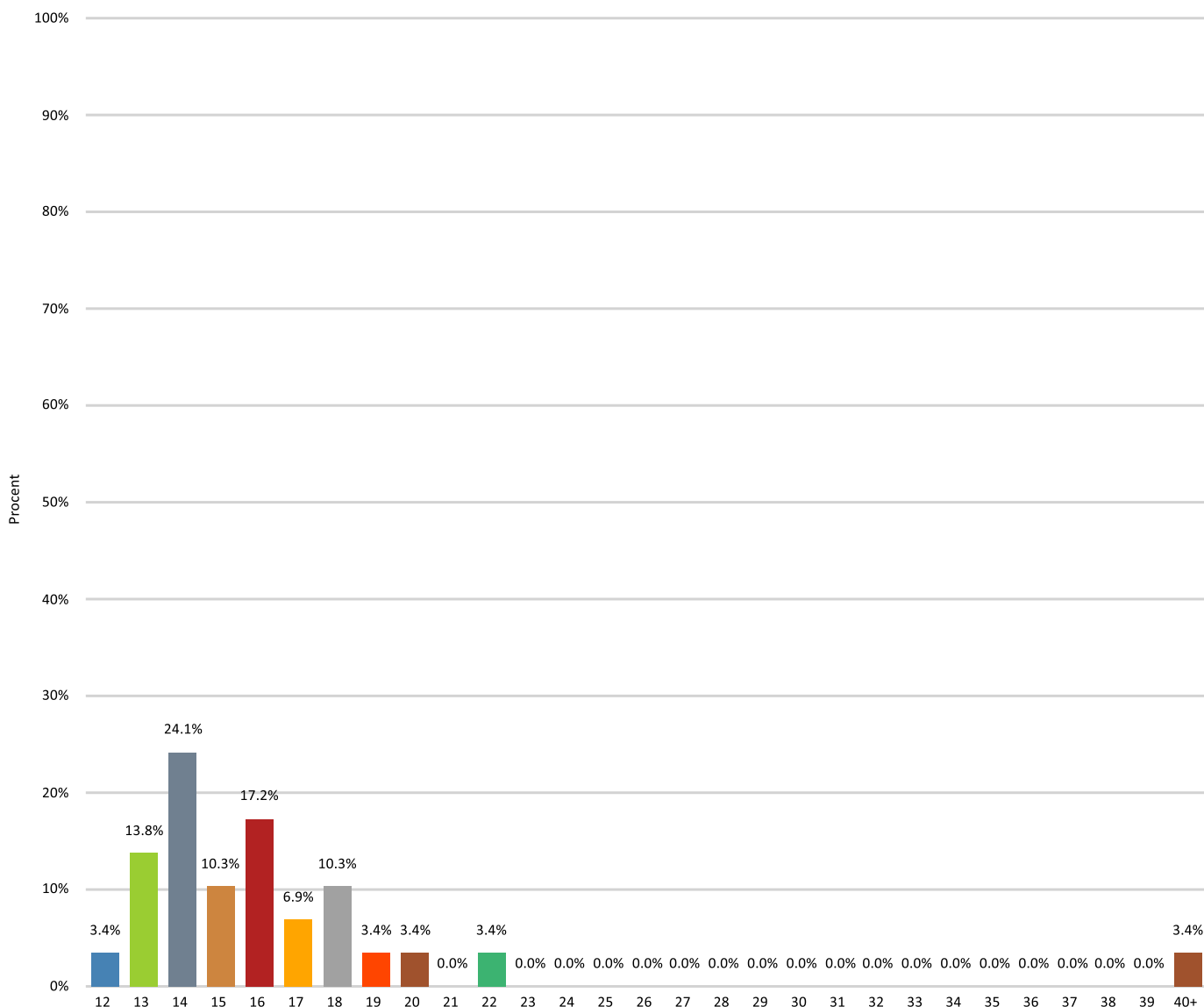
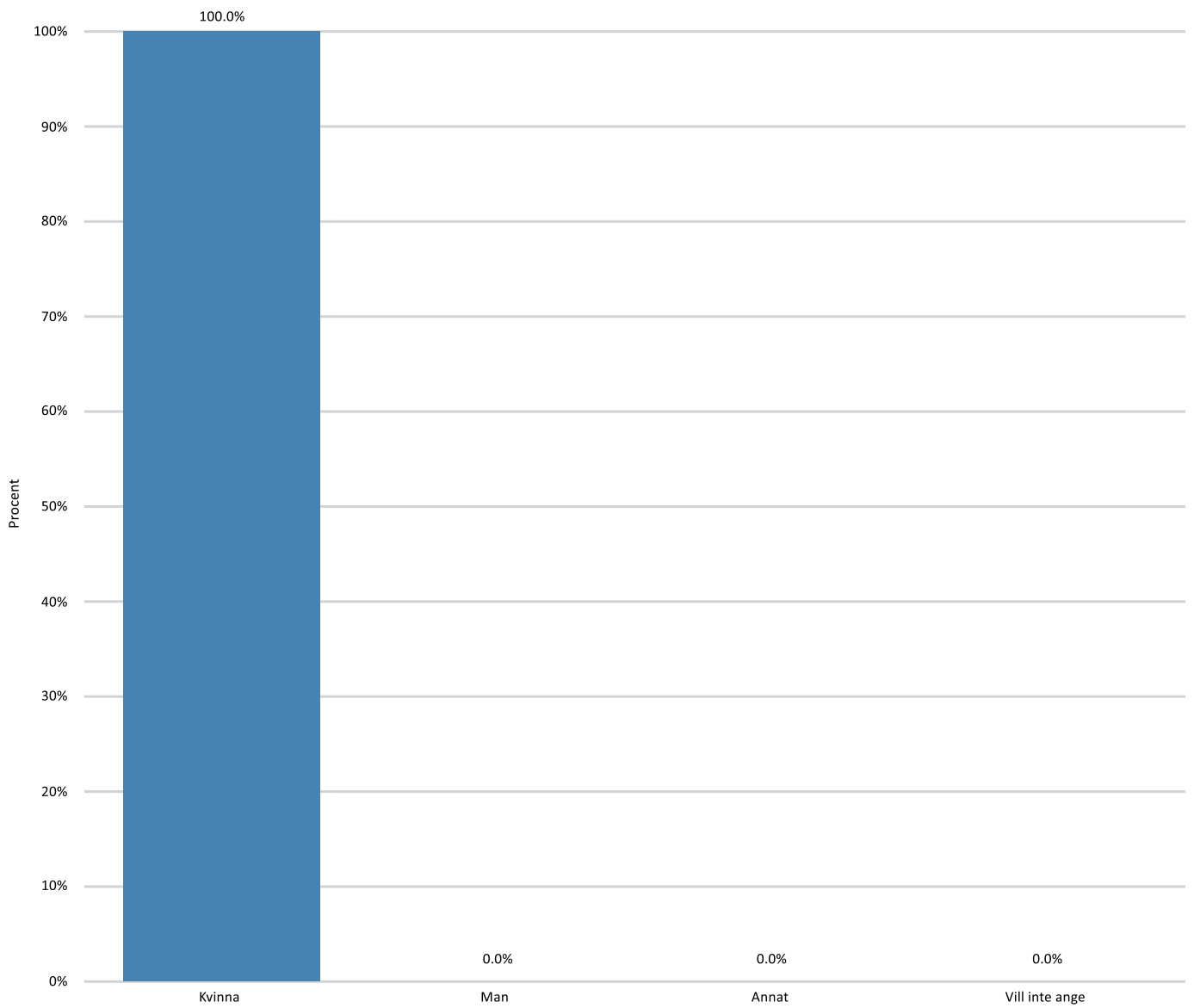


Min utvecklingsmiljö (2022) (Rytmask gymnastik) – 29 svar

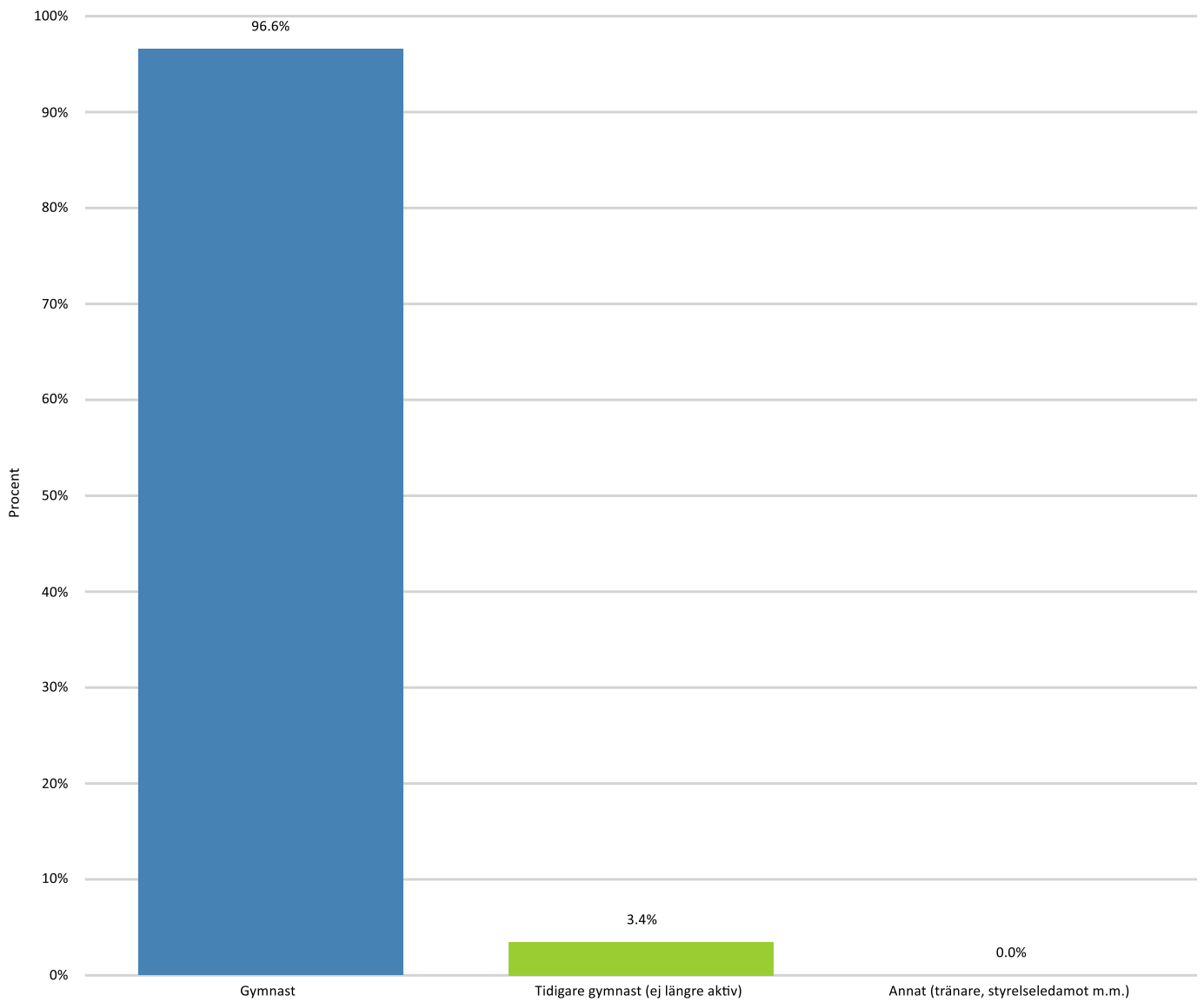
1. Ålder



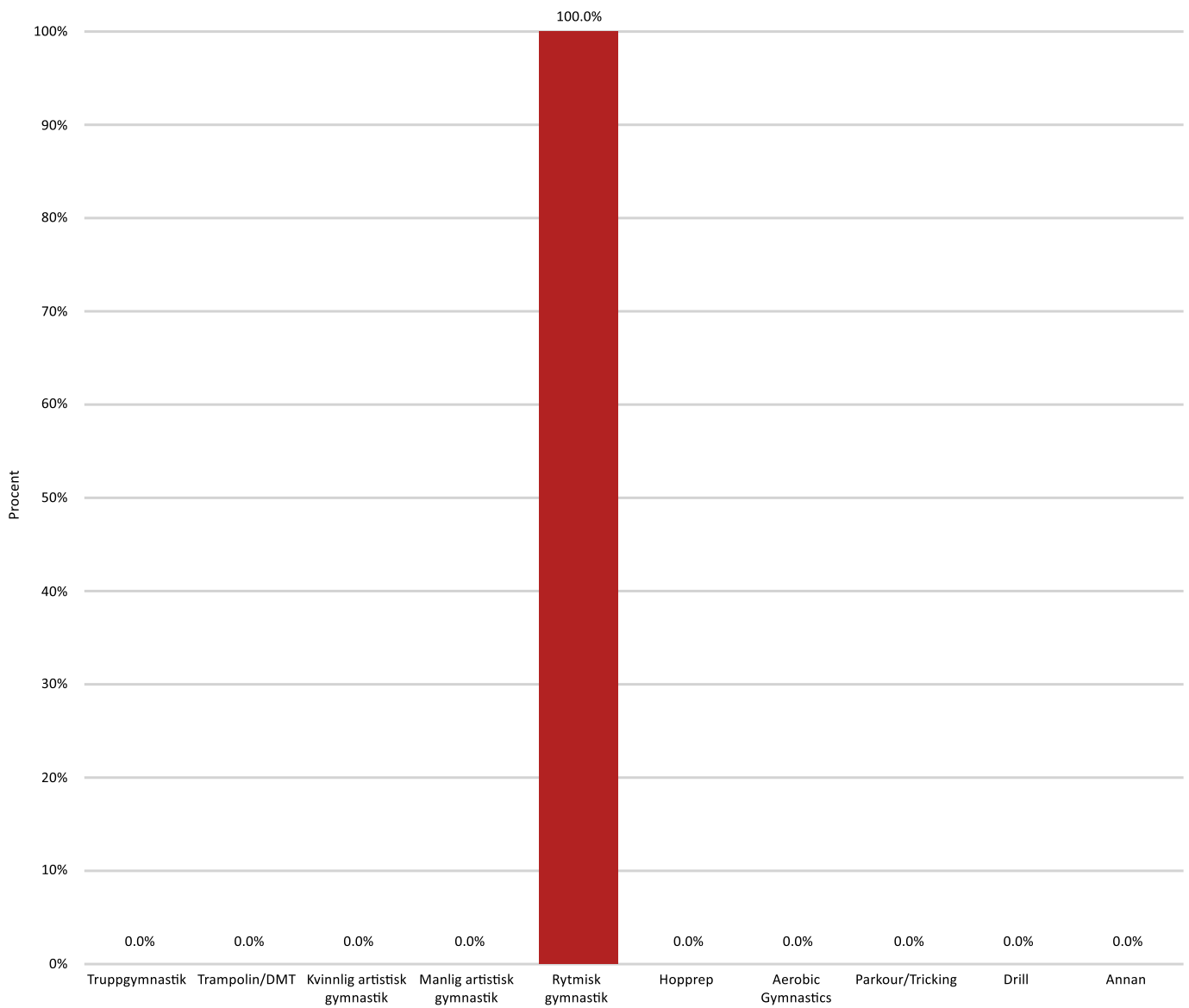
2. Kön



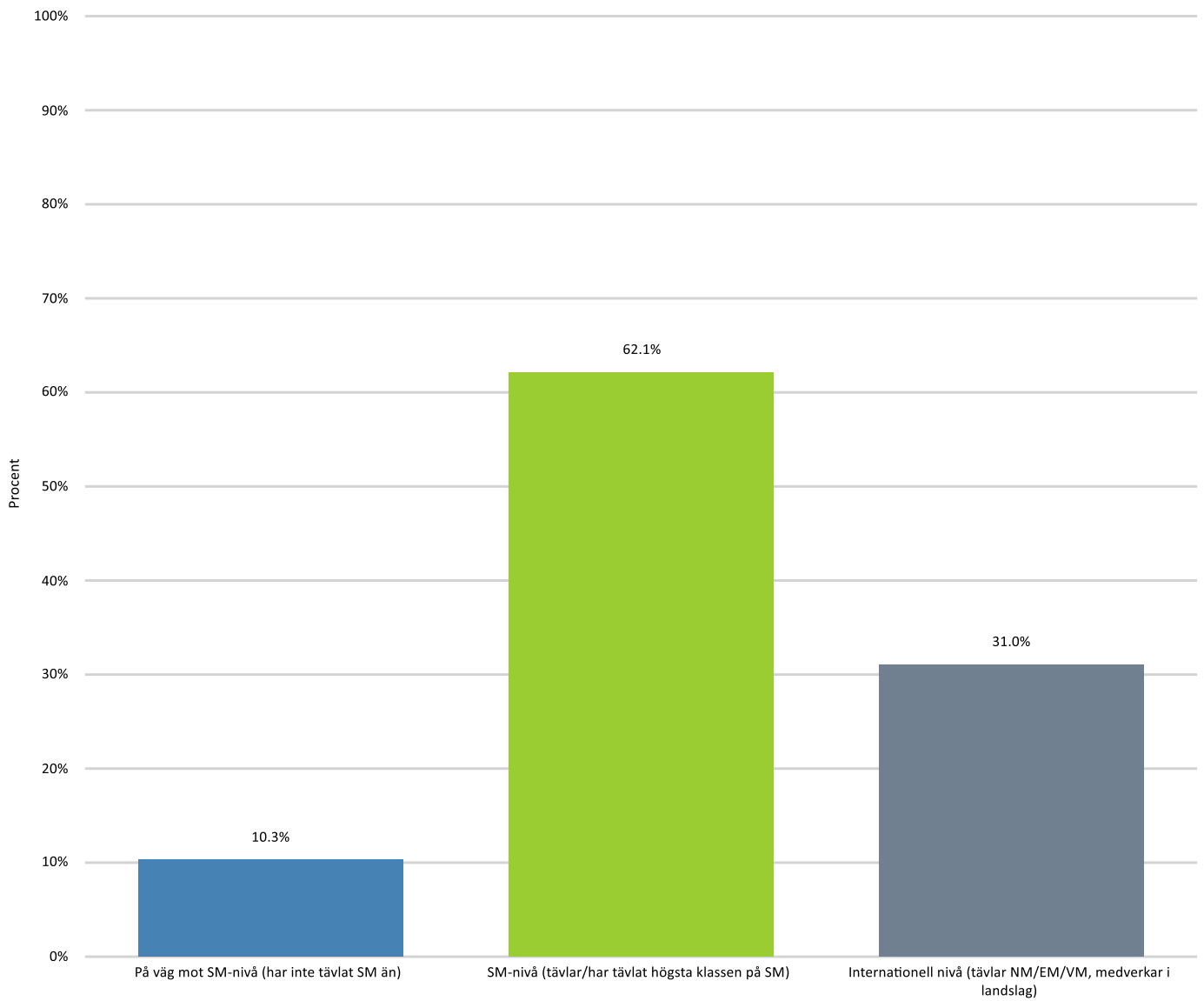
3. Jag svarar som



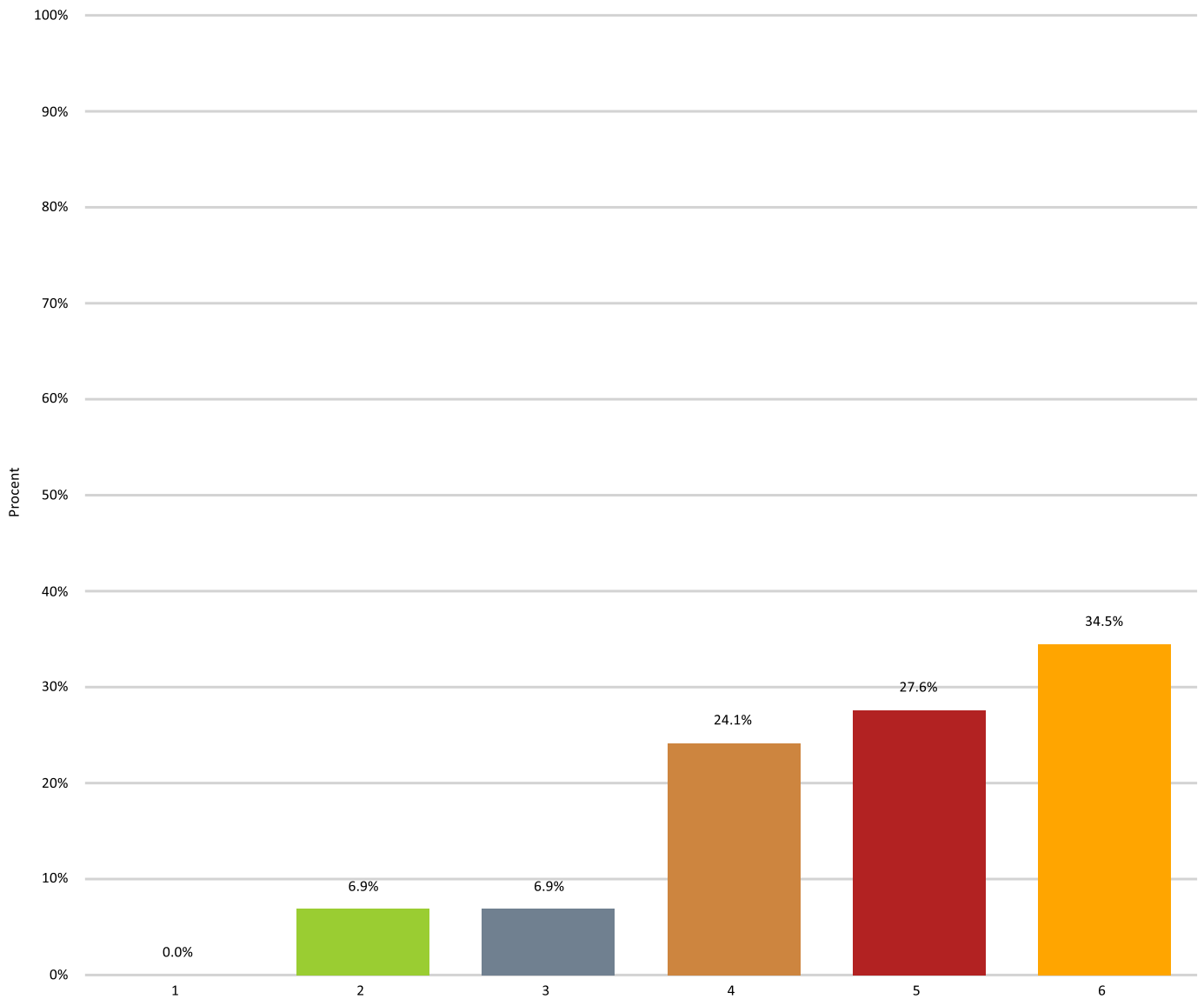
4. Min huvudsakliga disciplin



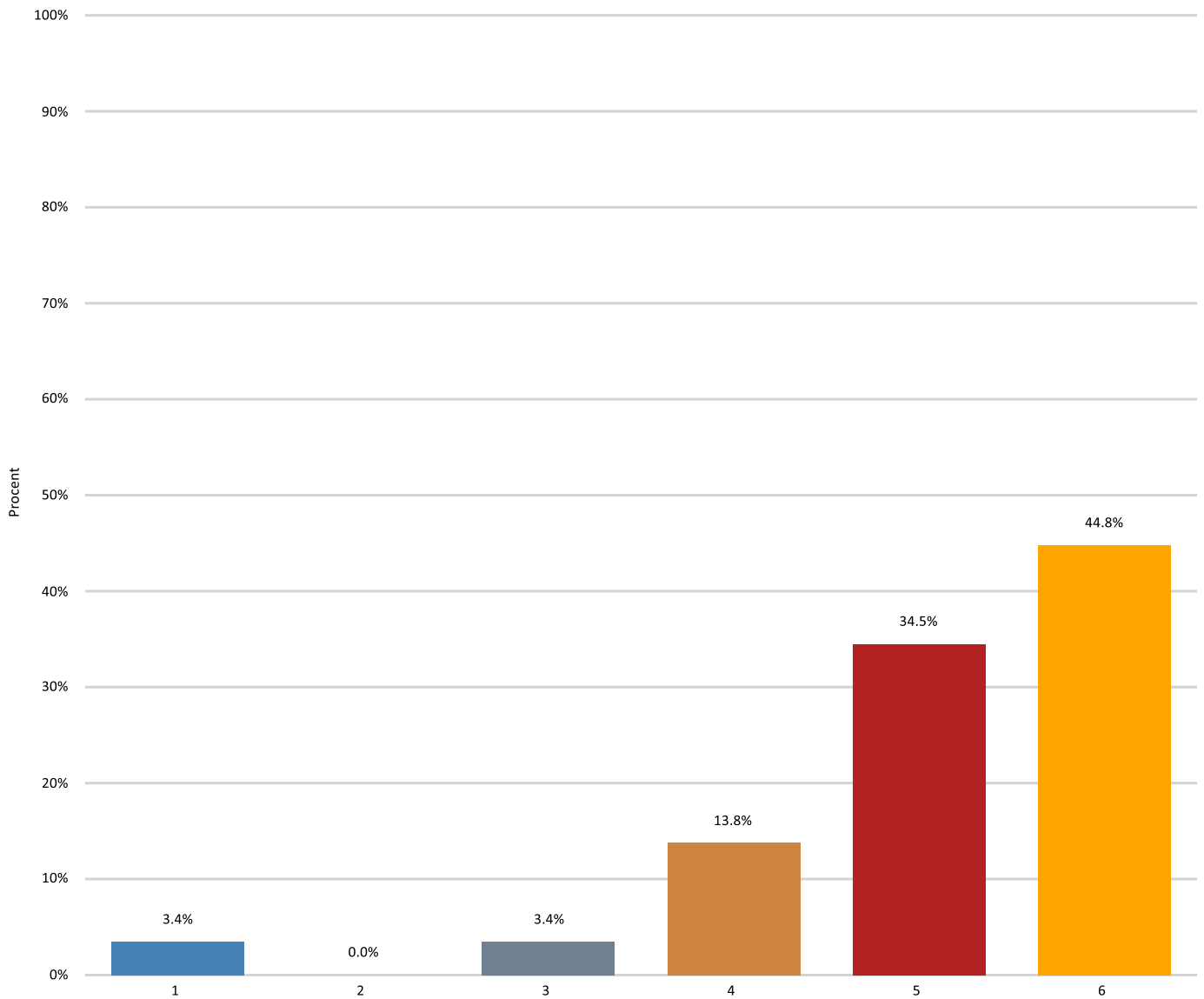
5. Min tävlingsnivå



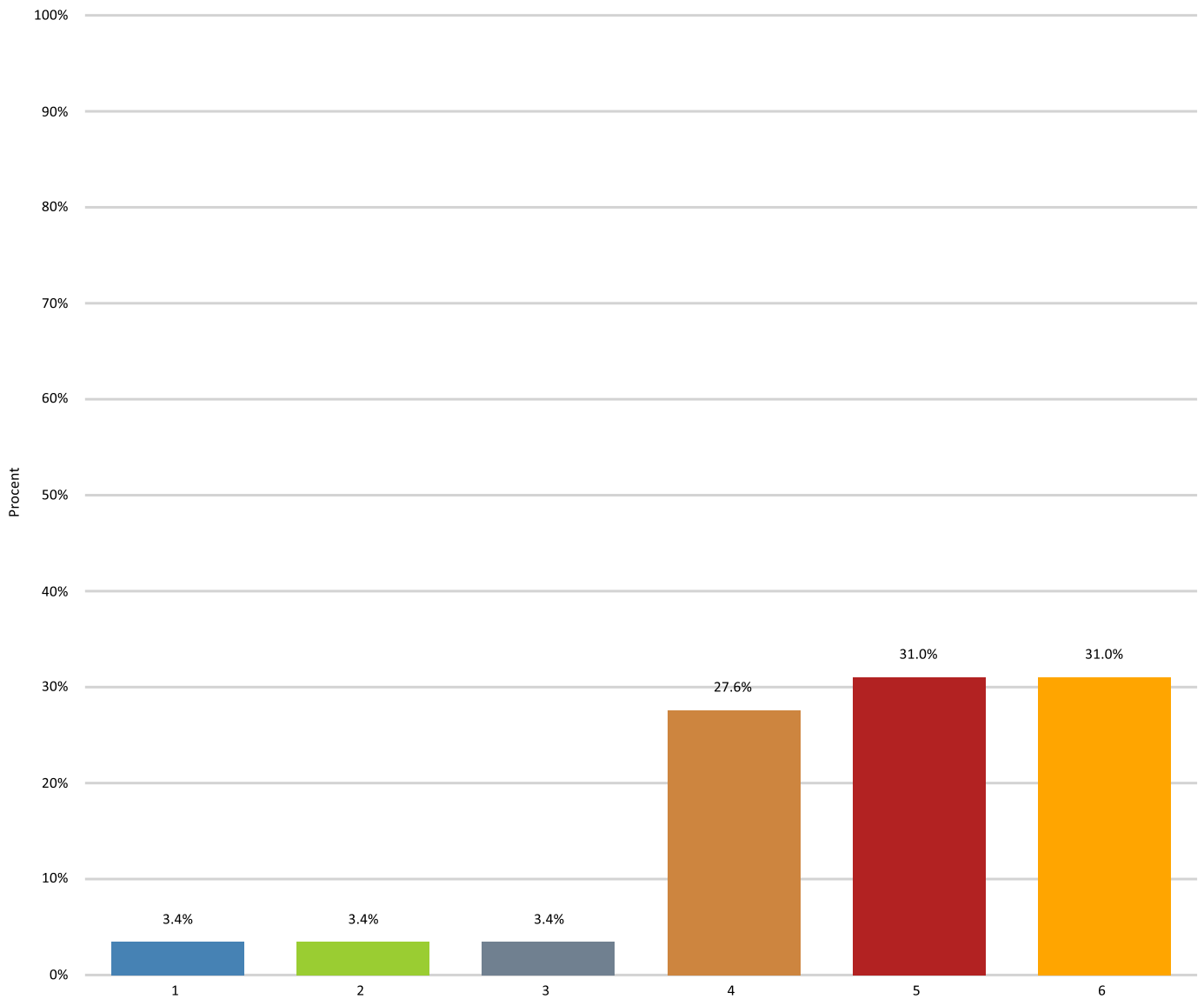
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



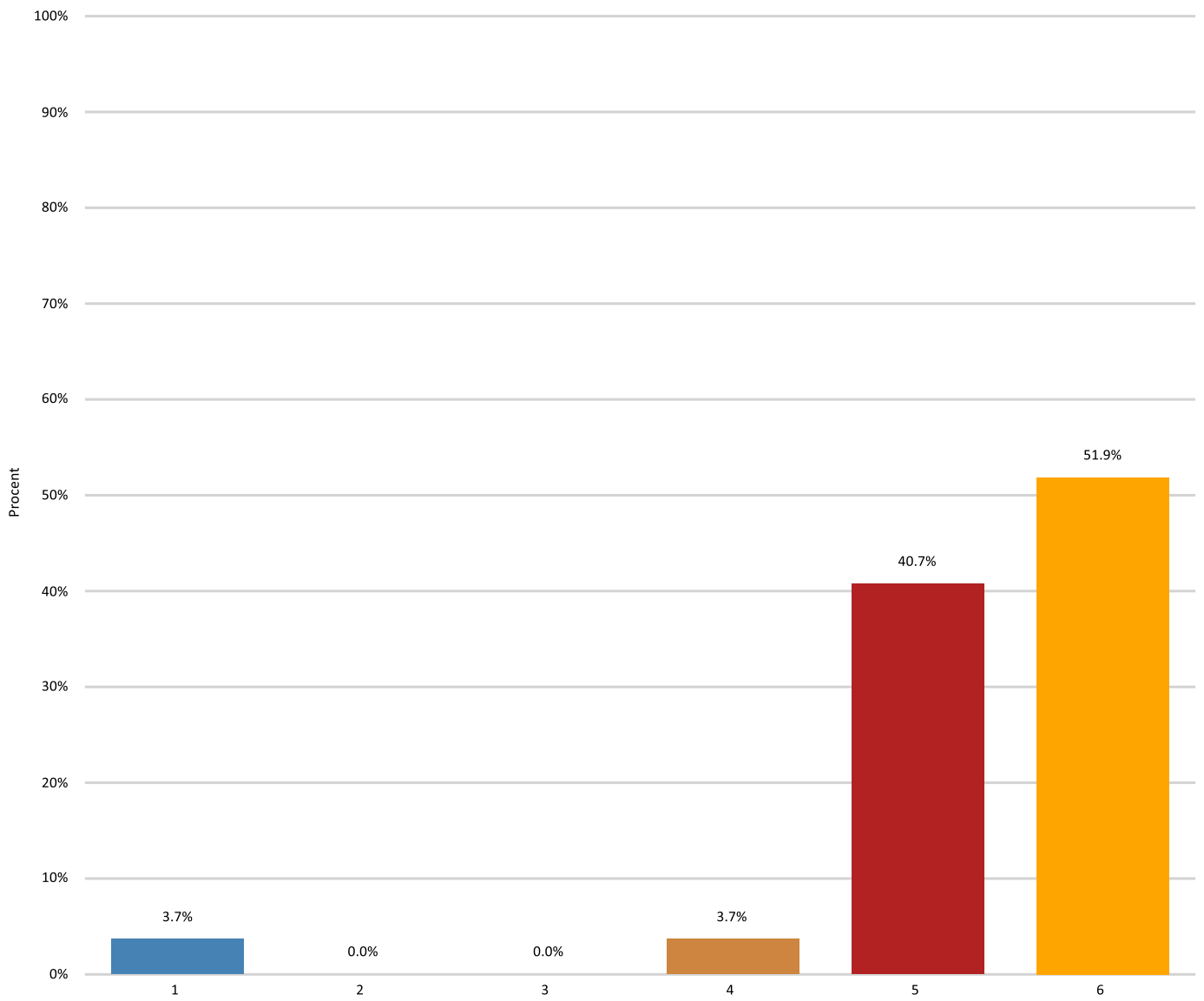
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".

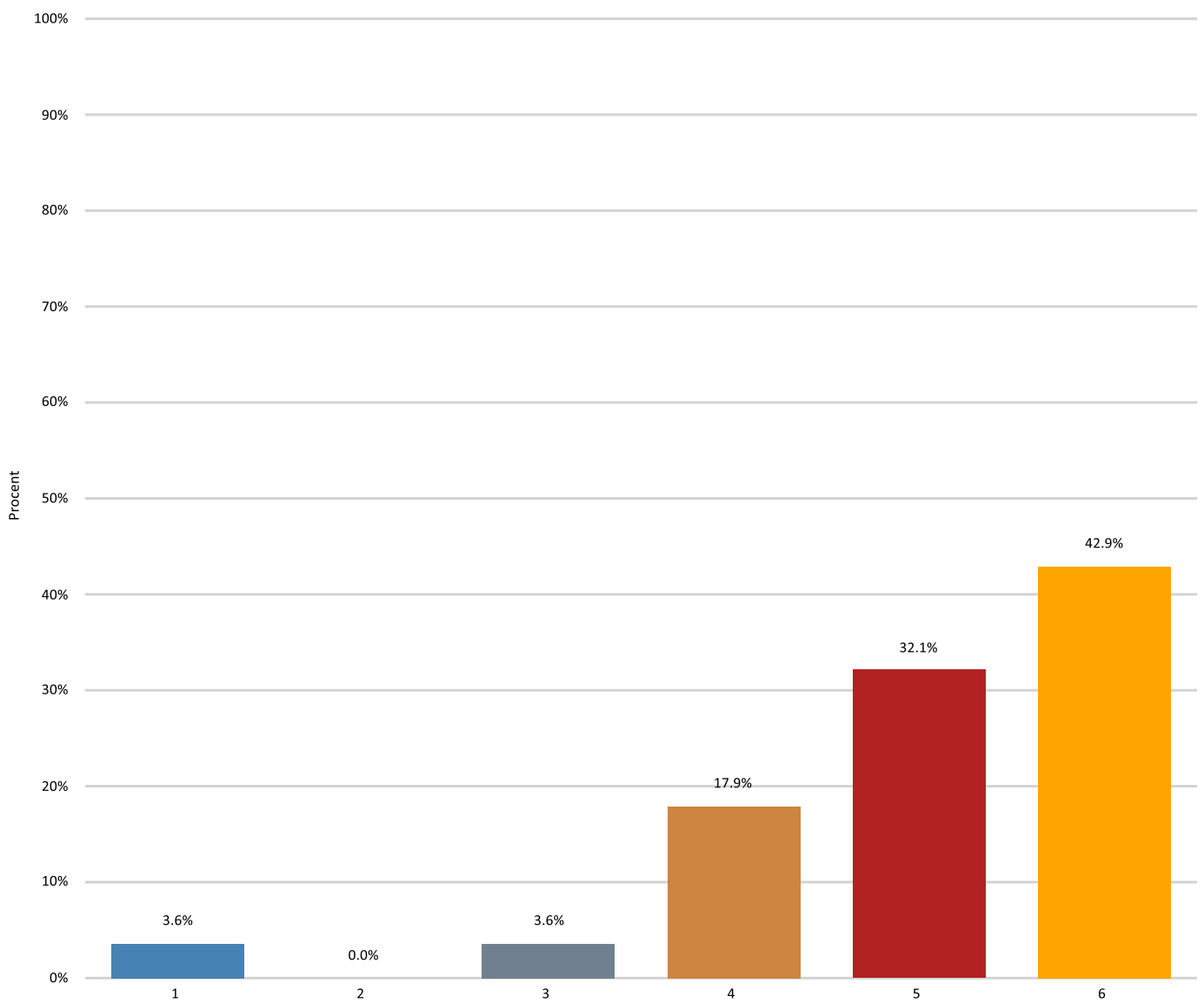


8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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

Tillgången till tillräckligt mycket träning och bra tränare.

Nya tränare.

Vissa tränare har alltid trott på mig och att jag kan avancera inom gymnastiken.

Närvarande och förstående tränare. Att gymnastiken är som en familj där fokus är att ha roligt, snarare än prestation.

Att jag får möjlighet att utvecklas på det sättet JAG vill.

Vi tränar mångsidigt med olika övningar som är bra för olika saker vilket ger mig den styrka och tränings som behövs både nu men också långsiktigt. Jag får bra stöd från mina tränare som hela tiden berättar för oss om att det viktigaste är att ha kul men också att kunna göra sitt bästa och bara nöjd med en tävling, för oss är inte det viktigaste att vinna utan att faktiskt känna sig nöjd och att veta att man gjorde sitt bästa även fast man inte vann.

När jag var djup i min åtstörning så fick jag ta en paus utan några problem och jag fick mycket stöd och hjälp av gymnasterna och tränarna

Feedback från tränare

Förtroende och uppskattning

Att det aldrig funnits några prestationskrav.

Det stödet jag fick när jag skadade mina knän. De fick mig inte att känna mig dålig bara för att jag inte kunde göra lika mycket utan helt tvärtom. De hjälpte mig att ta mig igenom olika utmaningar som kom under tiden och fanns där som stöd.

De hjälper oss också med att ta oss längre i vår utveckling genom att lära oss nya saker och genom att få oss att testa nya saker.

Utvecklingssamtal. Jobba med mål. Uppmanar till hemmaträning. Träffas i gruppen även utanför gymnastiken

att jag kommer klara det och att det är svårt i början

Jag får stöd av både kompisar och tränare och det hjälper mig såklart, men man kan inte alltid få stöd för att utvecklas tränare måste säga till och kan bli hårdare.

Min förening stöttar mig genom att jag får åka på olika läger samt nationella och internationella tävlingar. Föreningen satsar även på duktiga tränare, ser till att vi får bra halltider och gör reklam så att klubben kan växa och utvecklas och på så sätt möjliggöra en större gemenskap.

Att de finns där om jag vill prata och hjälper mig alltid om jag har en fråga. Om jag berättar något som jag tycker är jobbigt, tar de det jag säger på allvar och agerar direkt.

Alla gymnastiktränare är väldigt uppmärksamma på mig. Jag är tacksam mot dem för moraliskt stöd och råd för min utveckling.

Att vi har bra tränare och har OFTAST tillgång till hall.

Fått möjlighet att tävla nationellt och internationellt

Peppande och hjälpsamma tränare som hjälpt mig hålla uppe motivationen genom att själva vara engagerade.

Möjligheten att träna i en bra hall.

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

Svar

Tanken på välmående och sund träning för både kroppen och knoppen.

Gemenskap inom och mellan föreningar.

Bättre klimat på träningar mellan alla gymnaster och alla tränare

Ett mer öppet och accepterande klimat, där prestation inte likställs med gymnastens värde. Mindre fokus på kropp, vikt och ideal, att alla gymnaster får vara som dem är. Tränare som utgår från gymnasternas mål, inte sina egna.

Kommer inte på något.

Att man hela tiden peppar varandra i alla möjliga sätt. Ifall det gått dåligt på en tävling att man ändå är där och hejar på

Regionala träningscenter med rätt stöd på hyfsat avstånd från hemmet.

Ha kul i det jag gör.

Inkludering och mångsidig träning

Att alla är öppna för förändring och kan möta andra sätt att träna på.

Jag tycker att balans och koordination är viktigt att utveckla redan i tidig ålder i och med att det är en stor del av den rytmiska gymnastiken. Vighet är också en stor faktor när det gäller rytmisk gymnastik.

Bättre hall, med högre takhöjd

att alla känner sig trygga och att alla är välkommen till gymnastiken. och sätta bra mål

Mer samtal med tränare om t.ex vad man vill nå. Åka och träna hos andra föreningar, dem kan se andra saker din klubb inte vet.

Jag tycker att det är viktigt att alla föreningar får bra förutsättningar för att kunna utvecklas. Inom min förening har vi problem med takhöjden i vår ordinarie hall (den är inte tillräckligt hög), vilket gör att jag inte alltid kan träna ordentligt vad gäller redskap. Jag kan inte kasta så högt som jag behöver, vilket gör att jag inte kan träna på alla kast och övningar som kräver högre tak som jag t.ex har i mitt tävlingsprogram. Det leder till att jag inte kan komma till tävling tillräckligt förberedd. Jag hade önskat att jag och min förening kunde få bättre träningsförutsättningar både för min egen utveckling, men också för mina klubbkamrater.

Bygga upp en gemenskap och trygghet för gymnasterna. Minska konkurrensen på bland annat tävlingar så man får en känsla av gemenskap mellan olika föreningar och gymnaster. Som det är nu är det oftast en stel stämning i tävlingshallen.

Jag skulle vilja träna på lördagar. Ha fler timmar att träna på.

Vet inte riktigt.

Vet ej

Fler tränings- och tävlingsmöjligheter, jag tycker svenska gymnaster oftast har för lite träning för att kunna konkurrera med de andra gymnasterna på internationella tävlingar. Sen är det också bra att öva på att tävla, både i Sverige och utomlands.

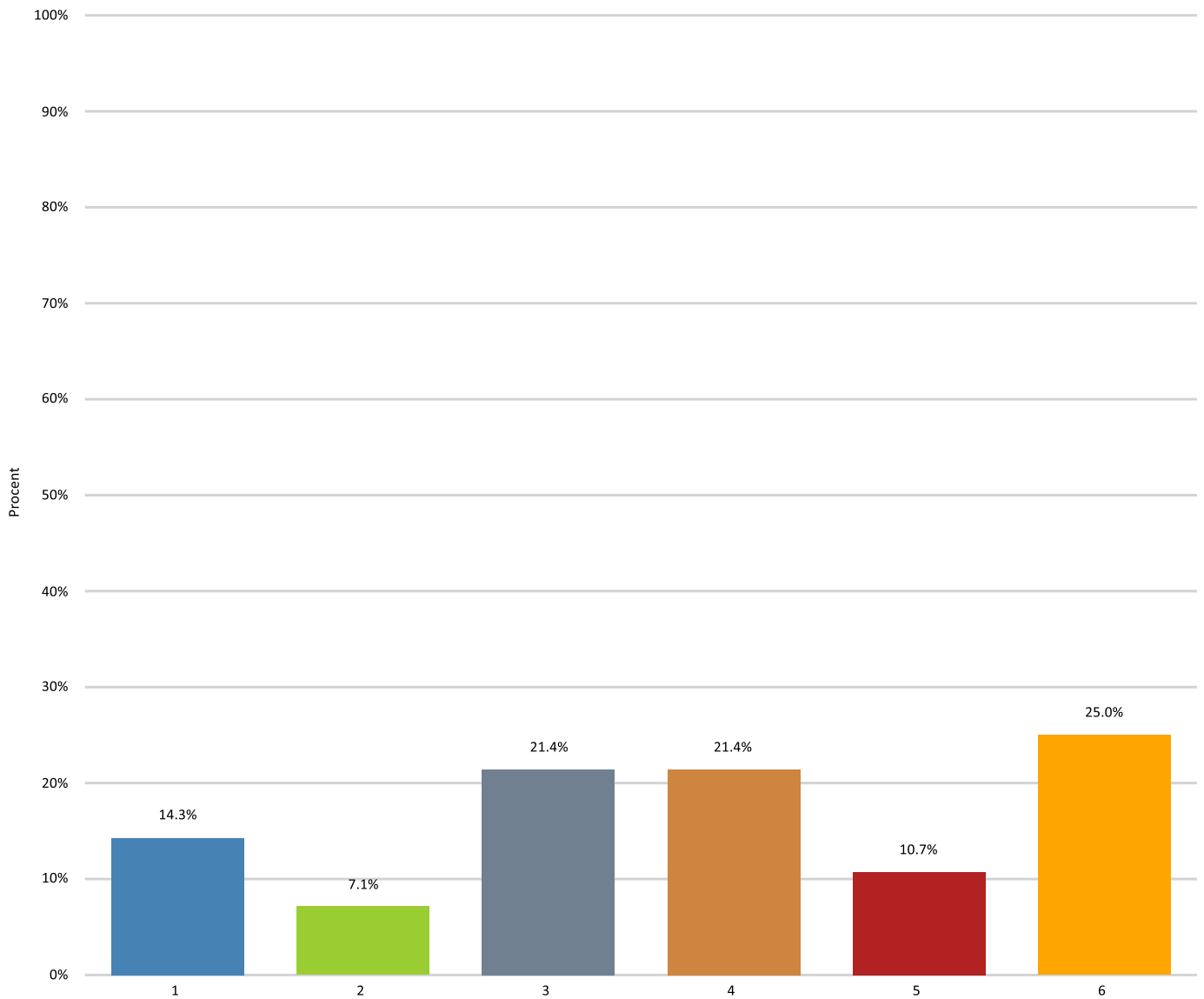
Bättre tränare som bryr sig och vet vad de pratar om. Fler utbildade tränare.

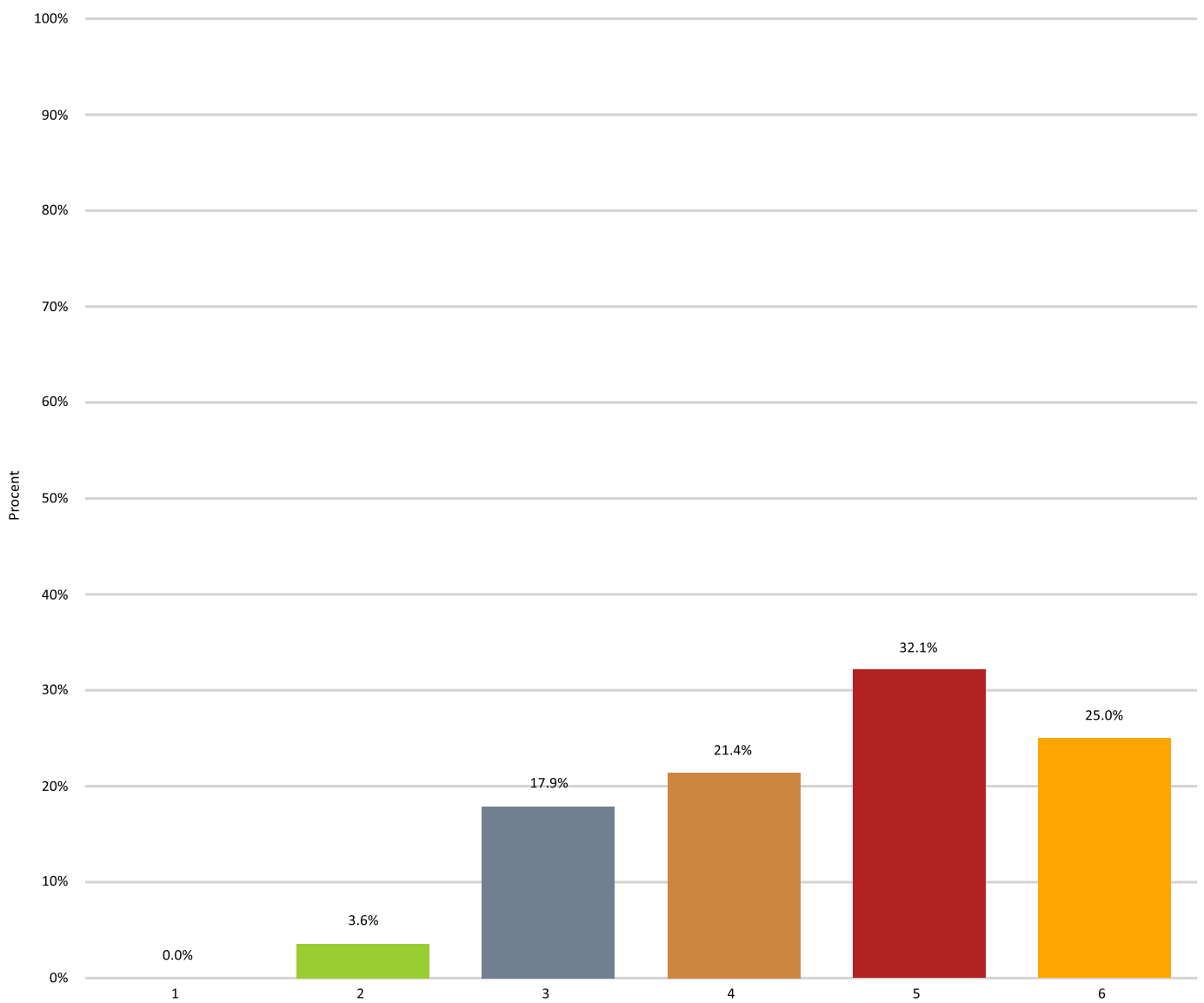
Bättre kommunikation!

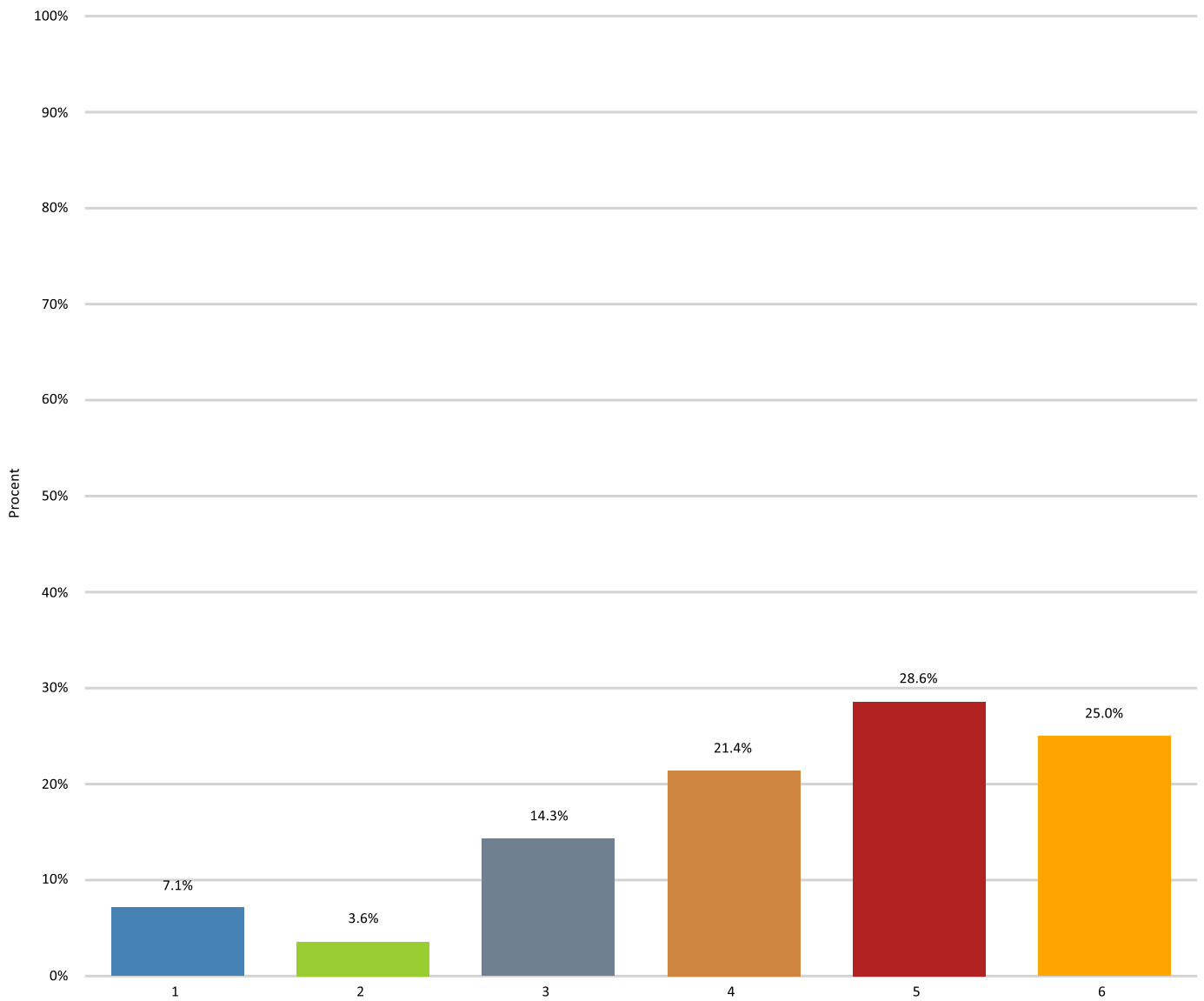
Mer variation

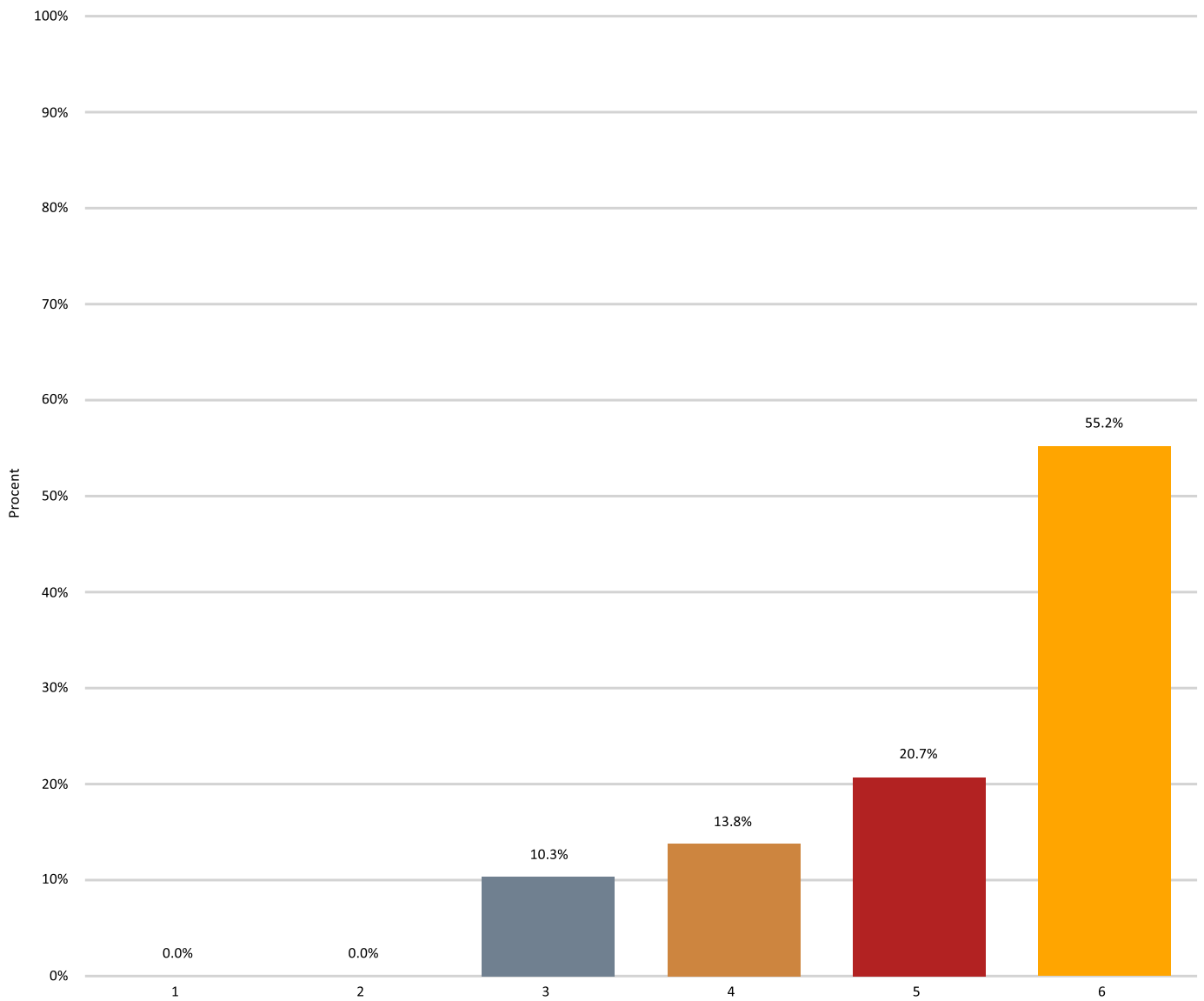
Jag tycker det är bra som det är men att tränarna är lite hårdare, och att man ska få pressa på gymnasterna annars kan det bli svårt att bli vigare om man inte har orken och viljan i sig.

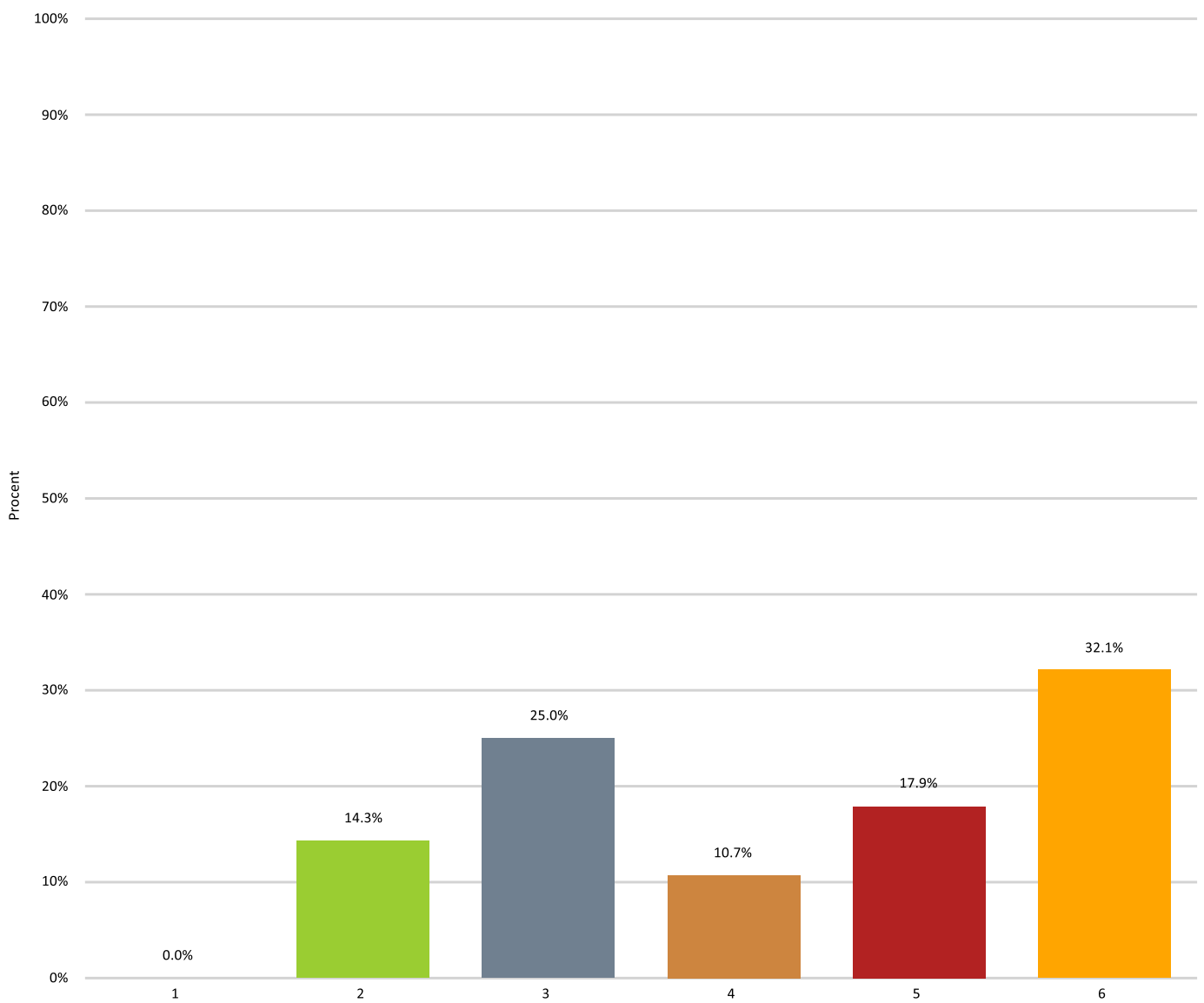
Information och rekommendationer om träning t.ex hur man lär ut teknik osv.

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

Förstår inte frågan!

Prata och var ärlig mot tränare och föräldrar. Var med i diskussionerna så att det inte blir missförstånd och försök var tydlig mot dem runt dig så dem verkligen förstår dig och vad du vill

Dina egna mål och förväntningar är viktigare än andras.

Lyssna på va de säger men är det något du inte vill eller redan vet att du inte klarar av så prata med de och förklara att du inte tycker om att de har så höga förväntningar. Men sen är det samtidigt bra att folk har förväntningar på en då de vill att man ska lyckas.

Kämpa med det du tycker är kul och det du klarar av, jämför dig inte med andra

Att de alltid ska komma ihåg att dessa mål ska inte uppnås för att tränarna eller föräldrarna ska bli glada utan för att de ska uppnå målen för sig själva. Att inte stressa över det utan bara ta det som det kommer

Att fundera på varför de tränar och för vems skull.

Att tro på sig själva när de gör det de älskar

Bli trygg i sig själv och hitta vem man själv är som gymnast och utifrån det gå efter sina egna mål

Bry dig inte om vilken placering du får eller hur det går på tävlingen. Man tävlar inte för att vinna utan för att få nya egenskaper och få testa hur det känns att få tävla och köra sina program framför en publik. Våga att göra misstag det är de som du lär dig mest av!

att det är jobbigt/svårt i början men det blir bättre

Prata mer med din tränare

Jag tycker att det bästa att göra i en sådan situation, är att prata med dem involverade personerna. Försöka förklara hur man själv tycker och tänker, hur man känner och vad som vore bäst för en själv. Det är viktigt att man lyssnar på varandra för att förstå sig på varandra och på så sett komma till en gemensam lösning.

Fokusera mer på sig själv och ens egna mål och tänka att man gör det för sin egna skull och inte för någon annan, det vill säga att man själv har ett driv för att gå på träningarna.

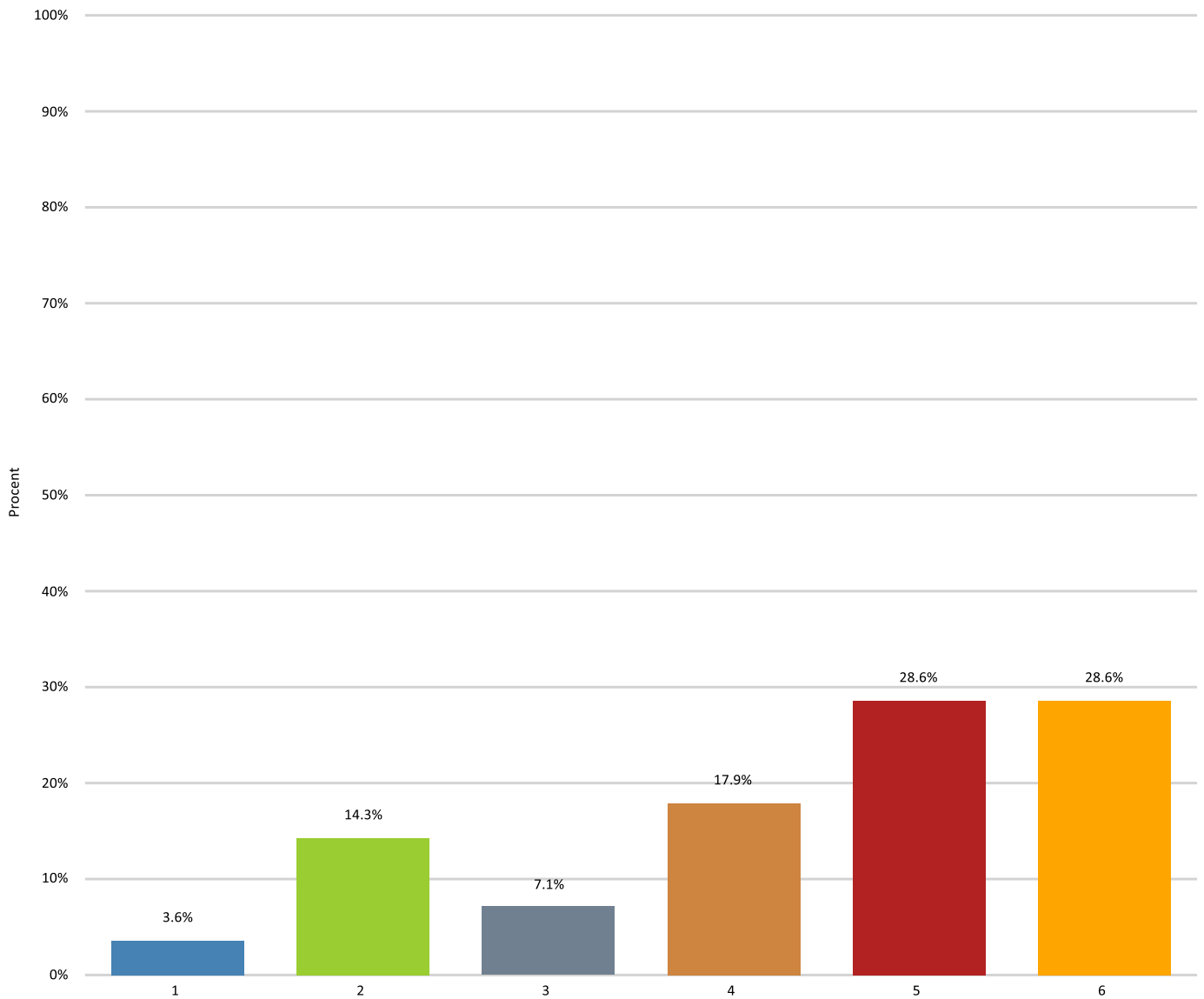
Tränare ger rätt råd till alla gymnaster.

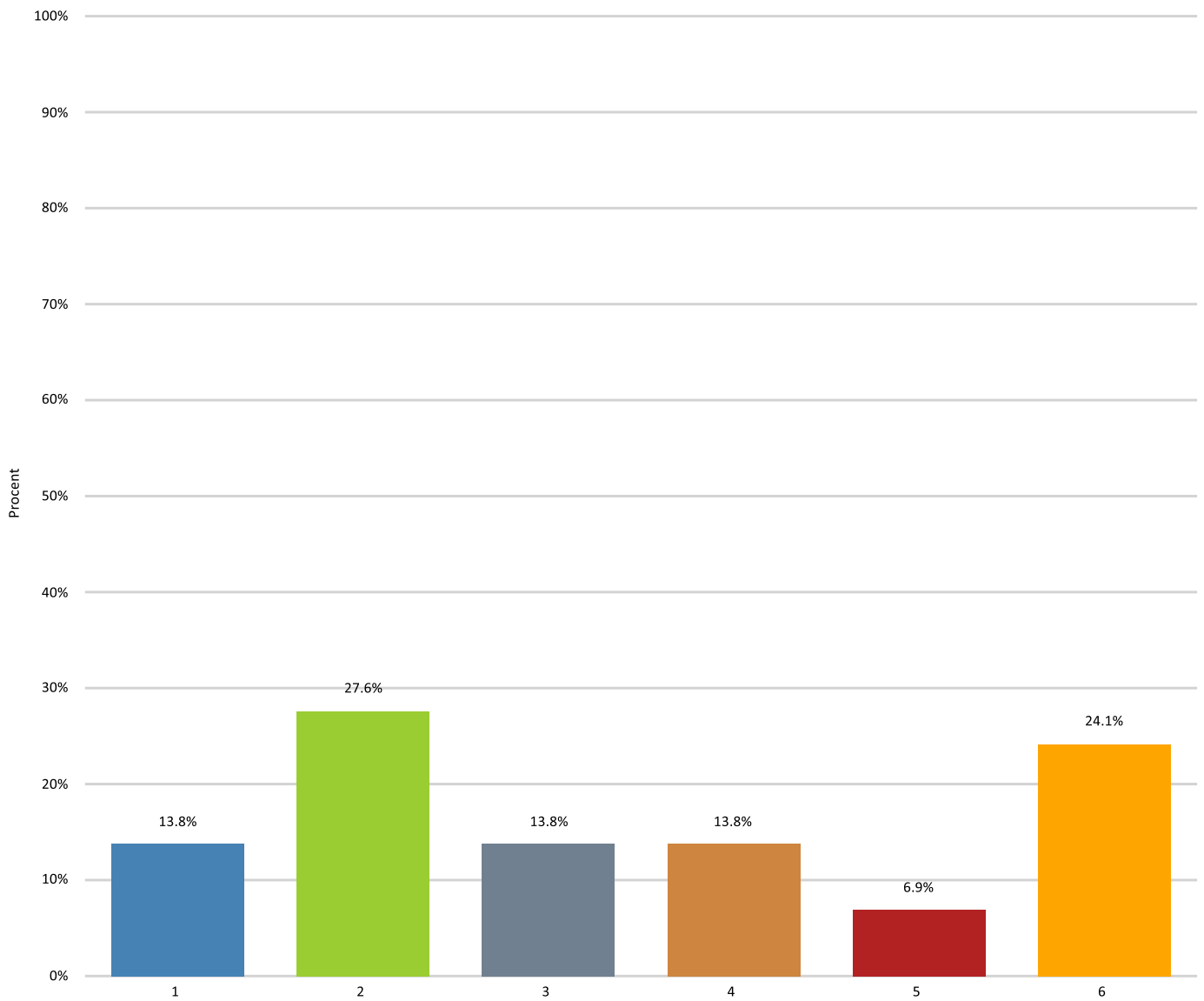
Tänk att deras åsikt eller tankar inte spelar någon roll. Det viktigaste är hur du känner och vad du vill!

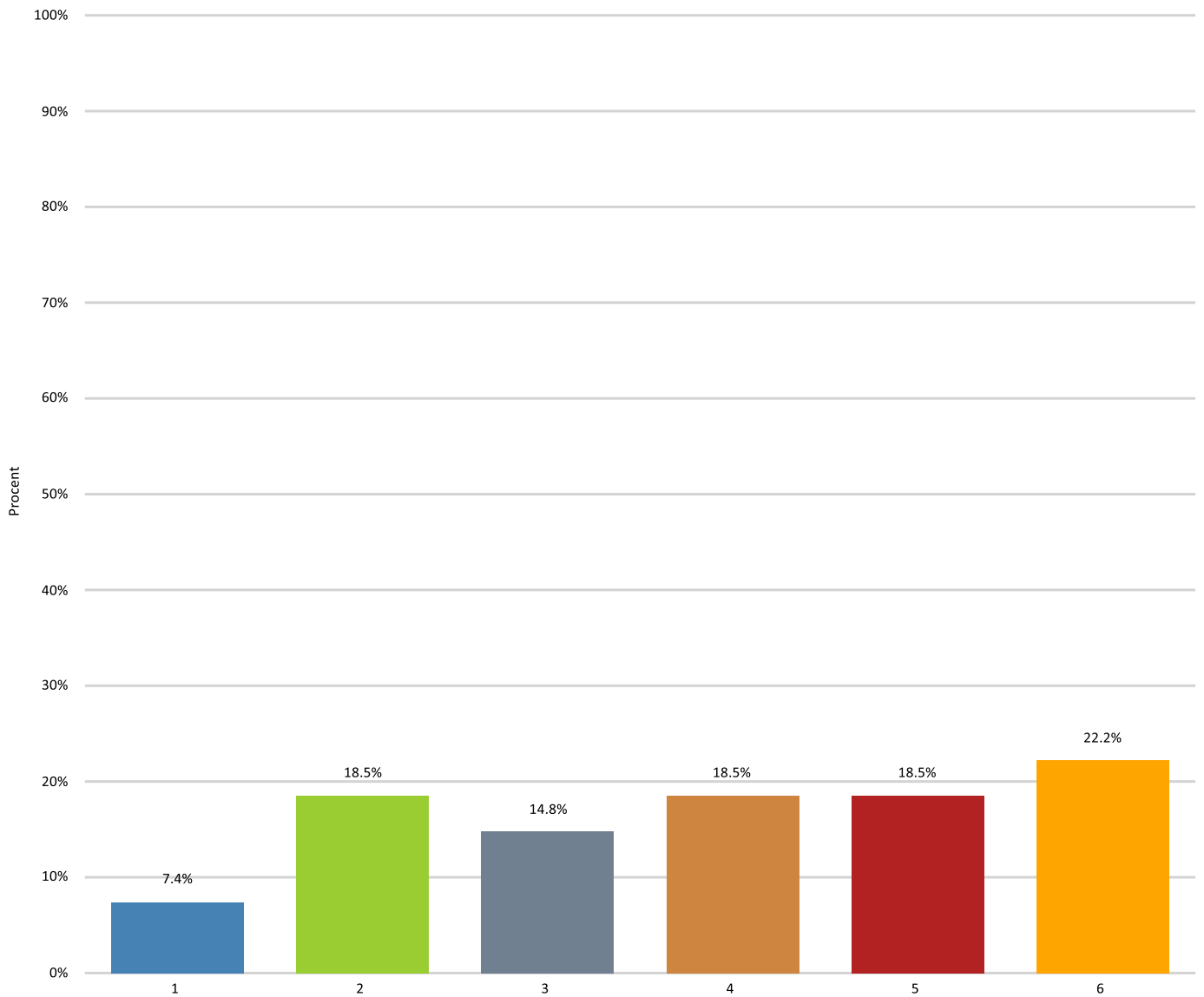
Prata och var öppen med vad du själv känner.

Lyssna på de som vet och kan, inte på de som tror att de förstår eller vet.

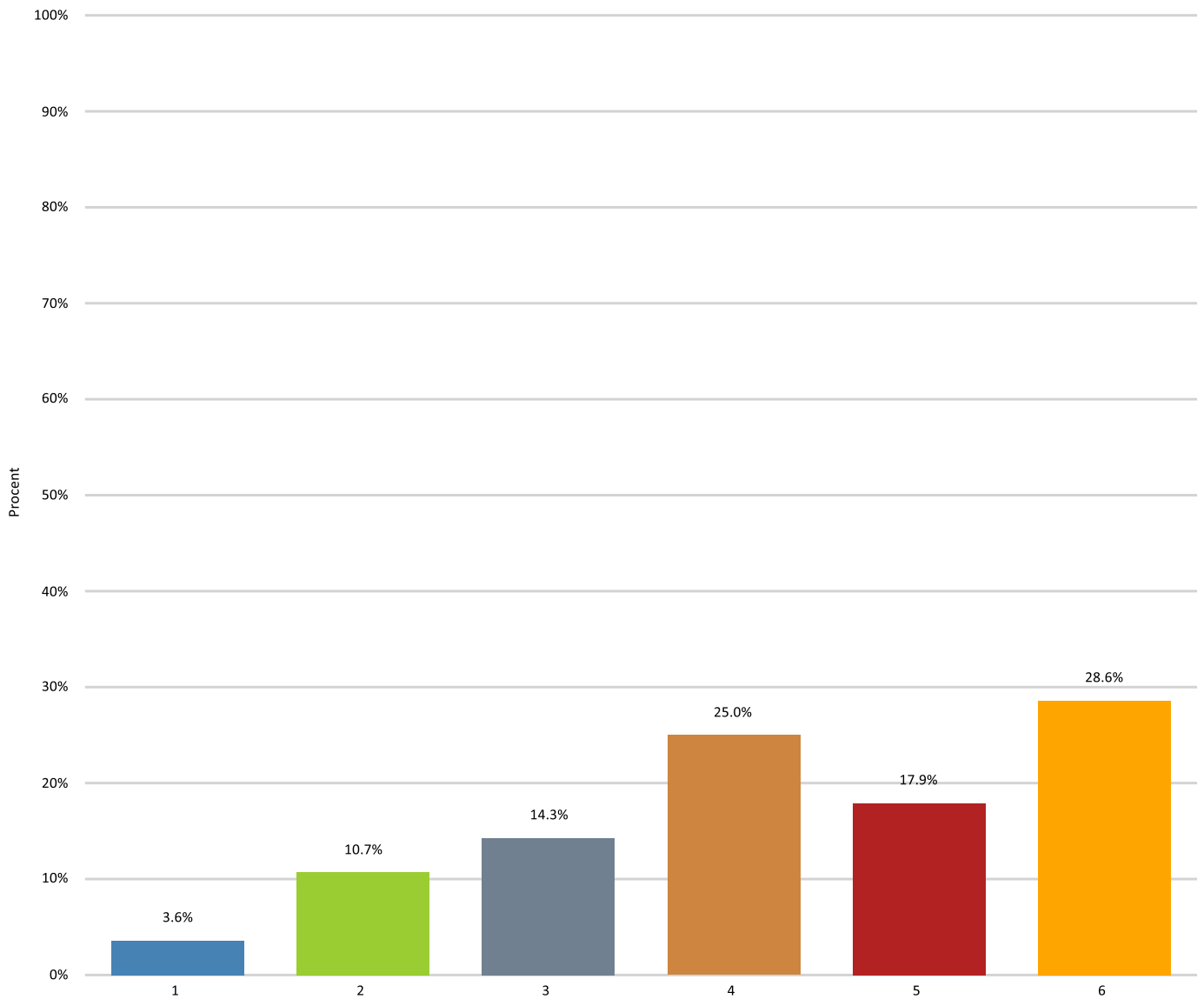
19. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



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 spenderar mycket tid tillsammans vilket gör att vi har en nära relation som inte känns onaturlig.

Det skiljer mycket mellan mina olika tränare.

Vissa tränare blir det automatiskt att vi kan prata om mycket och kan säga vad jag tänker och tycker. De lyssnar på mig vilket gör det lättare att prata med dem.

Vissa tränare lyssnar inte eller till och med tror inte på mig när jag berättar saker, till exempel en skada. Därför vågar jag inte säga vad jag tänker och tycker och blir inte någon bra kommunikation även om jag försöker på olika vis

Pratar öppet om både träning, tävling, och annat utanför gymnastiken. Min tränare gör det väldigt tydligt att hon alltid finns där som stöd, oavsett vad det gäller. Jag är noggrann med att berätta för min tränare hur jag känner om tänker kring olika saker, så att min tränare får möjlighet att förstå och anpassa träningen efter mina behov och mål.

Det viktigaste skulle jag säga är att man har tillit till varandra och att man kan lita på sin tränare. På så sätt blir det lättare att prata med hen och man förstår varandra lättare.

Vi har en kompisrelation som gör det lättare att kommunicera. Vi försöker att vara öppna om allt även utanför träningen

Jag tror att det beror på hur mycket vi egentligen träffar varandra. Jag träffar liksom mina tränare mer än min egna familj. Det gör ju såklart att man känner sig bekväm som hemma. En annan anledning är för att våra tränare vet hur det är att vara elitgymnast så de relaterar till oss

Vi hade ingen bra kommunikation

Att verkligen komma fram och säga till om det är något jag behöver hjälp med eller inte kan göra eller om jag inte mår bra, det har gjort att vi har bra kommunikation

Ber en sätta upp mål och ge en möjlighet att utvärdera före och efter träning/tävling. Ge förslag på hur man kan lägga upp träningar och olika idéer som man kan göra på träning

Vi är ärliga mot varandra och hjälper varandra.

Gör gemensamma aktiviteter utanför träningarna och lär känna varandra väl

Inget speciellt, vi är bra vänner. När man är med hela gruppen och tränare får man en bra kommunikation.

Vi har alltid haft en mycket god kommunikation mellan varandra. Jag känner att jag alltid kan vara öppen med min tränare, vare sig vad det gäller. Om det är något som är fel, om jag inte mår bra eller om det tvärtom är något bra som jag vill dela med mig om eller få tips om. Vi kommunicerar väl under träningarna, men också utanför träningarna.

Jag och min tränare har inte alltid haft en god och öppen kommunikation men när vi väl har haft det har vi pratat och frågat varandra hur vi mår på träningen för att se om man känner sig trött eller liknande så man kan anpassa träningen.

Min tränare är en väldigt snäll person och jag känner mig bekväm med henne. Hon ger mig viktiga uppgifter för min utveckling.

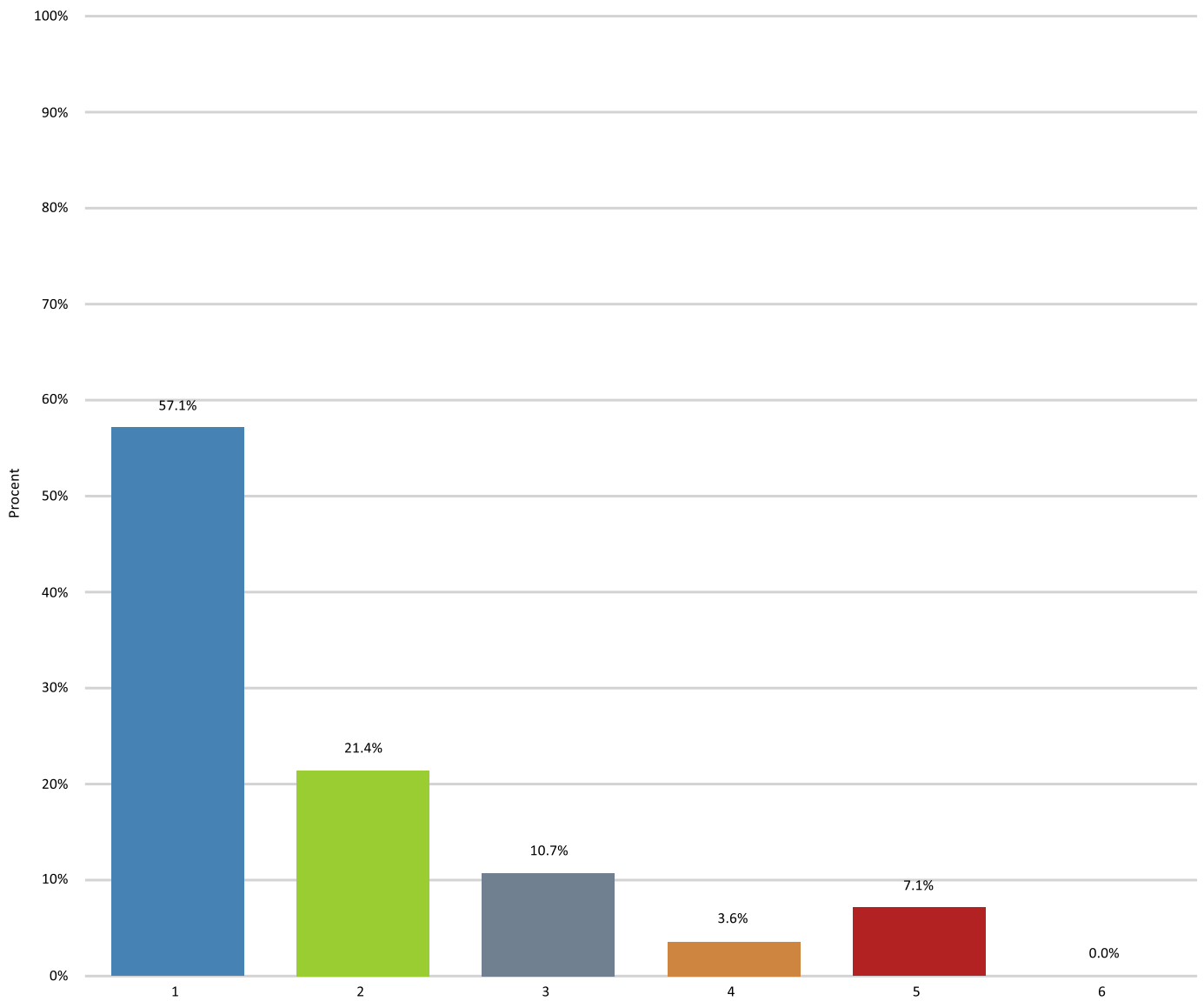
Vi har utvecklingssamtal och de blir oftast inte arga om man pratar med dem om saker och ting.

Jag säger vad jag tycker och tänker om träningarna

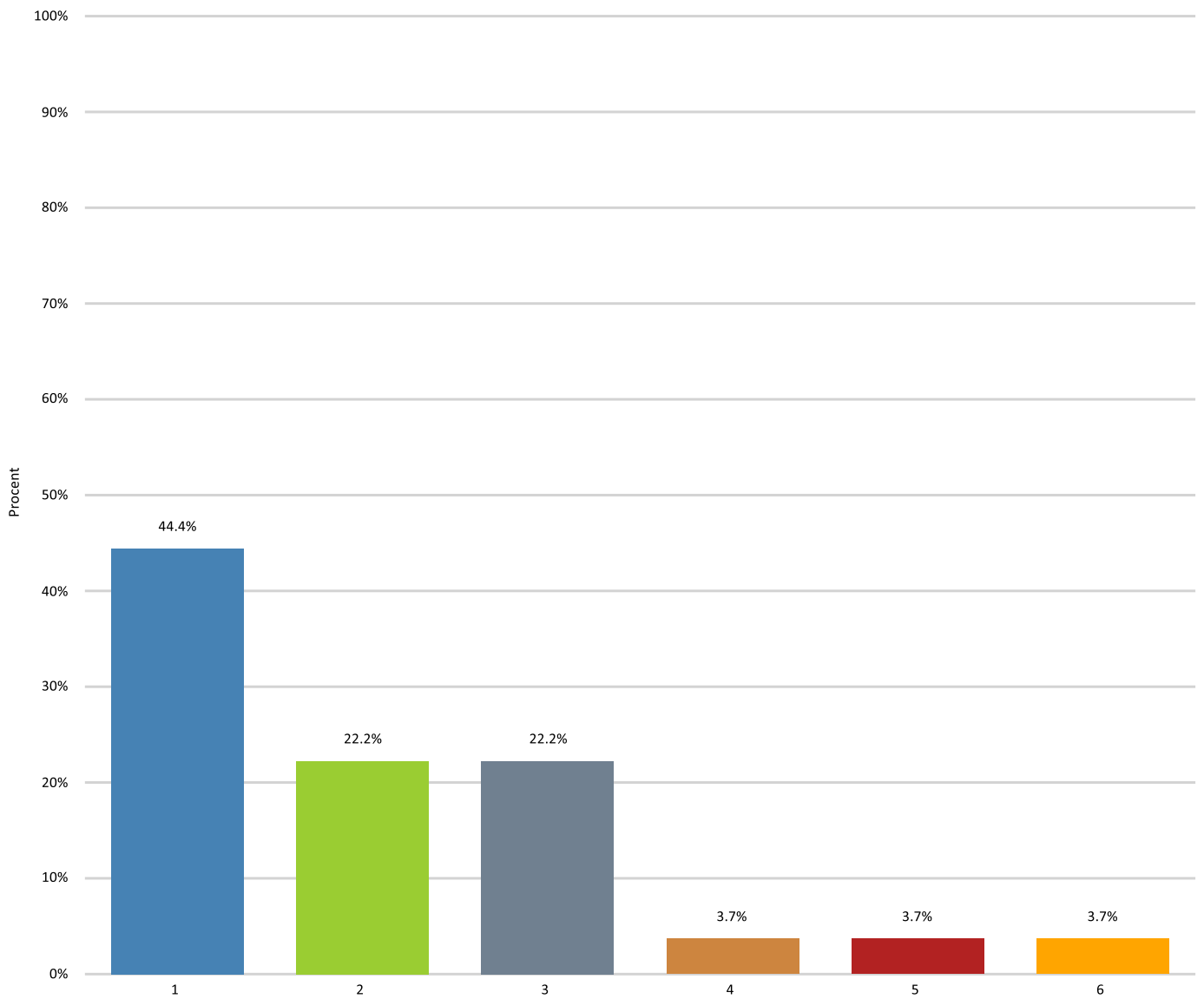
Att jag och min tränare pratar om annat som inte bara handlar om gymnastik, så att vi verkligen lär känna och komma varandra lite närmare. Då är det enklare att prata om svårare saker som kan påverka ens prestationer på träningar/tävlingar.

Prata regelbundet och mycket.

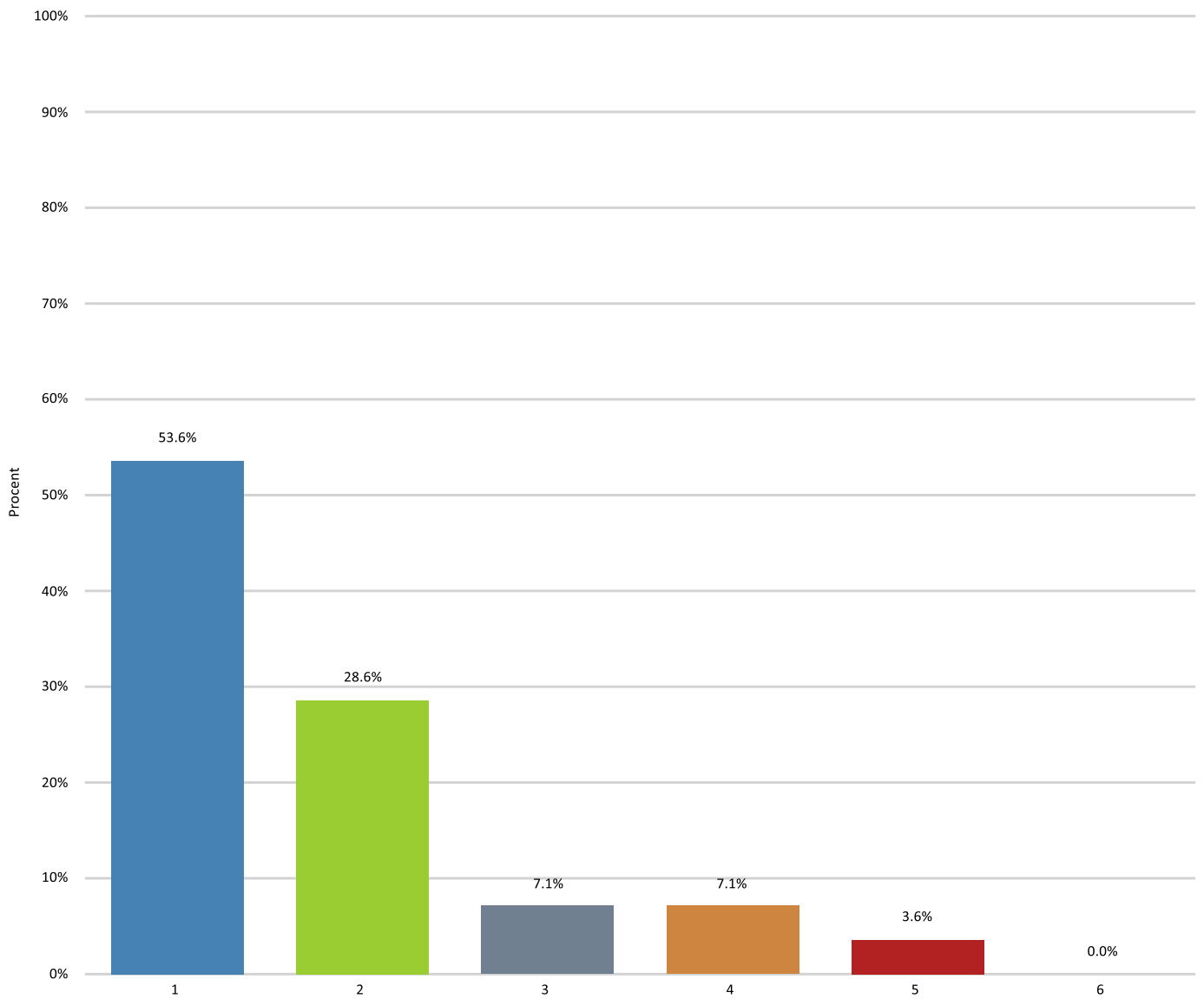
Att bli lyssnad på oavsett vad man säger, kritik som beröm

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

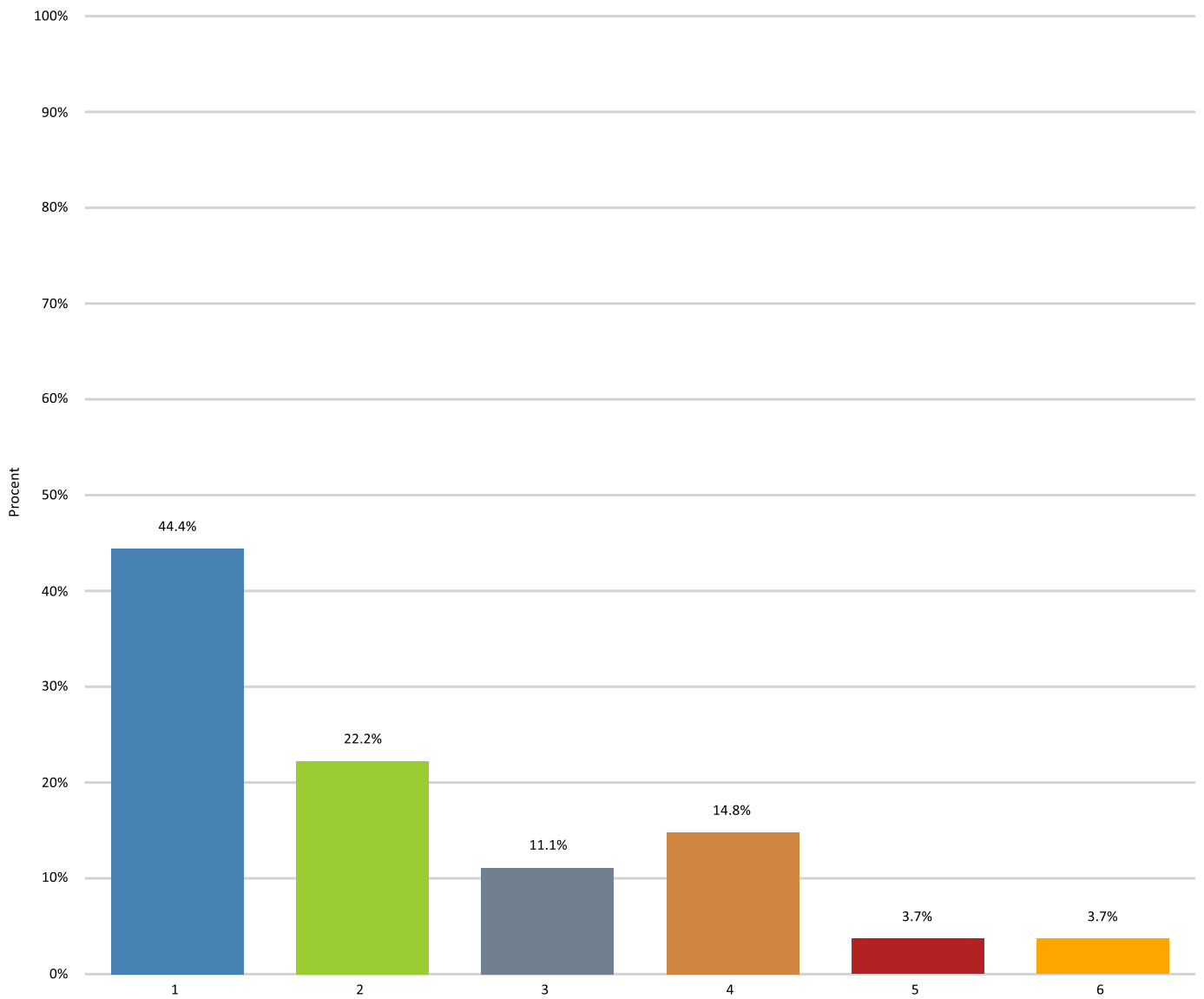
25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.

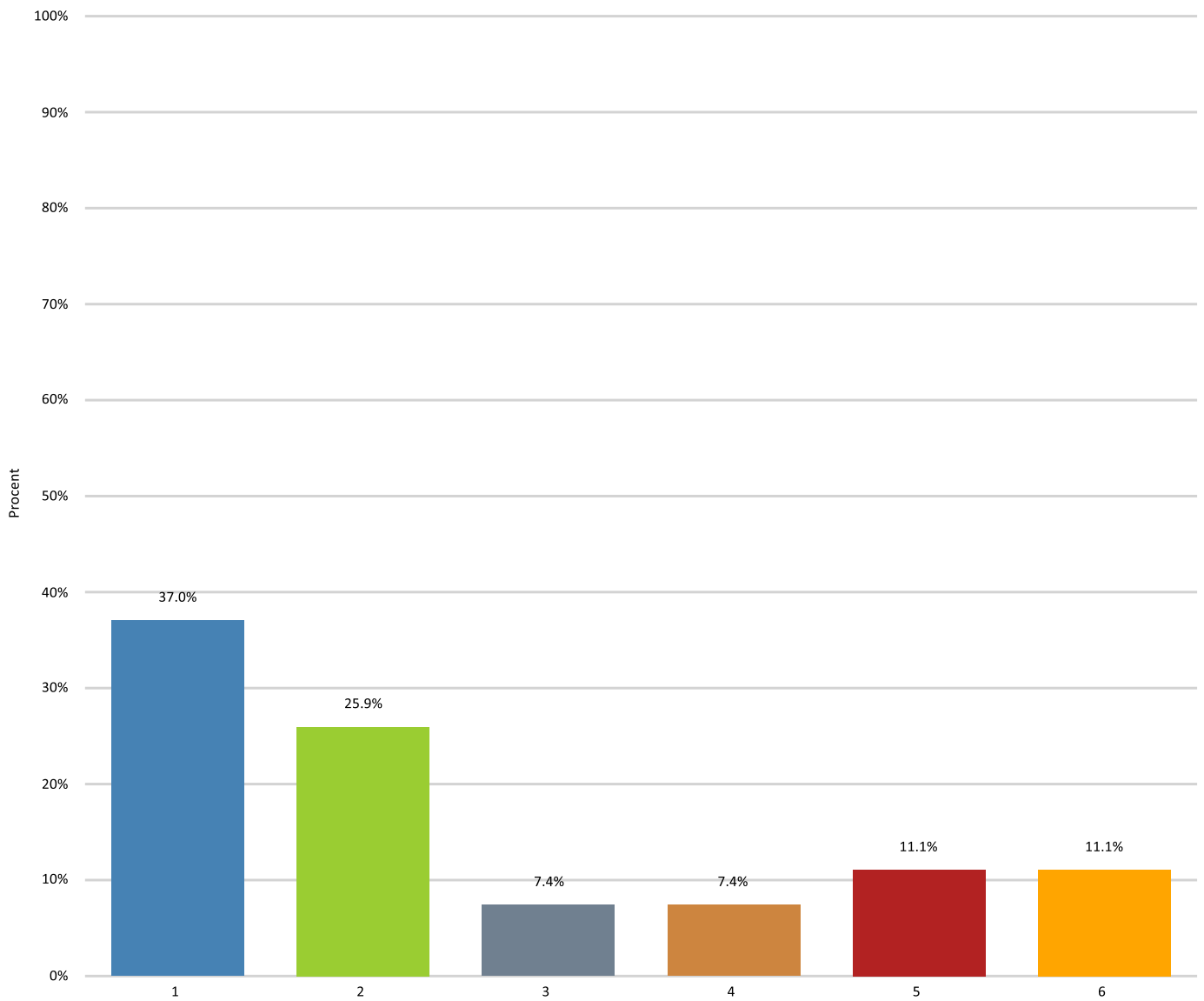


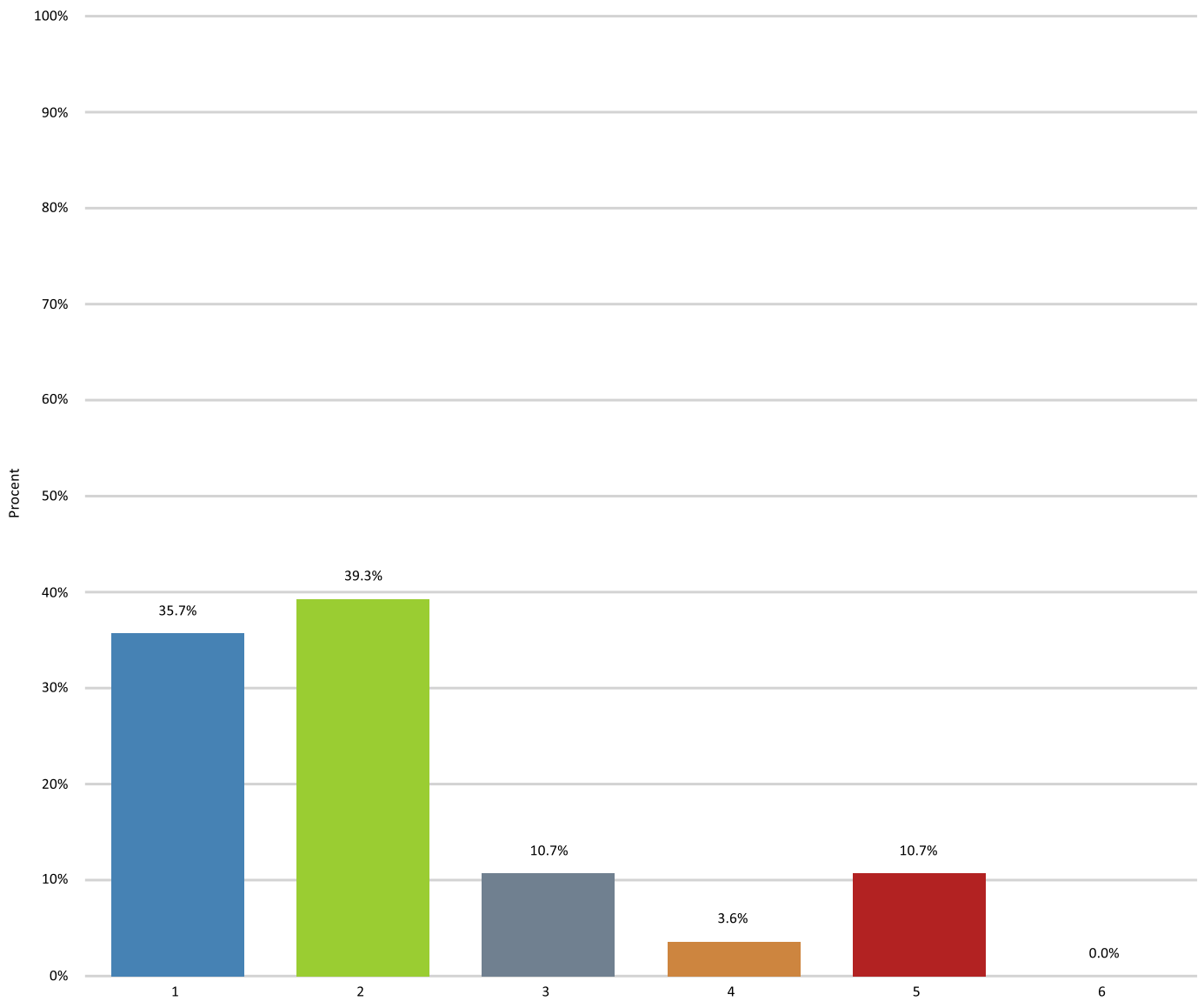
26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.

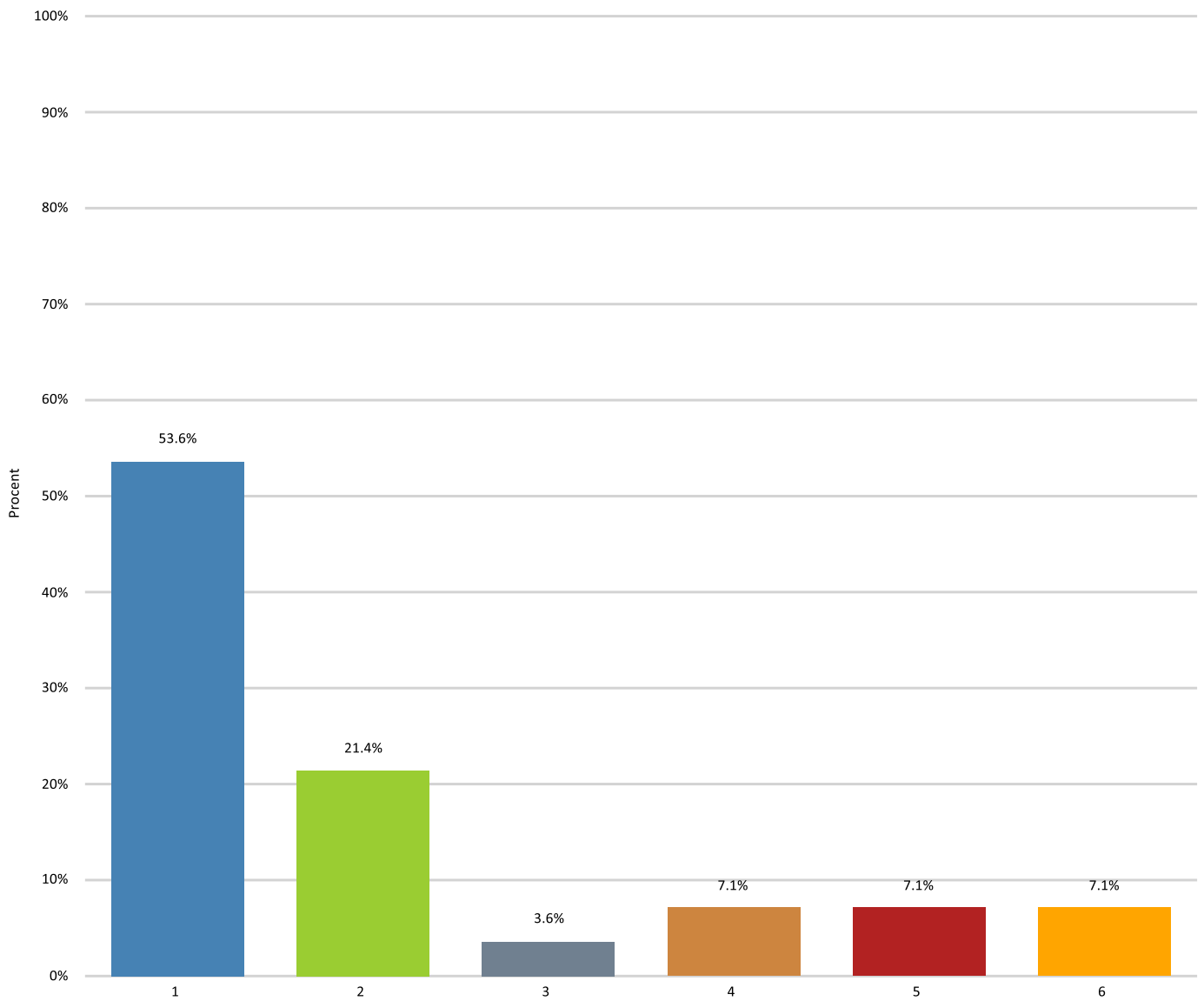


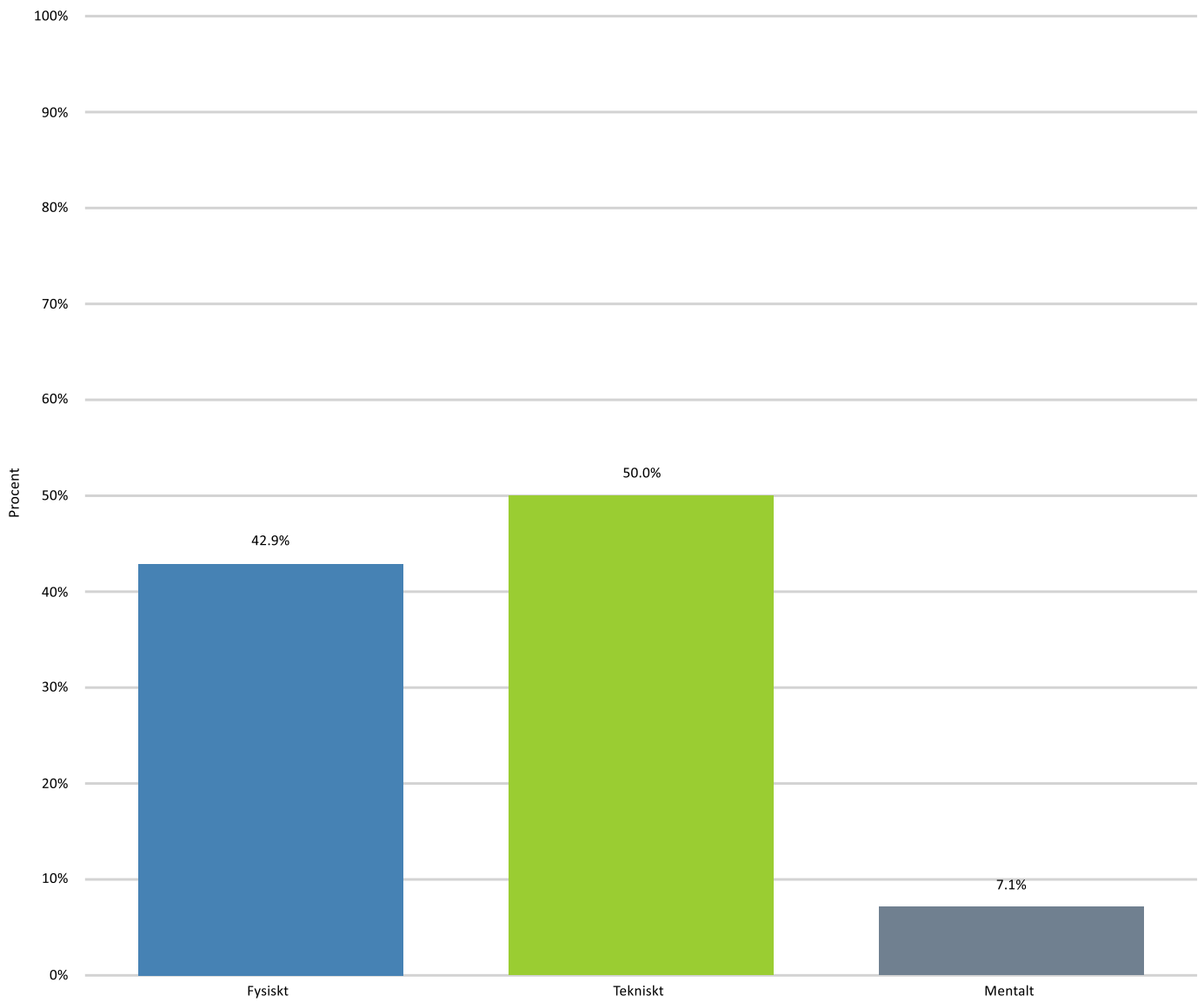
27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.

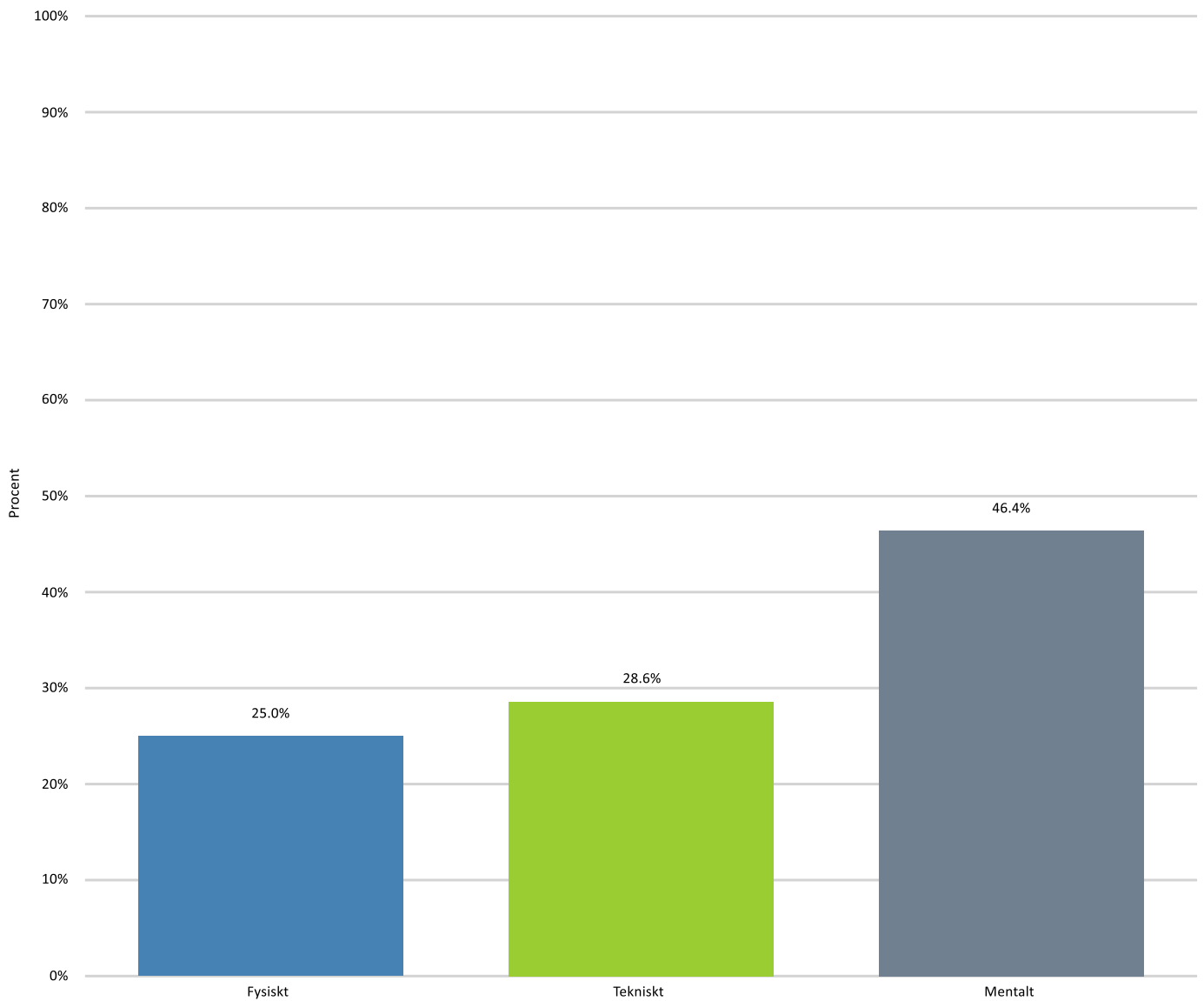


28. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.

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

Har bara precis tittat på den, men den verkar ha delar som är bra mig att läsa på

Lära sig vikten av vad man gör och hur det påverkar ens prestationer.

Detta är ju säkert forskat på och då kan man använda dessa forskningar på träningen, tex så hittar man ett nytt sätt att stretcha som fungerar för alla

Prata och fråga frågor om min sport

Man kan använda det om man inte riktigt vet hur man kan utveckla sin presentation eller om man inte vet hur ens presentation kan påverkas

Jag kan använda mig av frågorna och ge mig en tankeställare så jag vet vad jag behöver tänka på.

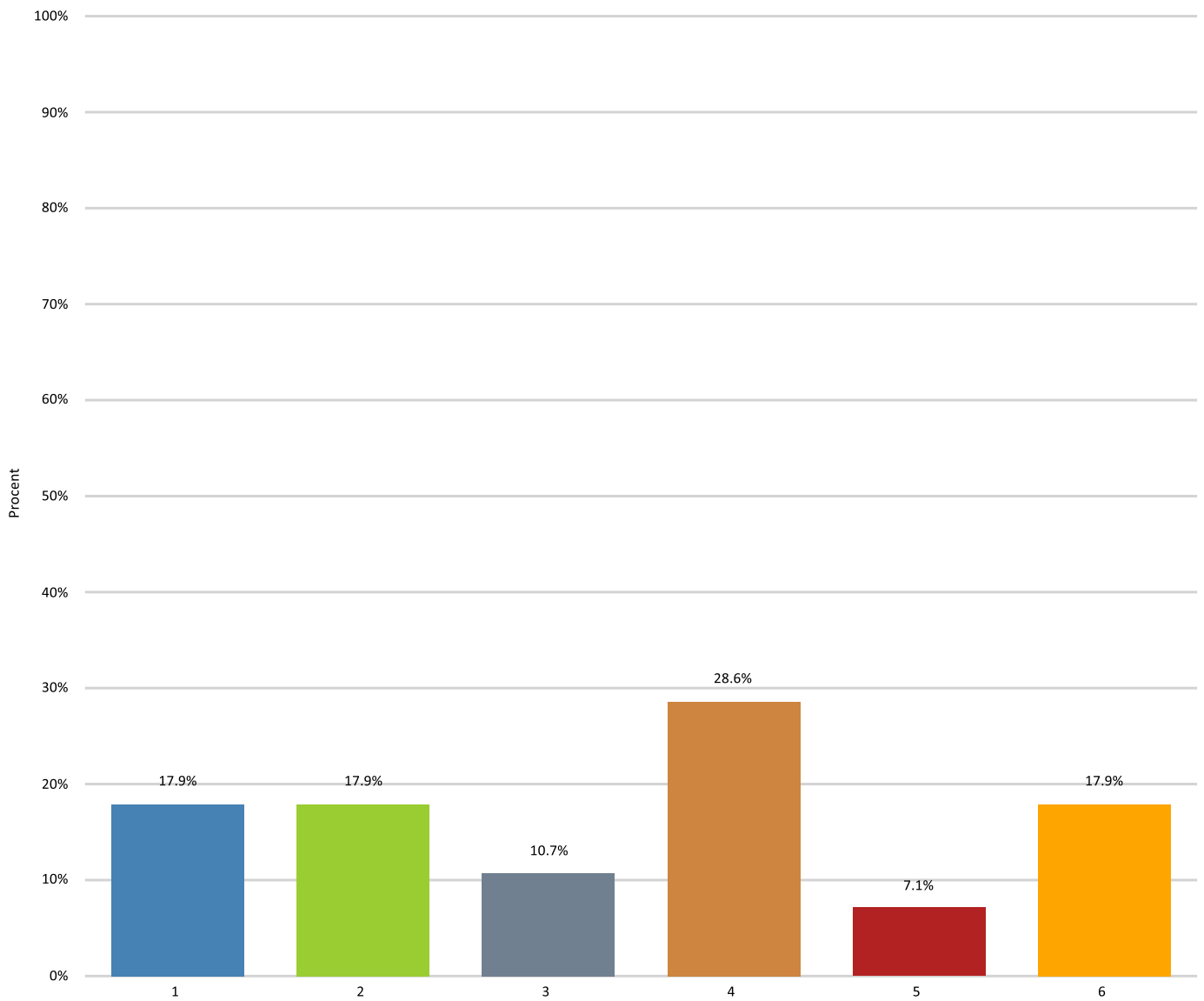
Man kan använda sig av PEAK för att utvecklas mentalt, till exempel vad gäller motivation och självförtroende, men också vad gäller personliga mål och prestation.

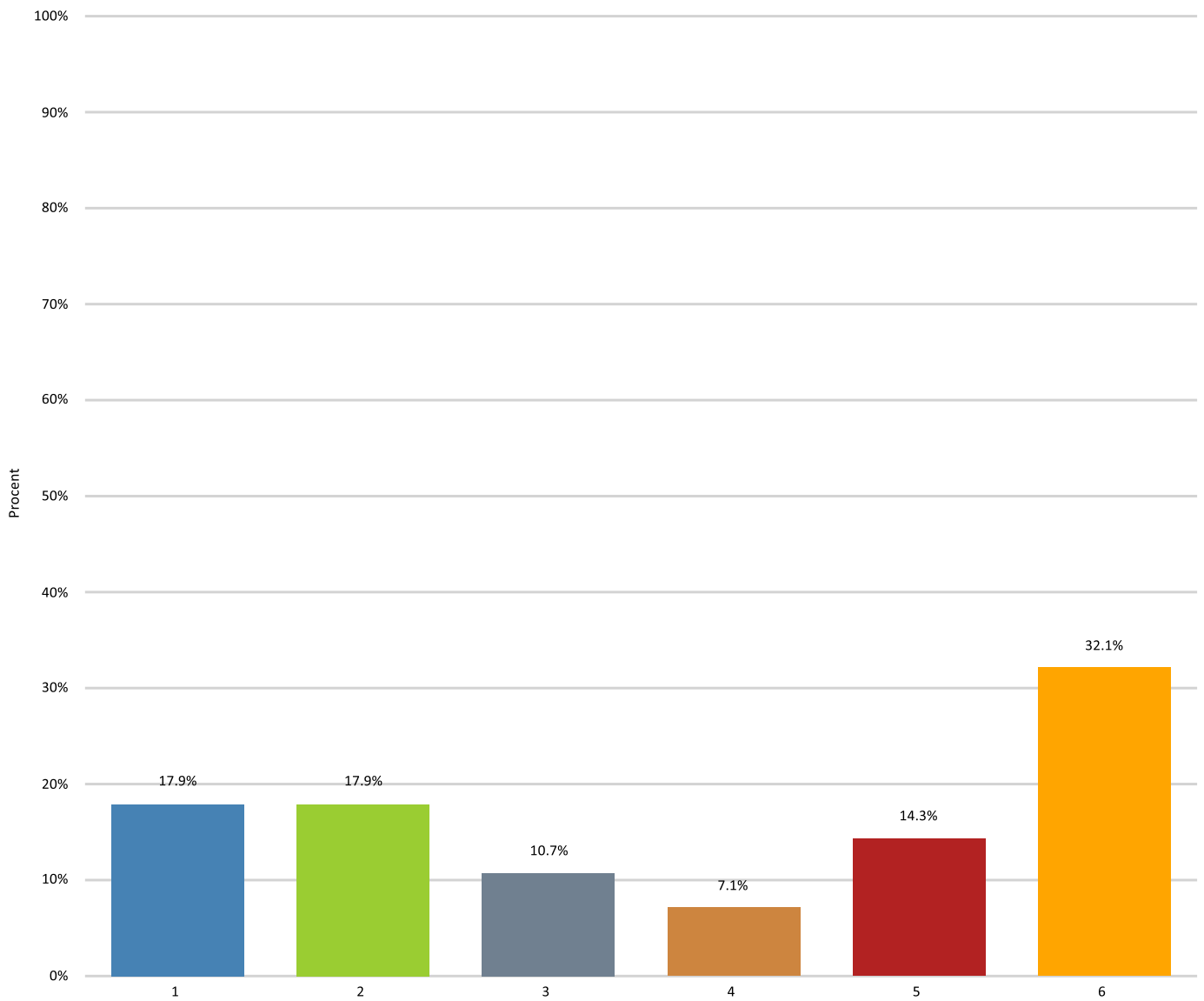
Jag kan se och reflektera hur andra gymnaster hanterar olika situationer och kan på så sätt få förslag på hur jag kan tänka i liknande situationer.

Den mentala biten. Hur man hanterar stress mm.

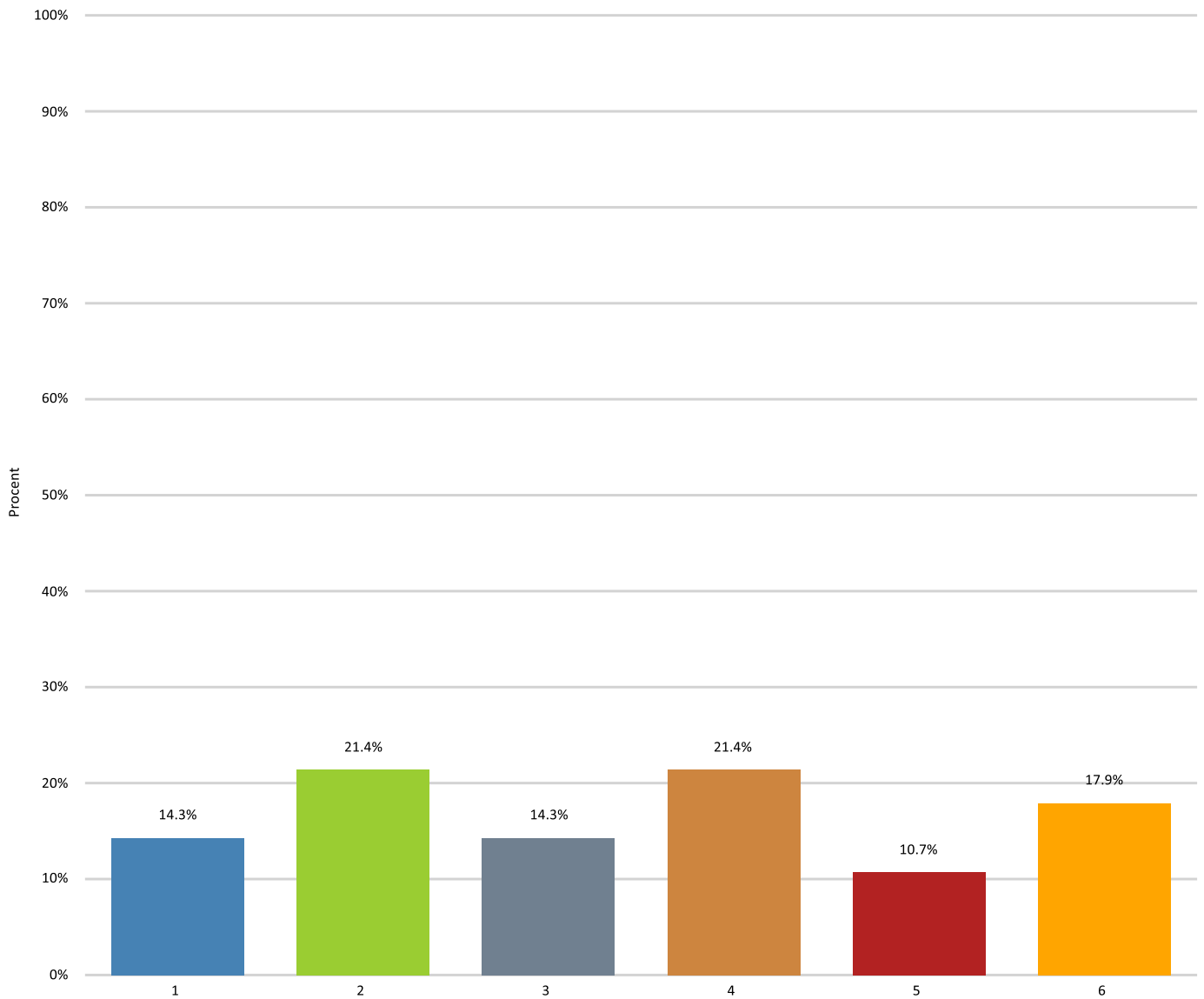
Vet ej

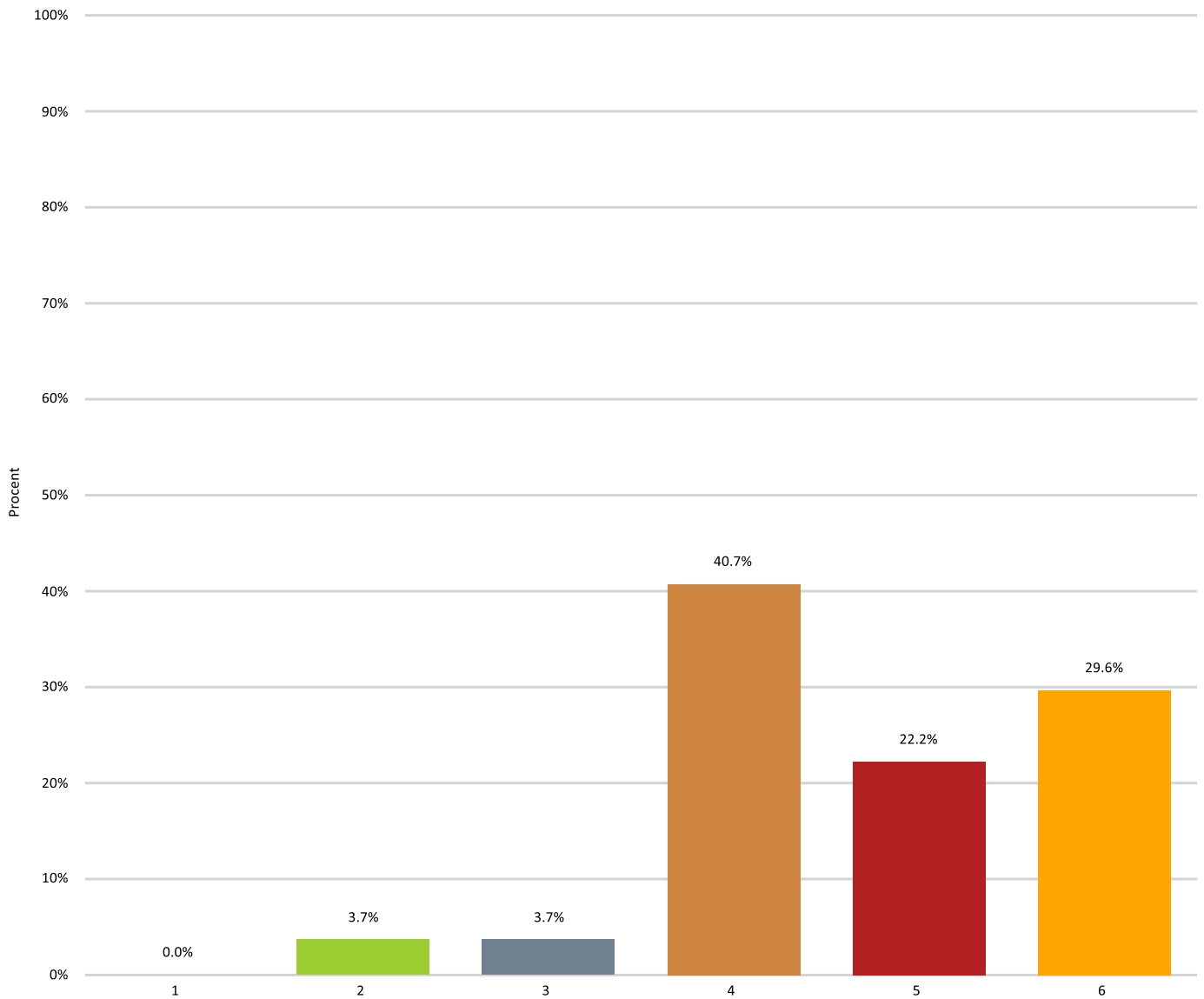
Jag kommer nog läsa det mesta därifrån eftersom jag inte får den sortens hjälp från mina tränare.

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**

Mat och återhämtning.

Kiropraktor,

Stöd från tränare även utanför gymnastiken. Stöd från andra i min närhet. Möjlighet till att träffa psykolog under jobbiga perioder

Att folk säger att man är duktigt och att man är bäst oavsett hur det går.

Skolkurator, psykolog och fysioterapeut

Genom att själv under den aktiva karriär ta kontakt med andra idrotter för att lära mig hur de jobbade.

Fysioterapi

Hemifrån. Man lägger sån otrolig energi på gymnastiken och då behöver man personer där hemma som stöttar i den ekonomiska biten, kosten och såklart i att heja.

Min familj och mina vänner ger mig mycket stöd.

att jag är bra att jag inte ska sluta och fina meddelande

Föräldrar och kanske lite vänner.

Framför allt familj och vänner, och såklart mina tränare som jag har daglig kontakt med utanför träningen!

Från familjen men även andra gymnaster som jag blir inspirerad av.

Mina föräldrar berömmar och ger presenter. Tränaren berömmar mig. Vi tas till olika nöjen (till exempel nöjespark)

Min familj, vänner. Ibland tränare också när de säger bra saker om en.

Familjen

Förutom fysioterapeut, har jag alltid haft ett enormt stöd från mina föräldrar. De har alltid varit aktiva och försökt ordna fler träningsmöjligheter som kunnat vara att ta hit en utländsk tränare, åka utomlands och träna samt bry sig om att pusha styrelsen, tränare i föreningen till att förbättra och hjälpa inte bara mig utan de andra gymnasterna också att utvecklas.

Jag har fått väldigt mycket stöd från mina föräldrar och familj. De har fixat extra träningar och hjälpt mig utvecklas psykiskt.

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

Mina föräldrar och träningskompisar.

Mamma

Jag har aldrig upplevt detta. Men skulle det ske så skulle jag vända mig till någon annan inom föreningen som jag litar på. Antingen någon annan tränare som jag är mer trygg med, eller någon i styrelsen.

Mina föräldrar, kompis eller tränare

Mina tränare och lag kamrater. skulle det vara så att det känns otryggt på träningen på grund av mina tränare (vilket aldrig hänt) så skulle jag vända mig till alla andra jag tränar med

Oftast mina tränare och mina föräldrar

Som aktiv - ingen aning.

Min skola kurator, mamma

De beror på vem de är som bidrar till den osunda miljön. Men antingen tränare, föräldrar, styrelse eller gymnastikförbundet.

Mina föräldrar eller någon som jag känner mig trygg med.

Främst andra gymnaster och föräldrar, sedan andra tränare

Tränare, föräldrar

ingen

Föräldrar

Familj, vänner och tränare.

Först familjen och därefter ordförande i föreningen.

Jag vänder mig alltid till min mamma. Men på träningen känner jag mig bekväm, alla tränare och gymnaster behandlar mig bra.

Mina träningskompisar.

Familjen

Min familj först och främst, men också vänner och min tränare.

Då vänder jag mig till mina föräldrar eller vänner.

Granne, kompisar, mamma, tränare

Vet ej
