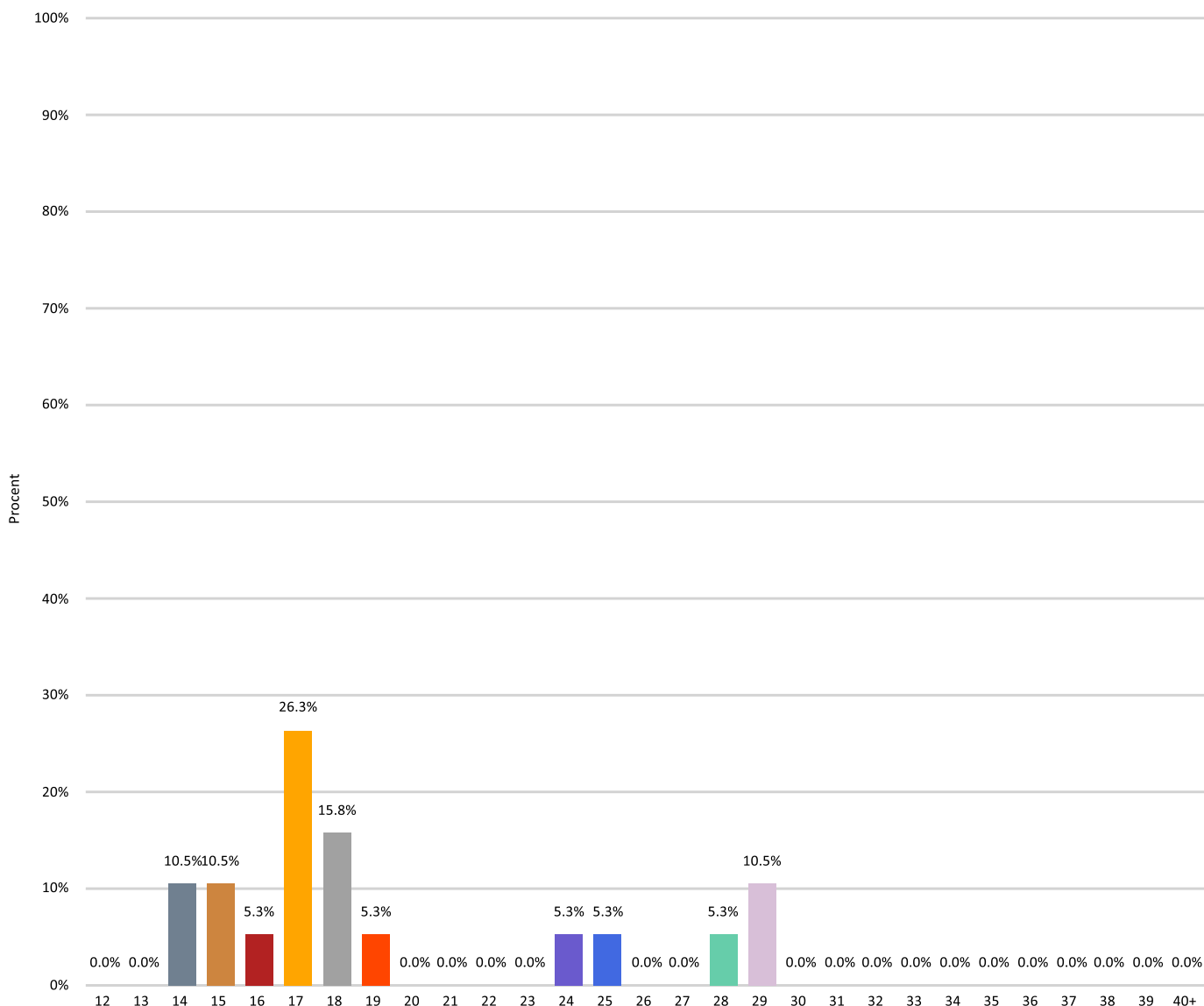
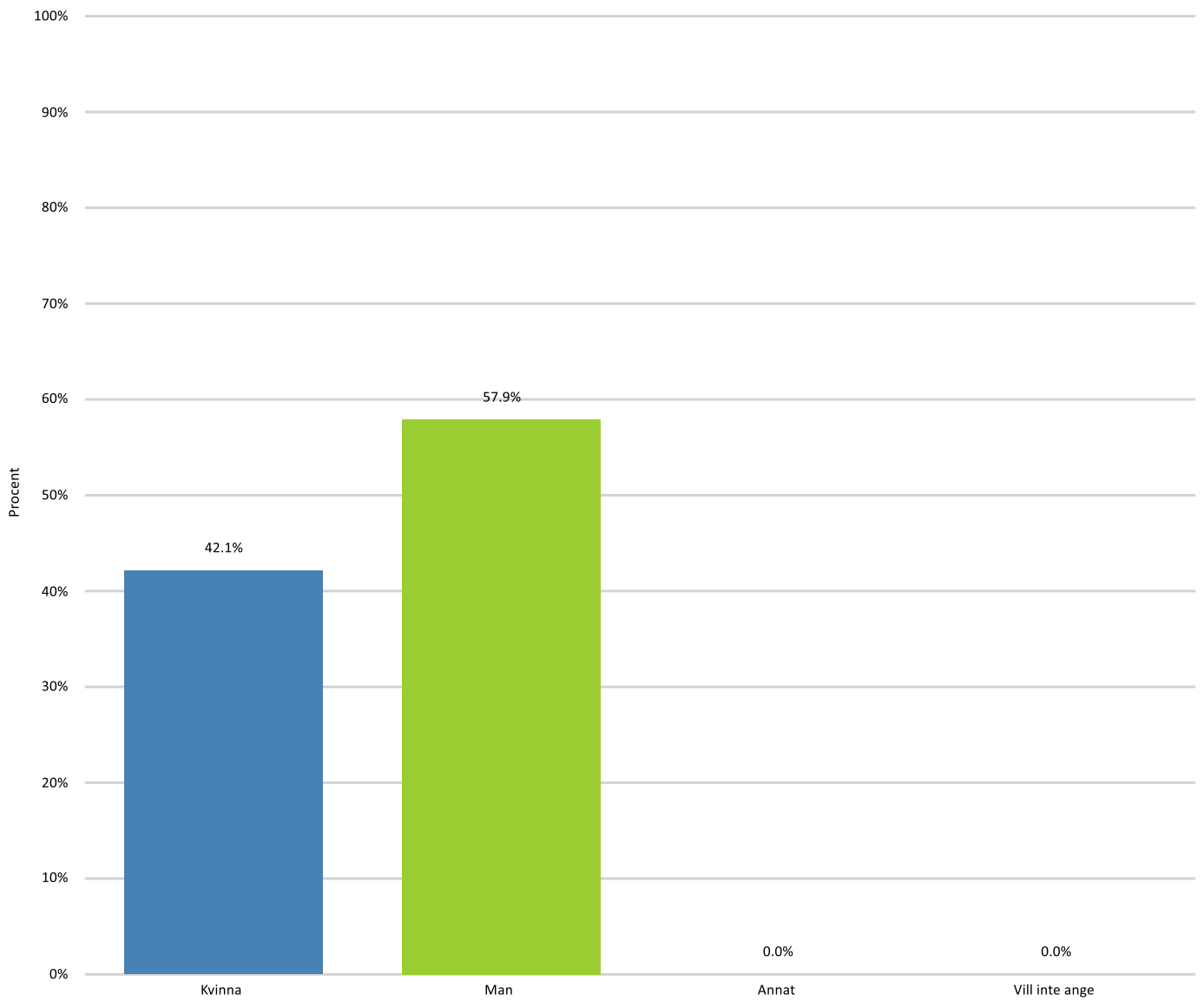


Min utvecklingsmiljö (2022) (Trampolin/DMT) – 19 svar

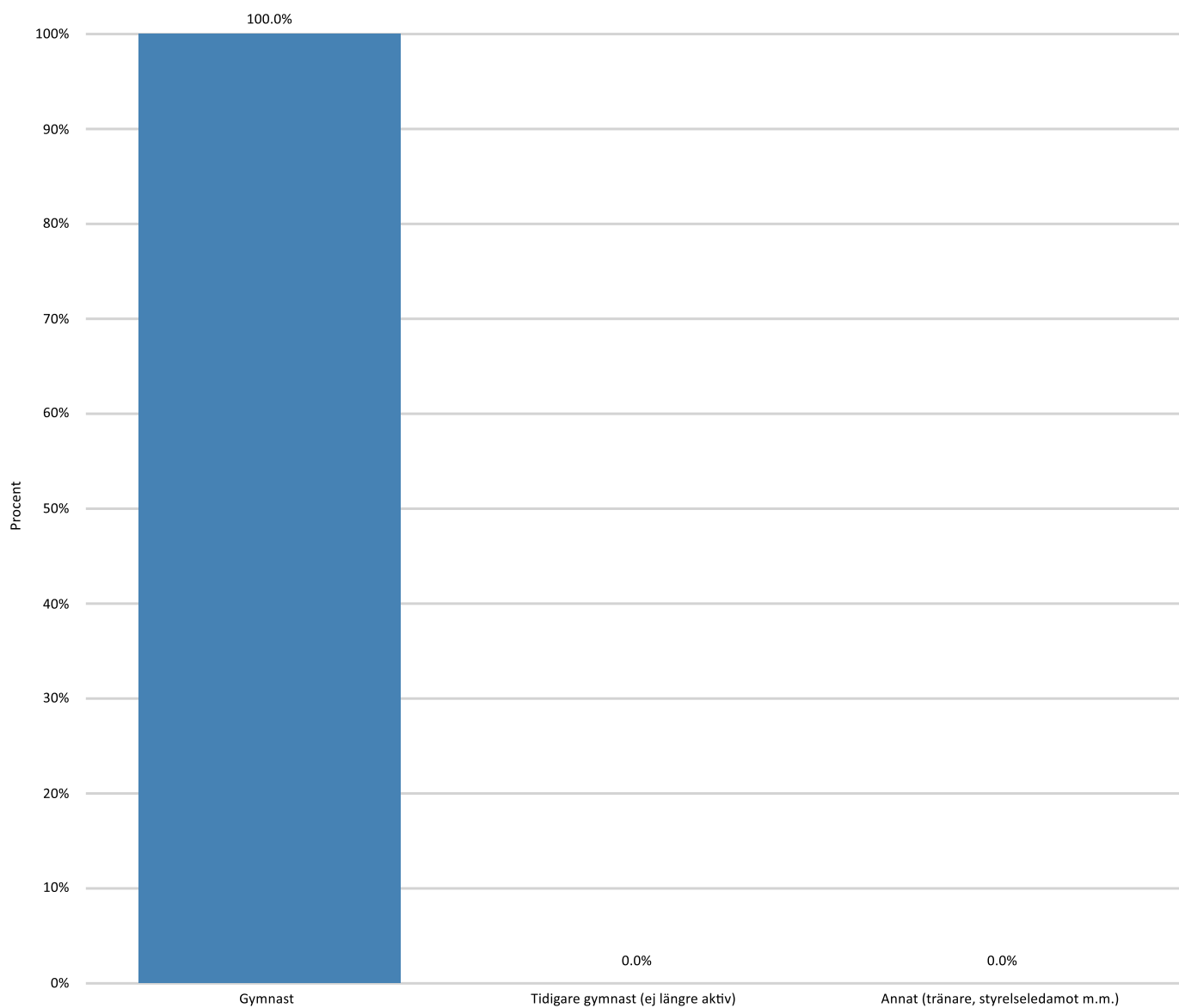
1. Ålder



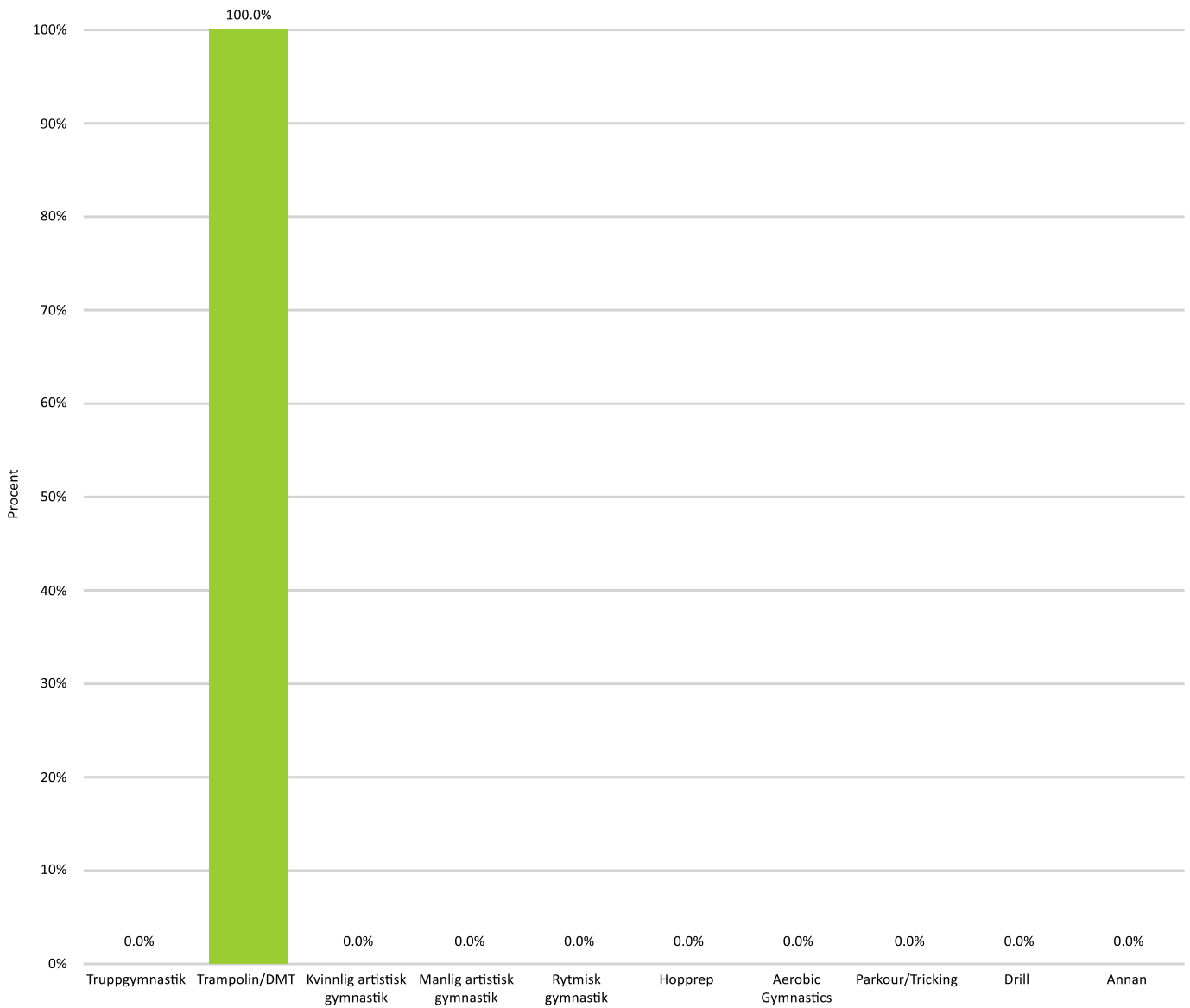
2. Kön



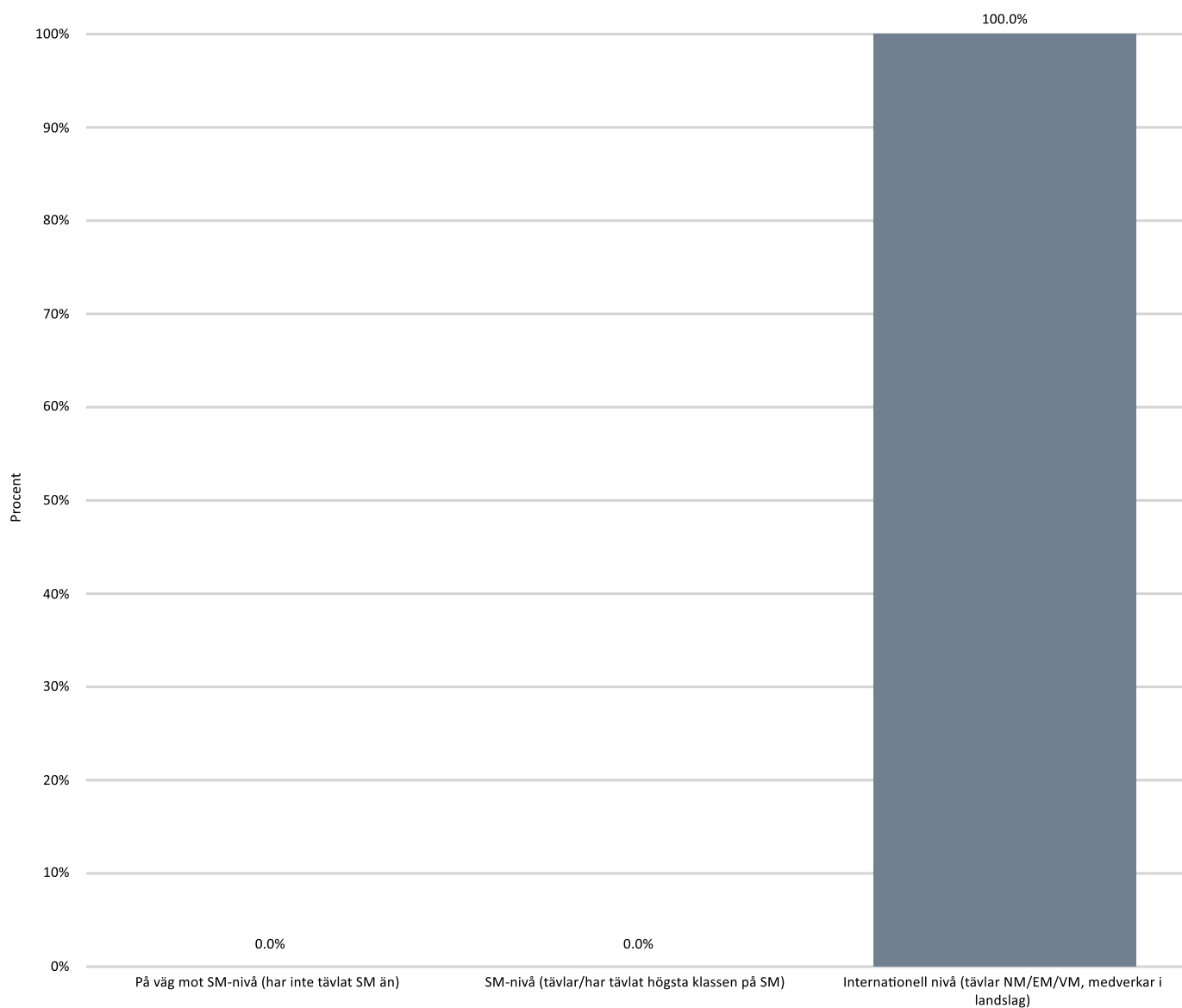
3. Jag svarar som



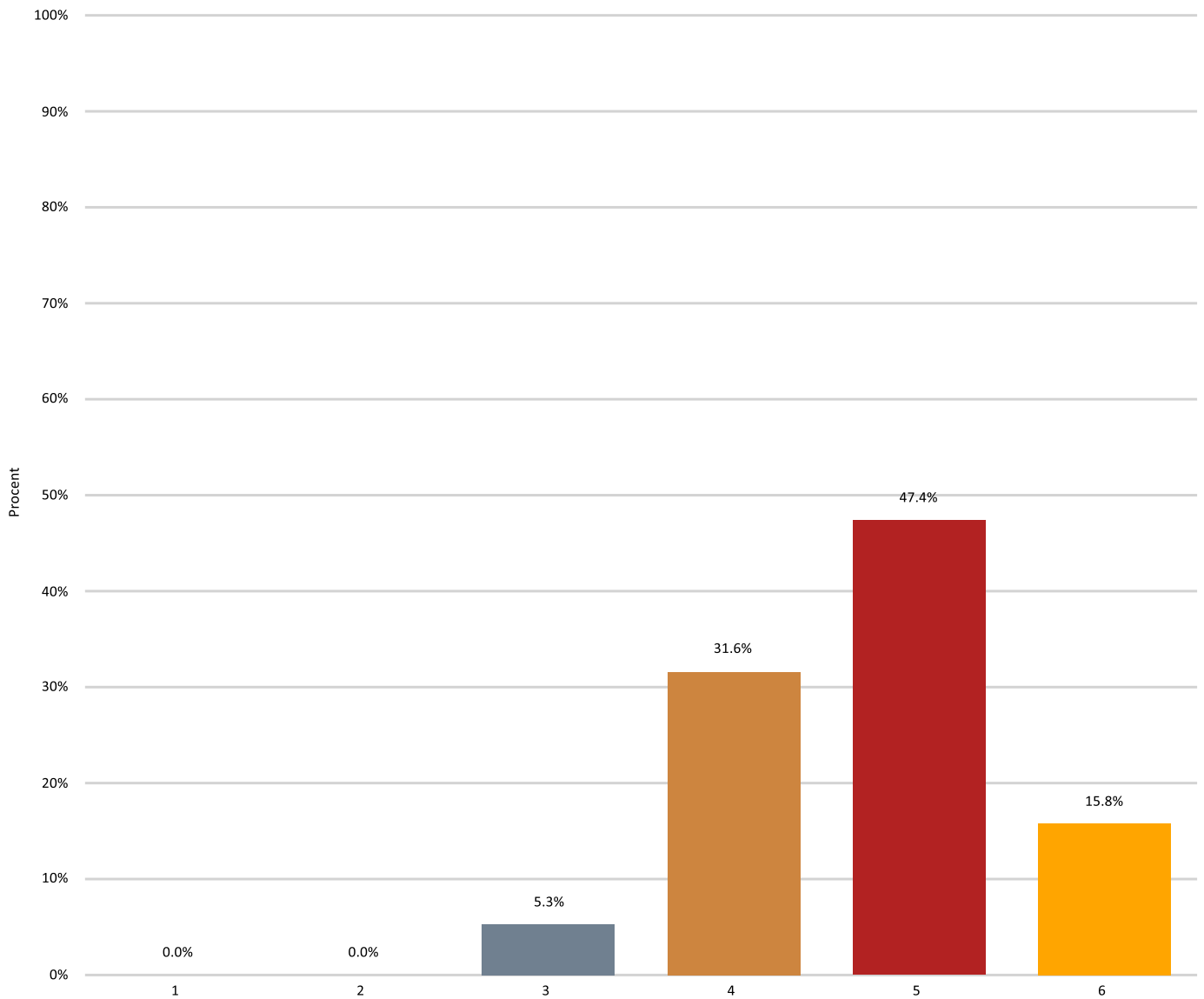
4. Min huvudsakliga disciplin



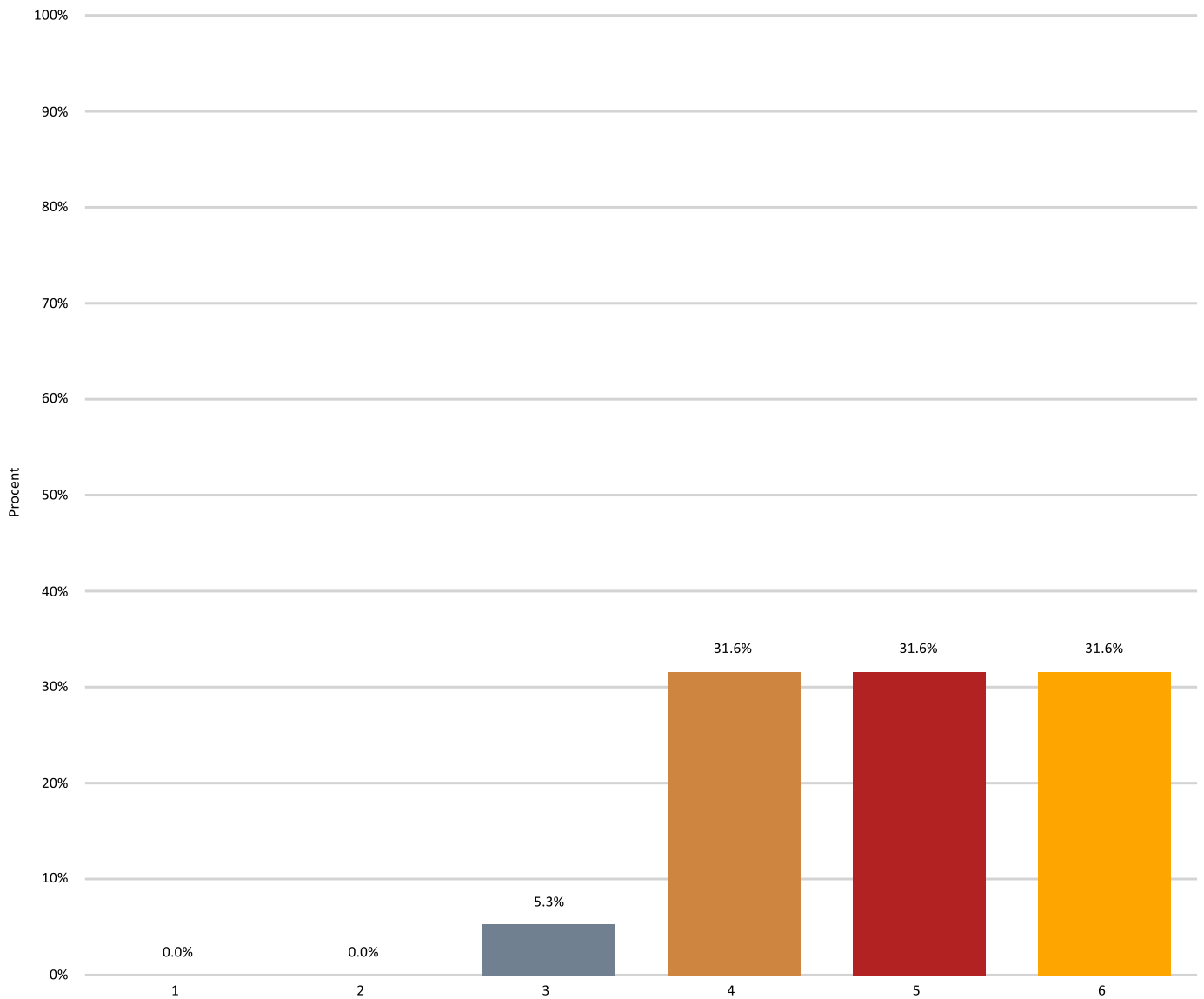
5. Min tävlingsnivå



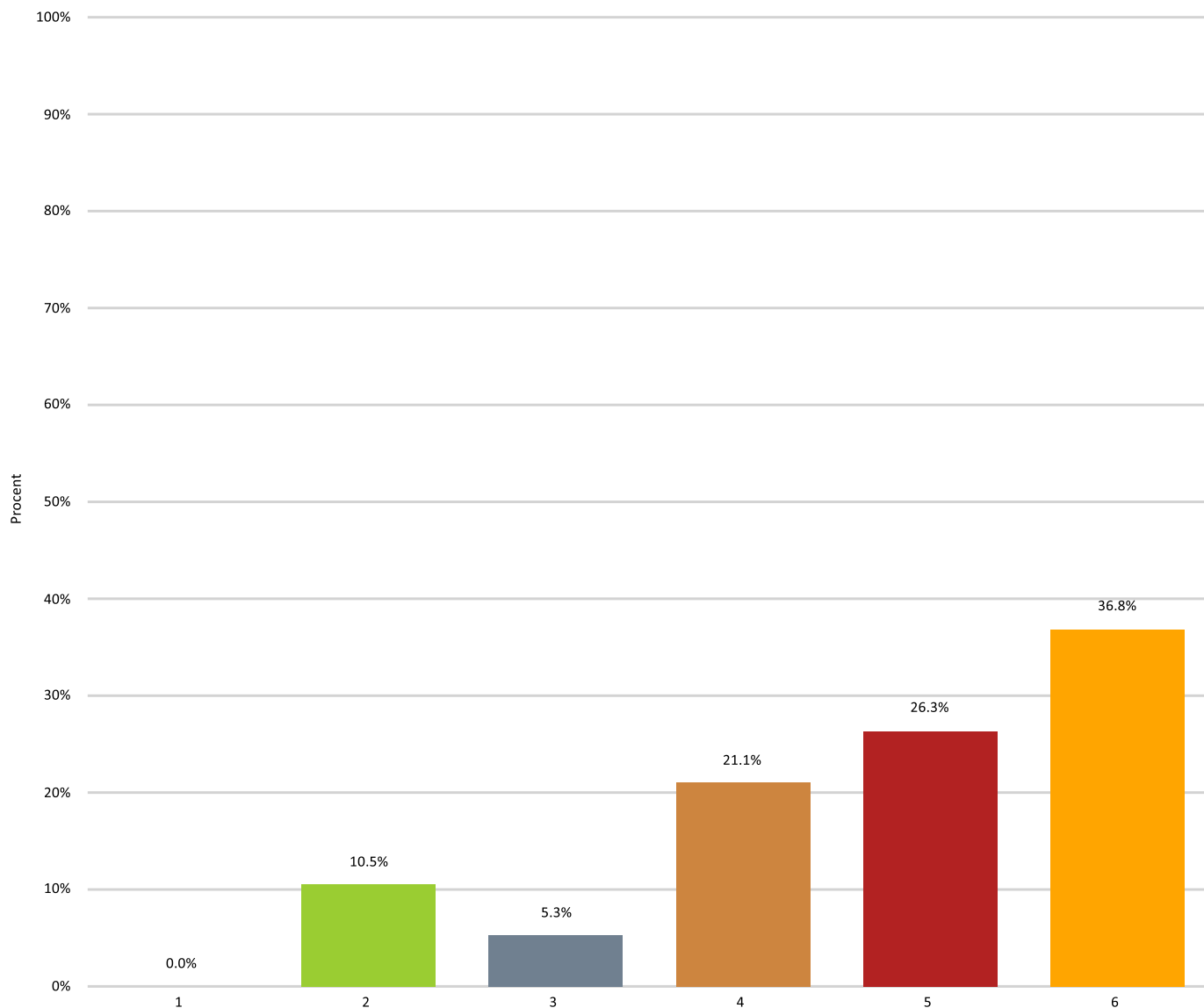
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



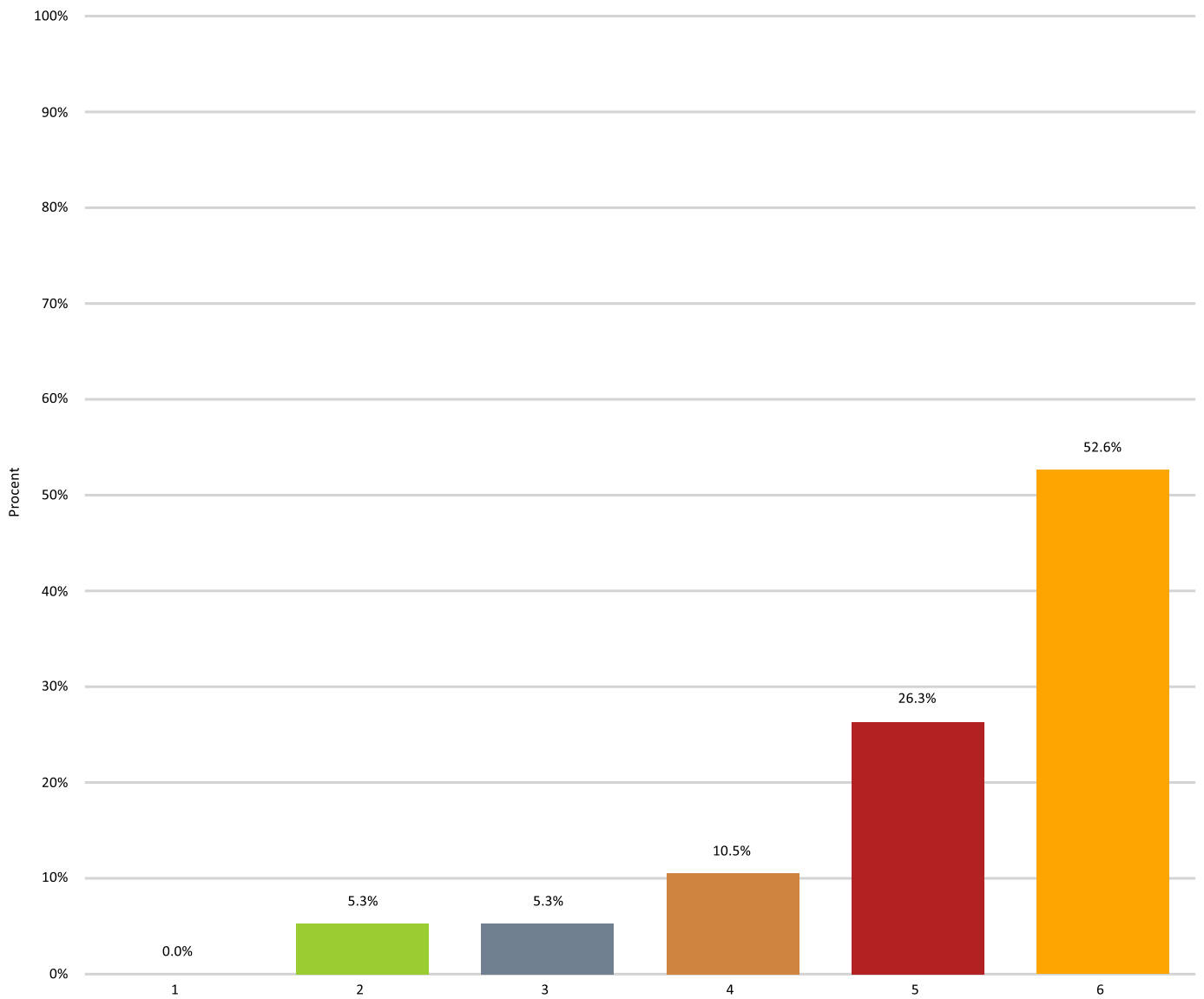
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".

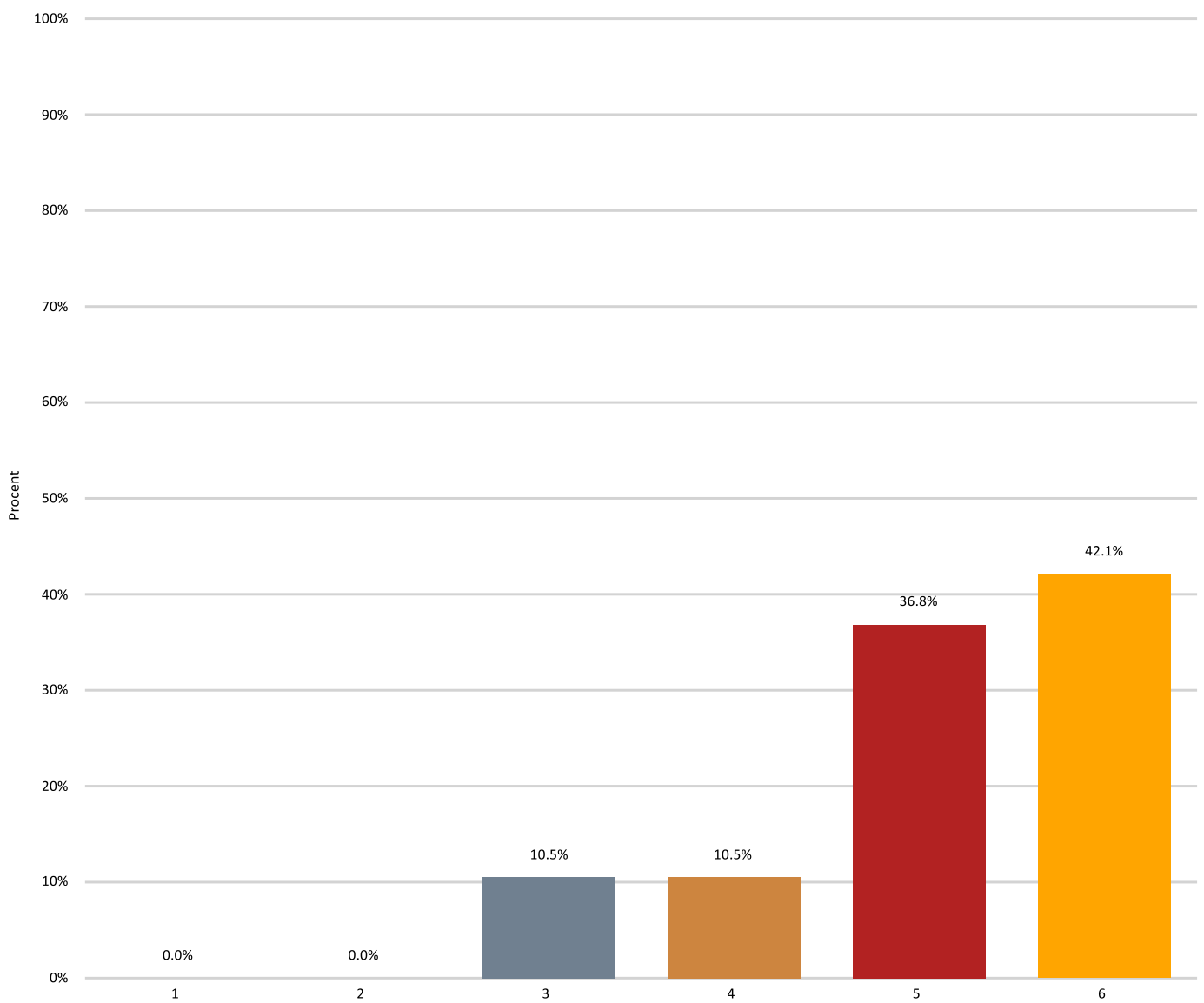


8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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

Har inget direkt stöd från föreningen, men har bra tränare som har koll på vad de pratar om och som själva tävlat på hög nivå.

Det bästa stödet jag får ifrån min klubb är mina tränare och lagkamrater

Det faktum att jag får välja själv hur mycket jag vill satsa och att jag blir supportad av föreningen och mina tränare i vilket fall.

Fler gymnaster i gruppen, bättre gemenskap, träningarna blir roligare och man vill gärna dit.

Stödet från mina träningar, gratis gymkort, bra redskap, många tävlingar

Inte så bra från föreningen, men har tränare som tror på mig och stöttar mig.

Alla backar en och vill att man ska göra sitt bästa vad det nu än är

Vår fantastiska sponsor

Tränare som helt ideellt är där varje träning och coachar. Utan detta hade det aldrig gått, och det är inget jag tar för givet.

Att de ser till att ha bra redskap.

Att de inte tvingar mig att lära mig eller att köra vissa övningar utan att om en övning inte funkar kan jag träna på en annan och ta den övningen som inte funkar en annan gång.

Stöd från andra gymnaster som supportar på träning och tävling, samt roliga träningar.

Mycket träningstider

Förklaringar på hur ändringar i tekniken hjälper.

Redskapen, köpte in surfplatta för videoanalys det var bra

Tränare som är motiverade och villiga att lära och träna

Ekonomisk och förtroende

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

Svar

Få fler hallar med plats på redskap. Sporten är bra men svårt att ge alla som vill chansen att få träna då det är långa köer till grupperna. Vi har ej möjlighet att vara så många i en grupp (för många på ett redskap gör att man inte hinner träna och endast får stå och vänta).

Teknik, höjden och att satsa på yngre

Det är viktigt att ha många som tävlar men också många som är engagerade runt om. Om sporten vore större (fler som deltar) hade det nog varit roligare för gymnaster framöver.

Etablera sporten mer i media så att sporten växer, genom fler klubbar kan fler människor börja med sporten

Låta alla få träna och inte sätta emot, dom som vill och kan låt dom satsa genom att få träna

Mer jämnt fördelat mellan juniorer och seniorer

Grundövningar och ingångar

Önsketänkande är ju att minska kostnaderna för att kunna träna och tävla för föreningen. Just nu betalar vi 3000 per termin, alla tävlingsavgifter själv plus resa och boende varje tävling (sistnämnda är ju såklart mer rimligt att betala själv, men tävlingsavgift osv har jag ej betalat i andra föreningar). Det blir mycket pengar för någon som bor själv, pluggar heltid, går på CSN, behöver jobba samtidigt för att få råd med detta och samtidigt träna upp till 14h i veckan.

Vet ej tyvärr

Att utveckla grundteknik är nog viktigast.

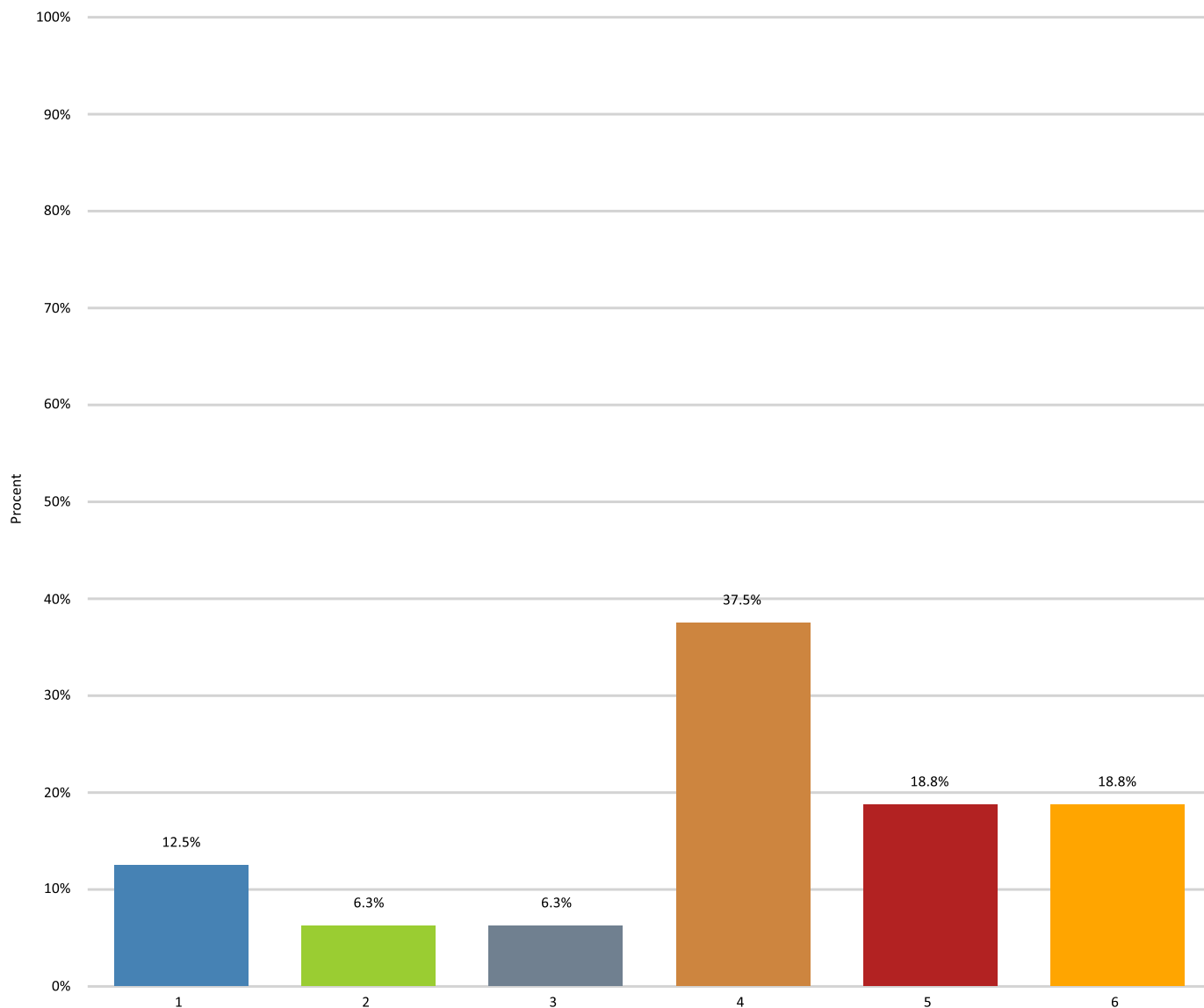
Bygga en stabilare grund samtidigt som man ökar utvecklingstakten

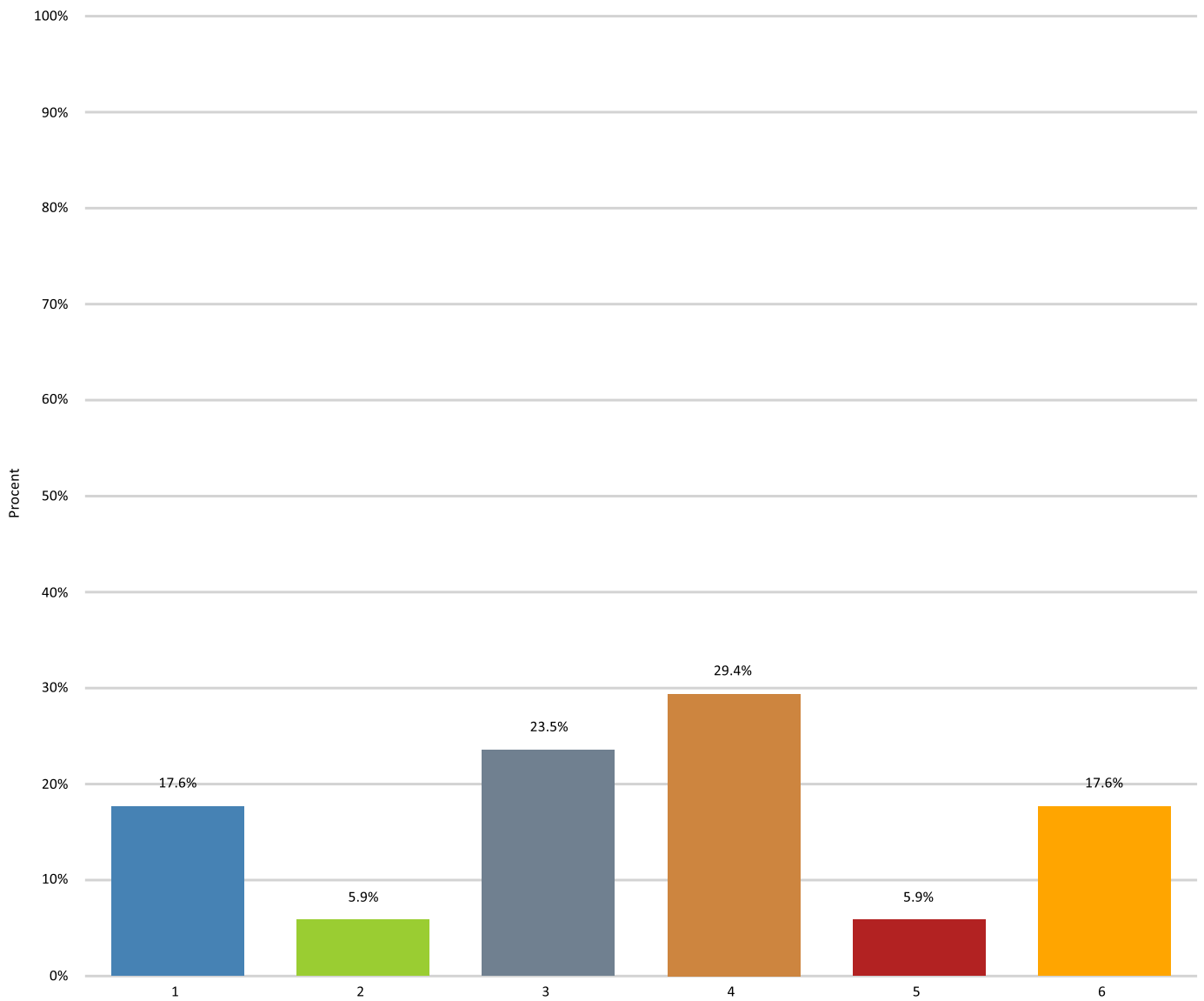
Kompetensutveckling för tränare. För många svenska tränare som inte besitter tillräckliga kunskaper för att kunna lära ut korrekt.

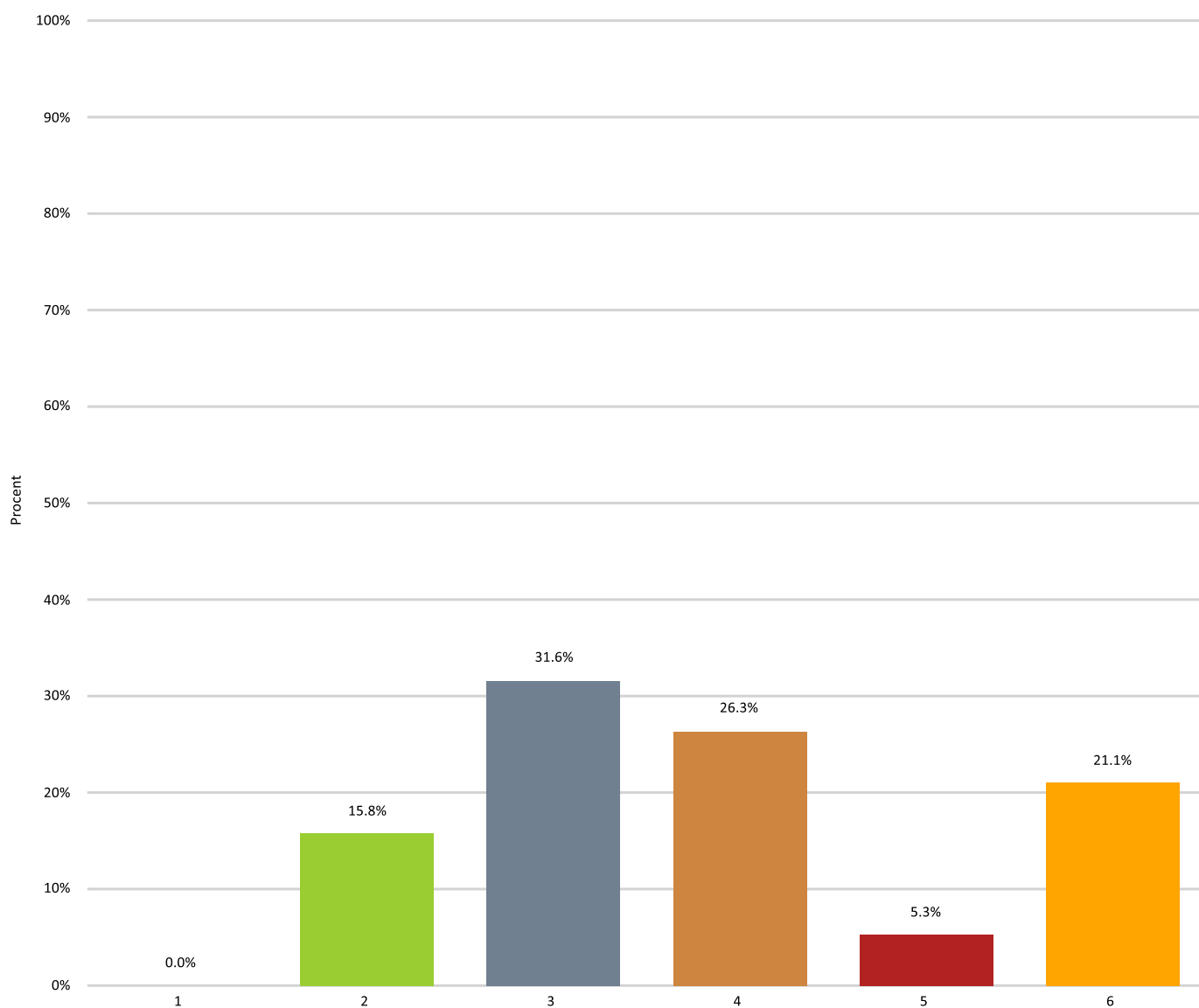
Kanske mer överblick på gymnasters förmåga och inte bara prestationer. (vet inte exakt hur de jobbar nu)

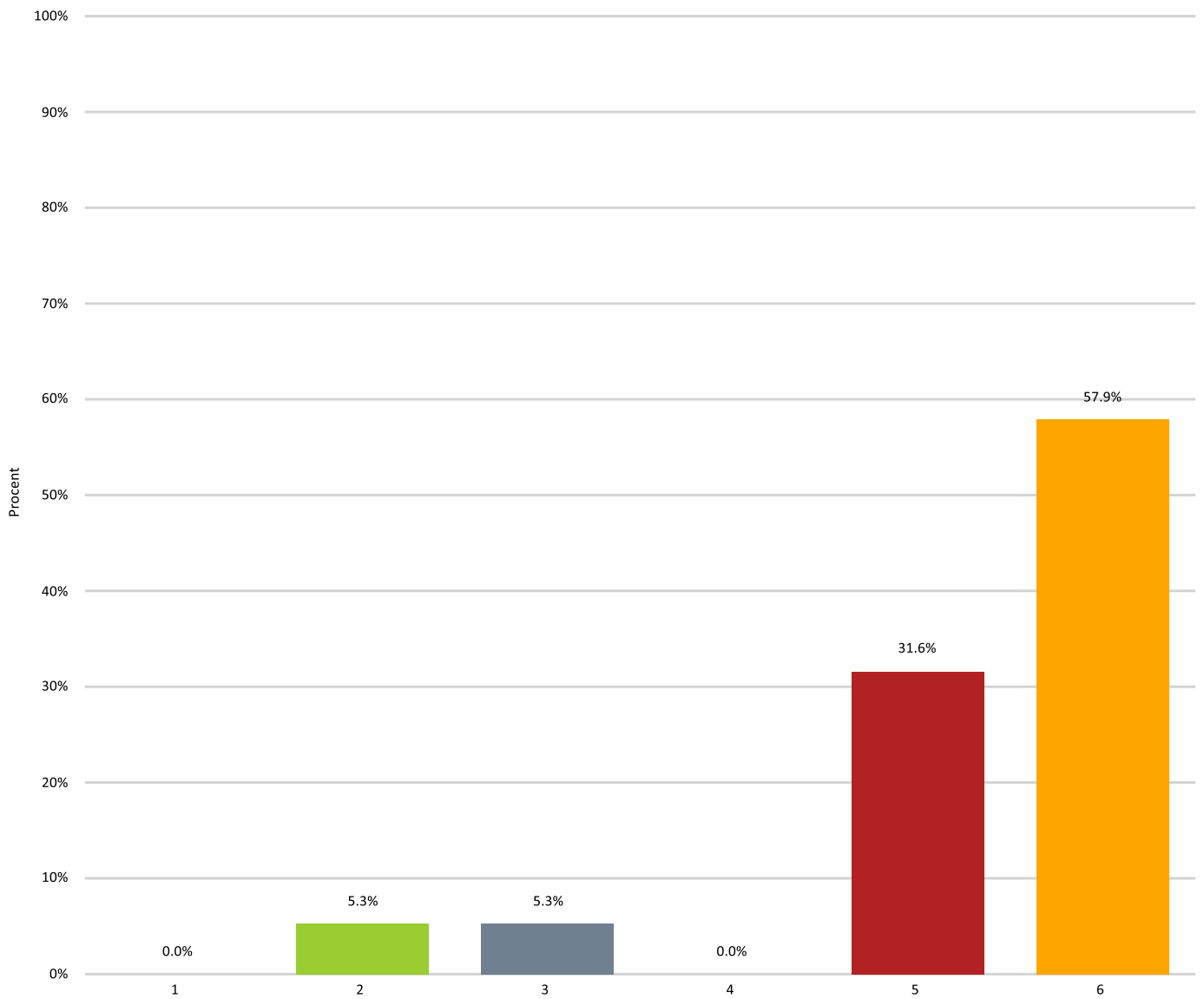
Förbyggande styrka

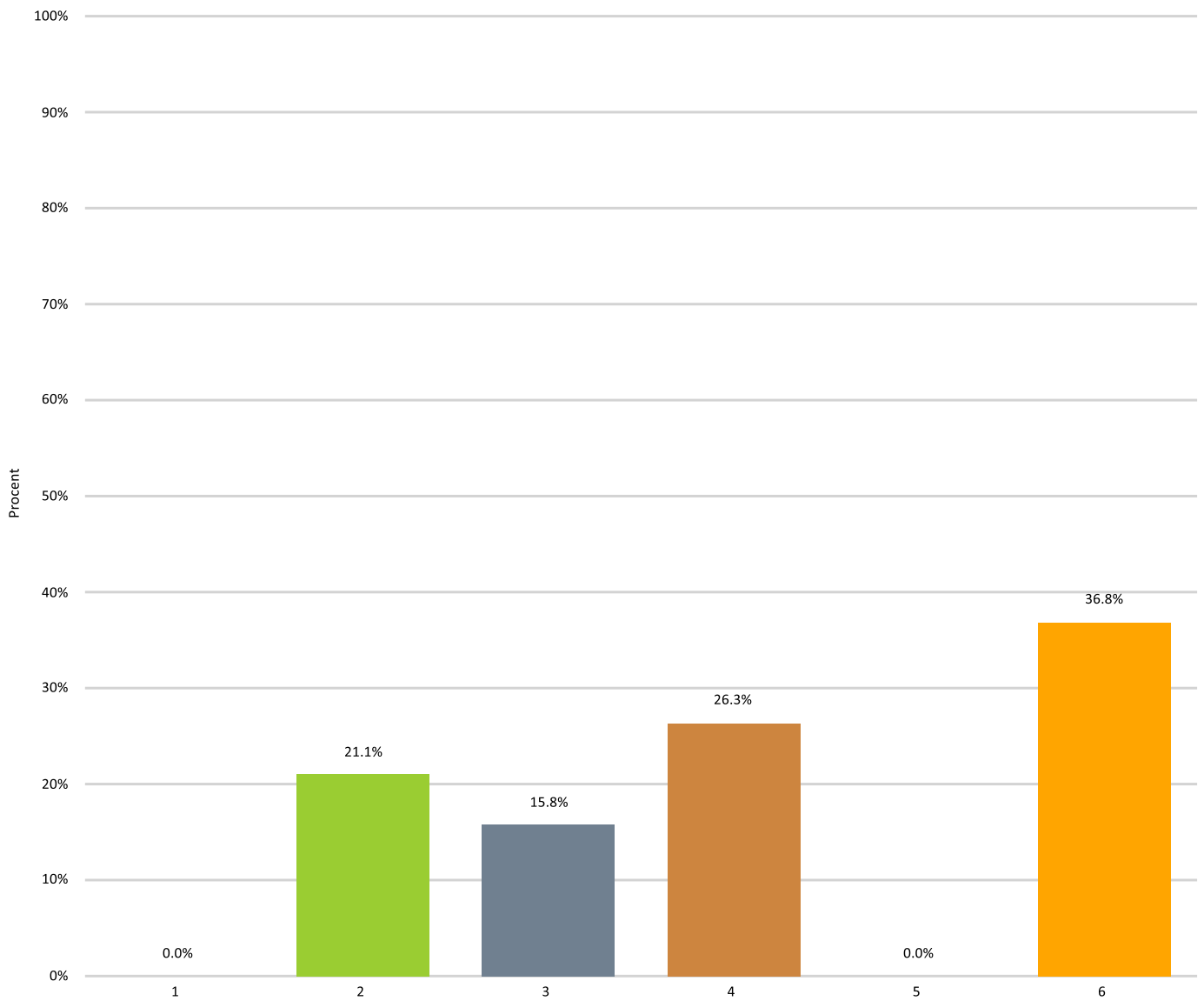
13. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



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

Se till att sätta upp mål som du själv vill uppnå. Det kan vara att tävla på en ny övning, att ta en placering, sätta nytt poängrekord (vilken kan vara för en av de parametrar som bedöms, inte nödvändigtvis totalpoäng), eller helt annat, kanske styrka eller så.

Inse att det är en själv som är den enda som verkligen blir besviken om det går dåligt. Ofta tror man andra har högre förväntningar än vad de har. Försök se det som positivt, att någon faktiskt tycker att du är så bra att dem tror att du kan lyckas.

Tro på dig själv och alltid se det positiva i sporten

Öppen konversation, berätta vad du känner.

Man tävlar inte mot någon annan än sig själv, fokusera på dina egna framgångar och prestationer

Ta inte det så hårt utan satsa högt och misslyckas man gör det inget utan då är det bara att fortsätta kriga vidare

Försök inte lyssna och endast göra det du vill och känner dig bekväm med

Va bara dig själv strunta i andra och gör dit bästa. Man kan inte göra mer än sitt bästa även om det inte alltid är det bästa som man har gjort på träningen, men det bästa för tillfället

Har själv haft mycket hjälp av idrottspsykolog för att hantera känslor och tankar kring detta. Så det är väl rådet jag skulle ge om de har möjlighet. Det är svårt att påverka vad andra gör, lättare att lära sig hantera att andras förväntningar kanske finns där men att lära sig att acceptera att de finns och att man själv bara ska följa sin plan och låta de finnas i bakgrunden. Man kan bara påverka det som finns inom sig själv.

Gör din plan och håll dig till den, jämför inte med andra.

Att det alltid kommer finnas förväntningar som andra har på dig och du kanske även har på dig själv men att du ändå alltid bara kan prestera så bra som du kan. En dag kanske man är i lite sämre form och inte kan prestera som man brukar. Men man gjorde det bästa man kunde den dagen.

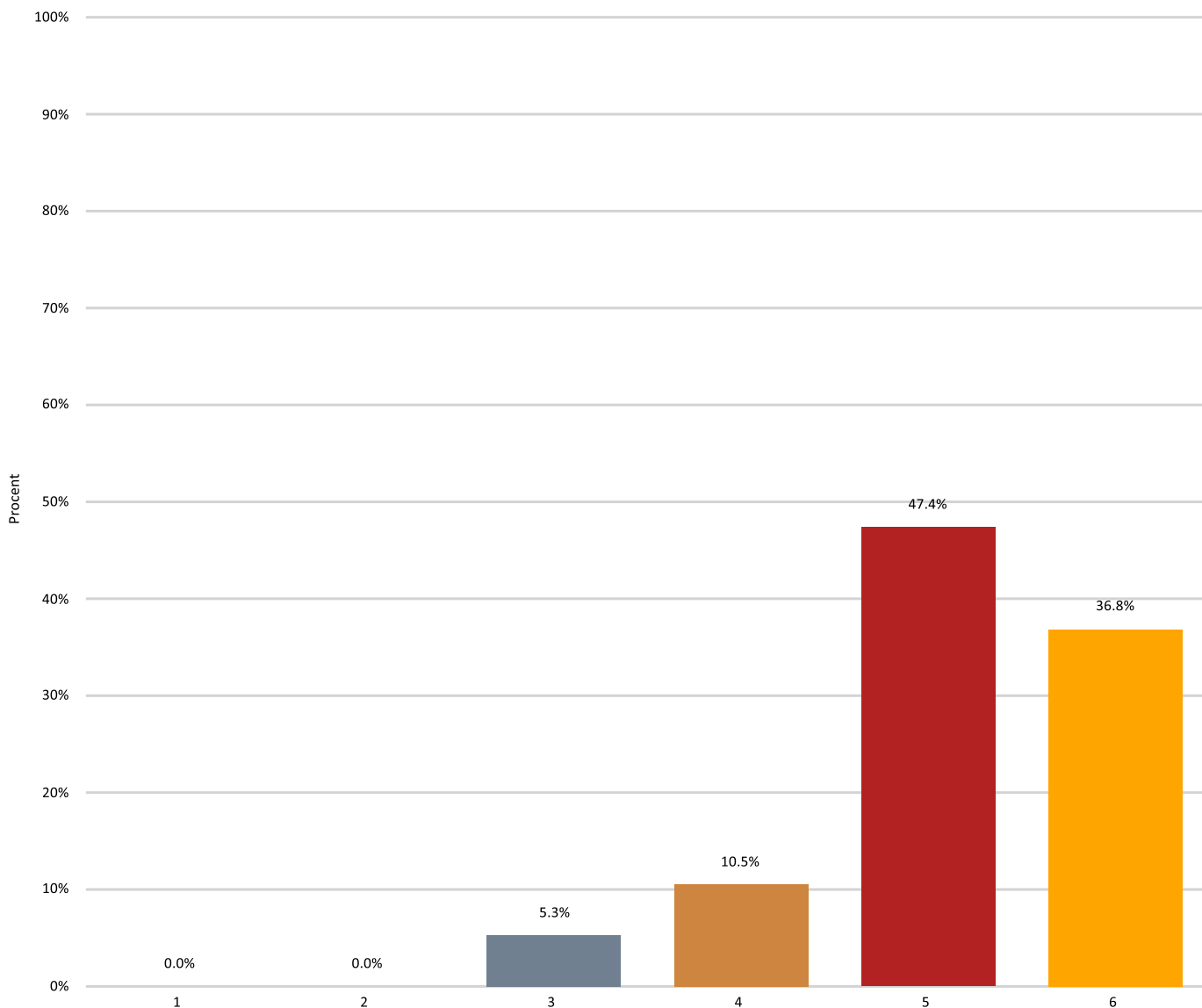
Att målen inte alltid är så svåra att nå som man tror och att bara fortsätta träna tills man når dom.

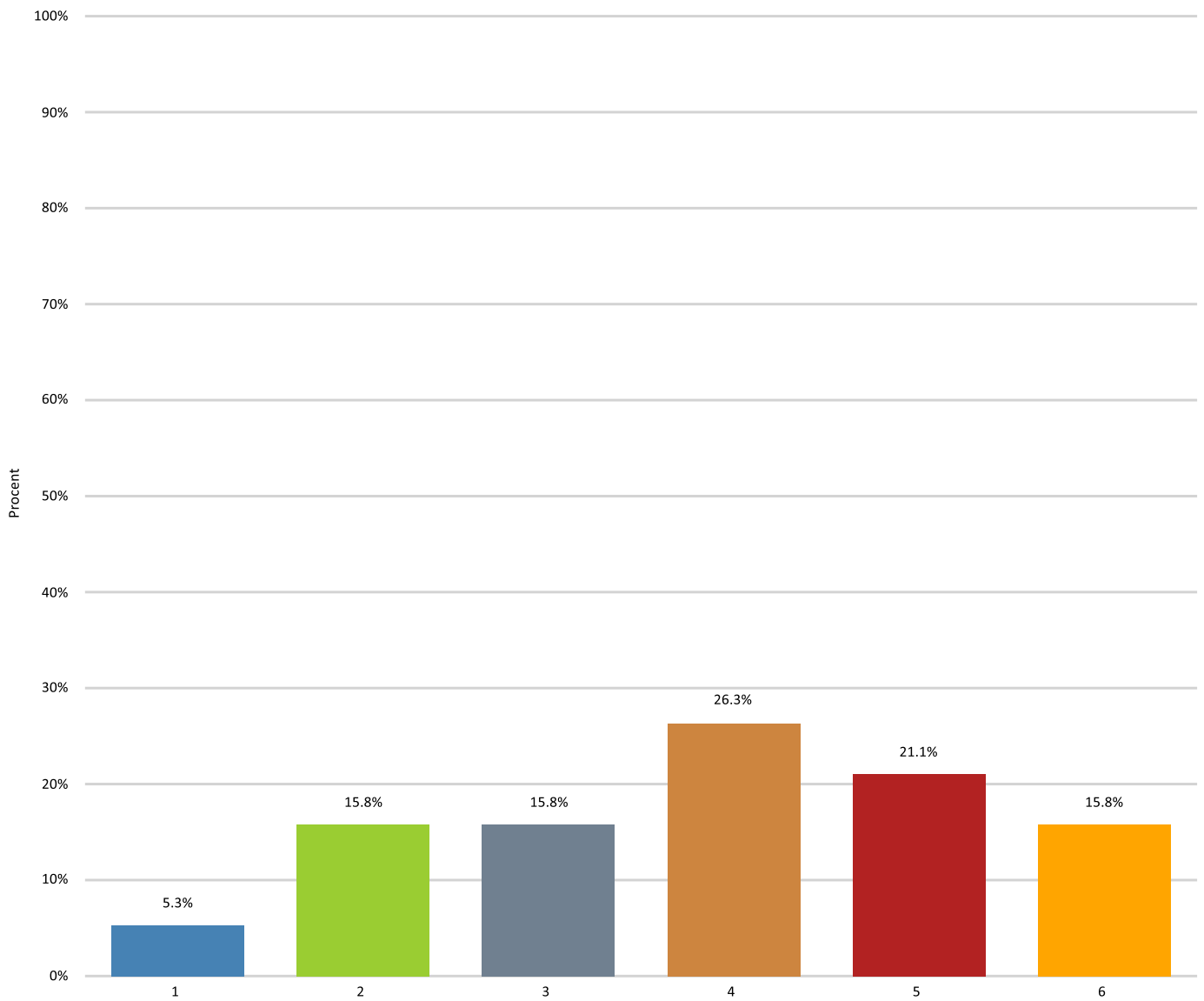
Lita på processen, njut av resan. I slutändan kan vi bara göra vårt bästa.

Man kan inte alltid vara i toppform, men man kan alltid lära sig något på det man gör. Det är din resa och du bestämmer farten. Bättre att göra på sitt sätt än inget sätt alls.

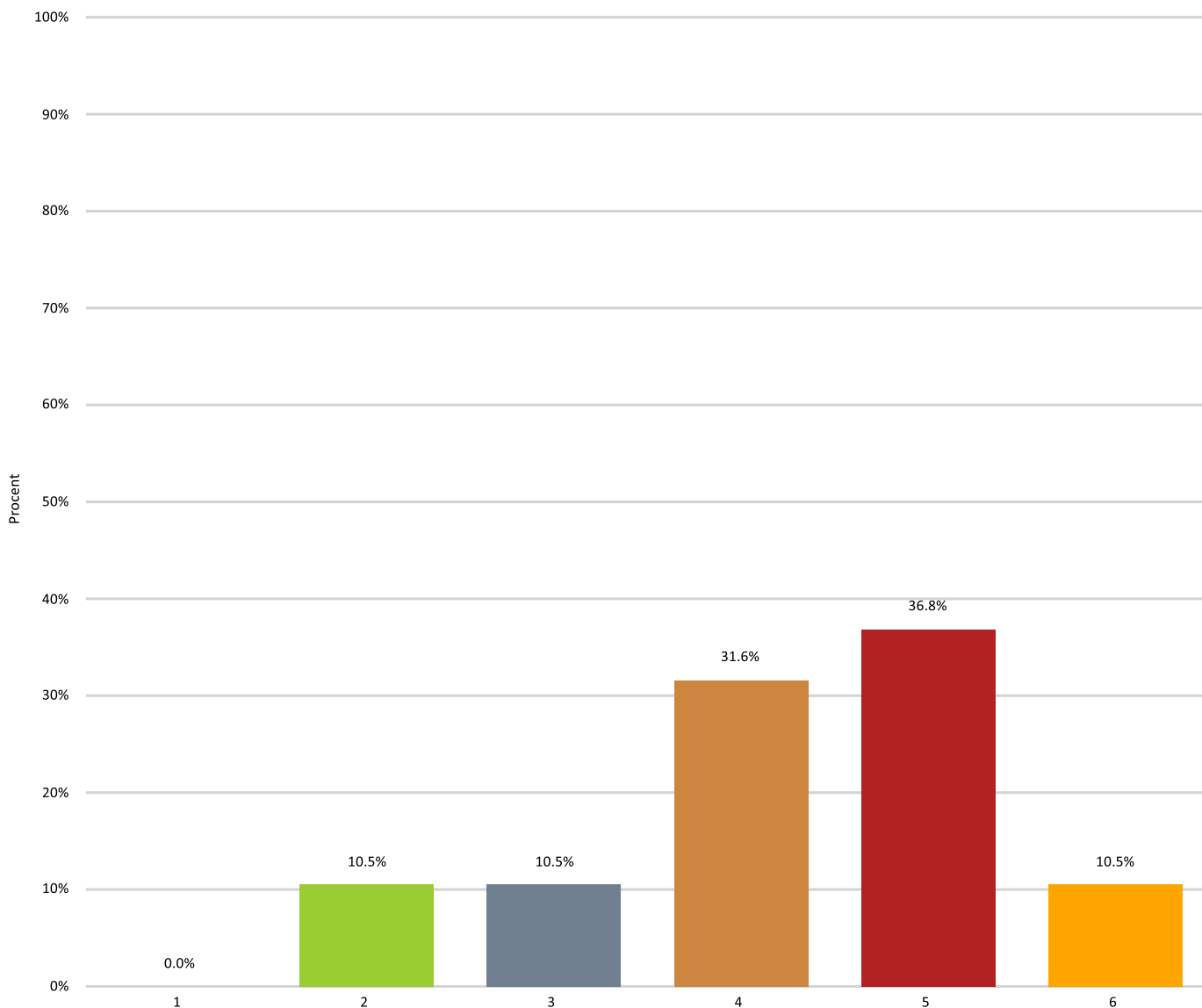
Att fokusera på att göra ditt bästa och inte göra saker för att andra vill det utan att du själv vill

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).

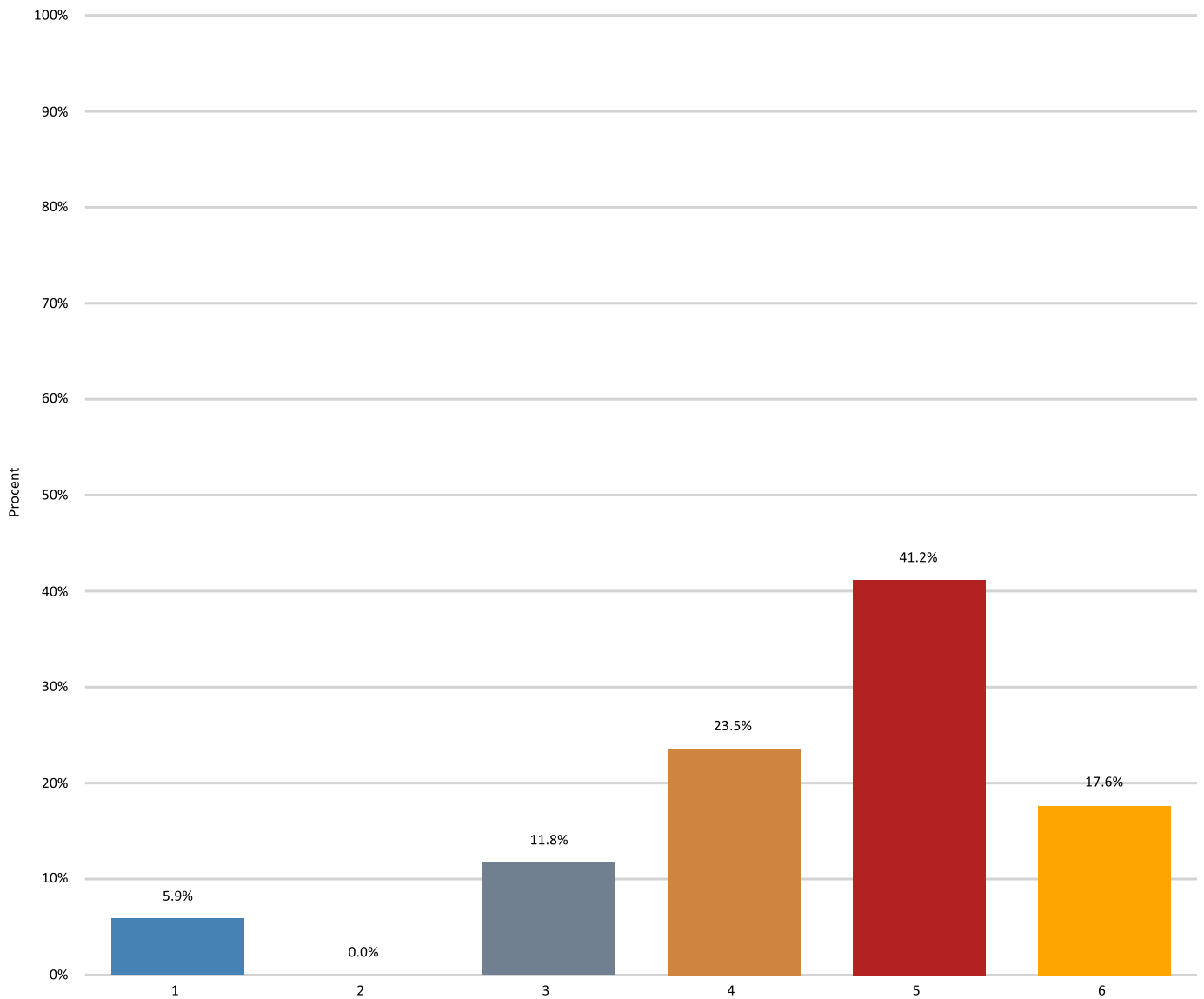


20. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.

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 har kul och skrattar

Vår gemensamma kärlek till sporten

Pratar alltid med respekt och hänsyn till den andra, berättar om man inte håller med den andra

Han har tydliga mål med vad vi ska uppnå

Om man tycker att något inte funkar är det bättre att säga det

Hon är typ som en extra mamma för mig

Att vi känner varandra bra, att de accepterar hur just jag är och hur jag funkar. Individanpassat och accepterande atmosfär

Högt i tak, man kan säga vad man tycker och tänker, såklart med respekt för den andre.

Att jag har känt mina tränare så många år att de vet hur jag fungerar och att jag vet hur de fungerar. Sen att vi alltid har roligt på träningen

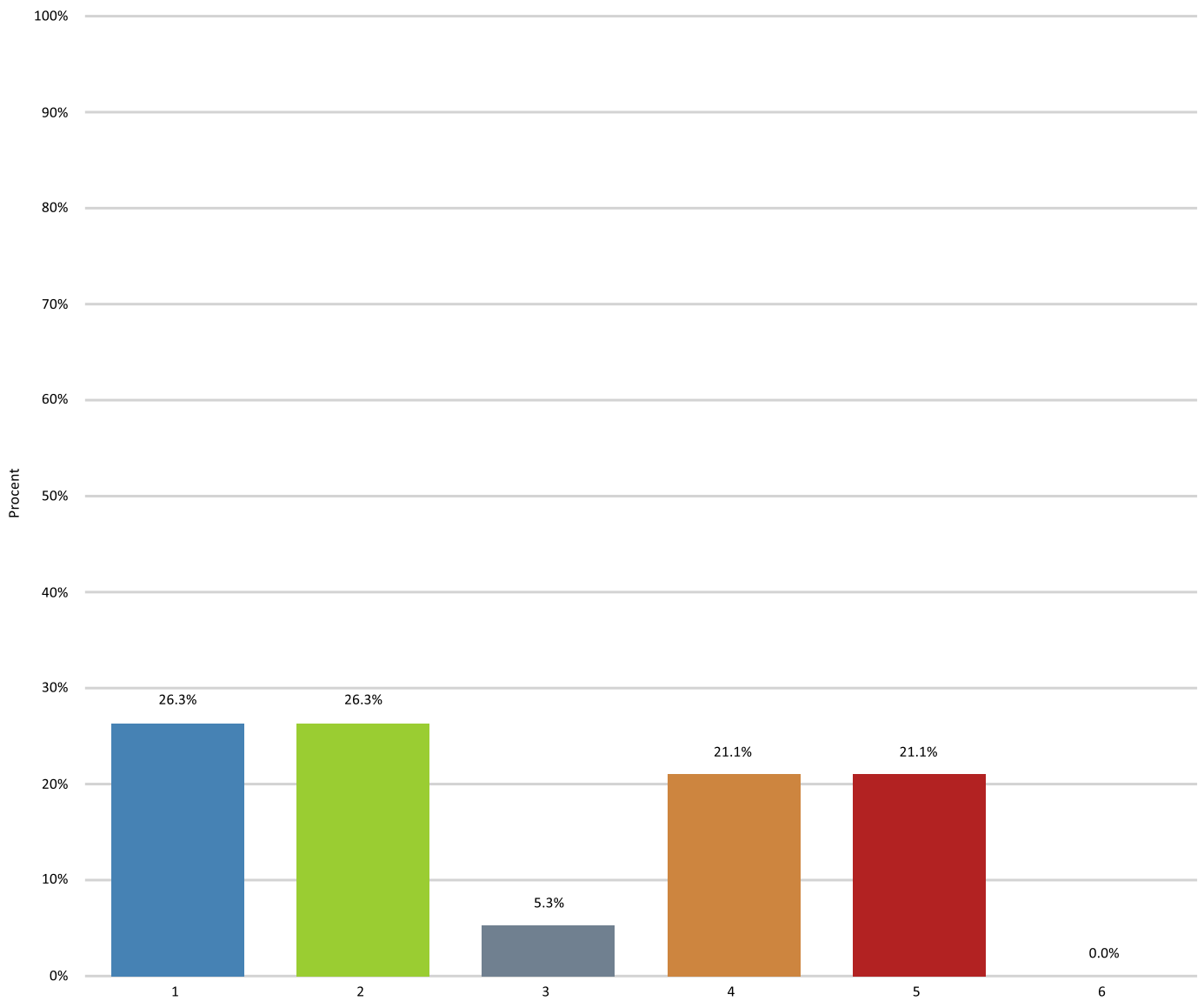
Prata med varandra om vad jag ska göra innan och efter varven.

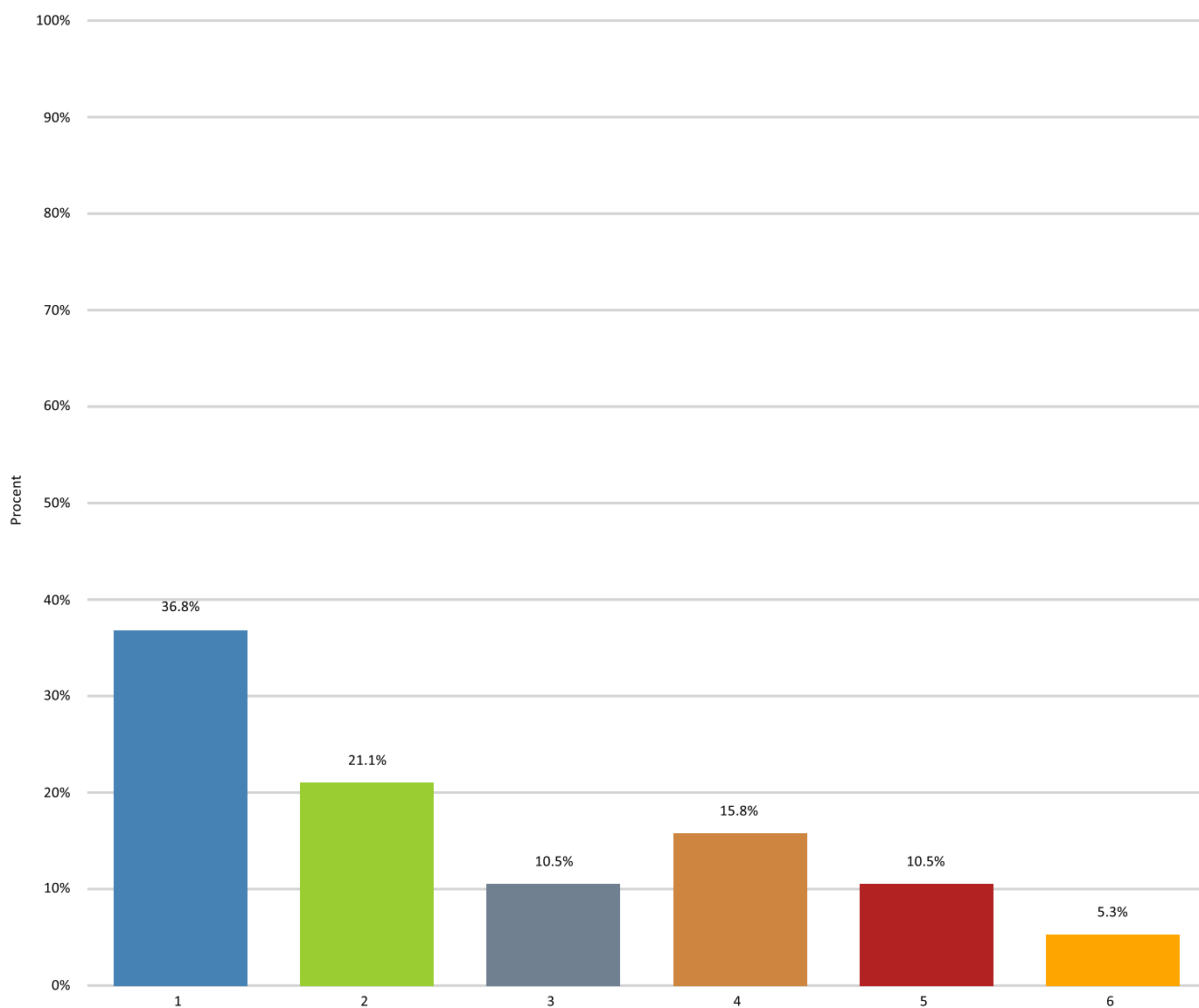
Insikten att sporten är komplicerad och att saker tar tid

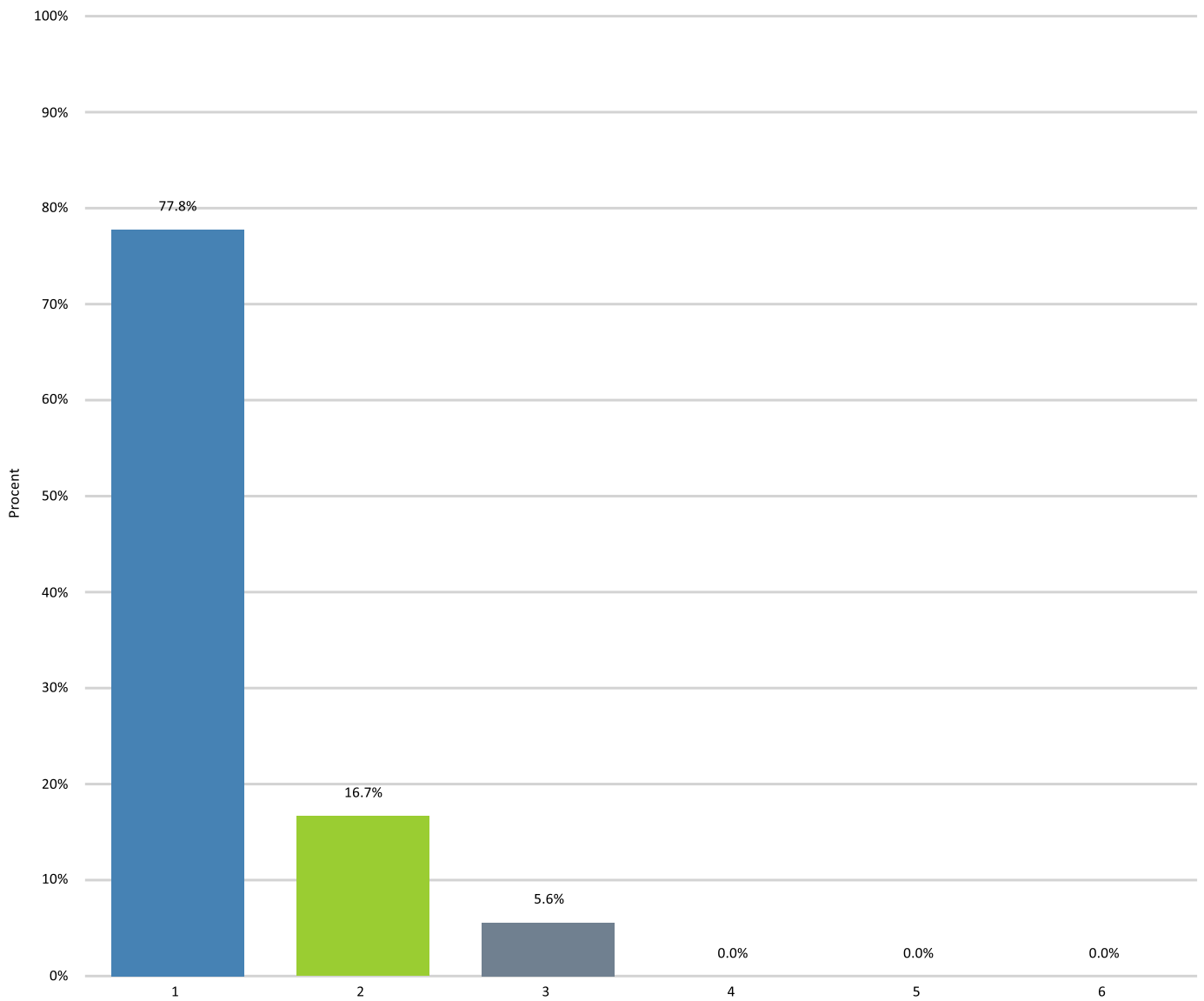
Vi pratar rätt vardagligt, jag sköter min träning mest själv och har bra stöd mentalt mer från tränare.

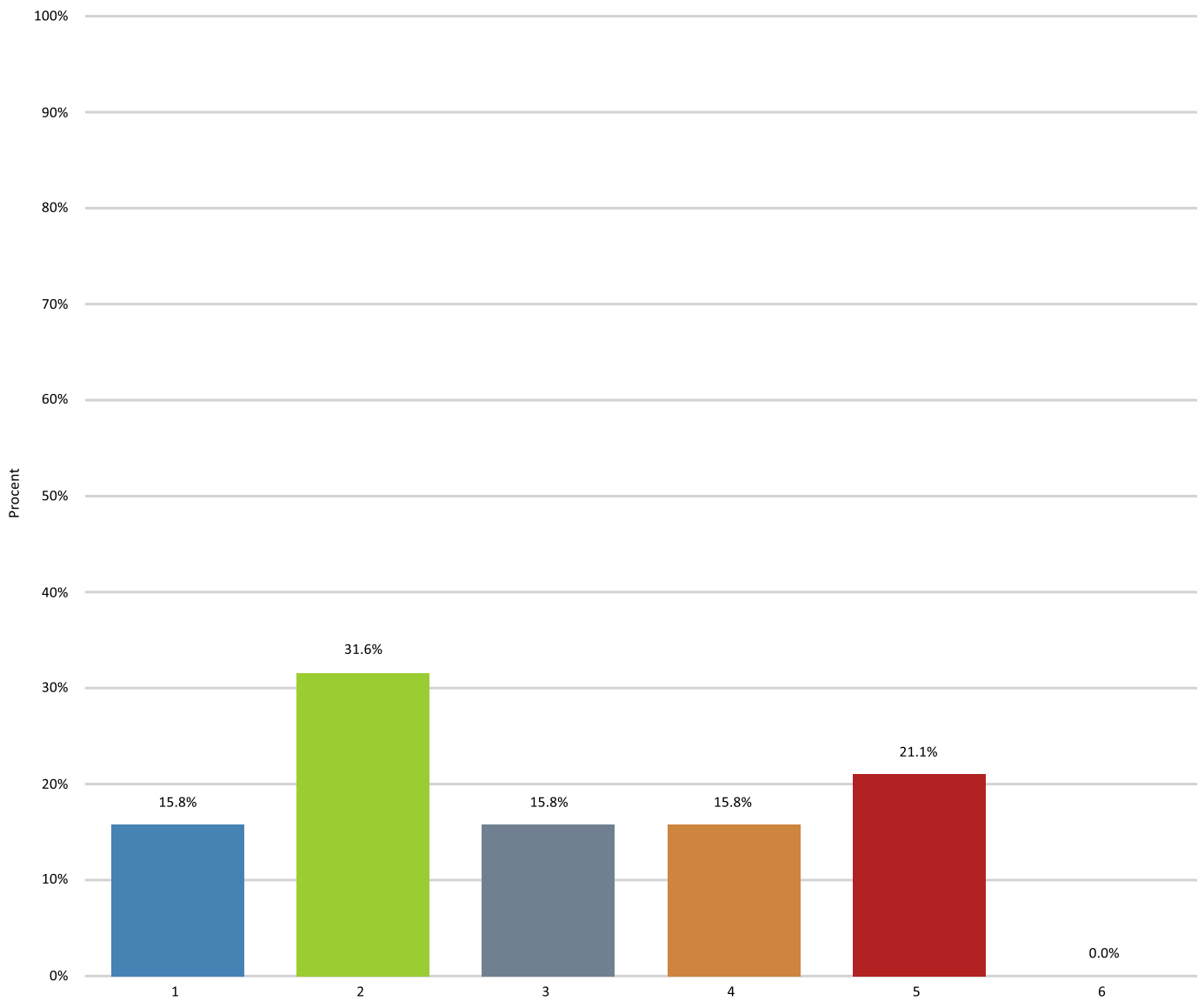
Respekterar varandra och vara öppen för förslag och nya planer från bådas håll.

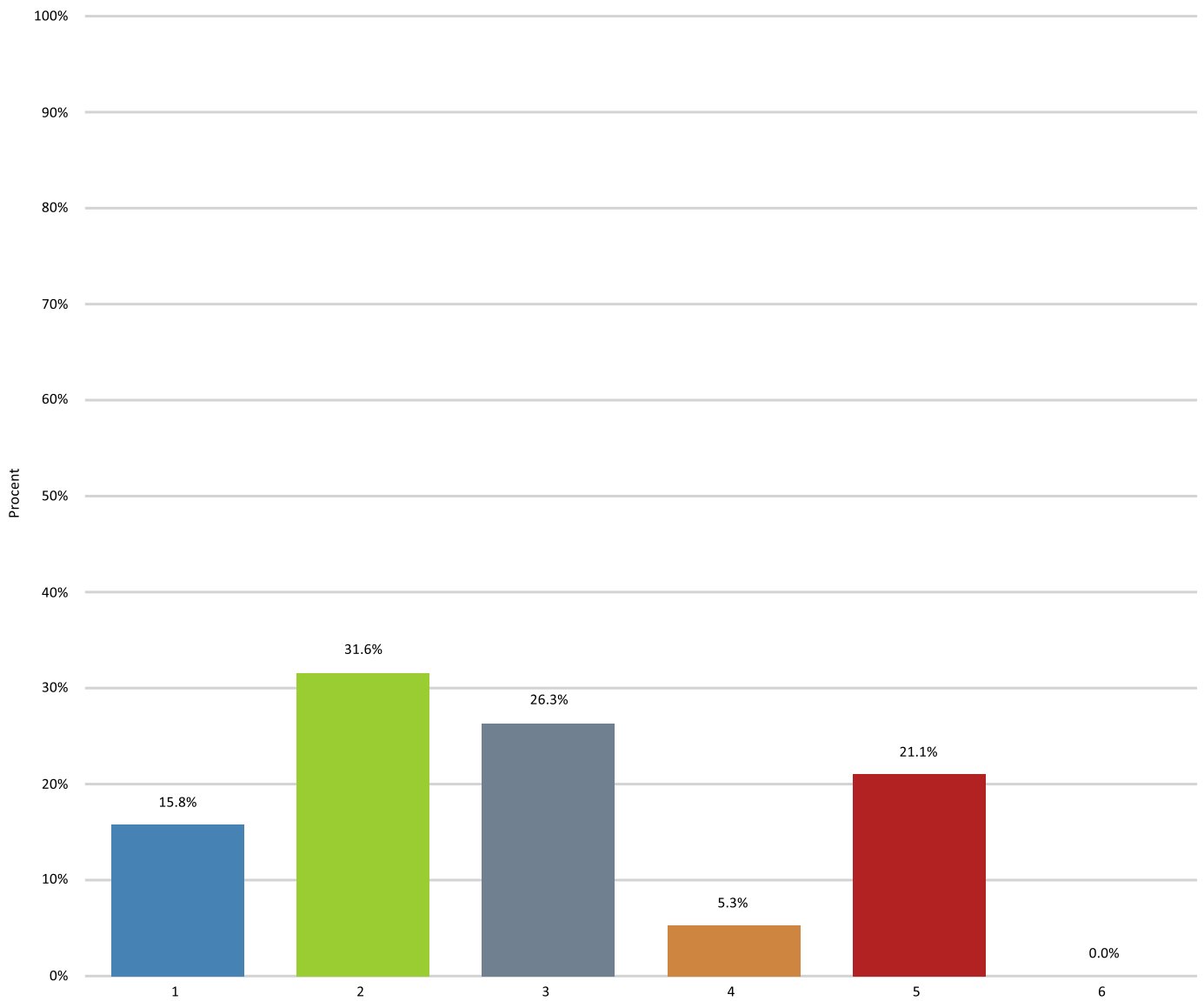
Min tränare är min pappa plus att vi båda vill åt samma håll

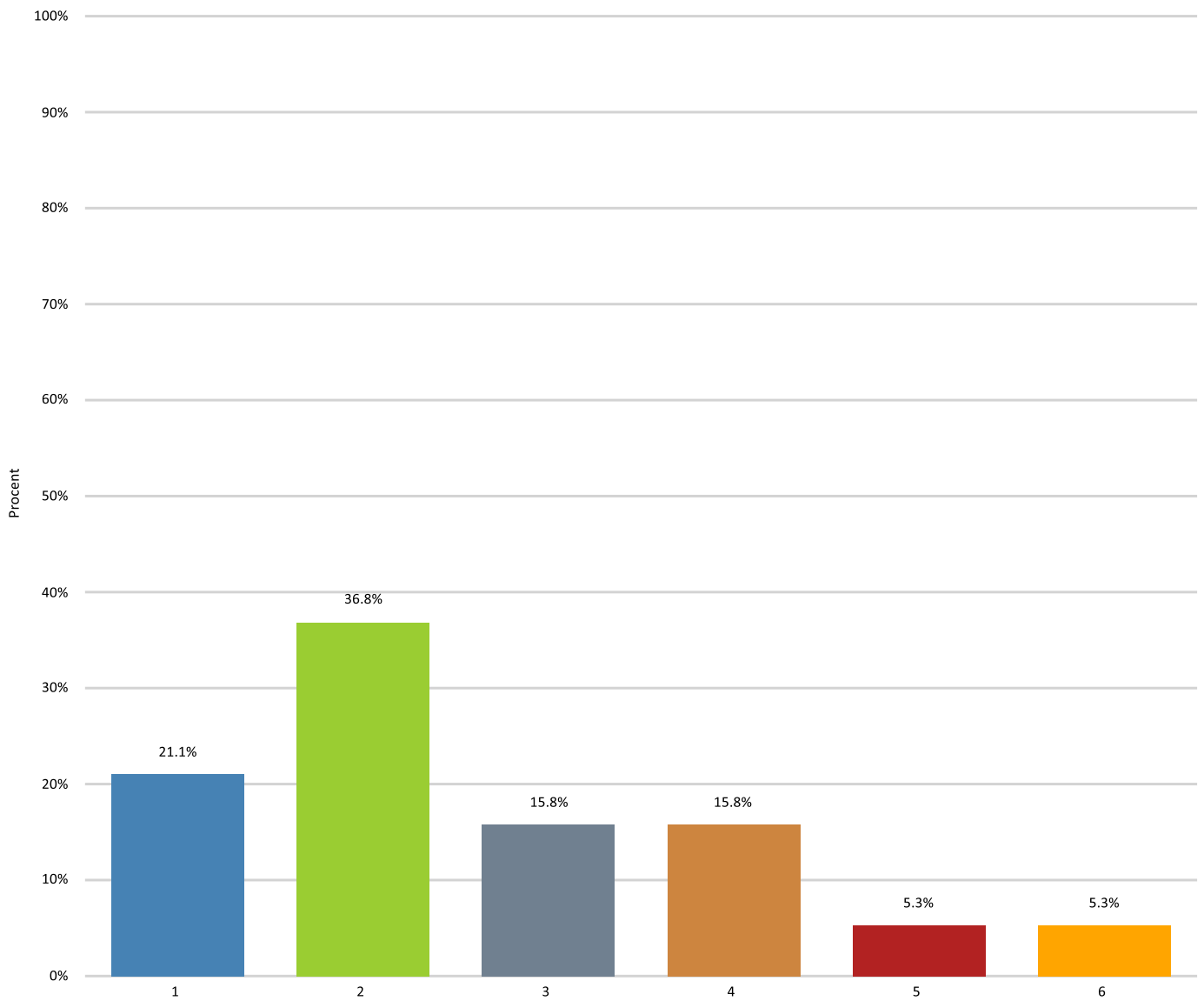
24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.

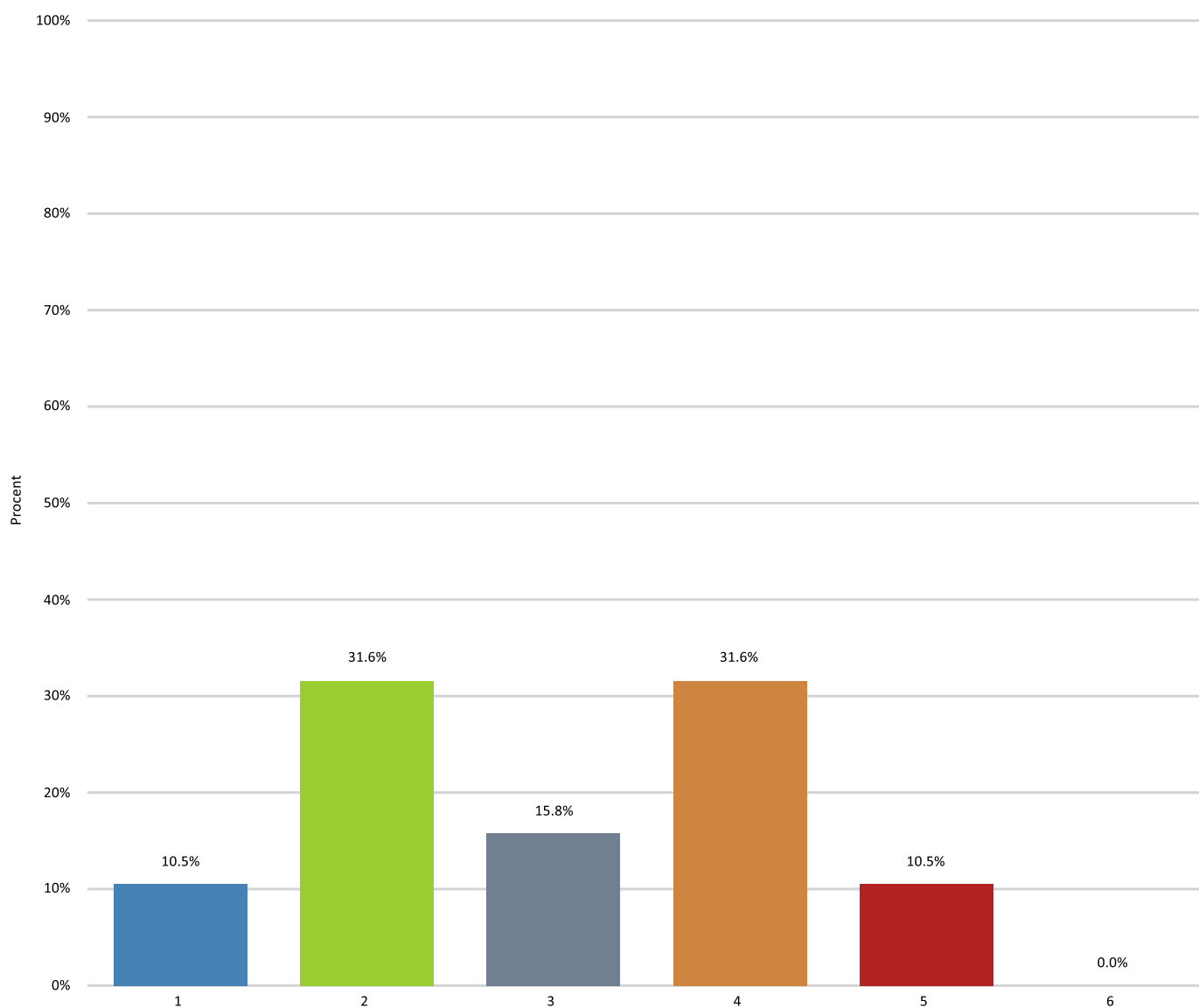
25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.

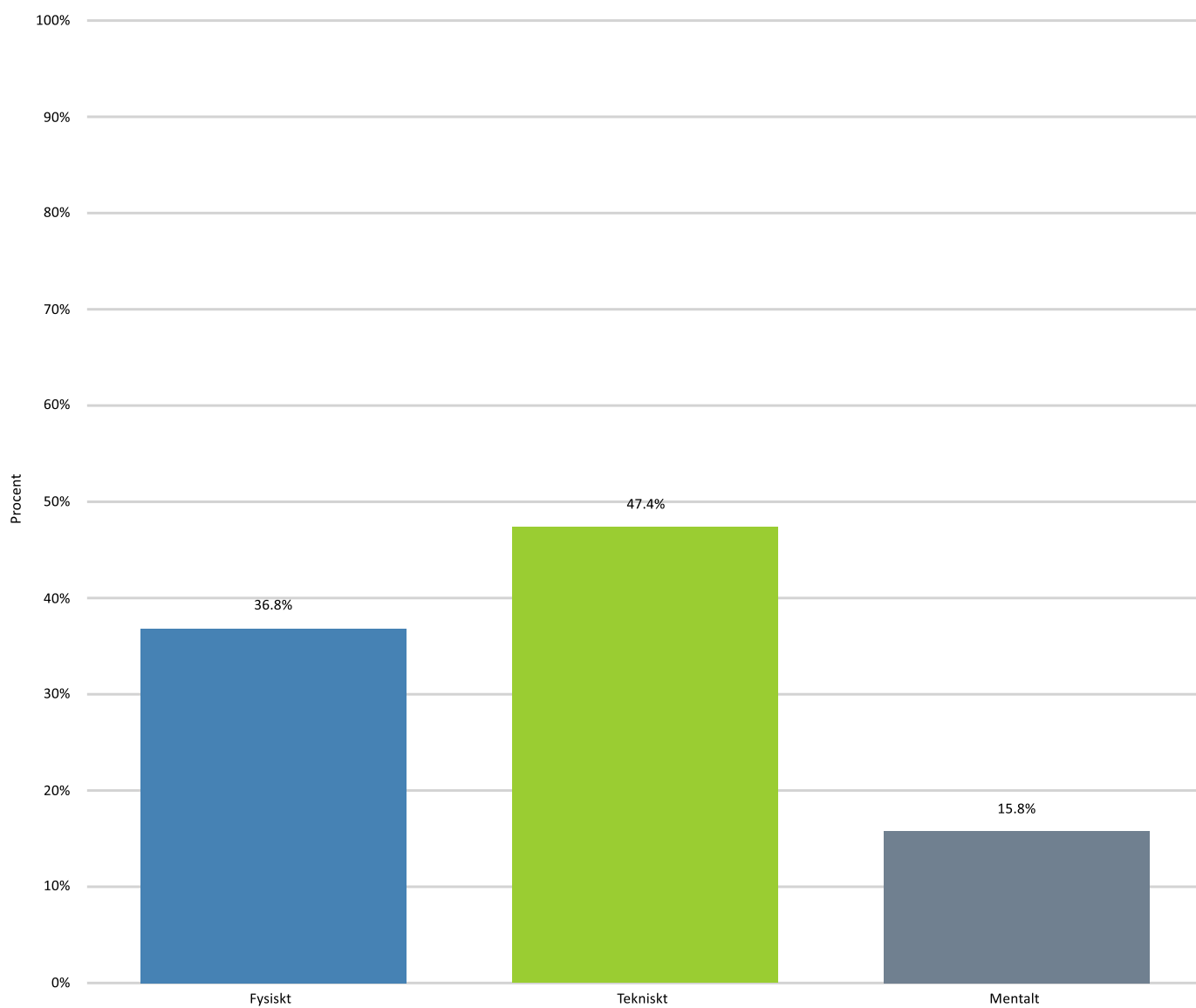
26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.

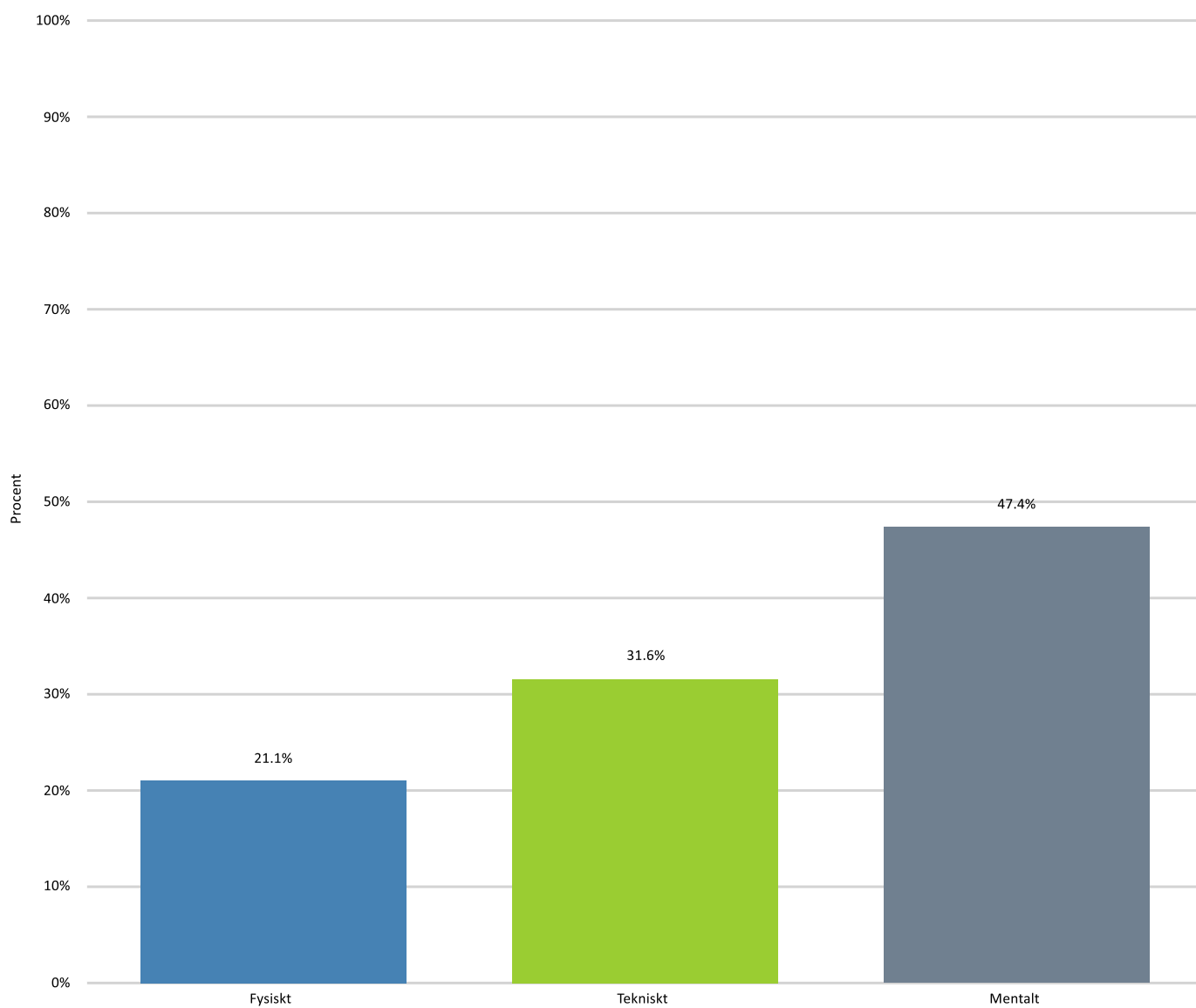
27. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.

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 ej. Har inte känt att jag haft tid att kolla på den

Om du inte har en sån bra träningsperiod så kan man alltid gå in o kolla på peak

Kolla mer på genomgångar angående mental hälsa

Jag kan själv sätta upp mål och då en inblick inom min utveckling

Få inspiration

Vad är PEAK??

Bra att fräscha upp mina kunskaper jag fått av mer individanpassad guidning och så tillsammans med min idrottspsykolog och psykolog, fysioterapeut.

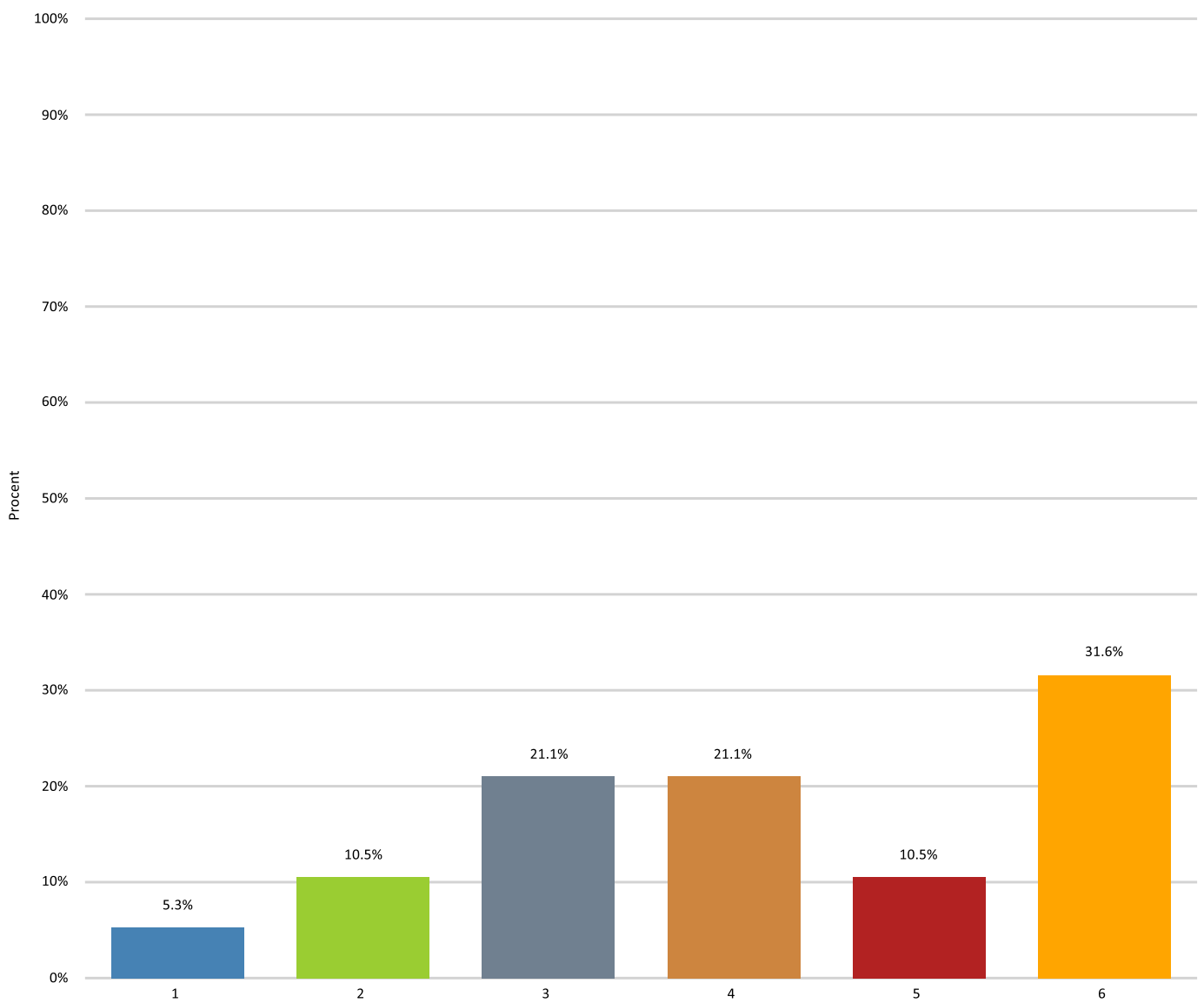
Läsa och ta till mig kunskapen

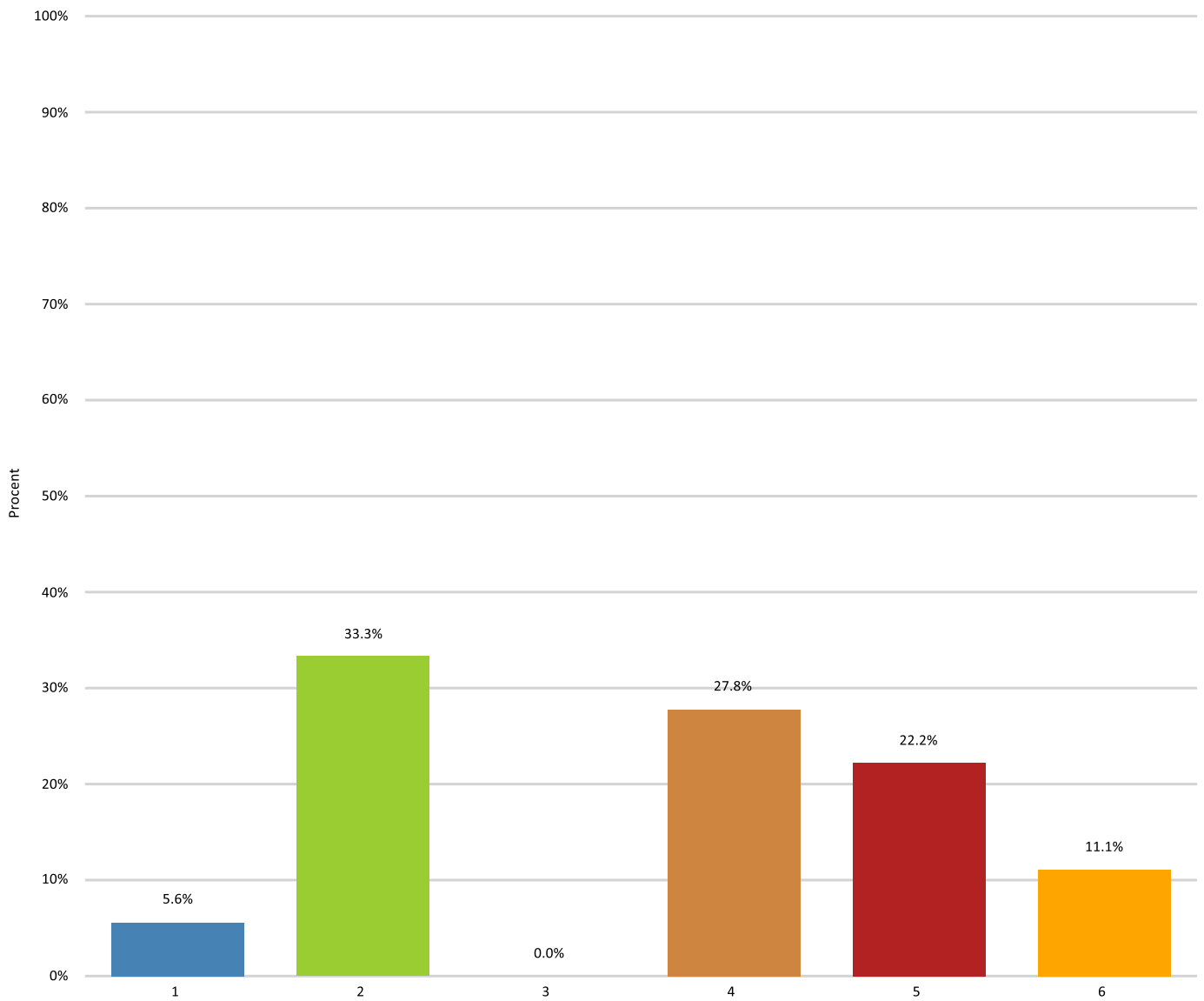
Den kan ge mig stöd när jag har en dålig träningsperiod.

Jag vet faktiskt inte

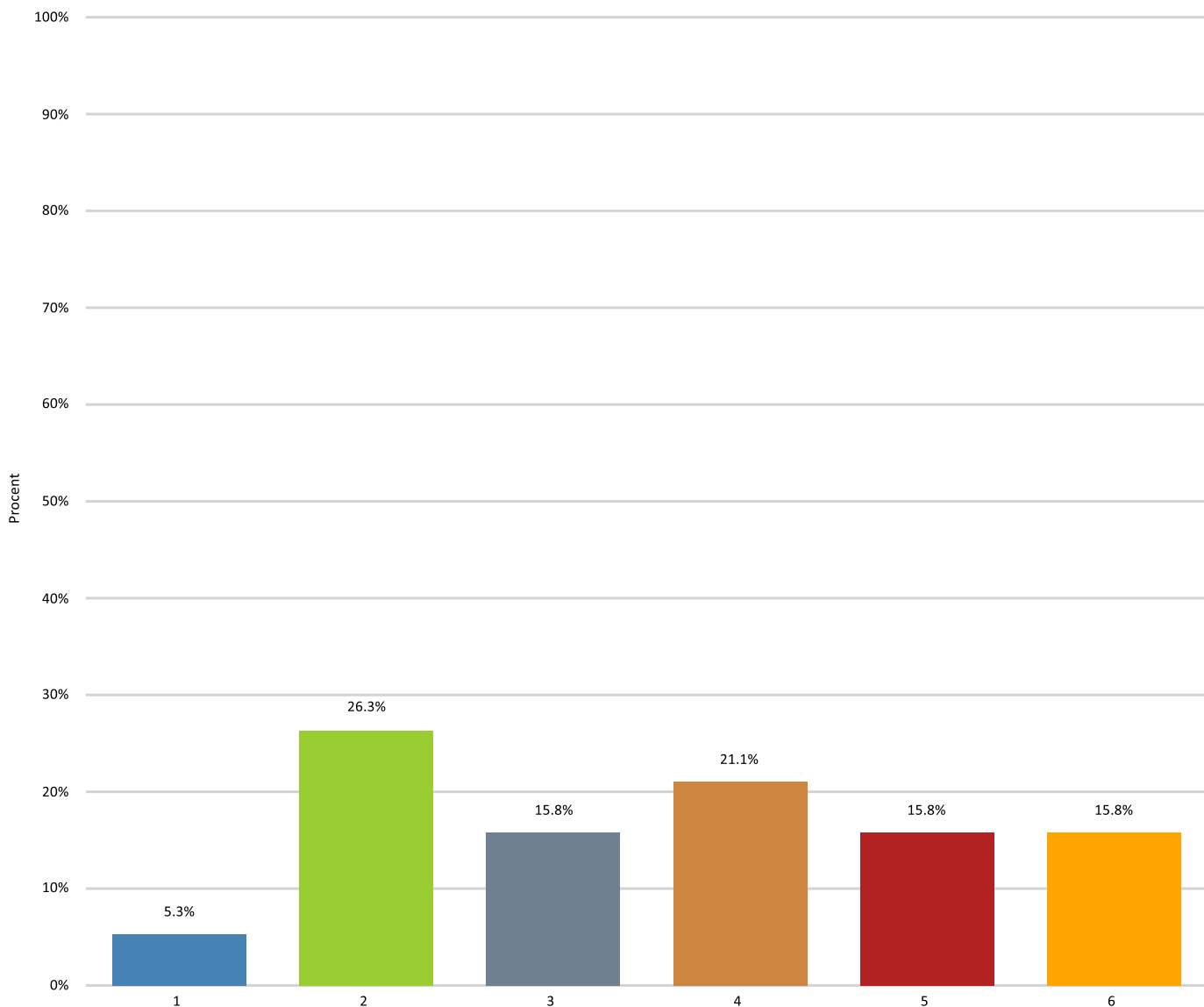
Lära mig om mental träning

Ta lärdom från andra

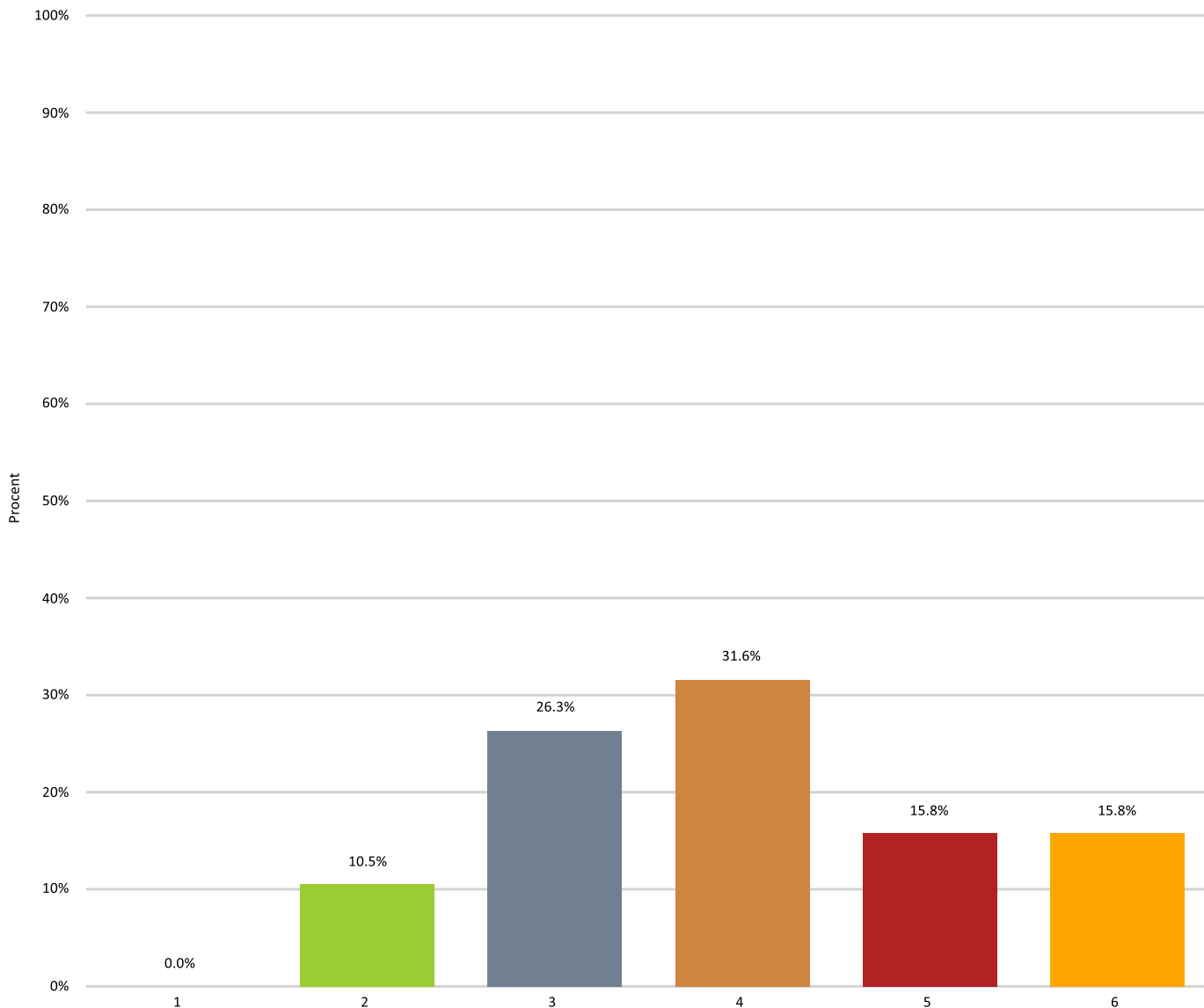
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.

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**

Vettiga föräldrar som lyssnar lagom på vad tränare säger (gällde förr).

Nu vet jag inte. Har inte riktigt nån speciell stöttning.

jag har fått mycket stöd av familj för att alla har hållit på med gymnastik/trampolin. Så dom har hjälpt mig en del när det har varit jobbigt. Men framför allt så är det min morfar som har hjälpt mig inom sporten.

Familjen

Tillgång att prata med psykolog

Min mamma hon förstår mig

Min familj

Min Mamma och vänner

Psykolog som arbetade med mig tillsammans med min landslagsfysio för att hjälpa mig. Det har varit ovärderligt i min karriär.

Stöttning i att forma livet så att det fungerar hållbart både i och utanför idrotten under elitsatsning.

Mina föräldrar och min fysioterapeut

Föräldrar och kompisar.

Landslagets fysio har hjälpt och även idrottspsykologer

Ingen, tycker inte om support utanför träning

I år har jag fått hjälp med KBT behandling. Det har varit super. Annars sjukgymnastik.

Vänner som inte riktigt förstår situationen och tror att jag är bättre än vad jag är.

Vet inte

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

Troligtvis ingen. Eller sambo. Vet ej. Beror nog på vad det gäller.

då brukar jag vända mig till min tränare men om min tränare inte är där så brukar jag skriva det till dom eller säga till någon annan jag är trygg med

Tränare, föräldrar

Min tränare

Mamma

Mamma

Mina vänner och Mamma

Min landslagsfysio tror jag.

Familj

Ingen direkt. Jag bara lever med det och ingen får veta.

Förälder eller en av mina tränare

Mig själv

Mamma å pappa

Tränare i första hand.

Har inte riktigt stött på det så vet inte

Min pappa
