

# PEAK i gymnastik

- Ett stöd i elitsatsningen



[Peak.gymnastik.se](https://Peak.gymnastik.se)

Elitutvecklingshelgen  
2023-01-28





# Vad är PEAK?

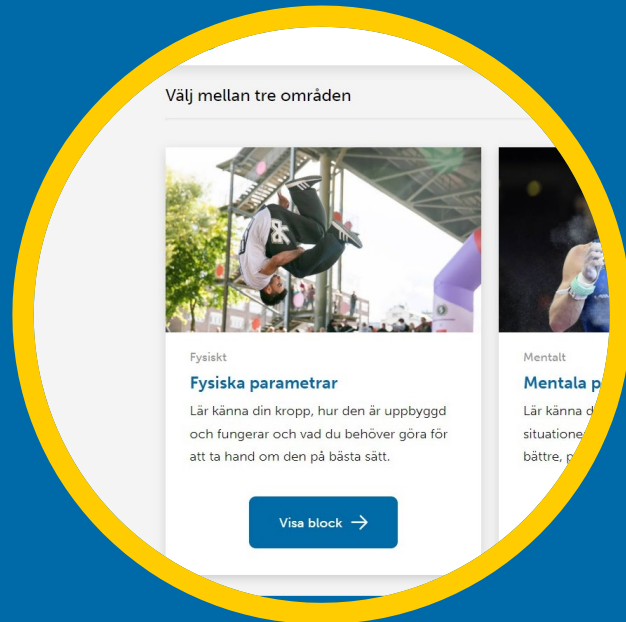
- Personlig Elitutveckling Aktiv Karriär i gymnastik
- För elitaktiva inom någon av gymnastikens discipliner
- För de som vill lära sig om aspekter som påverkar prestationen
- För de som vill utveckla sig själva, lära känna sina förmågor och begränsningar och få tips på hur de kan jobba med dem
- En öppen webplattform med text, foto, film, animationer, poddar och interaktivt material
- Producerat tillsammans med elitaktiva gymnaster i samarbete med Bucket Media som produktionsbolag
- Grundas i vad elitaktiva efterfrågat för typ av kunskap och material

*"Det är lätt att man bara tänker efter när det går dåligt, och att man inte tänker eller känner efter när det går bra. Man kör liksom på tills man blir tvungen att reflektera. En bra idé är att tänka igenom på kvällen vad jag har gjort idag. Vad kan jag ta med mig och lära mig av det här?"*

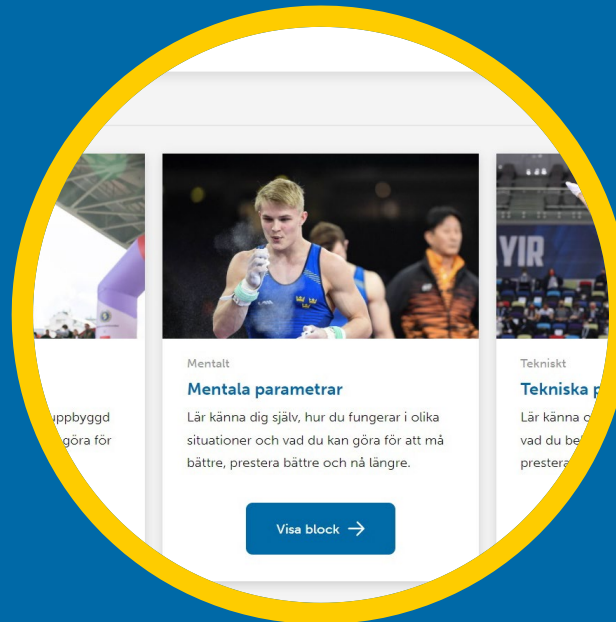
- Elitgymnast



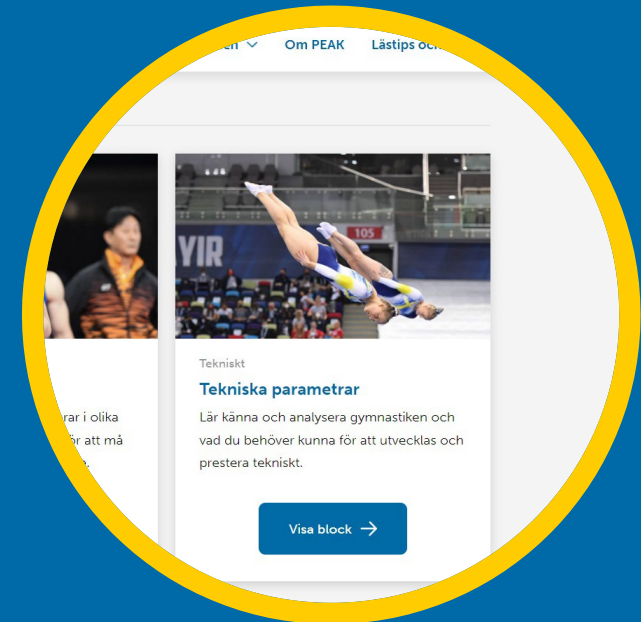
# PEAK områden



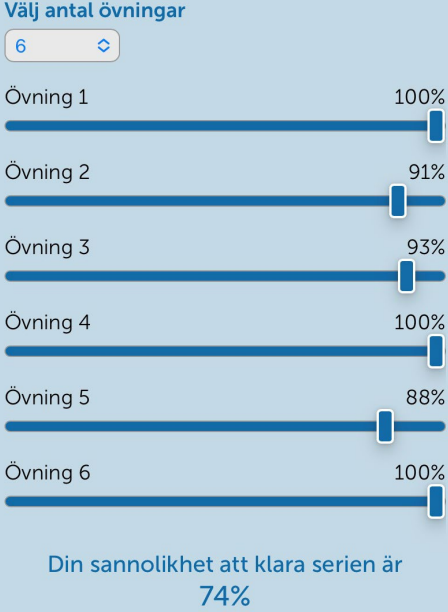
Fysiska parametrar



Mentala parametrar



Tekniska parametrar



**Din tur att reflektera!**

- Vilka mentala krav och utmaningar upplever du att din disciplin ställer på dig i tävlingsögonblicket?
- Hur hanterar du de situationerna idag?
- Finns det något du skulle vilja utveckla och träna mer på?



**Kom ihåg**

- Det är vanligt att bli nervös, men det är inte farligt eller konstigt.
- Kroppen kan reagera på att känslorna kommer starkt vid betydelsefulla hä
- Volymen dras upp när vi upplever något som stort och viktigt.
- Alla är olika, vissa är alltid nervösa för att tävla medan andra inte alls känne
- Många kan känna att pressen ökar, när de upplever krav både utifrån och i

” Från början var det bara en roligt att tävla, men sen bygger man upp det så viktigt som helst. ”

- Tips om du är nervös**
- Identifiera att du är nervös
  - Normalisera
  - Acceptera att du är nervös
  - Rikta fokus mot uppgiften och det du kan påverka



# En sneak på PEAK

## Vad finns på plattformen?

PEAK vill bidra till:

- Självrektion
- Självisikt
- Självmvetenhet
- Teoretisk kunskap som är praktiskt applicerbar
- Prestationsutveckling
- Erfarenhetsutbyte
- Ett ökat intresse av att vara delaktig i sin träning och karriär



# Användning

## - Hur blir PEAK lättillgängligt och användbart?

- Hur ser du att PEAK kan användas inom er vardagliga verksamhet?
- Erfarenheter och tips från er som har använt det?
- På vilket sätt fyller materialet en funktion eller skulle kunna vara ett stöd i träningen/ utvecklingen?
- Vilka typer av aktiviteter kring PEAK skulle ni kunna göra med era aktiva?



# Nästa steg?

- Stödmaterial för tränare uppe nu under egen flik
- Fördjupning och utveckling av materialet under 2023
- Materialproduktion
- PEAK Live
- Marknadsföring och spridning/ förankring
- Utvärdering Q1 2024





**Inspel till utveckling?**

**Önskan om presentationer  
av materialet?**

Hör av dig till mig!

[Sofia.kuylser@gymnastik.se](mailto:Sofia.kuylser@gymnastik.se)

0706520943

**Peak.gymnastik.se**

