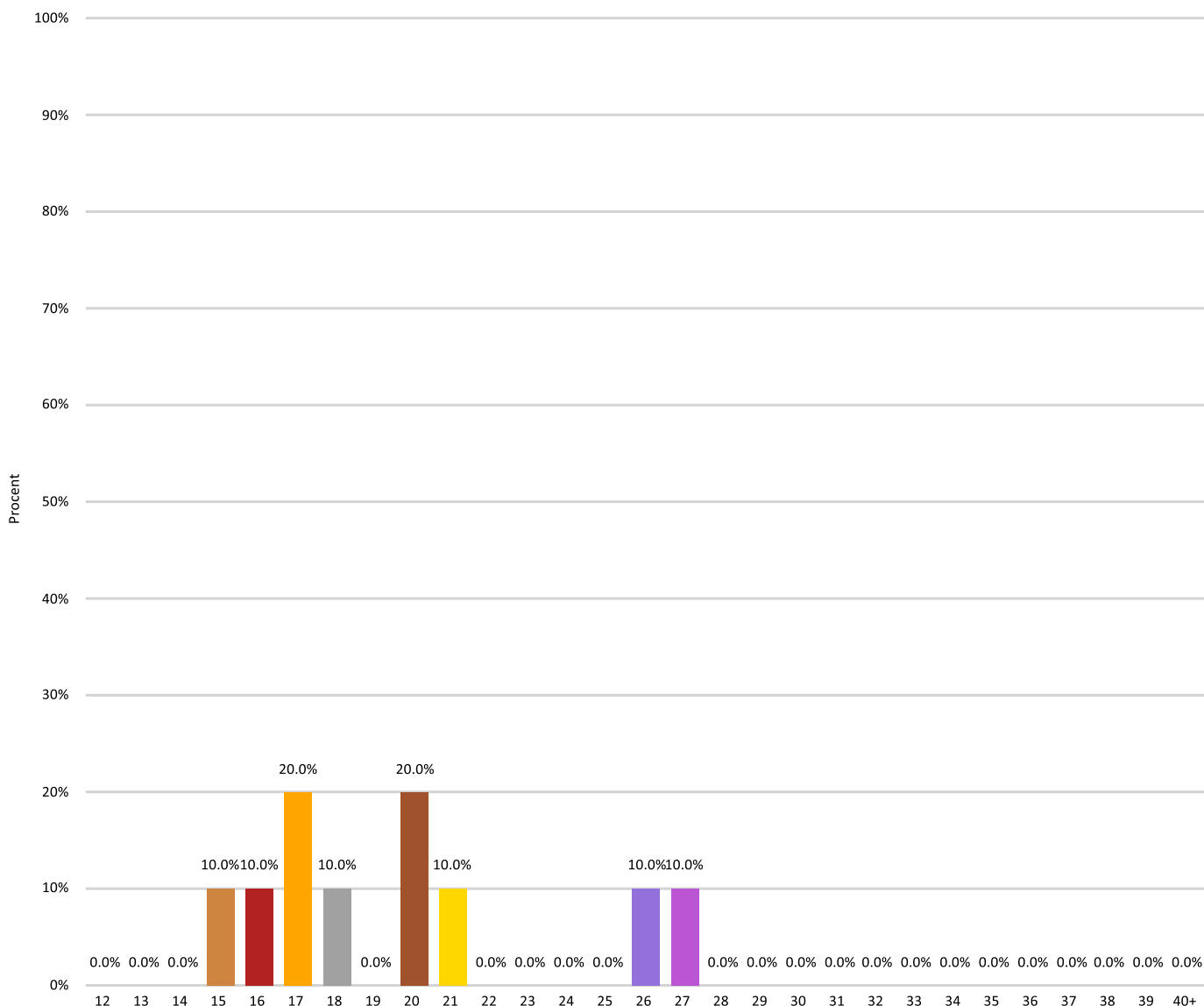
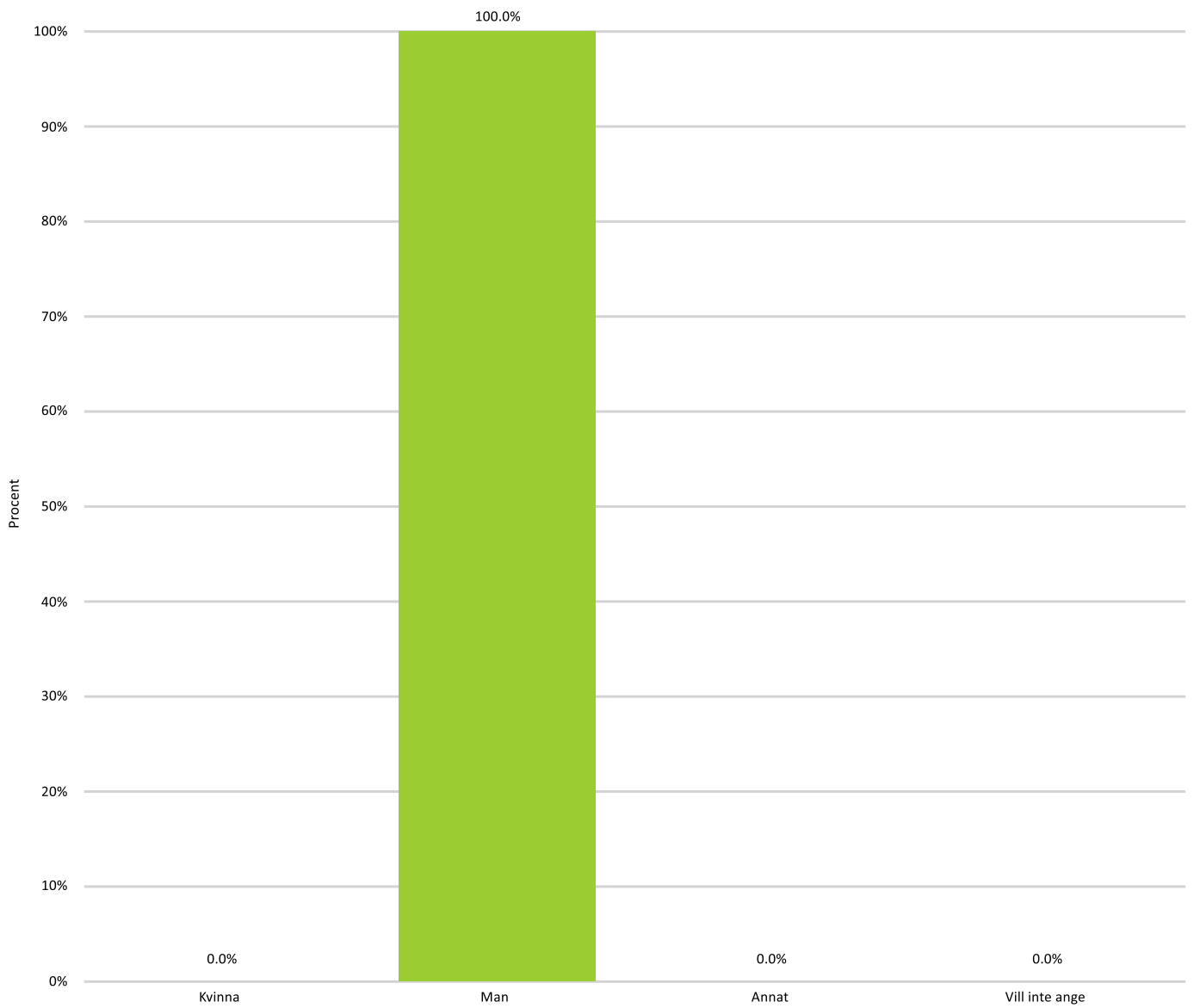


## Min utvecklingsmiljö (2022) (Manlig artistisk gymnastik) – 10 svar

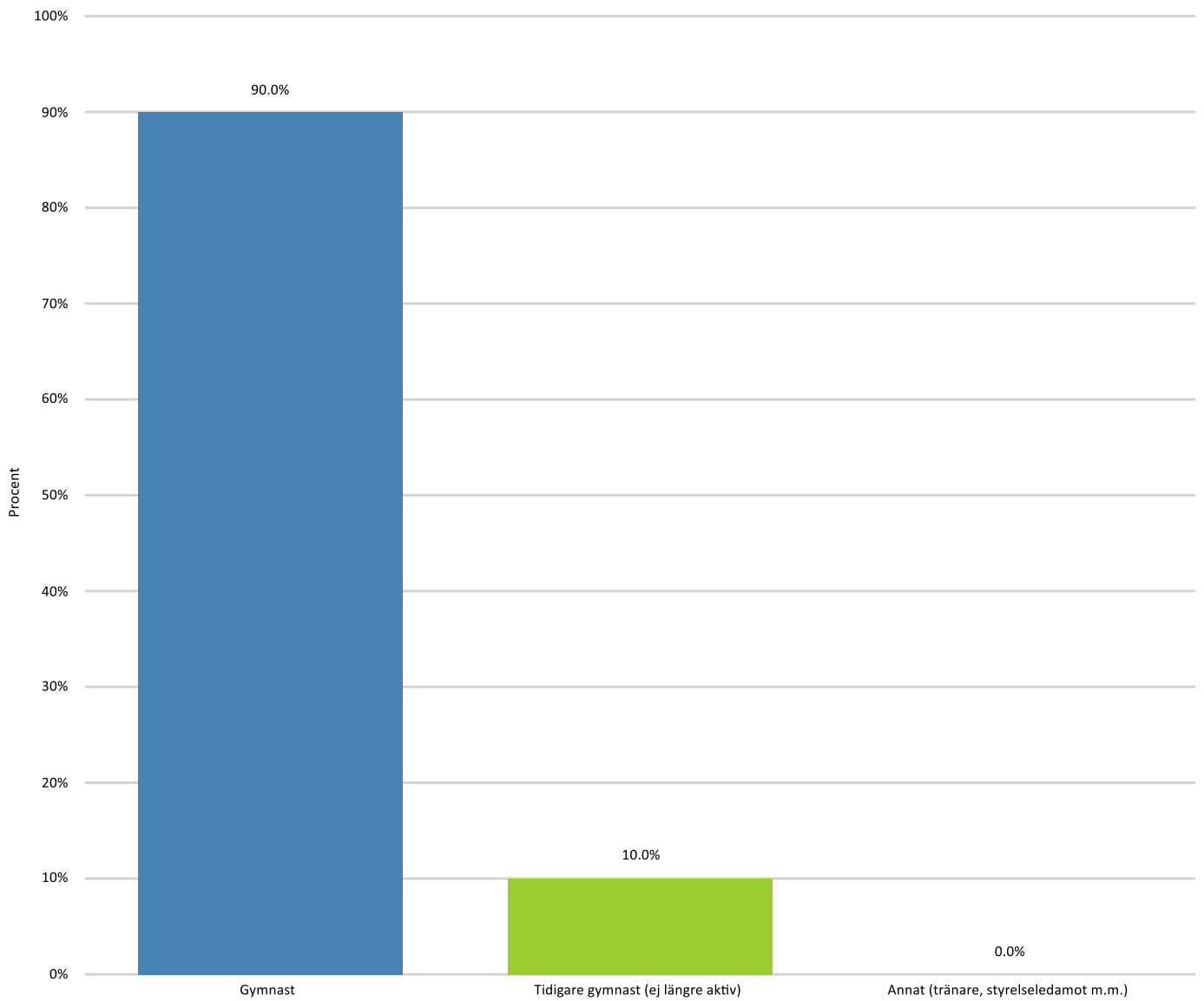
### 1. Ålder



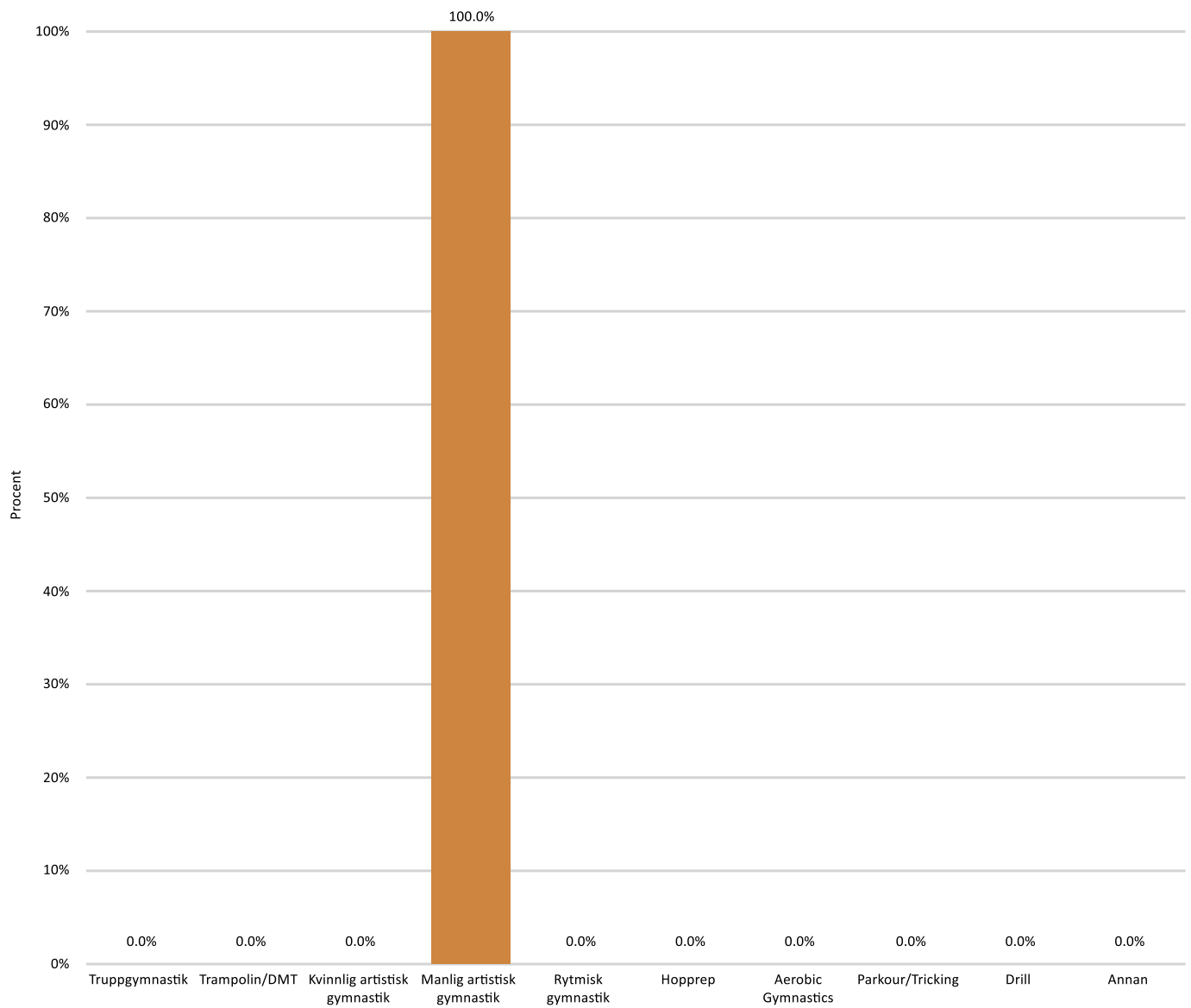
## 2. Kön



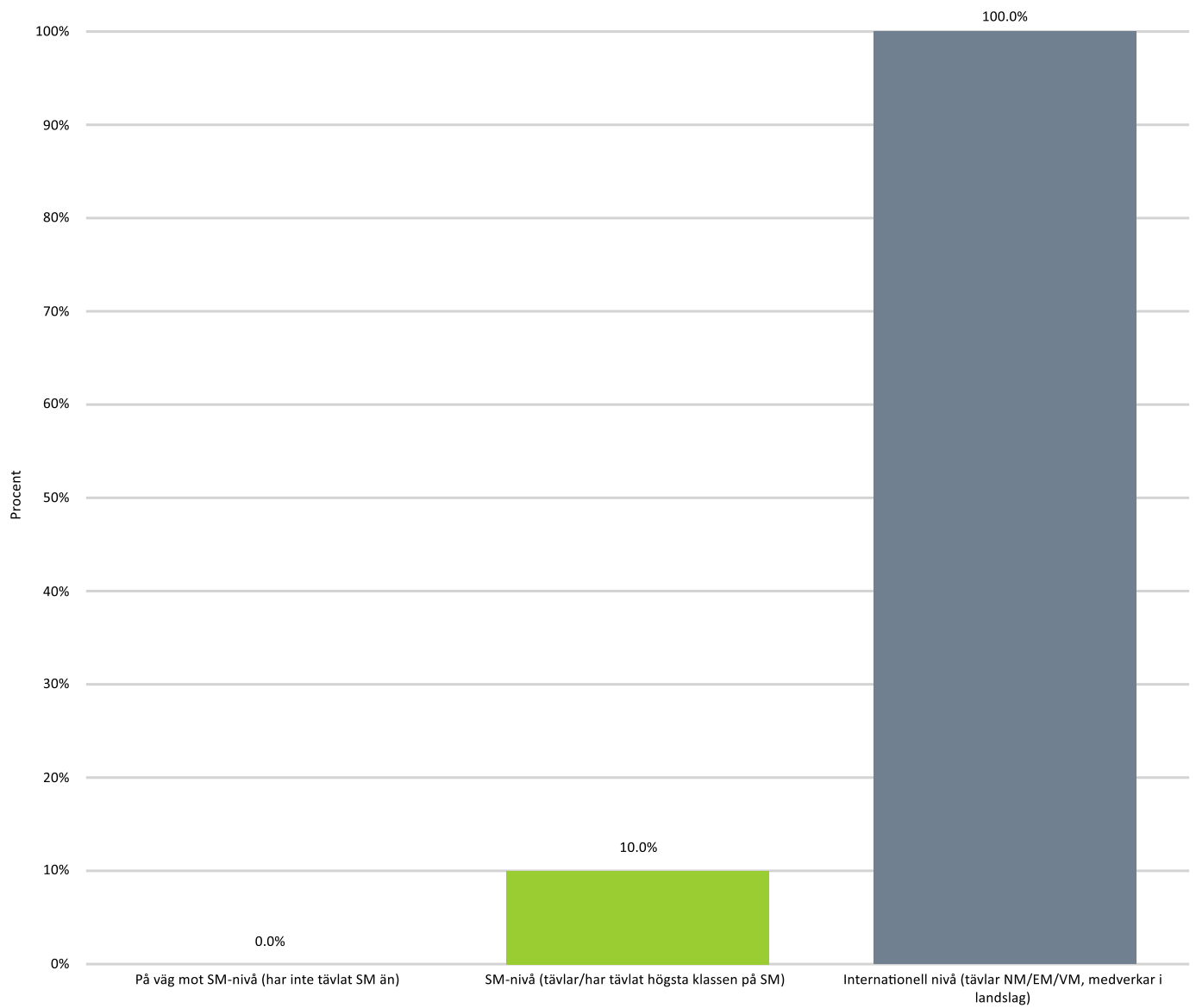
### 3. Jag svarar som



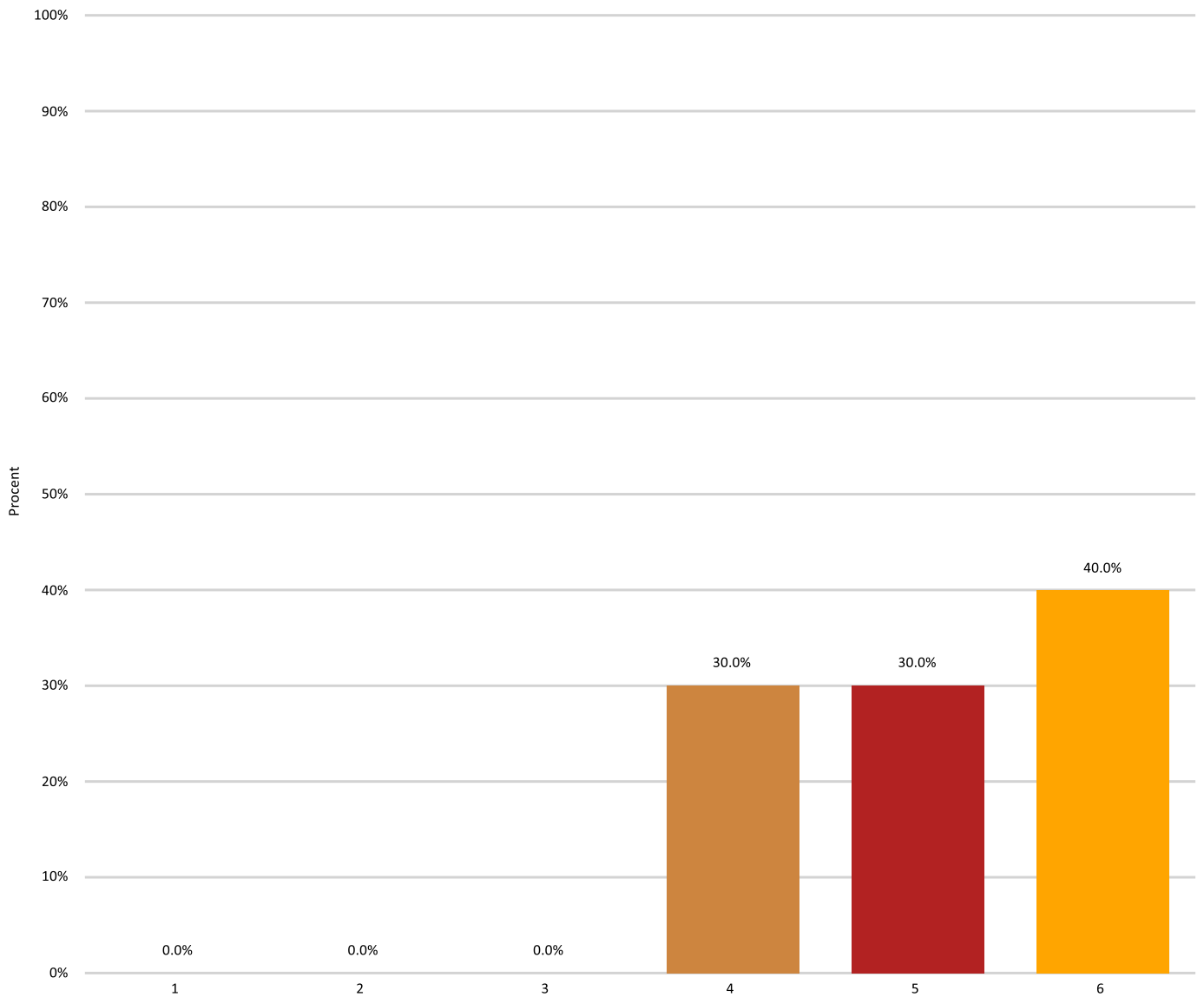
#### 4. Min huvudsakliga disciplin

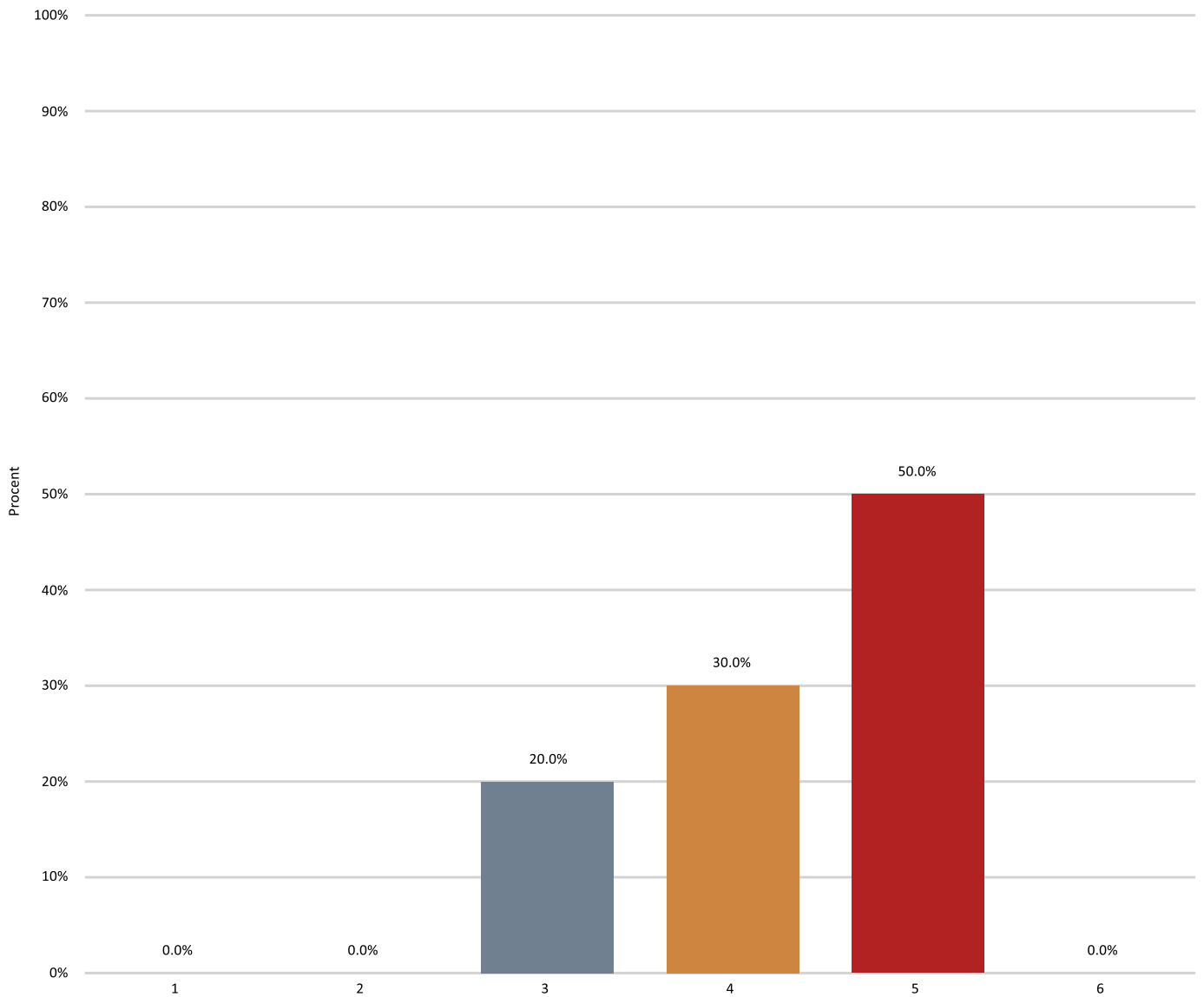


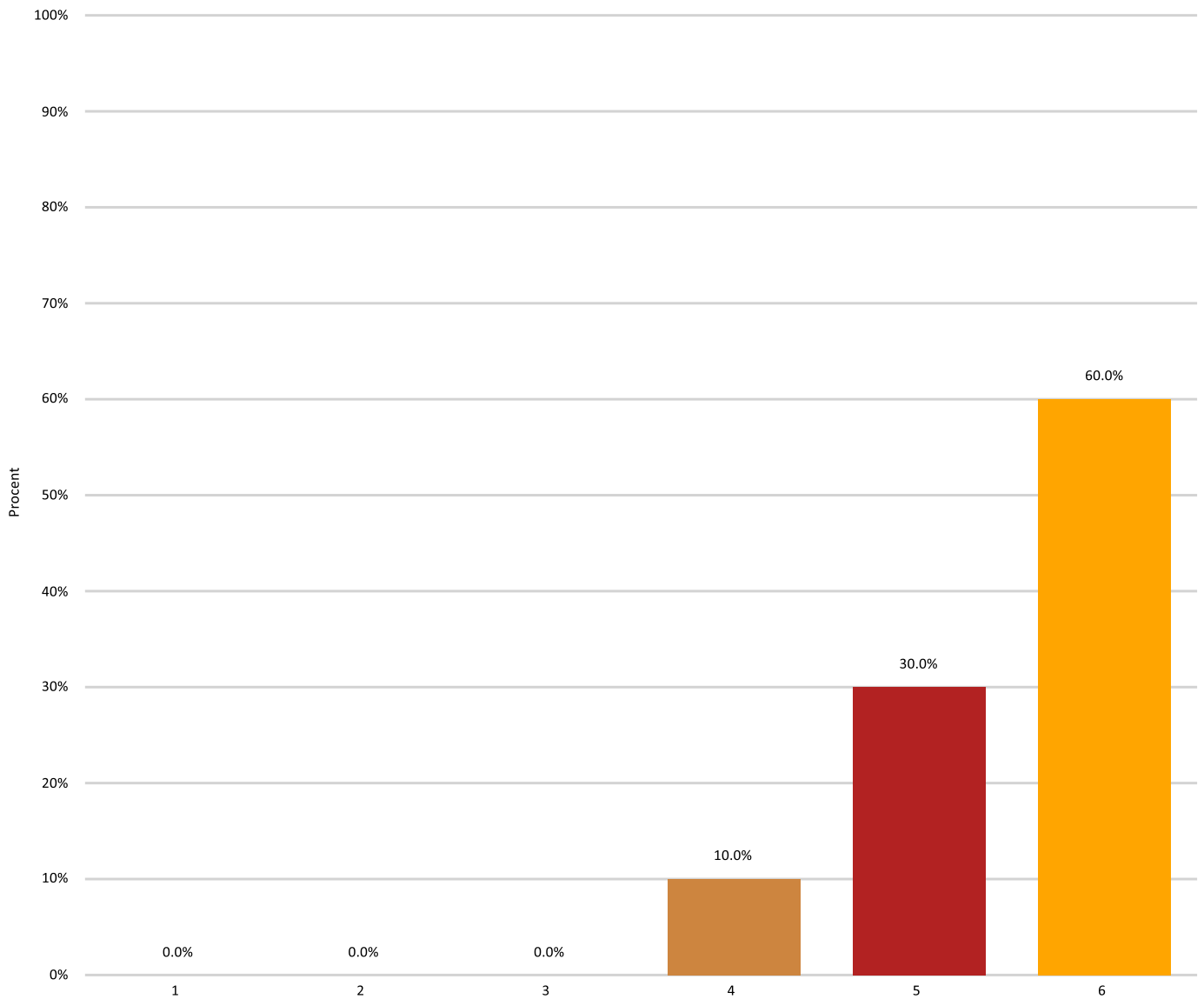
## 5. Min tävlingsnivå



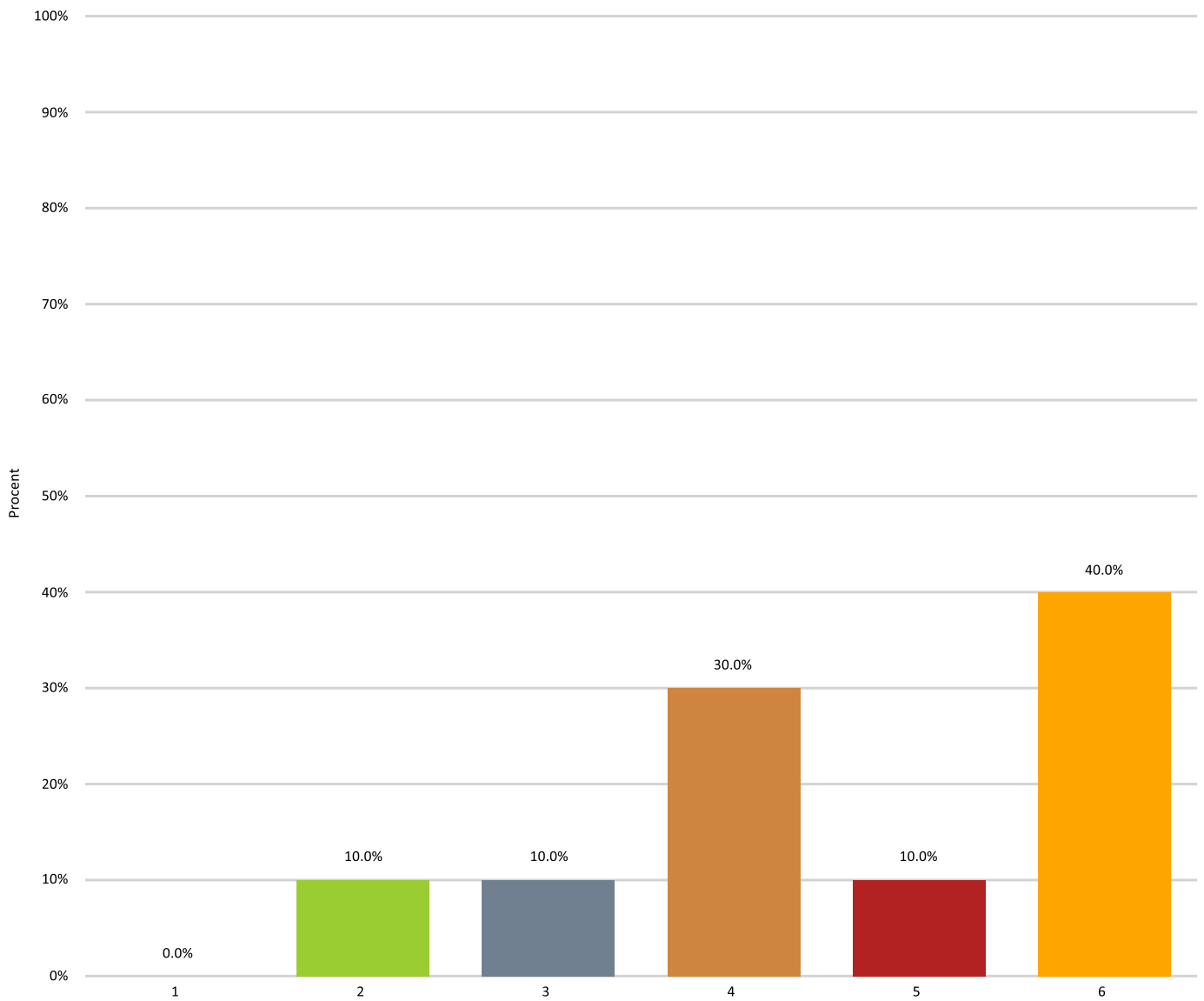
## 6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.

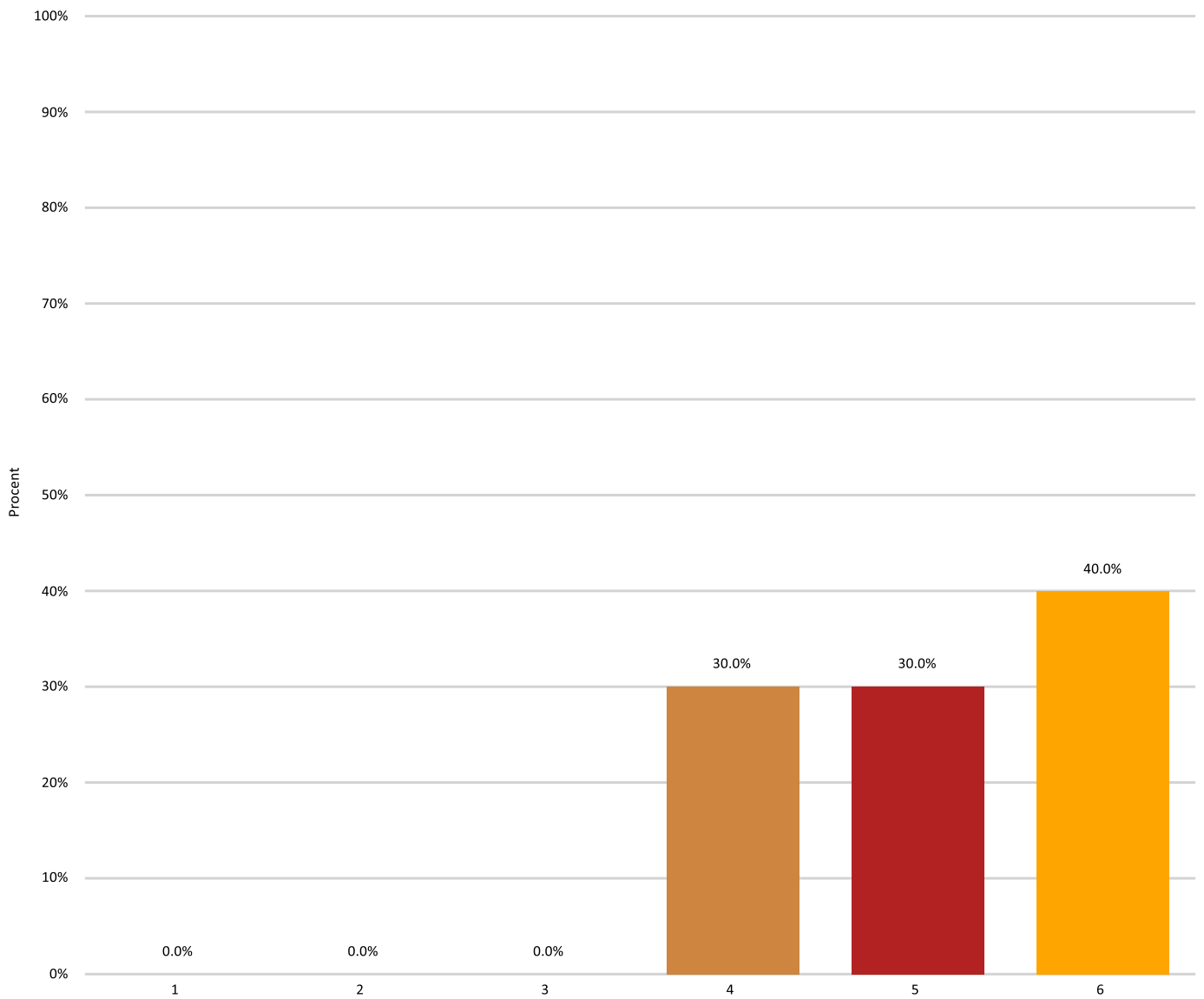


**7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".**

**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

---

Anställda tränare.

---

Att jag alltid har blivit stöttad av min tränare även hur jag har presterat eller hur jag mått, han har alltid hjälpt mig och sett till så att jag alltid uppnår mitt bästa "jag"

---

Bra tränare

---

Min tränare

---

Tillgång till en jättebra träningshall, där det alltid finns tid och plats för mig att träna

---

Att jag kan träna i en hall, inget annat

---

Min tränare

---

En utomordentligt bra gymnastikhall.

---

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

### Svar

---

Mer kunskap, mer utbildningar och flera anställda tränare som driver fram gymnastiken.

Allting fungerar bra just nu men det är viktigt att fortsätta fokusera på att behålla en god attityd under träningar och se till så att alla mår bra

---

Hjälpa varandra

---

Antagligen mer pengar för att ha råd med fler tränare och träningstimmar

---

Mer arbete med att förebygga skador. Kanske lägga mer tid och fokus på att köra bra styrka och preparation. Inte överbelasta

---

Bättre struktur på landslag och gymnastikförbund. Vi har gått miste om sponsorer så som Catea som skulle kunna ha hjälpt oss driva verksamheten framåt. Detta tycker jag är oacceptabelt och är djupt besviken över. Jag tycker att en ekonomisk satsning bör ske inom gymnastiken i Sverige då detta skulle gynna alla discipliner och inte bara min egen. Just nu samlas landslaget alldeles för sällan för att vi ska ha en rimlig chans att nå dit vi vill och detta är på grund av ekonomi och dålig planering. Utifrån min erfarenhet och vad jag har sett att andra framgångsrika gymnastiknationer gör är att de har möjligheten att samlas ofta och träna tillsammans, detta leder till utveckling vilket i sin tur resulterar i förbättrade resultat.

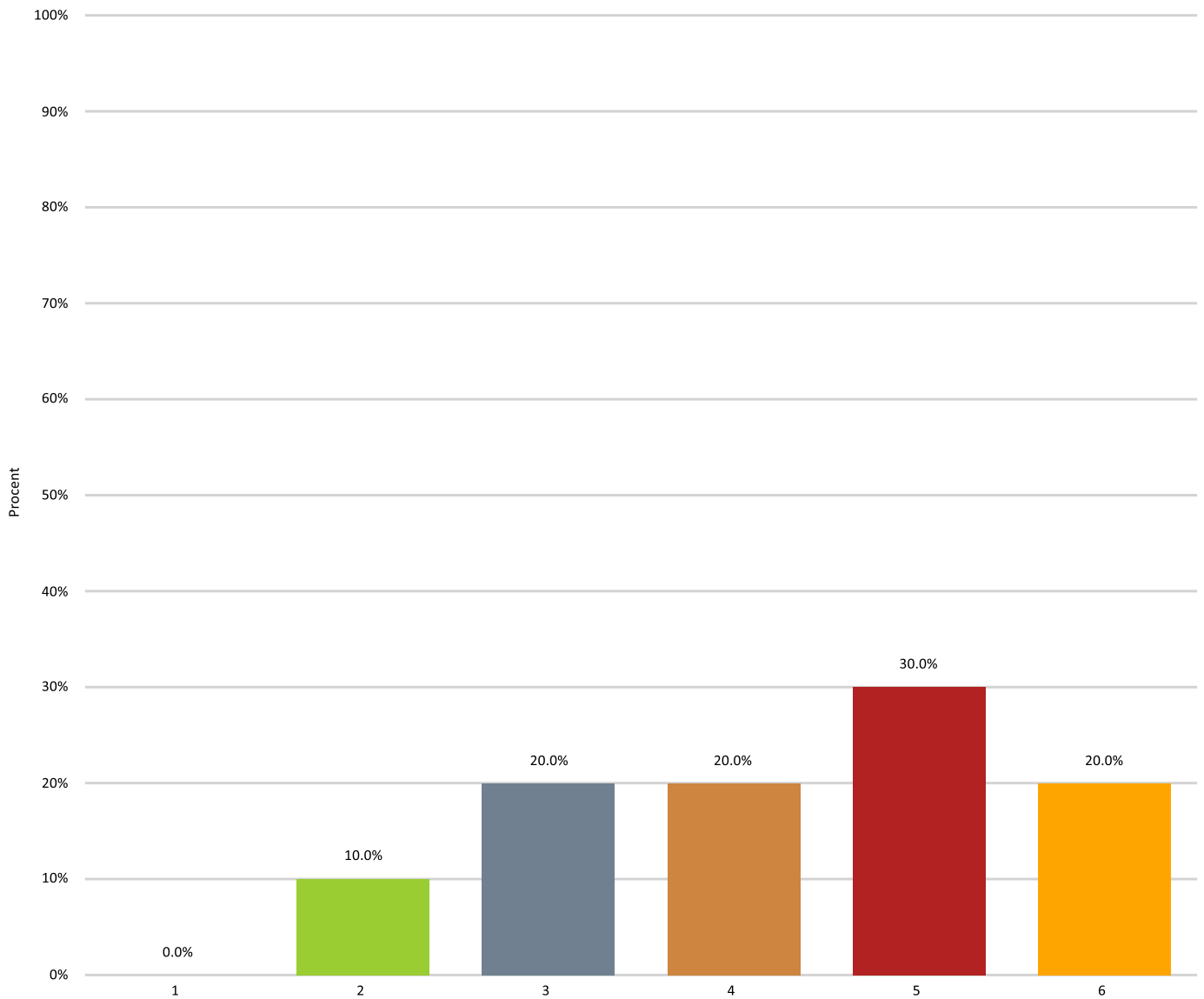
Ekonomi är dock alltid ett problem oavsett nivå eller idrott men jag tror att problemet inom gymnastiken och gymnastikförbundet relativt lätt skulle kunna lösas med en liten förändring. Det finns 223438 stycken medlemmar i gymnastikförbundet som betalar en medlemsavgift, varför höjer man inte den med 100 kr? Det är 0.27 kr extra varje dag som man är tvungen att betala till skillnad från dagsläget, många skulle nog kunna anse att detta är en relativt betydelselös förändring men det skulle göra stor skillnad för både elit-och breddverksamheten då man skulle ha drygt 22 miljoner kr mer att använda sig av varje år! Detta skulle kunna vara skillnaden som gör att man kan skicka lag till OS i MAG och KWAG samt att Truppgymnastiken tar hem Tre guld på EM, men man får inte glömma bredden då fler ledare skulle kunna utbildas vilket möjliggör för att fler grupper skall kunna startas vilket leder till att fler börjar med gymnastik av olika slag.

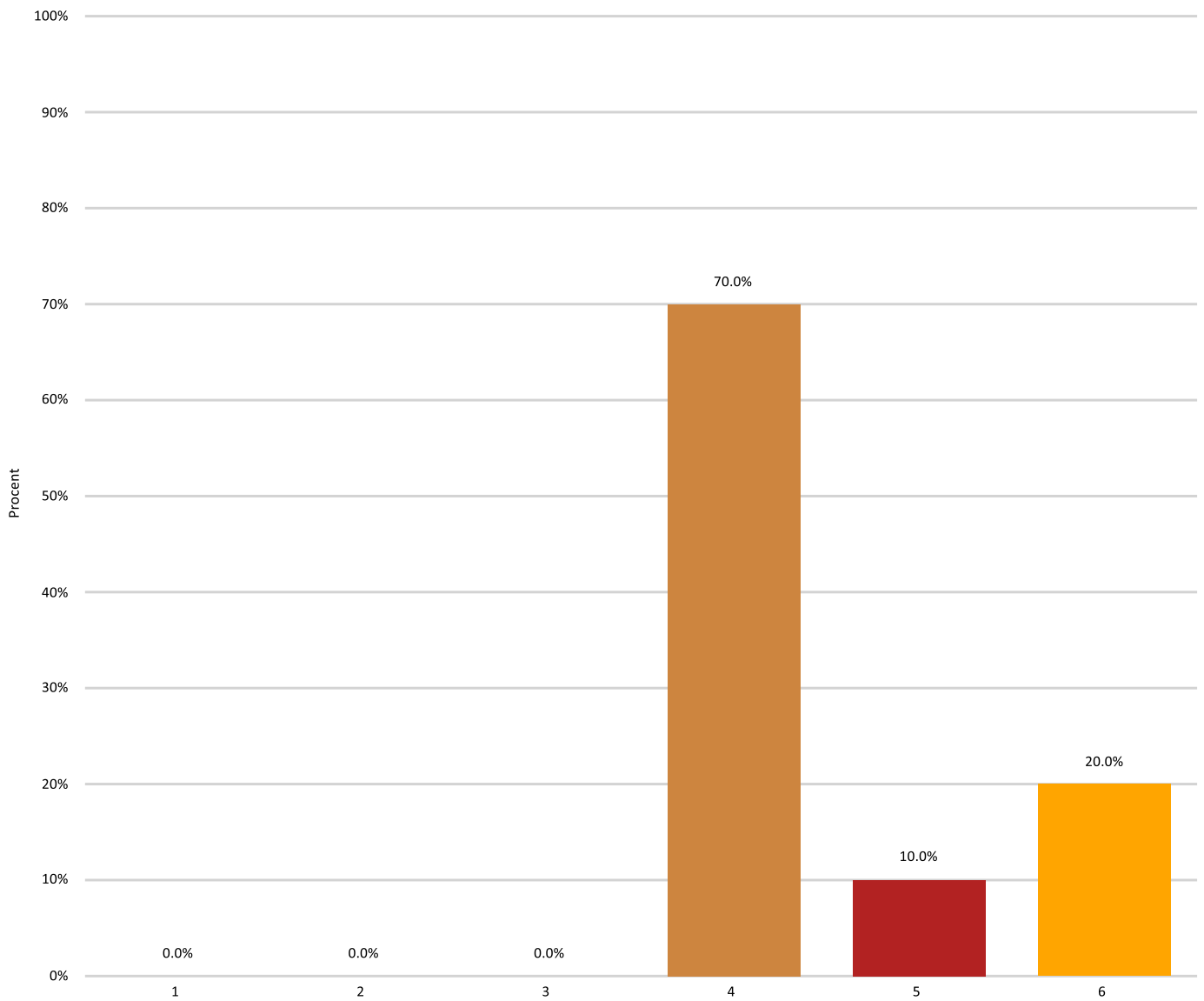
Jag förstår att förändring är svårt och att det inte alltid är lika lätt i teorin som i praktiken men jag tycker att det är värt att i alla fall försöka då uppsidan är så oerhört stor och skulle kunna gynna så många individer idag men också i framtiden. Inom idrott förespråkas det att prestation är viktigare än resultat då prestation är någonting man har kontroll över medans resultat är beroende av andra, jag ber er inte att lyckas för det kanske ni inte har full kontroll över men i alla fall att försöka för det är det som är det viktigaste.

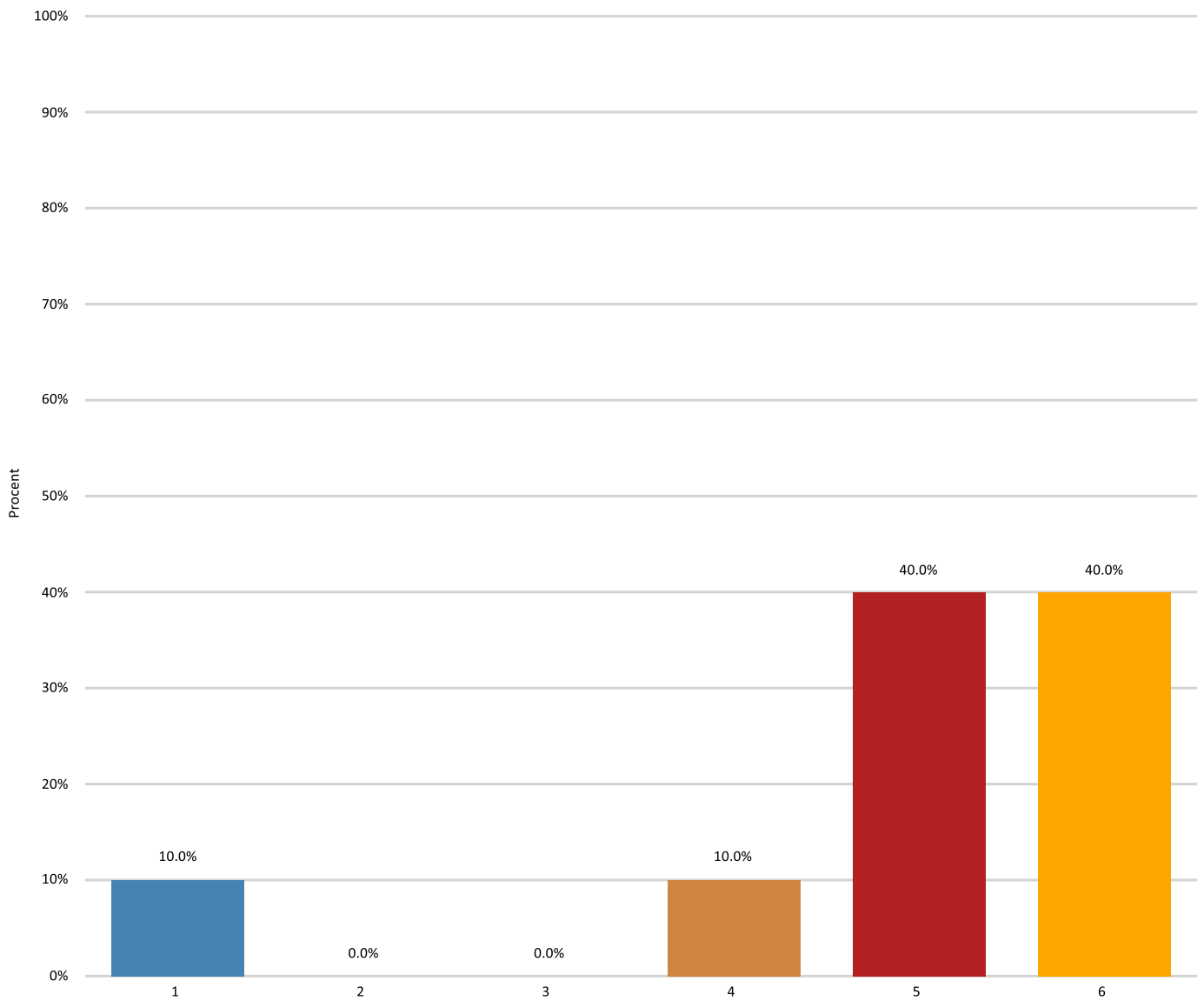
---

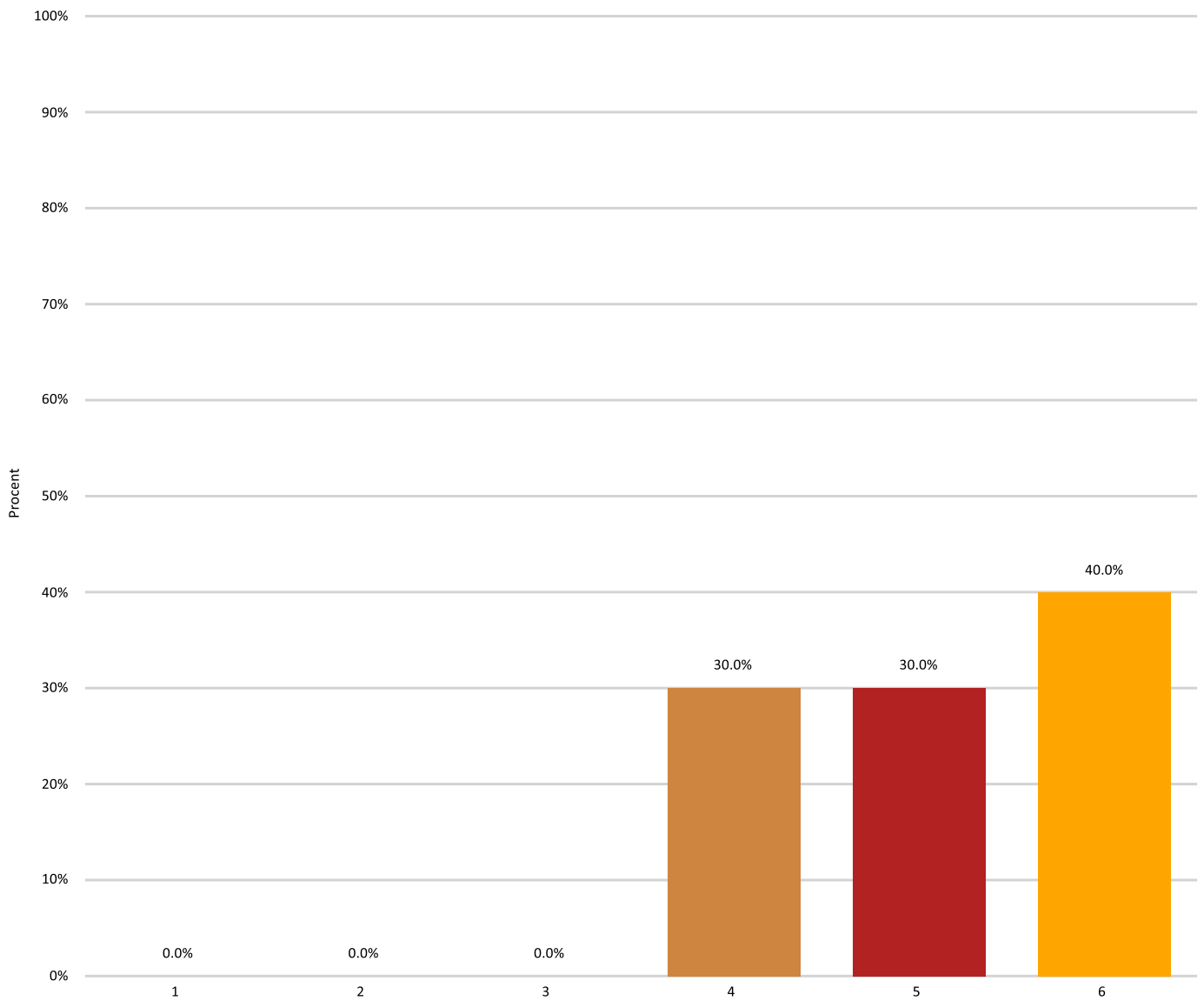
Jag skulle verkligen uppskatta om ni tar del av mitt förslag, jag skulle vara förevigat tacksam!

---

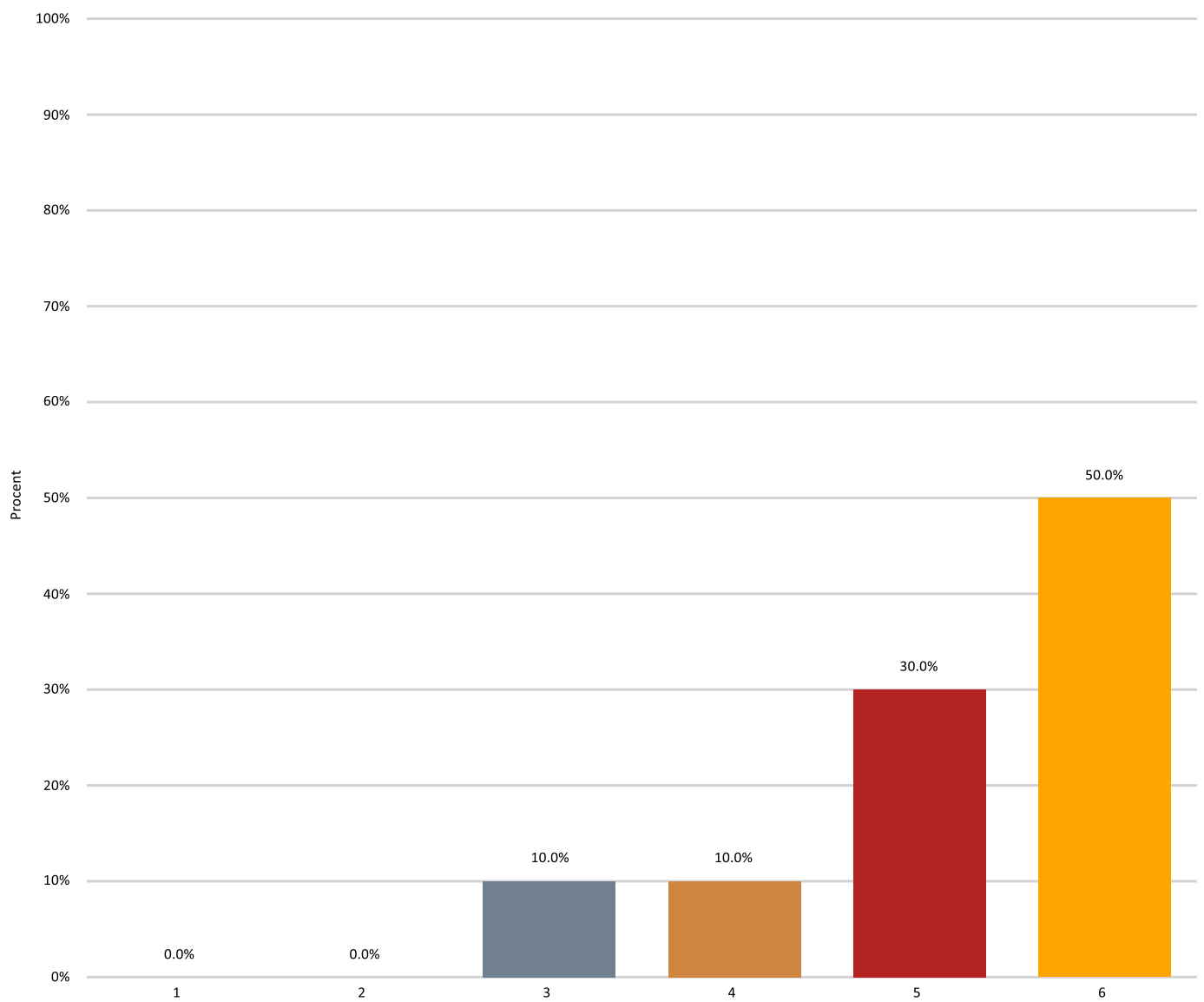
**13. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.**

**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

---

Fokusera på varför du tränar sporten. Tränar du pga att någon annan utomstående vill att du ska träna är risken att individen mår dåligt psykiskt och skaderisken ökar. Viktigt att föreningarna skapat en samhörighetskänsla!

---

Att alltid göra ditt bästa även hur trött eller dåligt man mår, lyssna på din tränare och dina föräldrar och ge aldrig upp.

---

Fokusera på sig själva. Det är inte för någon annan man tränar utan för sig själv

---

De måste göra allting för sig själva. Det viktigaste är att man är nöjd med sin egen prestation

---

Prata med dina föräldrar om vad man vill få ut av träningen och på vilken nivå man vill vara, de kommer lyssna och lägga förväntningarna därefter. Sen kan de hjälpa dig att ta itu med förväntningarna på dig.

---

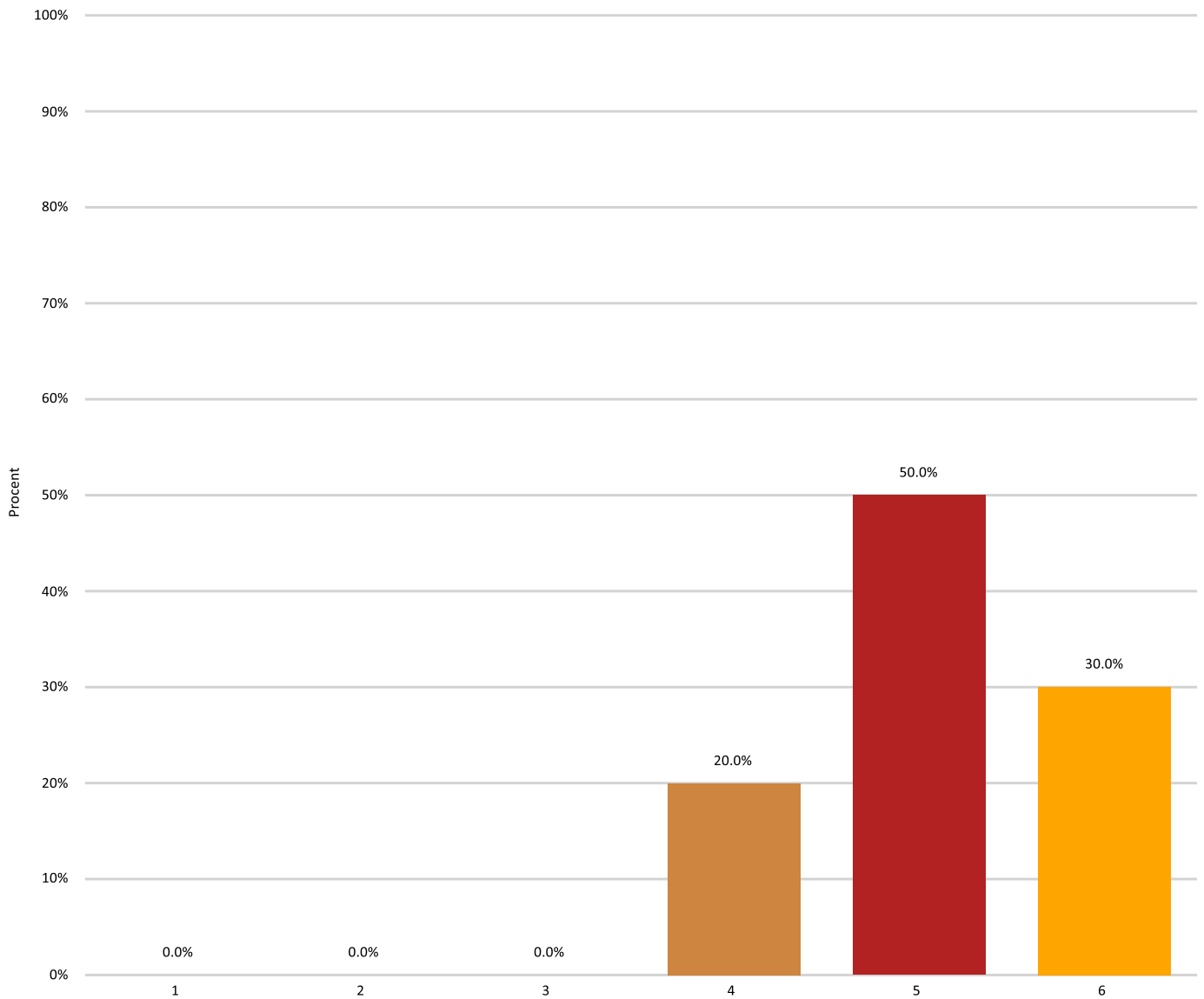
Var tydlig med vad du vill från idrotten så inte onödigt högs förväntningar läggs på dig

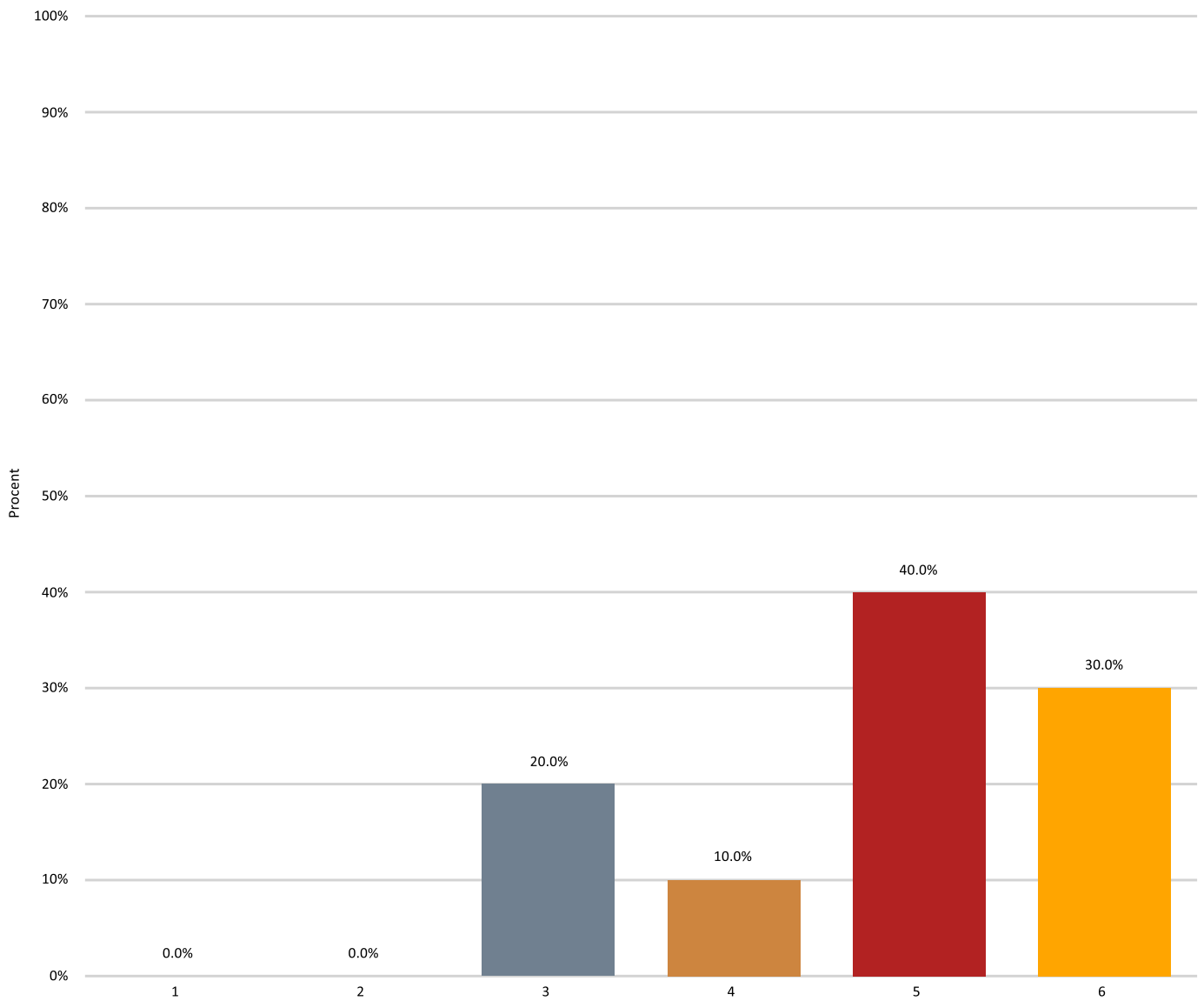
---

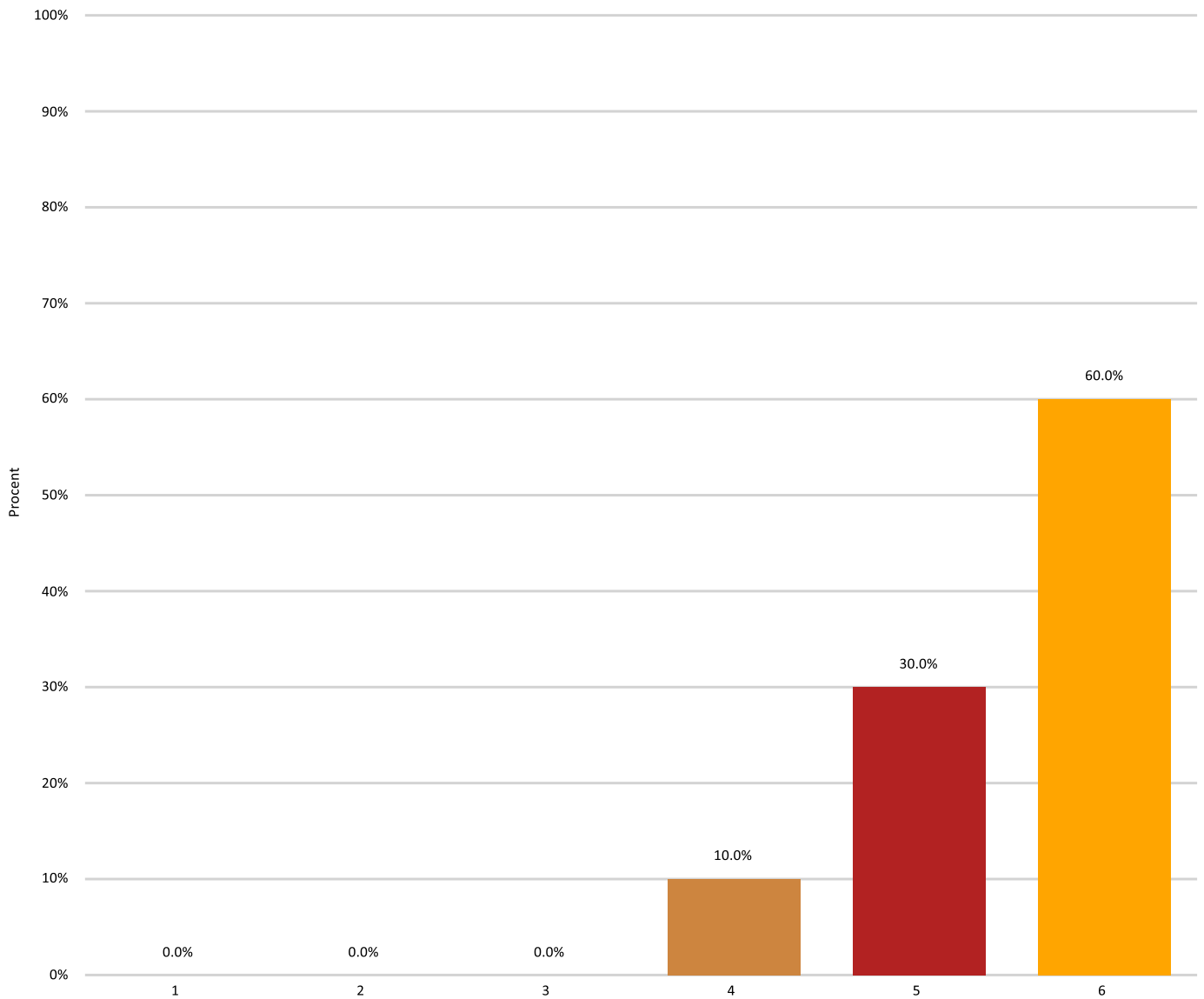
Ha tålamod och tro på dig själv.

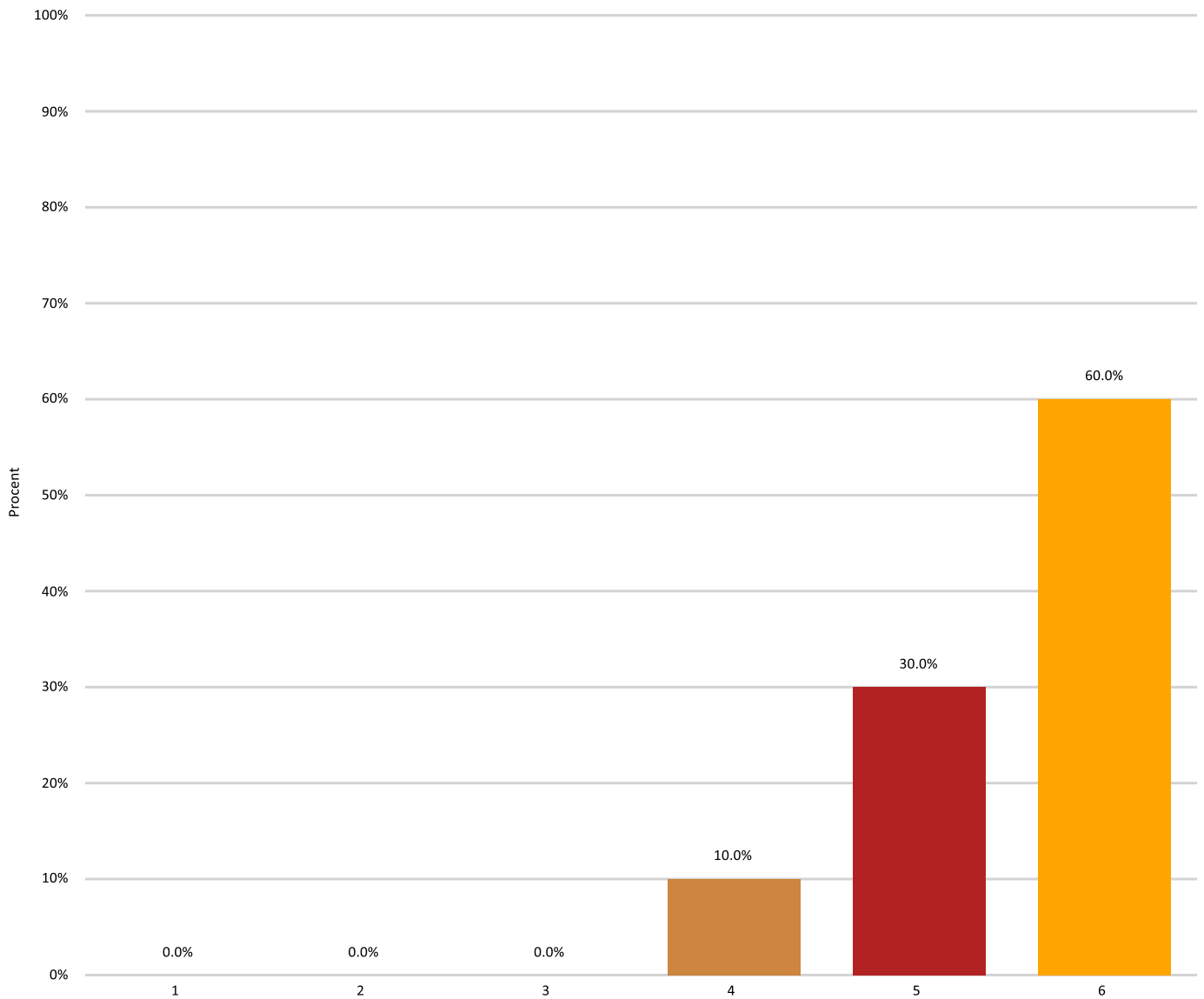
---

**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**

---

Ärlighet, förtrogenhet och samhörighet är viktiga faktorer för seriösa diskussioner.

---

Vi pratar alltid med varandra om det är minsta lilla som inte stämmer, och har lovat varandra att alltid vara ärliga med varandra. Vi pratar även om saker i livet utanför gymnastiken vilket leder till en bättre kemi och kommunikation

---

Prata med varandra och förstå varandras perspektiv

---

Vi har respekt för varandra och inser att vi måste samarbeta för att ta oss framåt

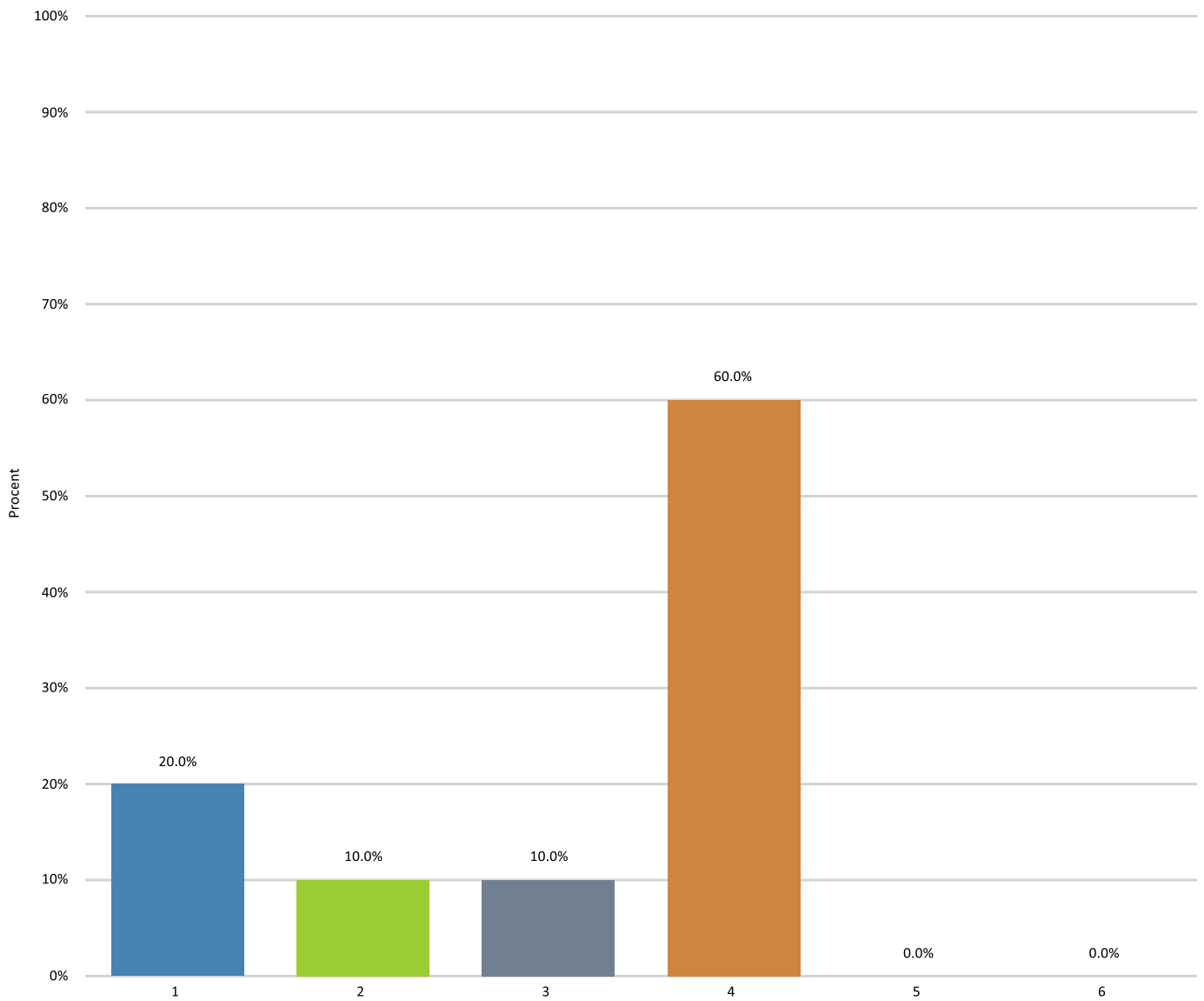
---

Kommer överens om vad nästa stora mål är, ex en tävling, och bestäm vad som behöver göras för att komma dit. Då är båda på samma nivå och jobbar mot samma sak

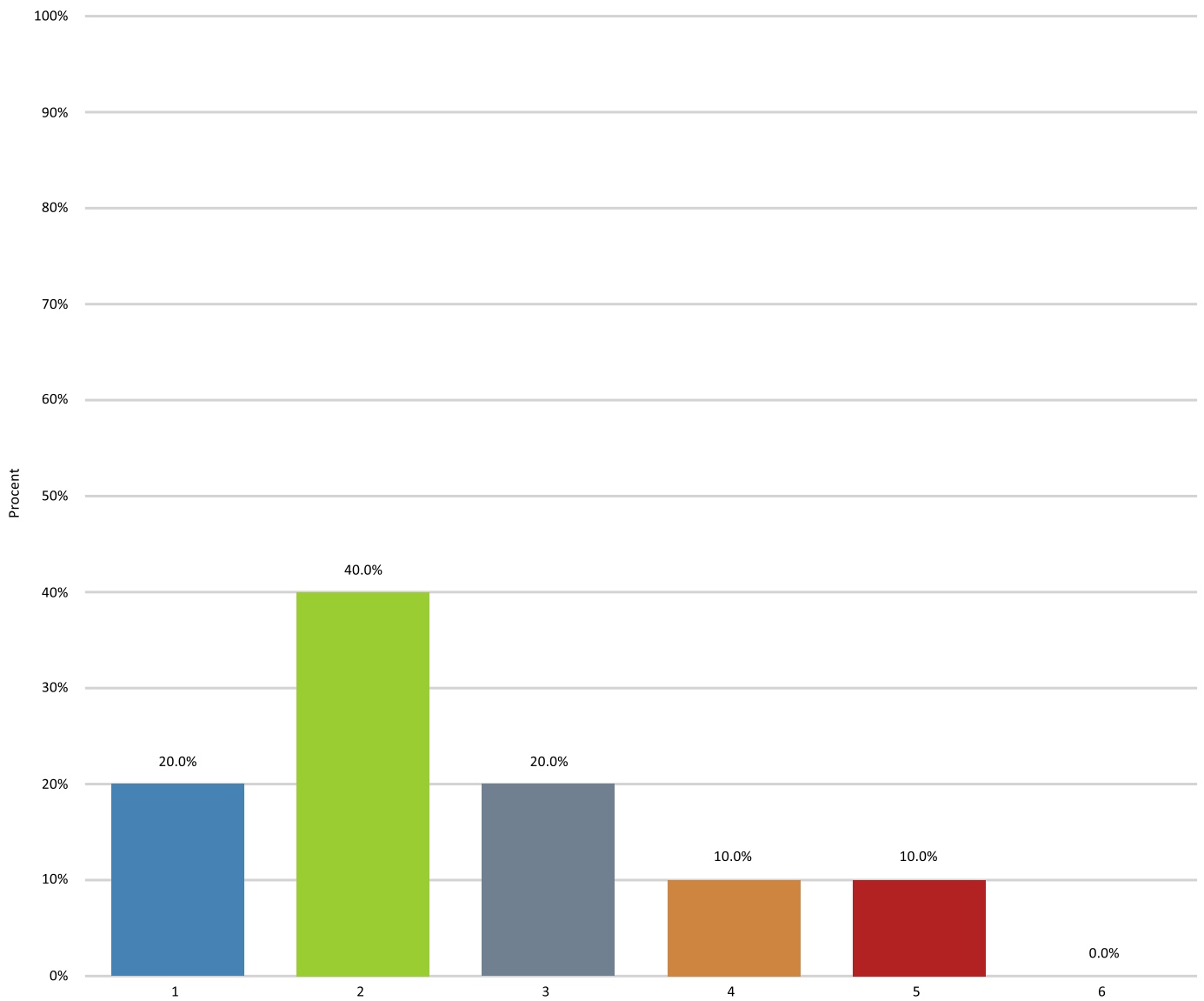
---

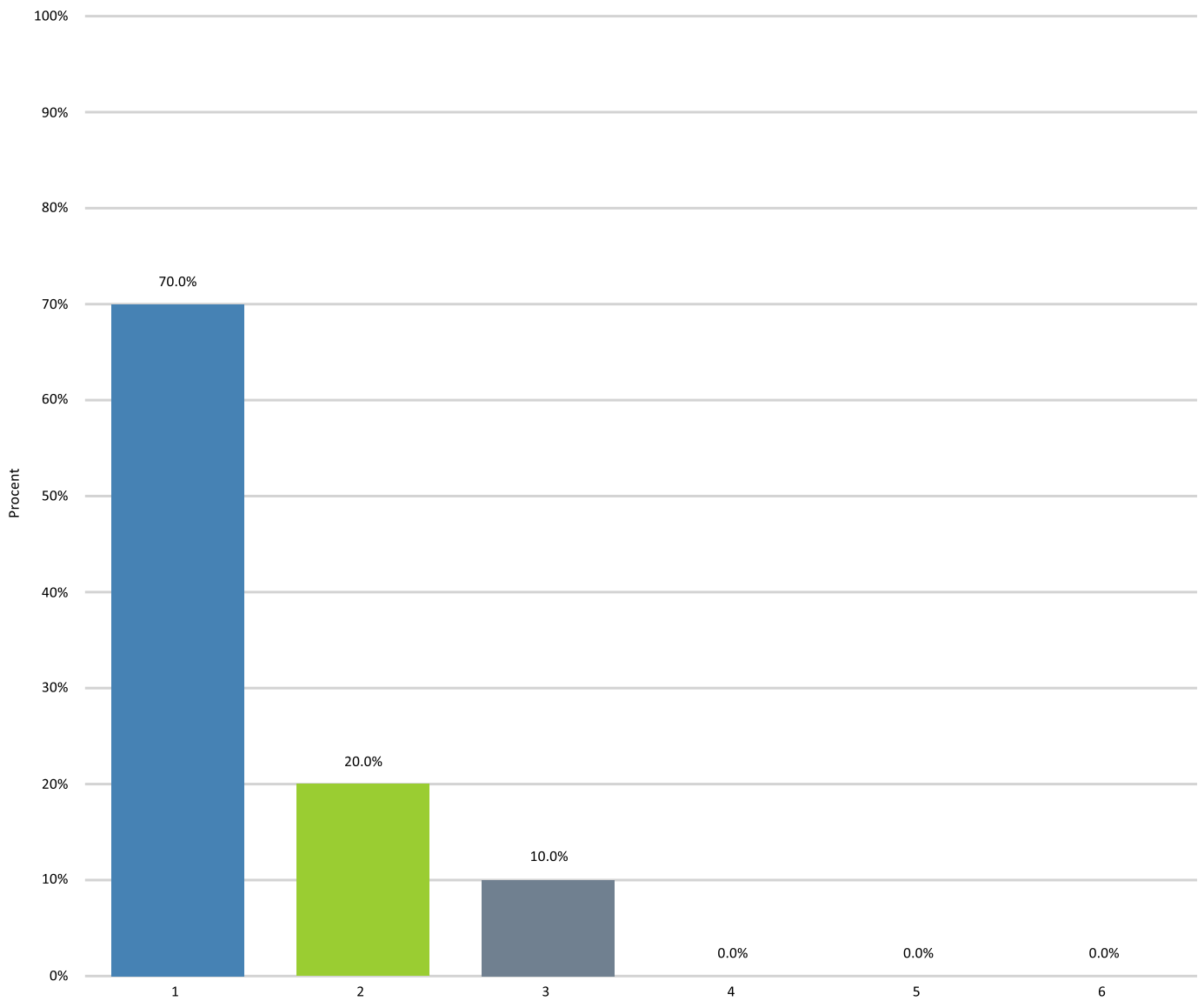
Vi kommunicerar varje dag

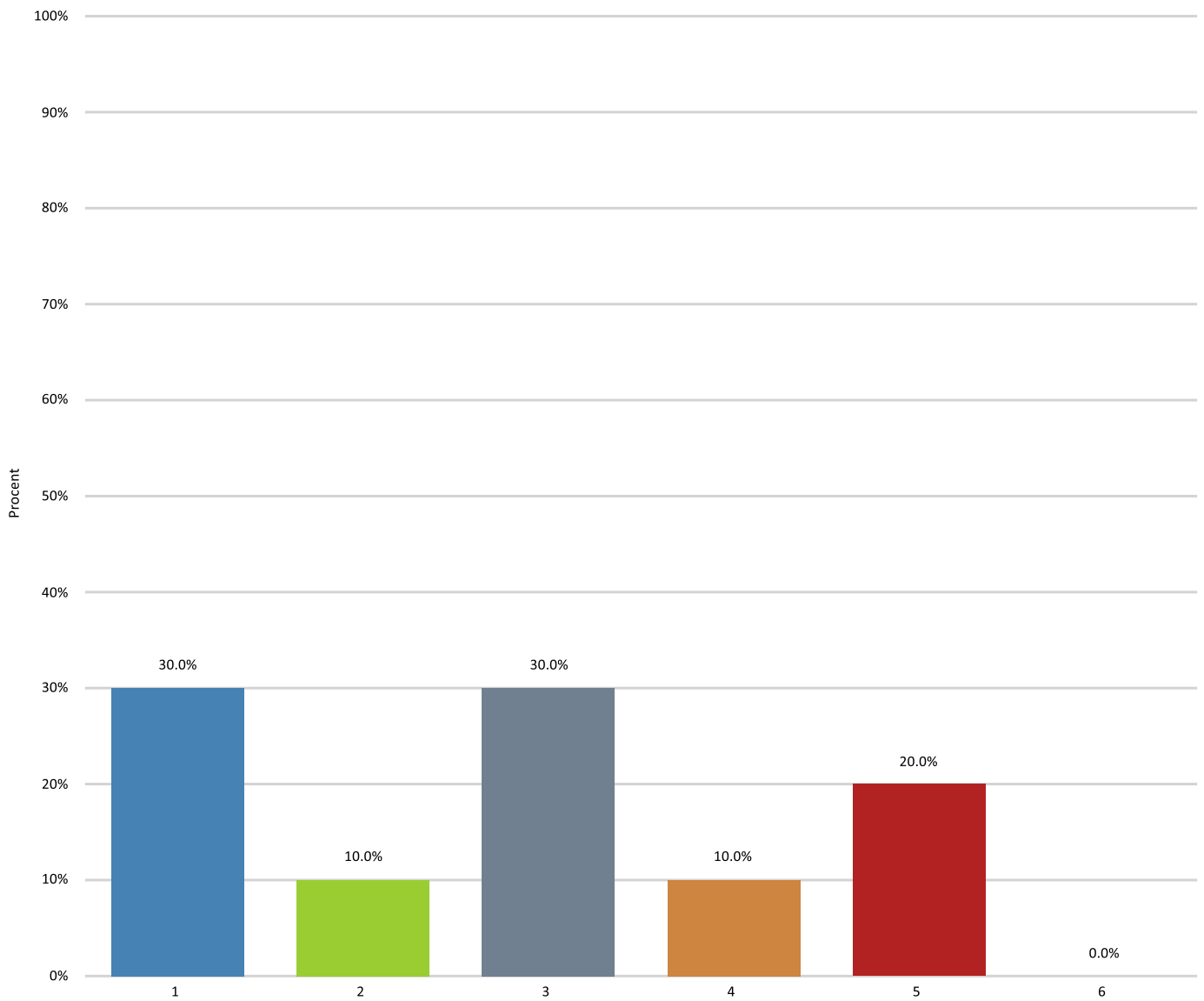
---

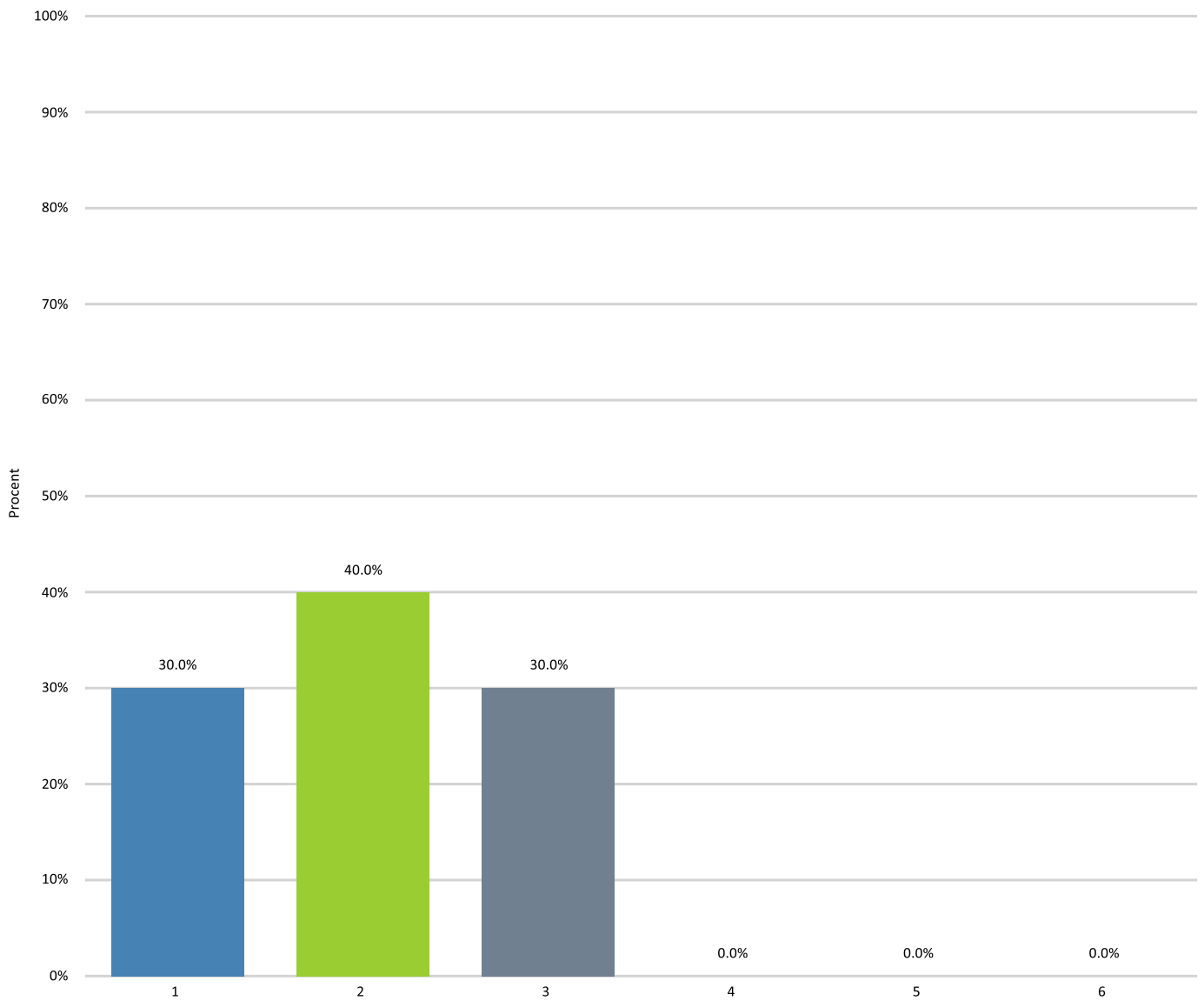
**24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.**

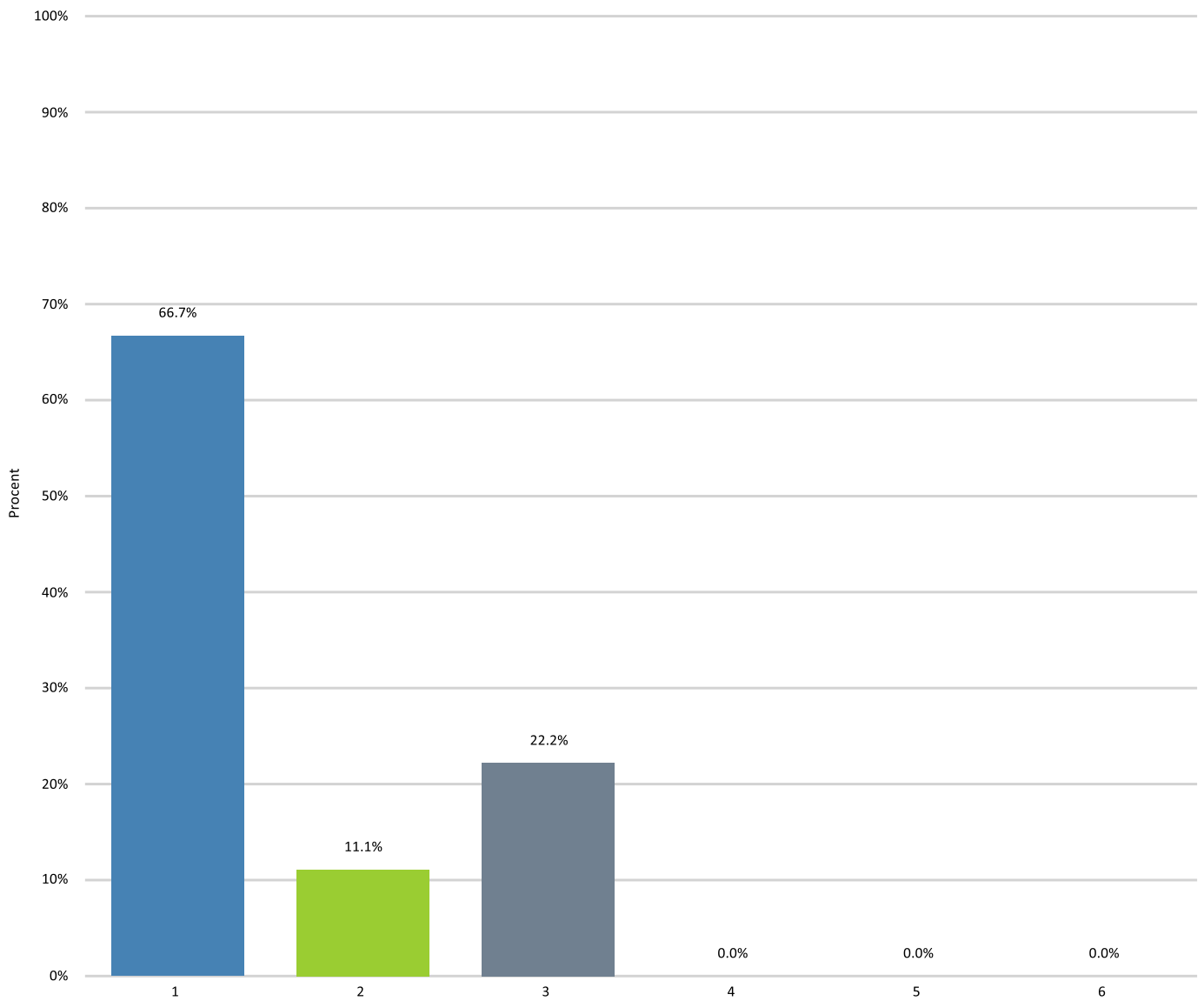


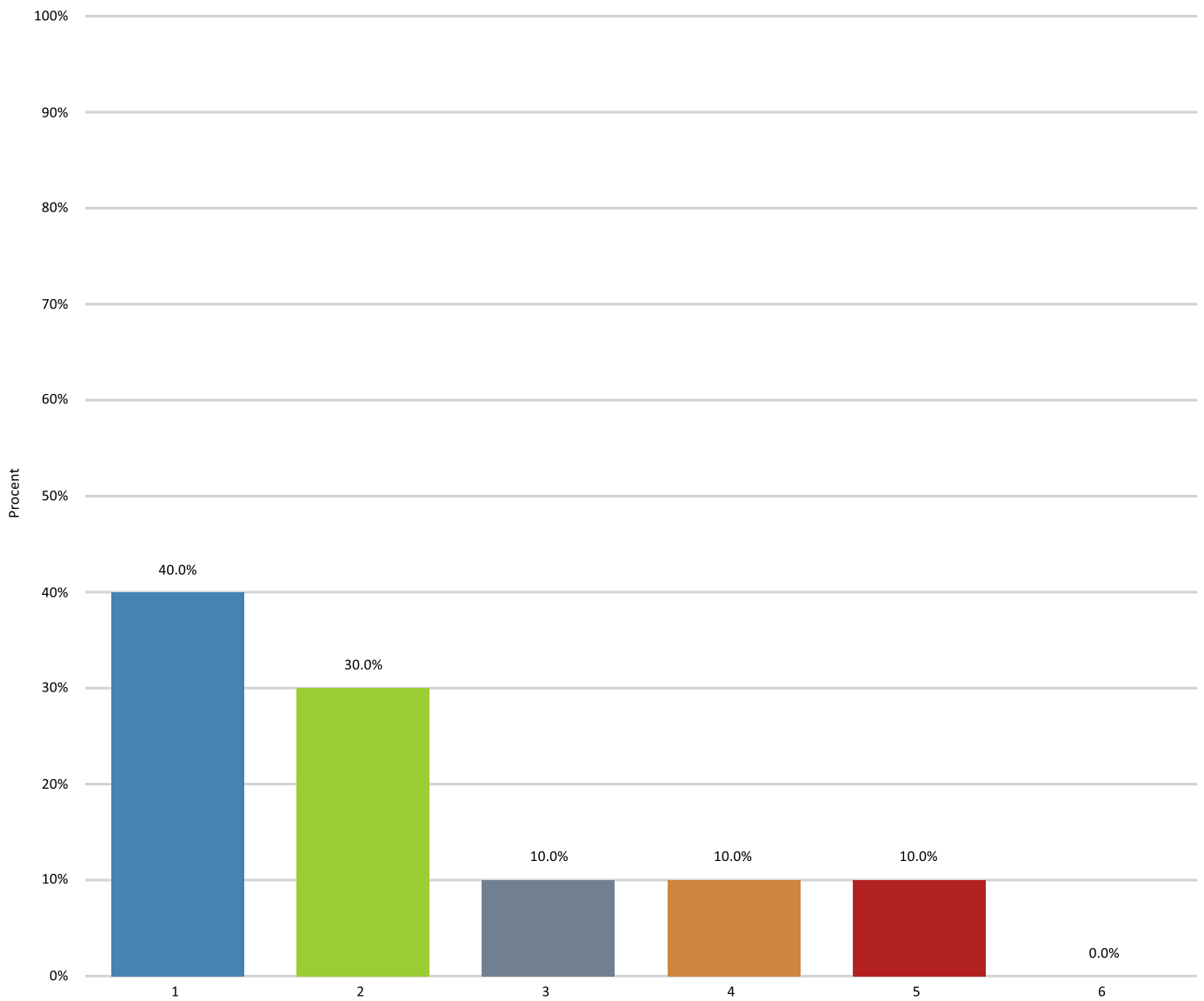
**25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.**

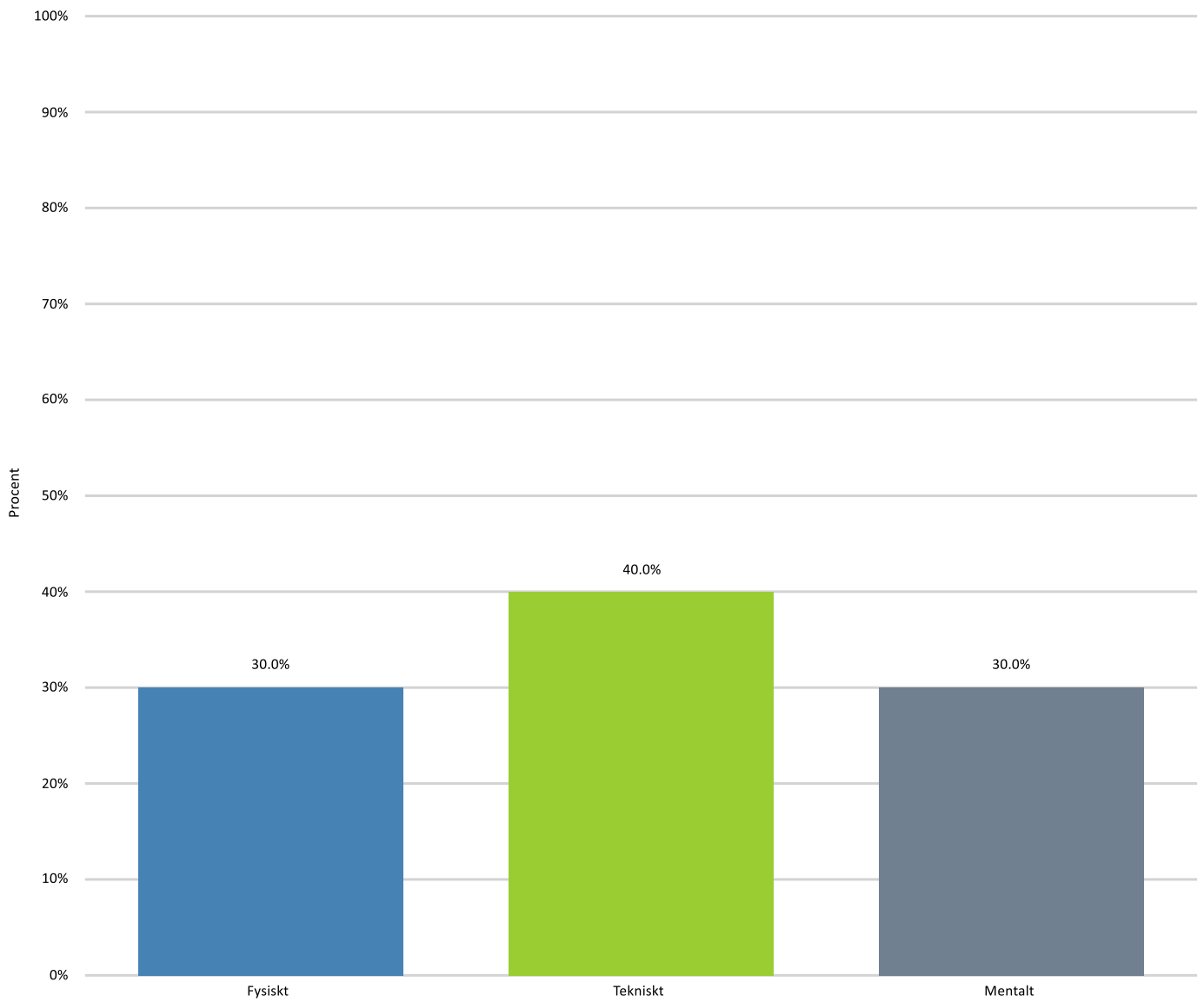
**26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.**

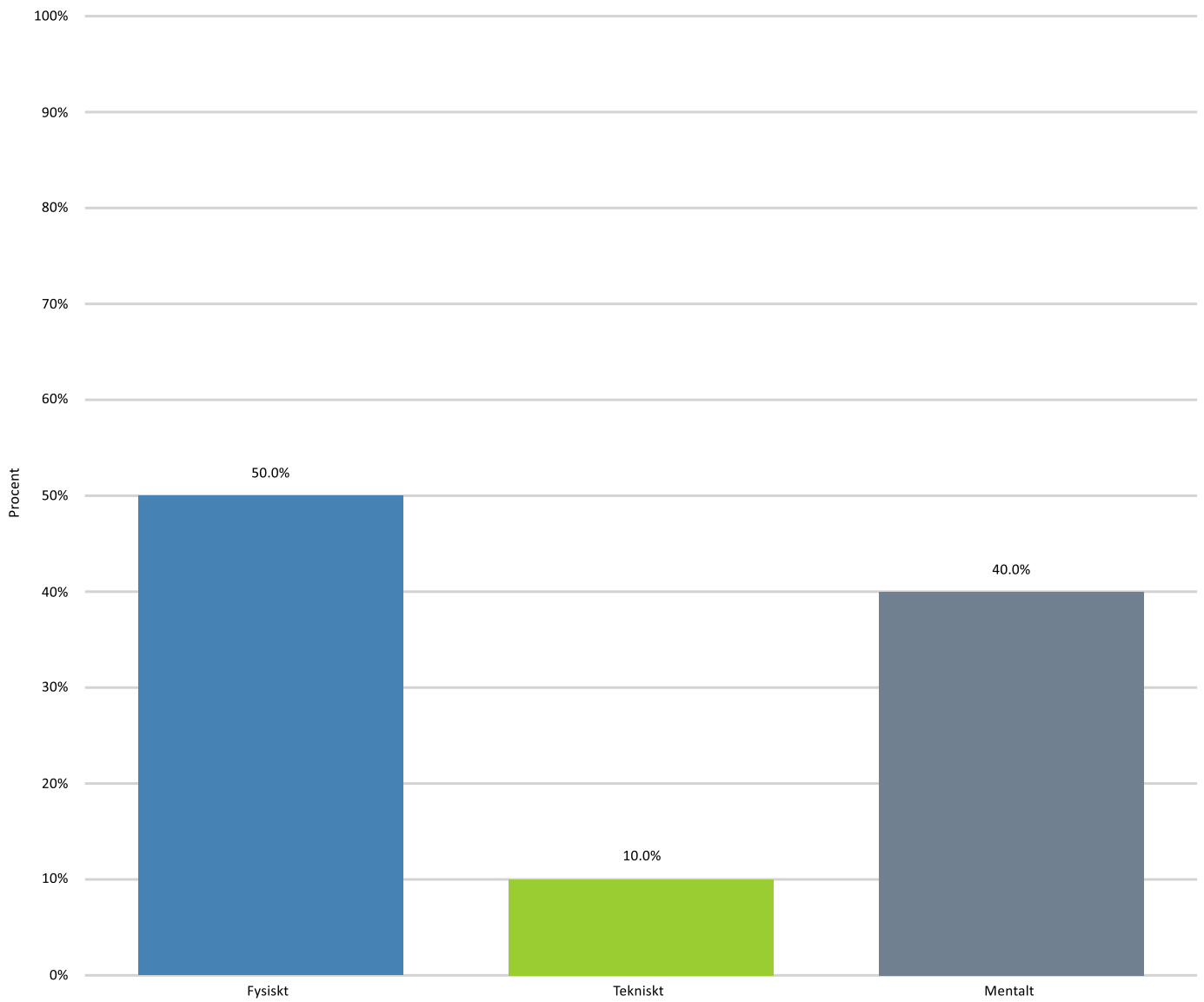
**27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.**

**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

---

PEAK har många bra tips på hur jag som gymnast kan utvecklas fysiskt, tekniskt och mentalt för att nå min Max. Därför kan jag till exempel läsa på PEAK om hur jag ska lära känna mig själv bättre och prestera bättre.

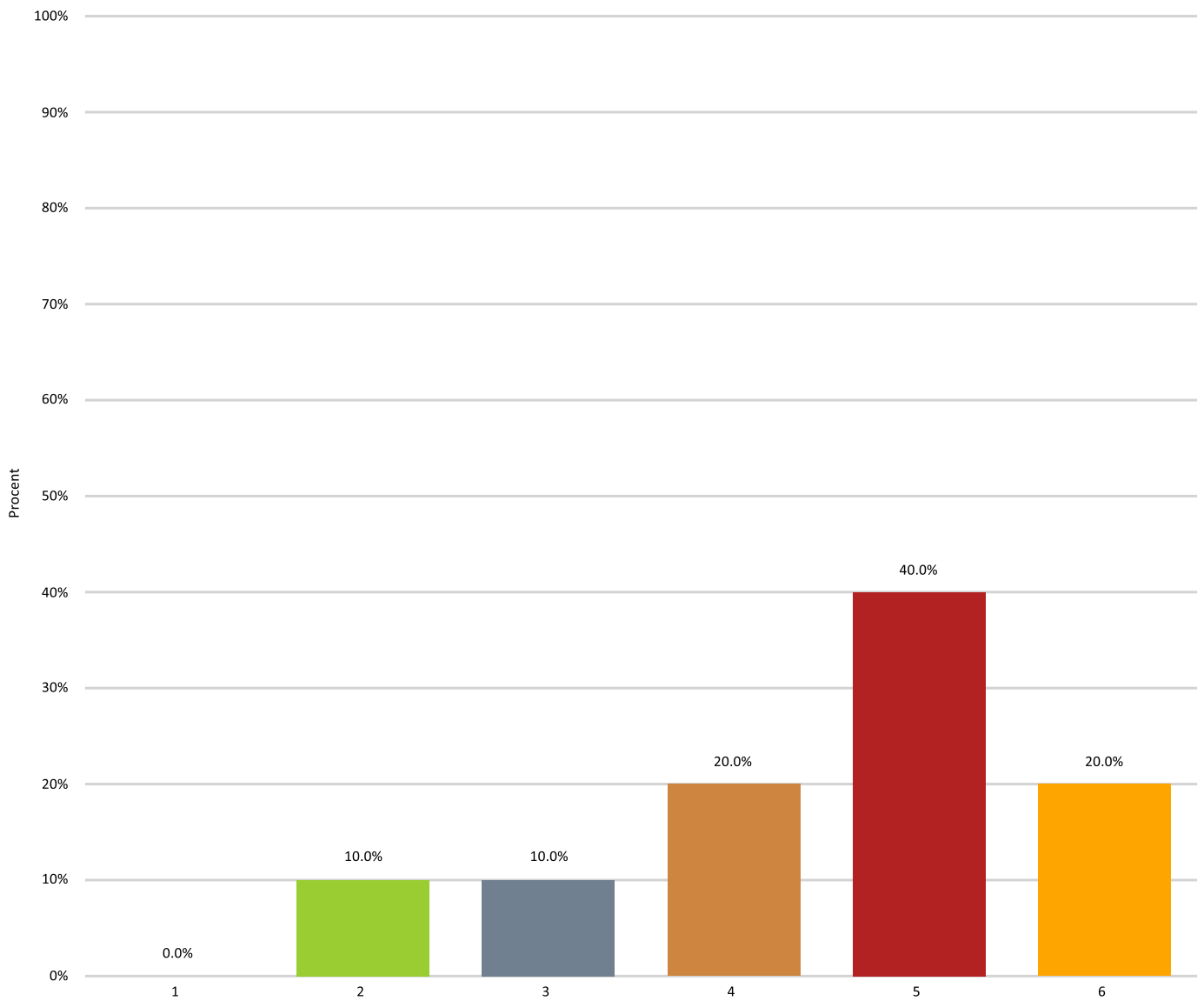
---

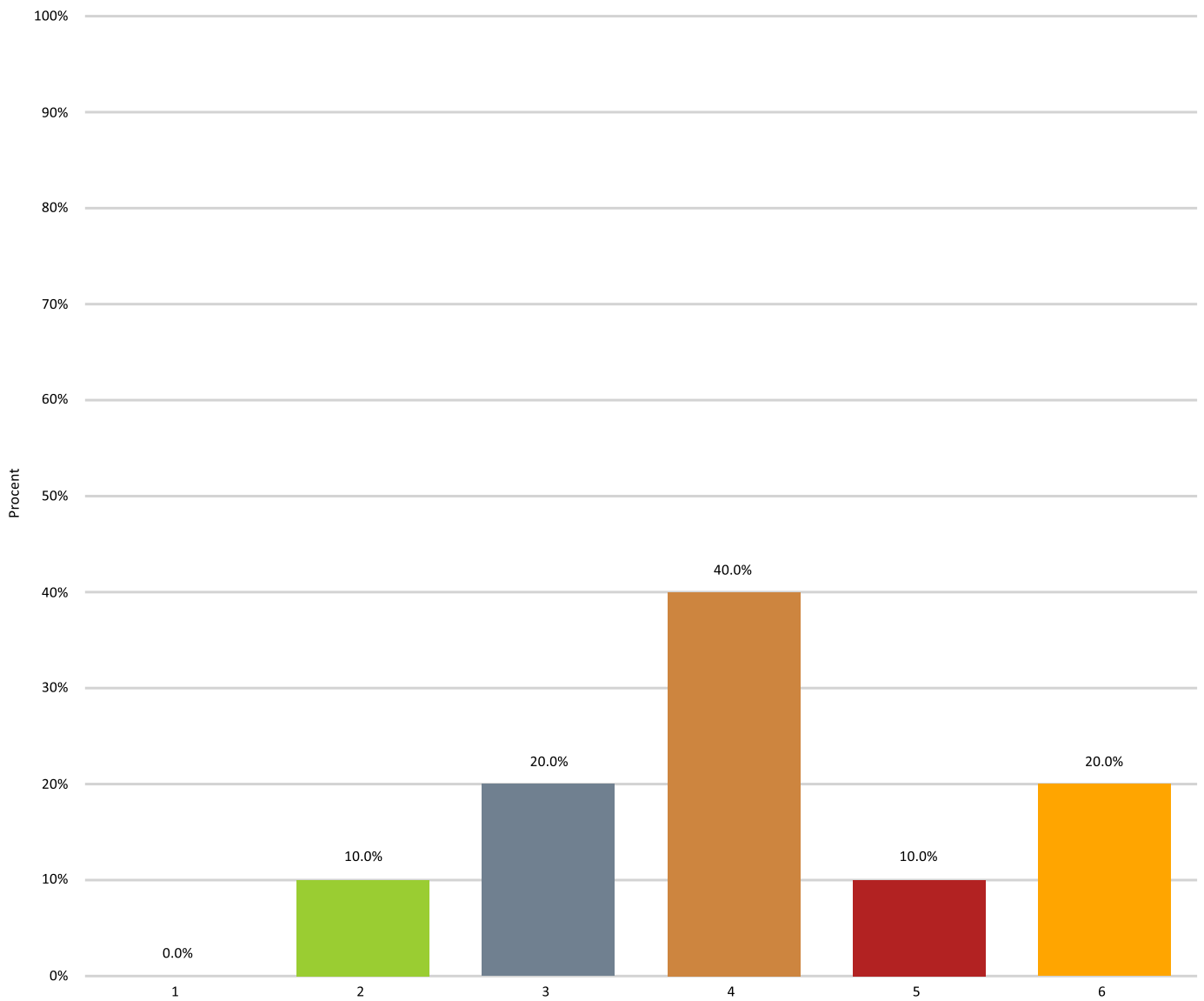
Jag kan använda det som stöd och tillämpa det i min träning

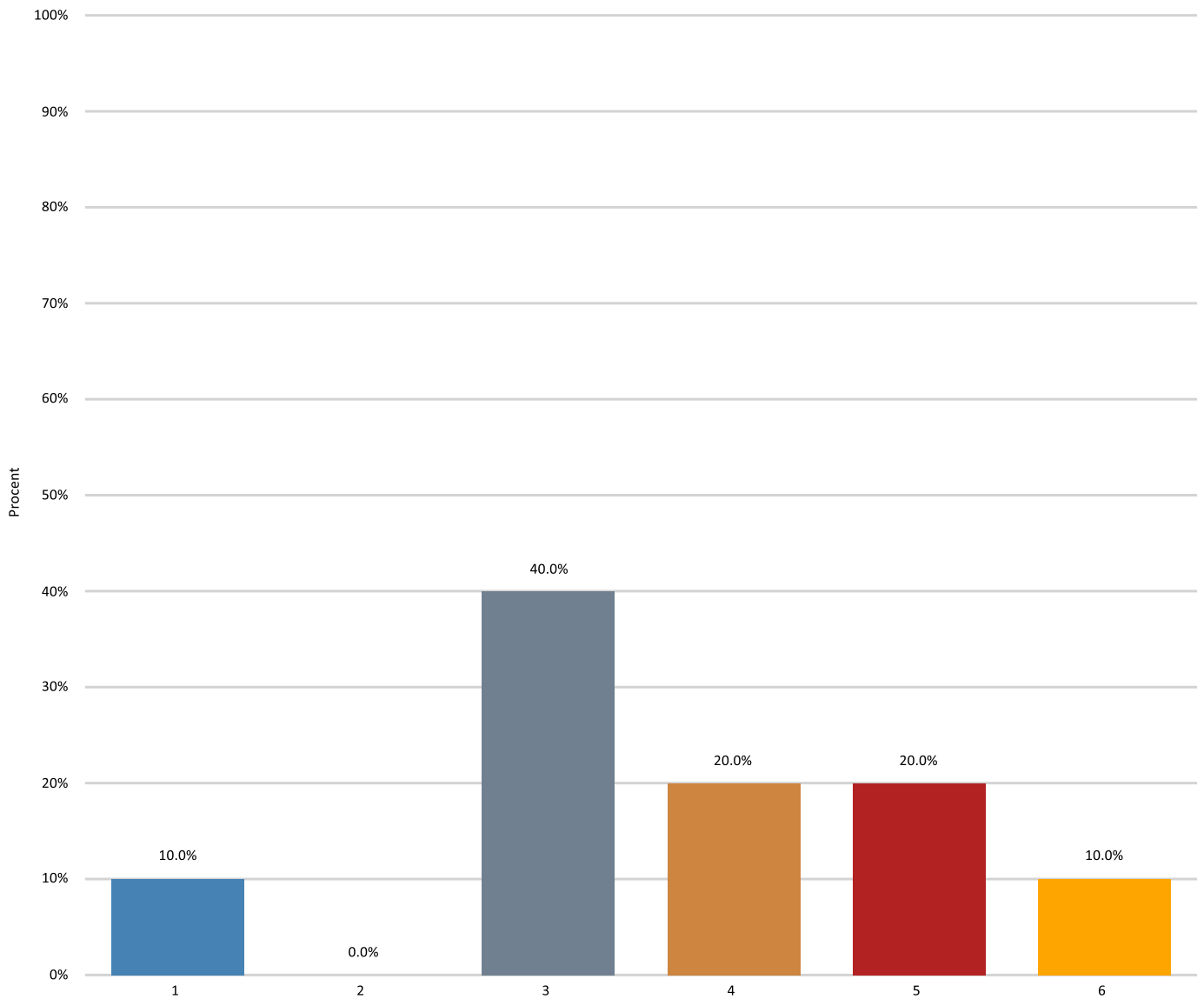
---

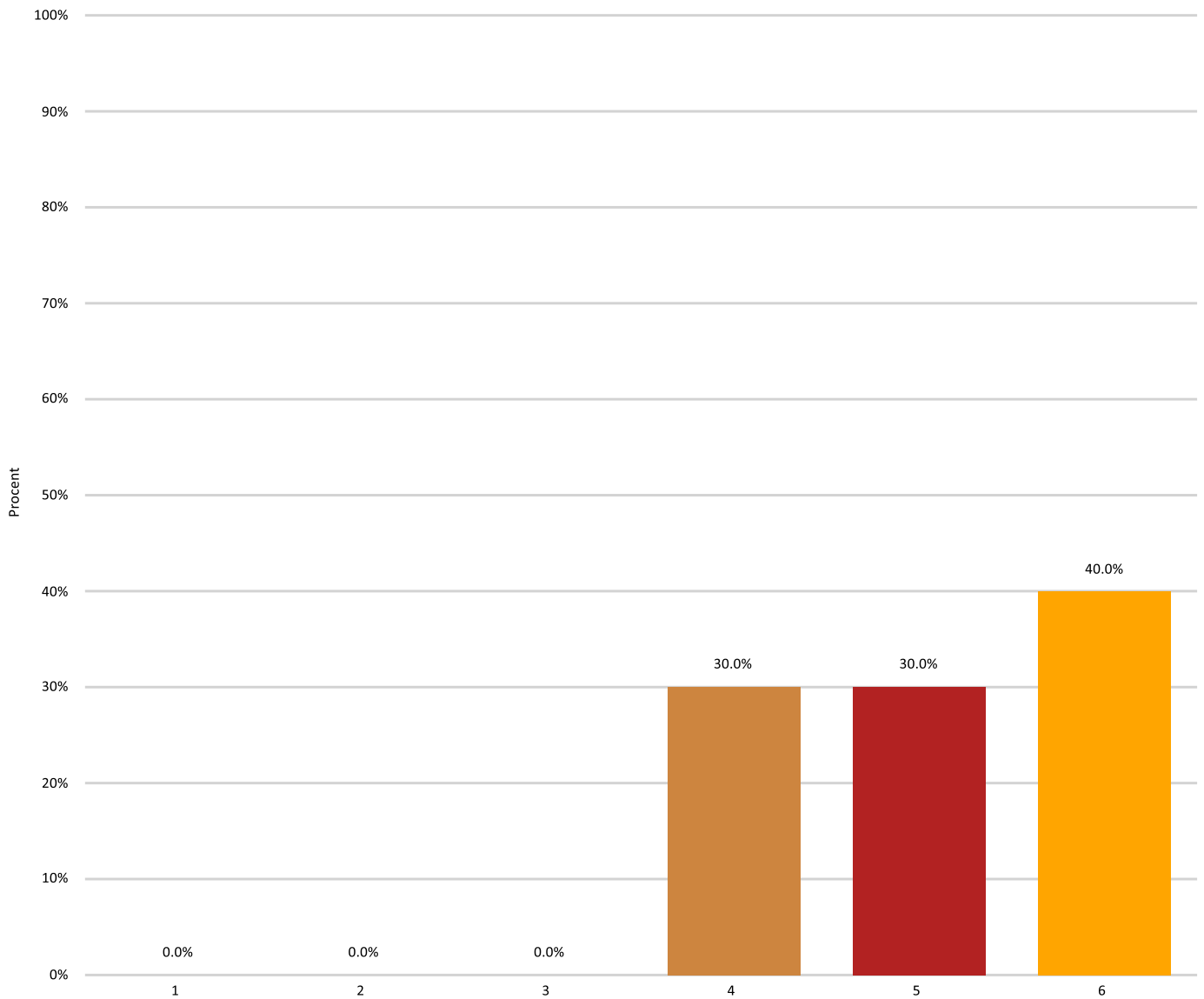
Vet inte tillräckligt mycket om den för att kunna svara på det

---

**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**

---

Försäkring som hjälper till vid svåra eller akuta skador.

---

Familj och vänner som alltid hjälpt mig med allting inom min idrott, det har hjälpt mig hit där jag är idag.

---

Från mina föräldrar som stöttar mig med skola, träning och annat

---

Mina föräldrar stöttar ekonomiskt så att jag kan träna

---

Utanför träningen har jag fått mest stöd av mina föräldrar

---

En mental tränare

---

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

**Svar**

---

Styrelsen i föreningen, klubbchefen.

---

Mina andra tränare eller min familj

---

Föräldrar, tränare, lärare, vänner(både i träning och utanför)

---

Mina föräldrar

---

Föräldrar

---

Mina föräldrar

---

Jag vet inte för jag har aldrig upplevt en sådan miljö

---