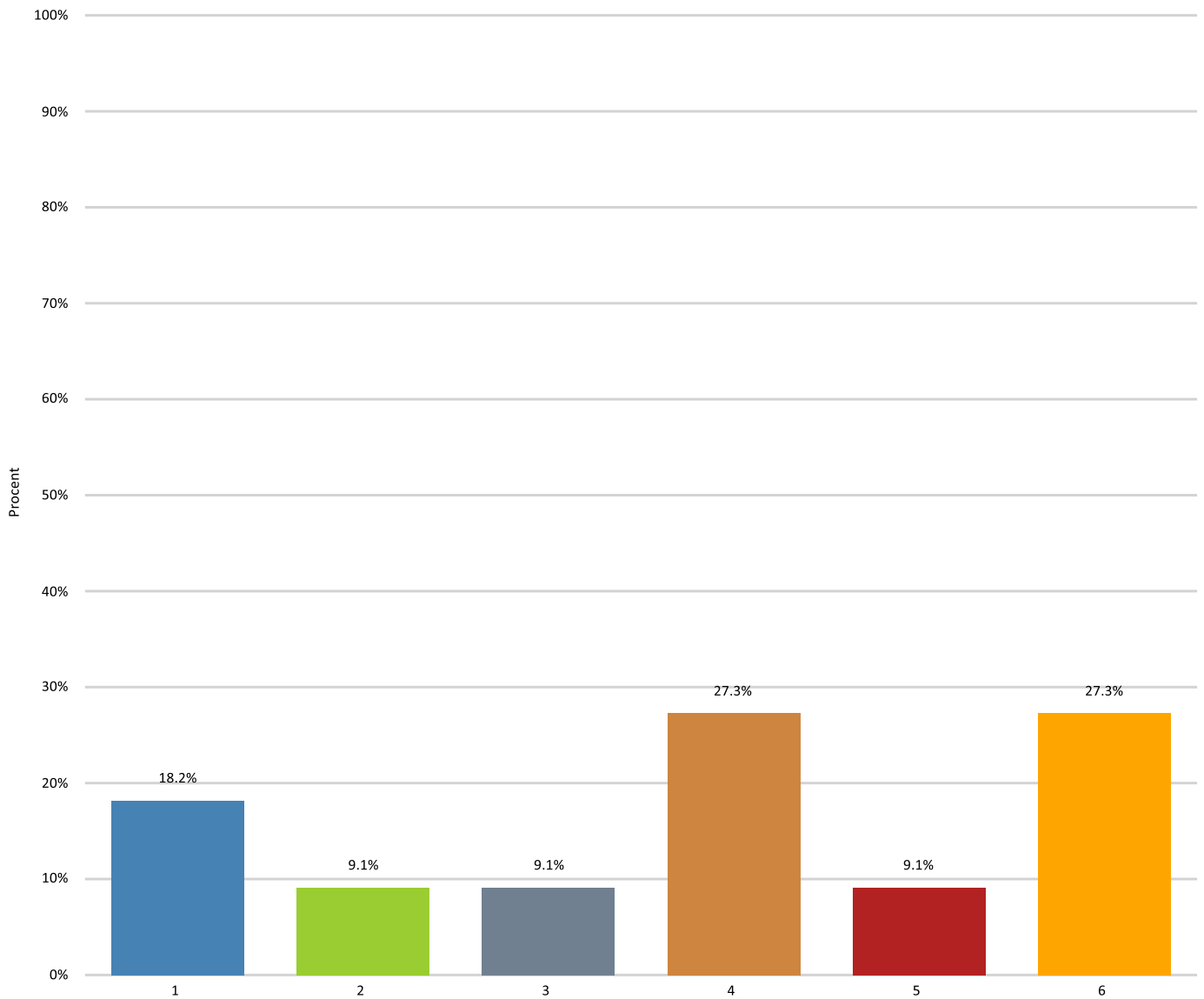
---

Exempelvis om det är någonting jag känner att jag behöver hjälp med, som hur jag ska kunna behålla fokus, kan jag läsa om det där och lära mig om det och kanske förhoppningsvis få hjälp av det i min träning.

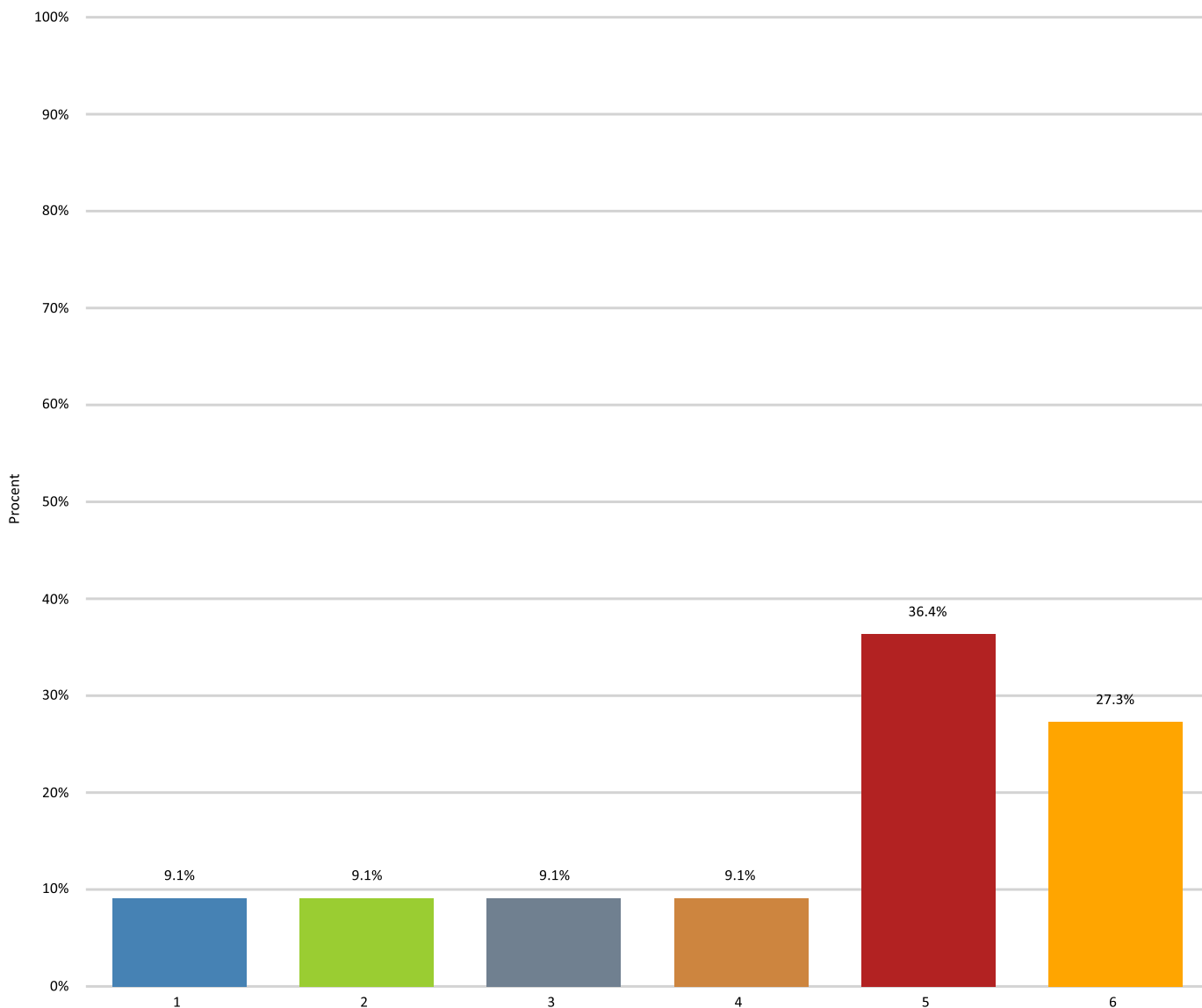
---

**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, dem stöttar, peppar men framförallt låter mig släppa träning o tävling när jag är hemma

---

Min familj och även min skola hjälper till och stöttar då de fixar så att jag kan ha ett anpassat schema så att jag hinner med att träna så mycket som möjligt.

---

Vid några enstaka tillfällen under våren fick vi hjälp med mental träning, det var väldigt bra då jag verkligen tyckte det gav positiva effekter på prestationen

---

Massa support från min tränare och mina lagkamrater

---

Mina föräldrar som skjutsar, lagar mat och ser till att allt funkar utanför träning.

---

Jag skulle säga mina föräldrar som fixar matlådor, skjutsar och ser till att allt fungerar.

---

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

**Svar**

---

Föräldrar och tränare och kompisarna

---

Mina föräldrar

---

Mina föräldrar

---

Brukar prata med någon närstående, kompis eller familjemedlem. Ibland pratar jag med min hemmatränare.

---

Lagkamraterna eller min tränare

---

Någon jag känner mig trygg att prata med.

---

Någon jag litar på eller kan prata med som mina föräldrar, mina tränare exempelvis.

---