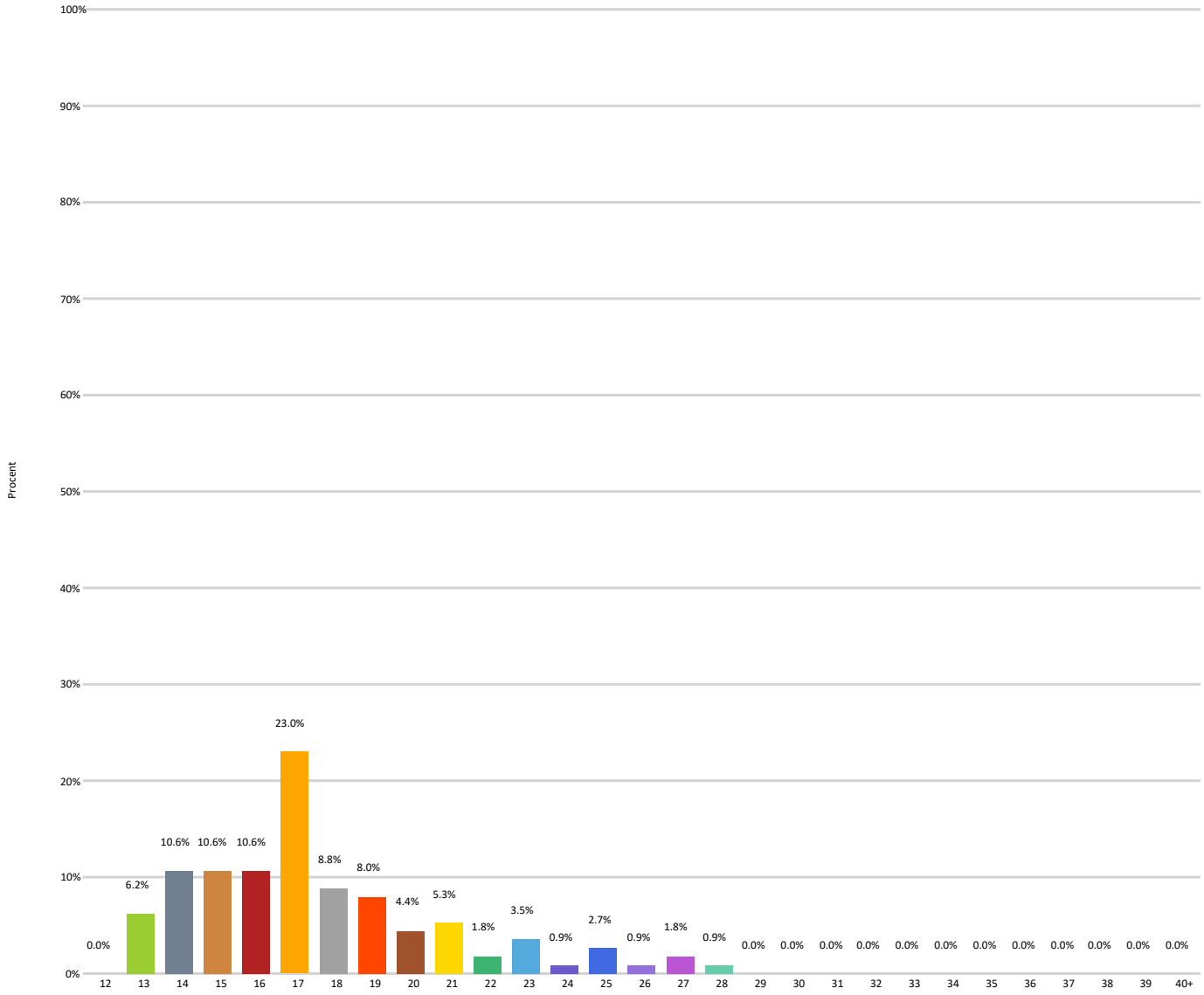
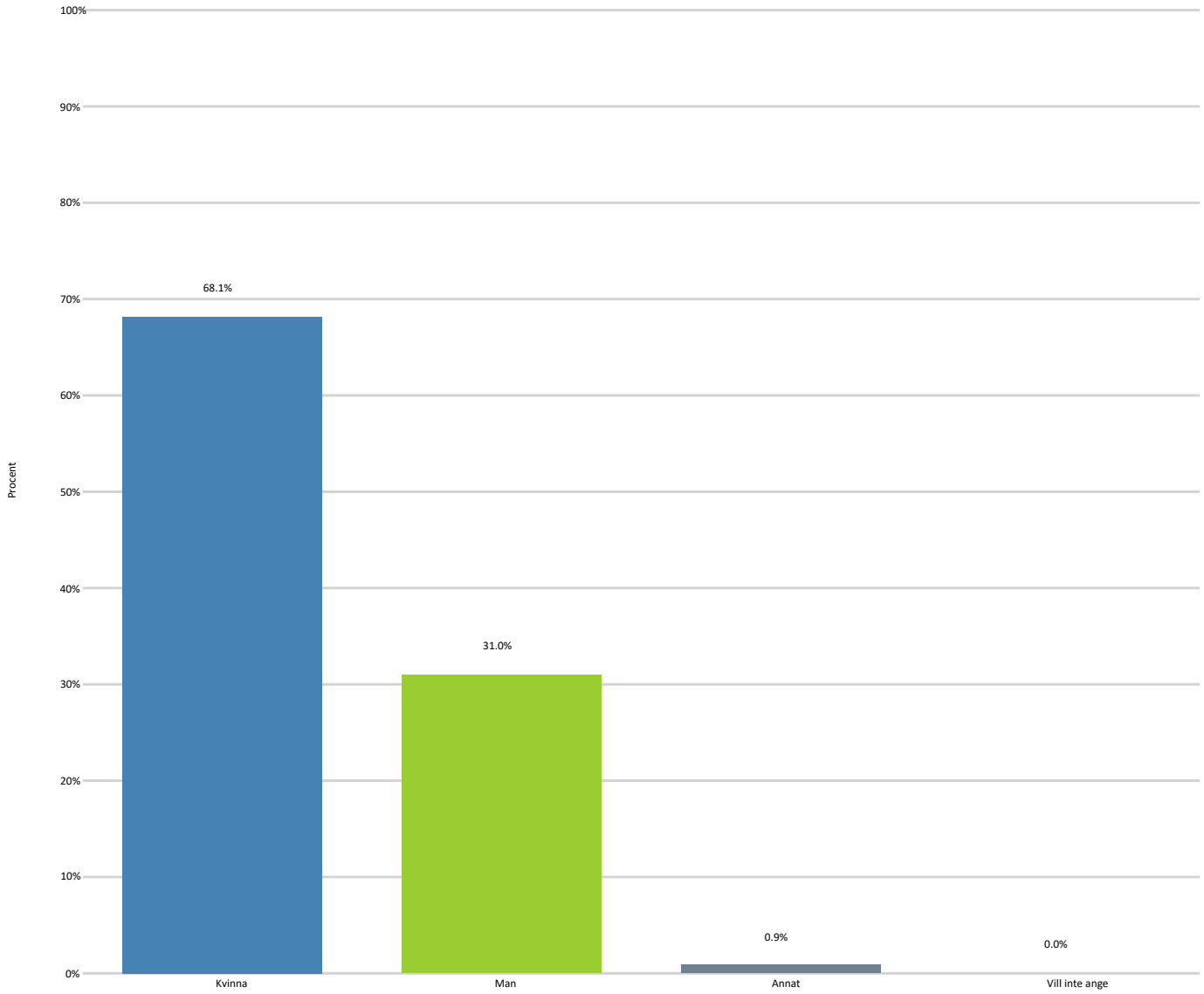
Min utvecklingsmiljö (2024) (Trupp gymnast)

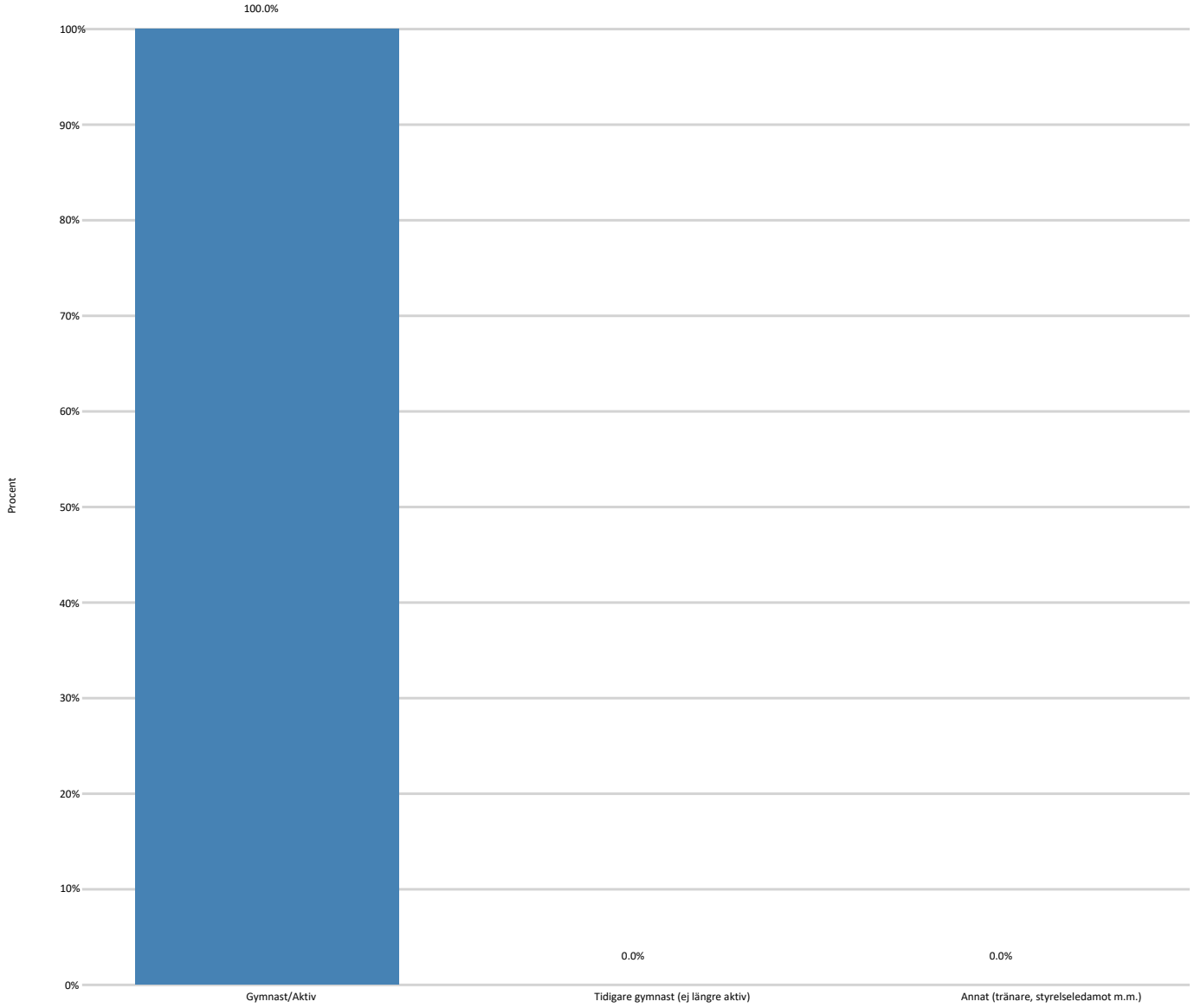
1. Ålder



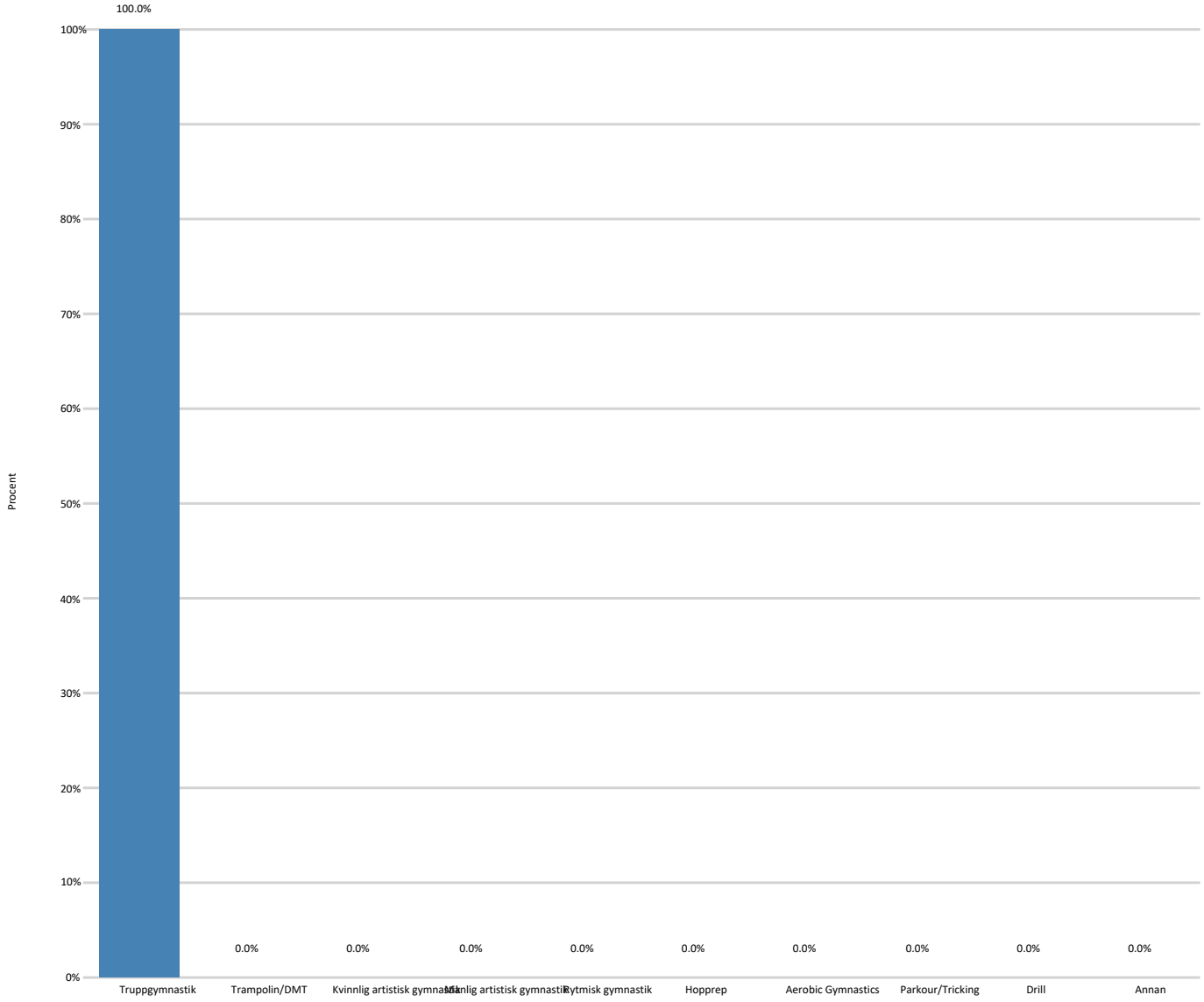
2. Kön


100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Procent
68.1%
31.0%
0.9%
0.0%
Kvinna
Man
Annat
Vill inte ange

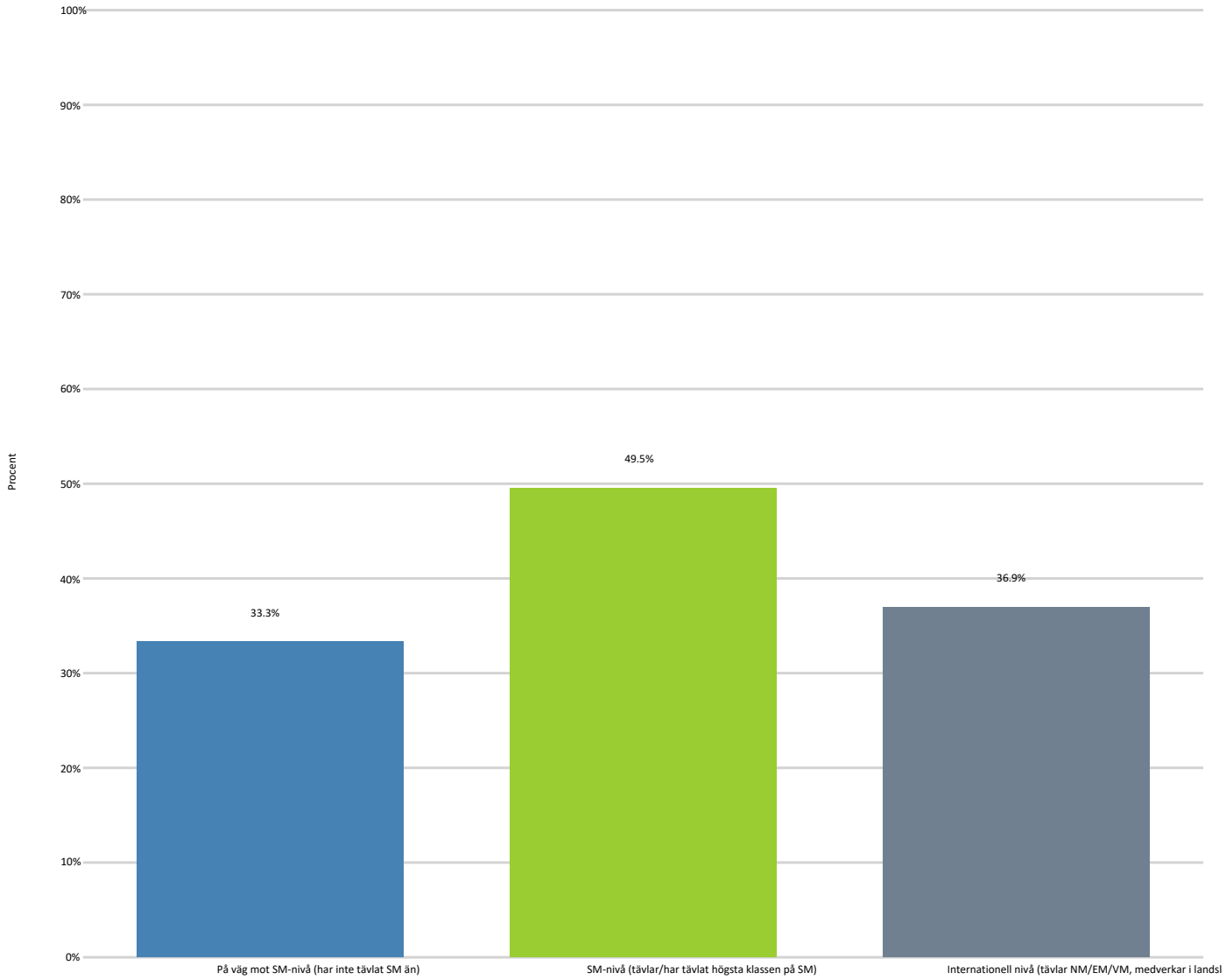
3. Jag svarar som



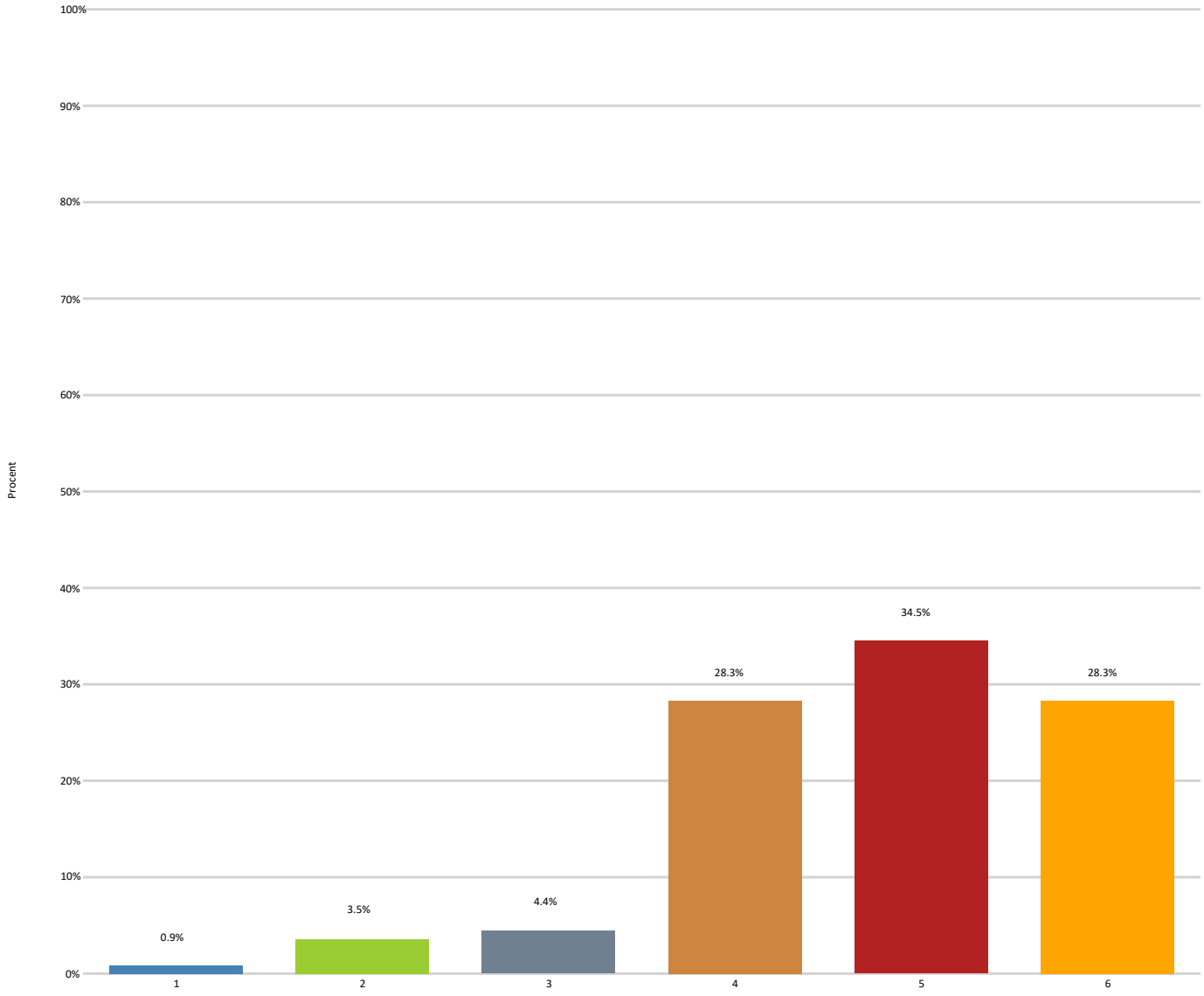
4. Min huvudsakliga disciplin



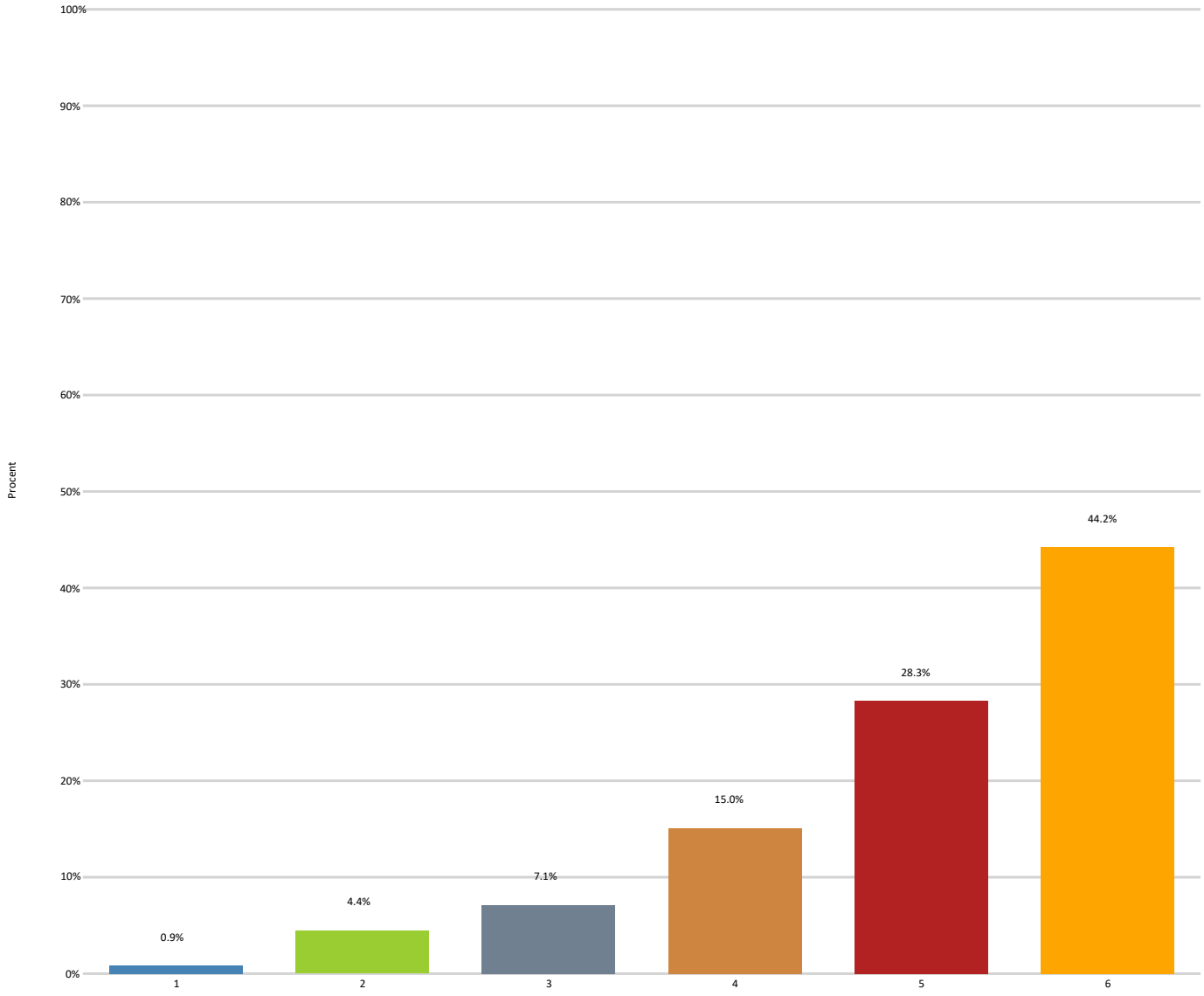
5. Min tävlingsnivå



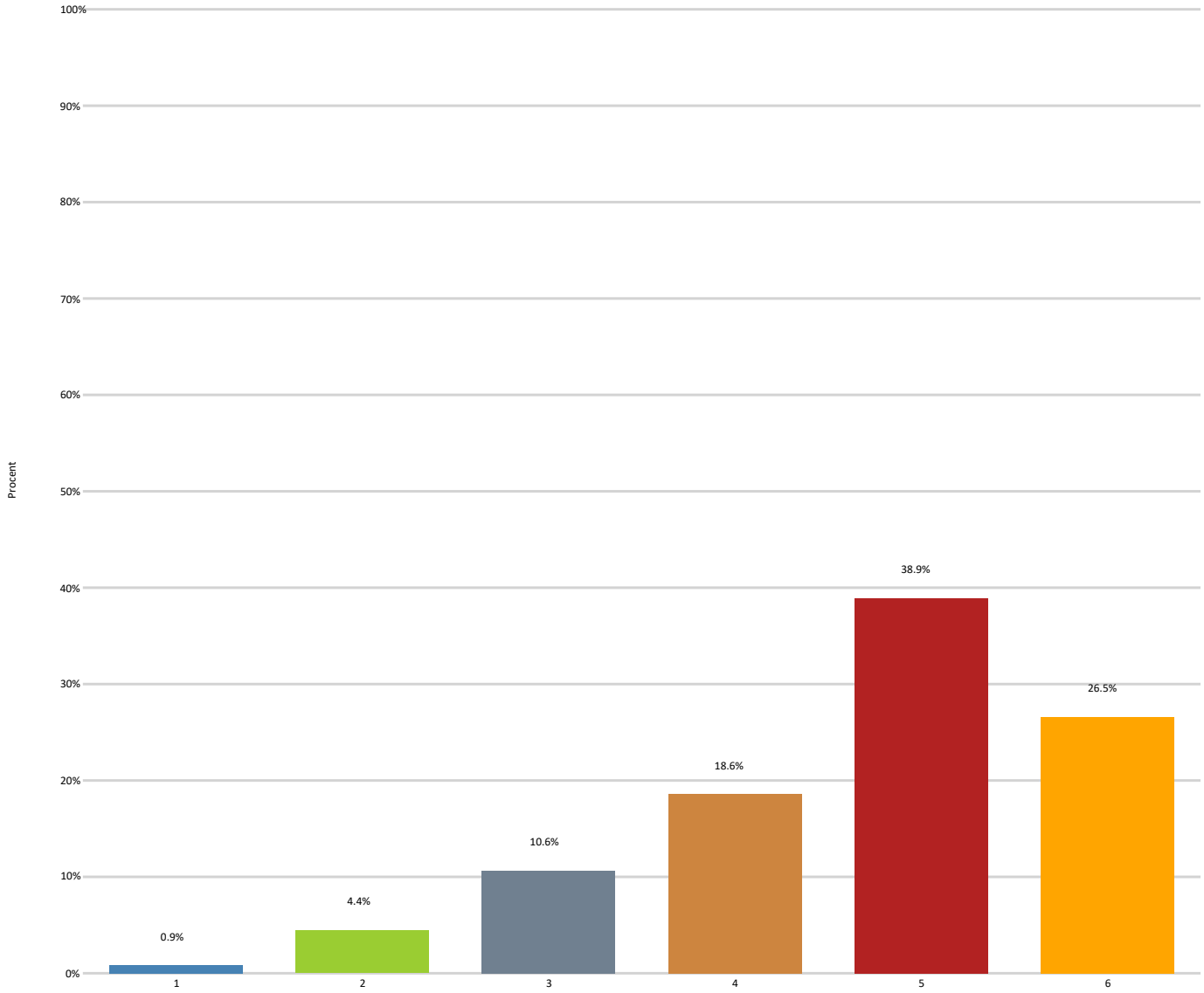
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



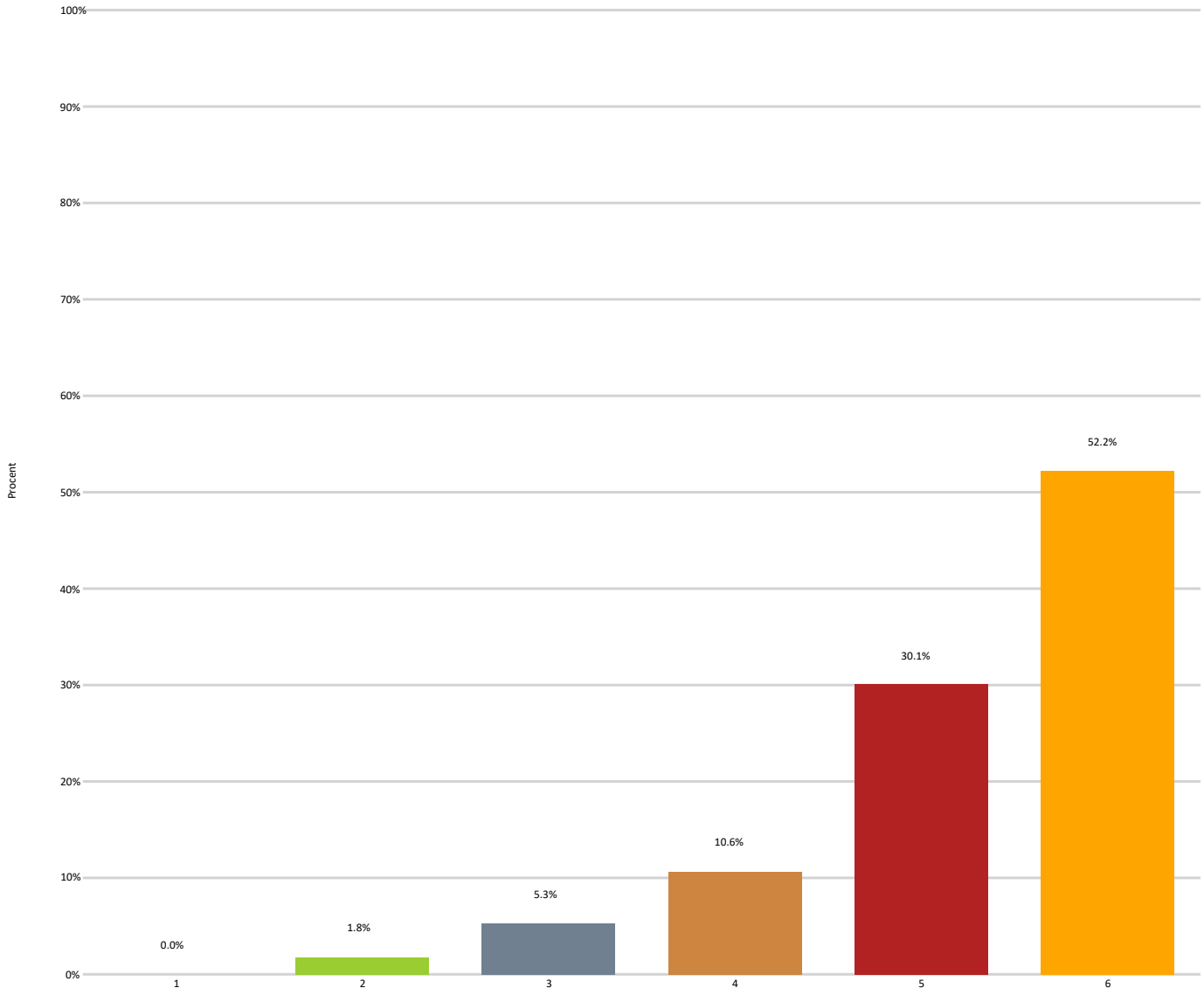
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



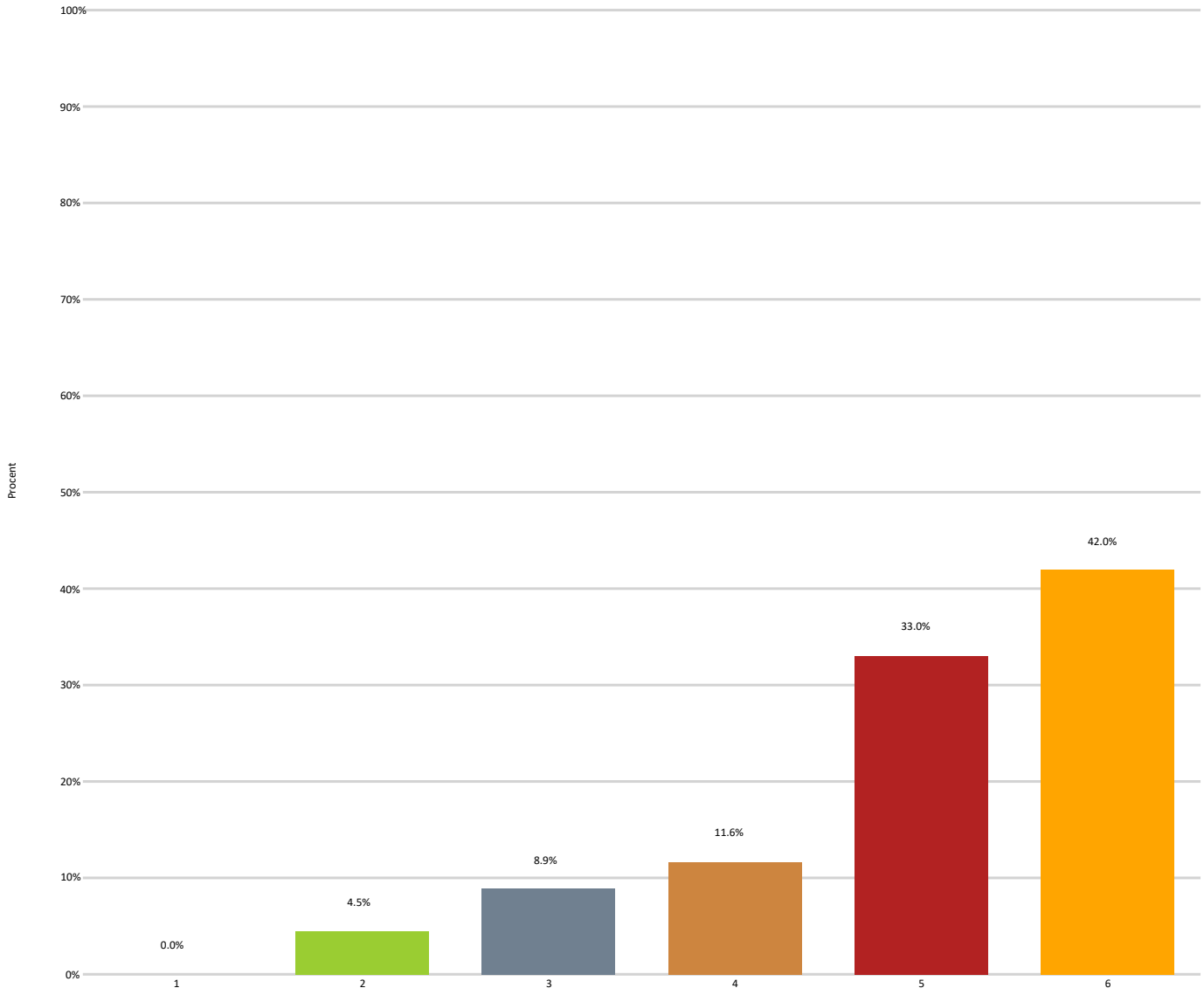
8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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.

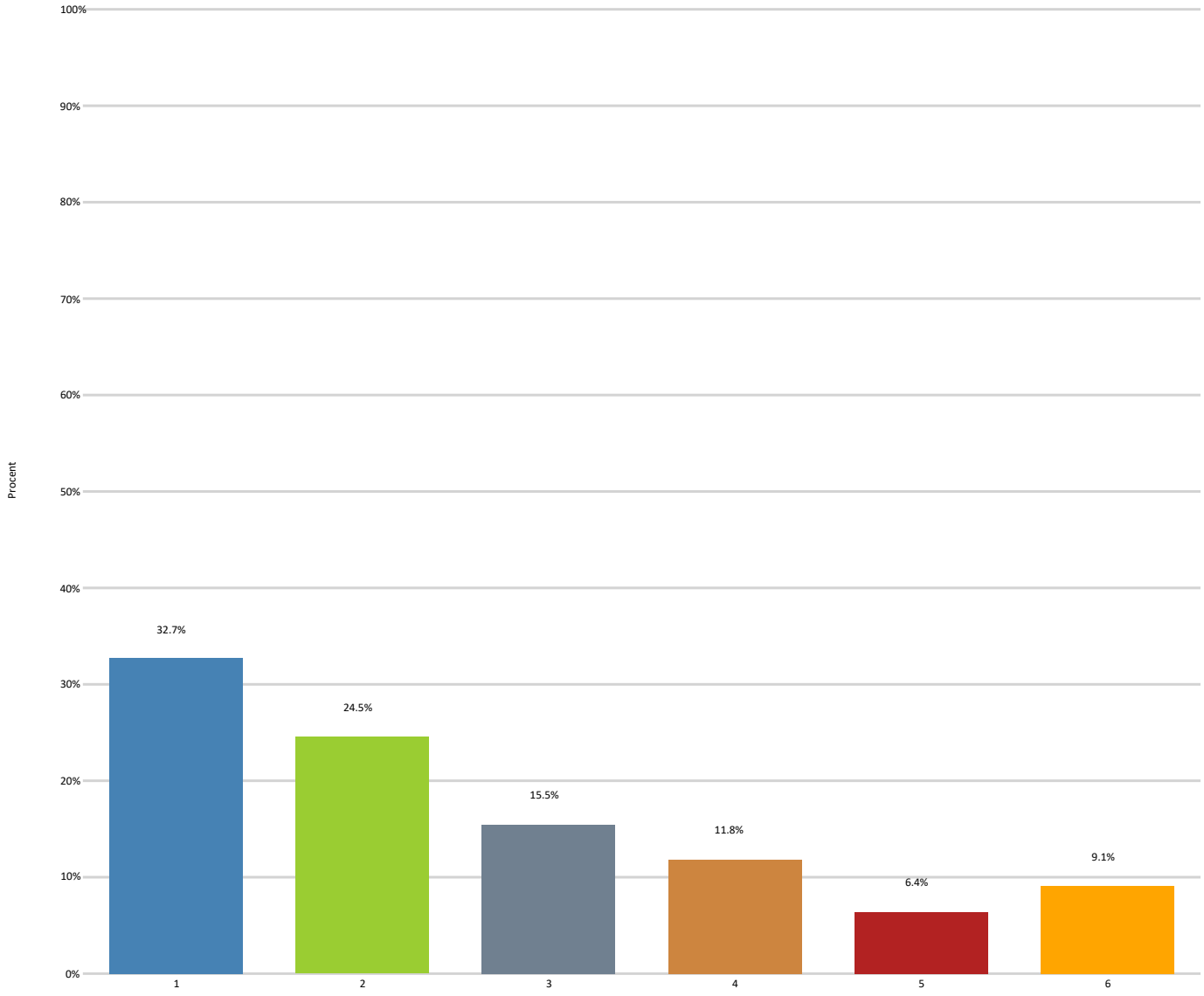


11. Vilket utökat (och realistiskt!) stöd till din sportsliga utveckling önskar du att din förening kunde bidra med kommande åren? Vilket stöd och varför?

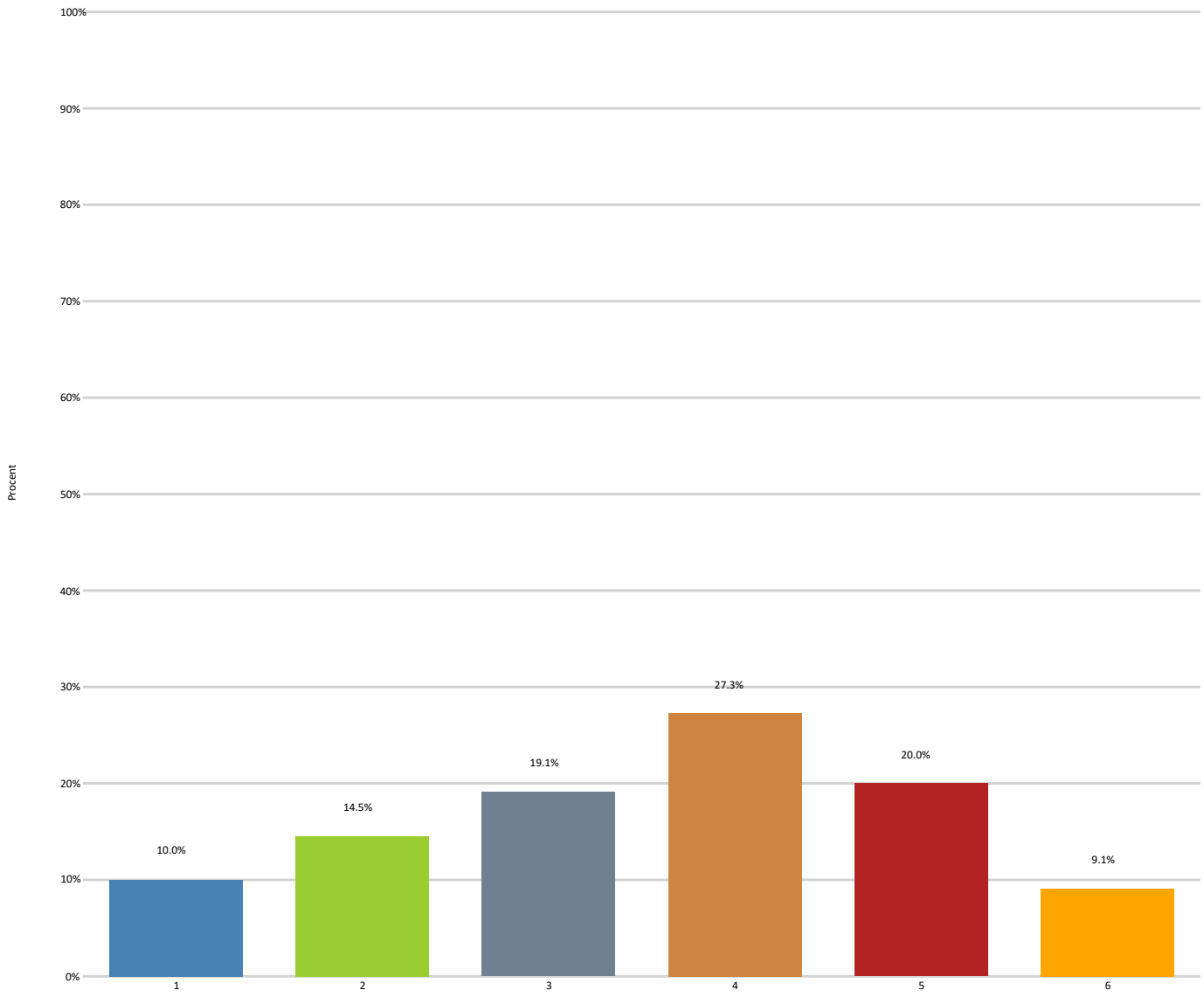
Svar
Anpassad träning för herrgymnaster. Föreningen är väldigt ”damfokuserad” då det i dagsläget bara är två aktiva herrar på elitnivå. Hade önskat en träning som var utformad för att träna och tävla som herr gymnast.
Jag vet inte
Mer kommunikation tror jag är viktigt, mellan tränare och gymnast. För att få mer individualiserad träning
Mer specifik träning för mig själv. Eget upplägg i specialhallar (hallar med redskap) eget gymschema kost och så vidare
Kanske en lite mer individuell träningsplan för mig/ oss i min förening som satsar mot landslaget. Som till exempel en extra träning där vi är mycket färre och kan träna på det vi behöver.
Stöd med fysio kopplat till laget och ha med sig egen fysio på tävlingar, typ SM. För att tidigare kunna hitta brister för att förebygga skador. Tex göra screeningar osv.
Möjligtvis mer halltid baserat utifrån lagets bästa, dvs inte träna tre dagar i rad.
Fler inplanerade personliga samtal
Mental träning kan vara ett alternativ. Det kan möjligtvis bidra till bättre inställning till träningen, men även utveckla förmågan att bemöta både med- och motgångar på ett bättre sätt.
Idrottsmedicinska kontakter, psykolog primärt. Men även bistå med kontakt till dietist
Lite fler extra träningar som är valfria
Ekonomiskt stöd
Hade varit skönt att ha någon att prata med när man inte är på topp psykiskt då det kan påverka träningen en del. Kan vara jobbigt när det påverkar träningen dåligt men tränarna inte helt fattar.
Jag hade uppskattat om det fanns en idrottspsykolog kopplad till antingen föreningen eller gymnastikförbundet i stort som kan hjälpa till att reda ut mentala spärrar. Efter EM upplevde jag en dipp i motivation och kärleken till sporten och det hade säkert hjälpt att prata med någon som kan hjälpa. Självklart behövs även bra utrustning och en klossgrop och nytt tumblinggolv hade varit underbart. Klossgrop för att våga testa nya volter och tumbling för det är banne mig dags nu.
Jag tycker att de ska fortsätta som de gör just nu. Jag ser att jag ändå kommer fram i min sport och utvecklas.
Finns inget jag kommer på
Mentalt stöd!
Jag tycker att jag får bra stöd!
Mental träning eftersom jag jobbar mycket med att våga när volter känns läskiga.
Träningspsykolog - För att man inte alltid vill ta upp sina problem med ens tränare. Ekonomiskt stöd för seniorer (över 18) då det är svårt att kombinera studier med elitidrott.
Fysio och idrottspsykolog tillgängliga för att förstå sig själv och anpassa sin träning ännu bättre
Lite bättre hall då man hade kunnat ha ett fasttrack eller något liknande så man kan lära sig whip tekniker mm. Mer teknik träning
Professionell feedback och pepp under sämre perioder.
Ekonomiskt. Jag, och många andra, är studerande ung vuxen som bor själv i stockholm. Det är väldigt dyrt bara att gå runt som studerande, att utöver det hålla på med en sport som har en årlig kostnad på över 10 000kr, och med rörliga kostnader såsom tävlingar och landslag ofta upp mot eller över 20 000kr, är det inte lätt att få pengarna att räcka till. Ibland till och med omöjligt. Föreningen avsätter just nu lite till de tävlingsaktiva på SM-stegen men det är väldigt lite. Bara för att jämföra med andra föreningar så fick gymnaster i annan förening ca 10 000kr var för att klara av landslagsåret 2024, medan vi fick max 2400kr.
Bättre plan och upplägg kring styrketräning och skadeförebyggande träning för att hålla i längden.
Emotionellt
Fysio som man kan gå via
Mellanmål efter NIUn
Bättre ljudsystem. Är svårt att koppla och strular ofta
Drömmen hade varit ett ekonomiskt stöd när jag blir vuxen, så att jag lättare kan fokusera på sporten.
Psykosomatiskt stöd, samtal, briefing enskilt o i grupp. Inte bara på indikation utan regelbundet. När man som gymnast vill prestera o gör det bra, glöms det ofta bort att gymnasten kan bära på stor press som ger hög prestationsångest.
Max tester, bättre planering och varierande i träning.
Möjlighet till att träna en gång till i veckan och fler utbildade tränare (speciellt i fristående)
Mer pengar till lagkassa så att bubblan i laget blir starkare och att man på så vill ta sig till träningarna även fast gympan i säg inte alltid är de roligaste
Mer individuellt anpassad träning och samtal kring utvecklingen. Tillgång till specialanpassad hall varje träning. Fler träningar vardagskvällar och inte träning fredag och lördagkvällar varje vecka.

Hade önskat att de kan bidra mer under tiden man är skadad. Känns som man är en spelpjäs och duger när man väl kan tävla sm och är man skadad så behöver man inte bry sig då man inte har någon nytta av en.
Utbildning
Mer fokus på det psykiska- och den mentala hälsan. Framförallt när man är skadad och befinner sig i en dipp. Extra svårt när man dessutom befinner sig på högsta elitnivån, eftersom man kämpat så mycket för att ta sig dit, men kroppen protesterar.
En bättre anpassad gruppfördelning samt engagerade och välutbildade ledare som brann mer för gympa, även att laddarna får tillgång till ledarskapsutbildningar och skadeförebyggning, att gymnaster får tillgång till utbildning inom idrottspsykologi mm
Mer engagerade tränare hade gjort en stor påverkan.
Lägga upp träningen bättre för att orka hela utan risk för skador. Mer rehab/förebyggande övningar under uppvärmning för att minska skaderisk. Även högre krav för gruppen som högt närvarokrav och att alla är motiverade
Tydligare kommunikation om vad som görs på våra vägnar och vilken motprestation de vill ha. Känns ibland som att föreningen i stort utnyttjar en som gratisarbetskraft
Ökad förståelse för gymnasten och andra bidragande faktorer än bara gymnastiken.
Mer mental coachning
Stöd med mat. Många av oss är där tidigt på morgonen och tränar, åker till skolan och sedan direkt till träningshallen igen. Hade varit väldigt skönt om det skulle finnas mat tillgänglig för oss i hallen istället för att behöva ta med sig många olika matlådor.
Prioritera andra lag än juniortrupperna och lite mer för oss ungdomar
Jag utvecklas mycket bra med dom tränarna jag har nu, och ifall jag skulle byta skulle det bli en stor försämring. Jag upplever inte att jag behöver något mer stöd. Mina tränare ger mig jätte bra stöd och det är jag glad för.
Jag tycker det är bra som det är finns inte mycket jag vill ändra på.
Ett ökat stöd utanför gymnastikhallen med bättre resurser gällande t.ex idrottsmedicin, idrottspsykologi, kostrådgivning etc. Att min träningskostnad reduceras.
Min förening är bra som den är jag anser inte att det behövs något mer.
Mer stationer för teknik!
Lite nya redskap och en ny grop, även bättre värma eftersom det blir så kallt i hallen på vintern och jätte varmt på sommaren.
Fler mentala träningar, det hjälper jätte mycket för man kan koncentrera sig på annat istället för något jobbigt som man kanske tänker på.
Fler mental träningar eftersom att det är många som tycker det hjälper inklusive mig själv.
Vet inte
Minska favorisering
En ny hall men det är nog mest kommunen som kan fixa det.
bättre hall
Inget men än de dem gör redan. Vi har bra tider i hallen och bra tränare. Det som skulle kunna fixas är att vi får en ny trupp hall. Men det uppdraget håller det på med redan
Bättre gymnastikhall
Stöd från min förening kan vara att man får mer egen träning och kanske kan planera upp stationer själv som hjälper än och att man även får tips på vad som kan hjälpa en för att utvecklas.
Bättre halltider. Svårt att kombinera studier med träning när de krockar.
Jag tycker föreningen borde utmana gymnasterna mer eftersom jag tror det är något som hjälper en att utvecklas
Mer personlig anpassning av träning
Ekonomiskt stöd vet jag att äldre gymnaster behöver
Åka på läger oftare
Mentalt stöd. Eventuellt anlita en mental coach som är insatt i gymnastiken och har varit med om skador etc. Kan vara bra när man är på väg tillbaks från en skada och vill prata med någon kunnig som inte är tränare eller föräldrar.
Fler fasta tränare för de har oftast fler erfarenheter

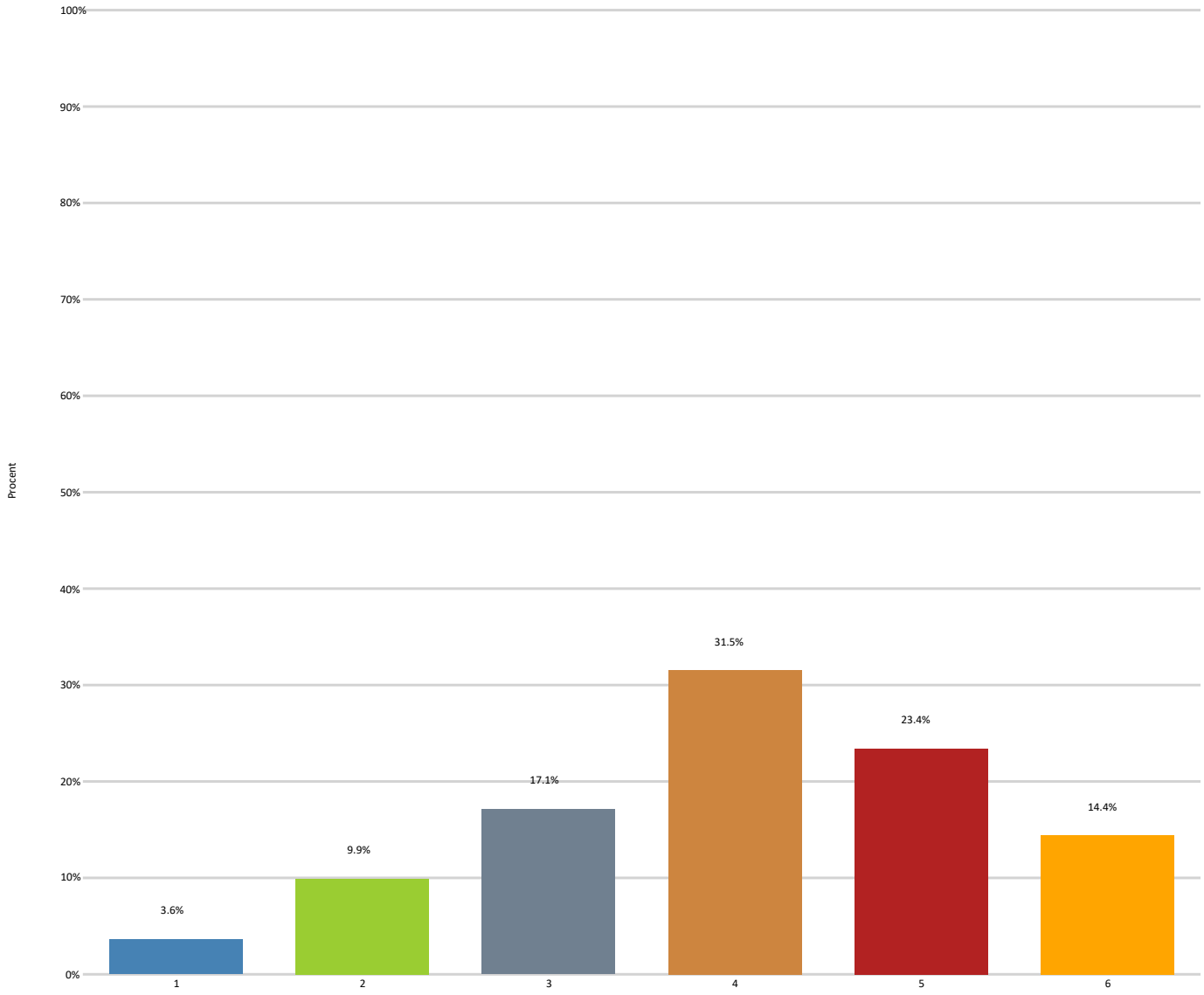
12. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



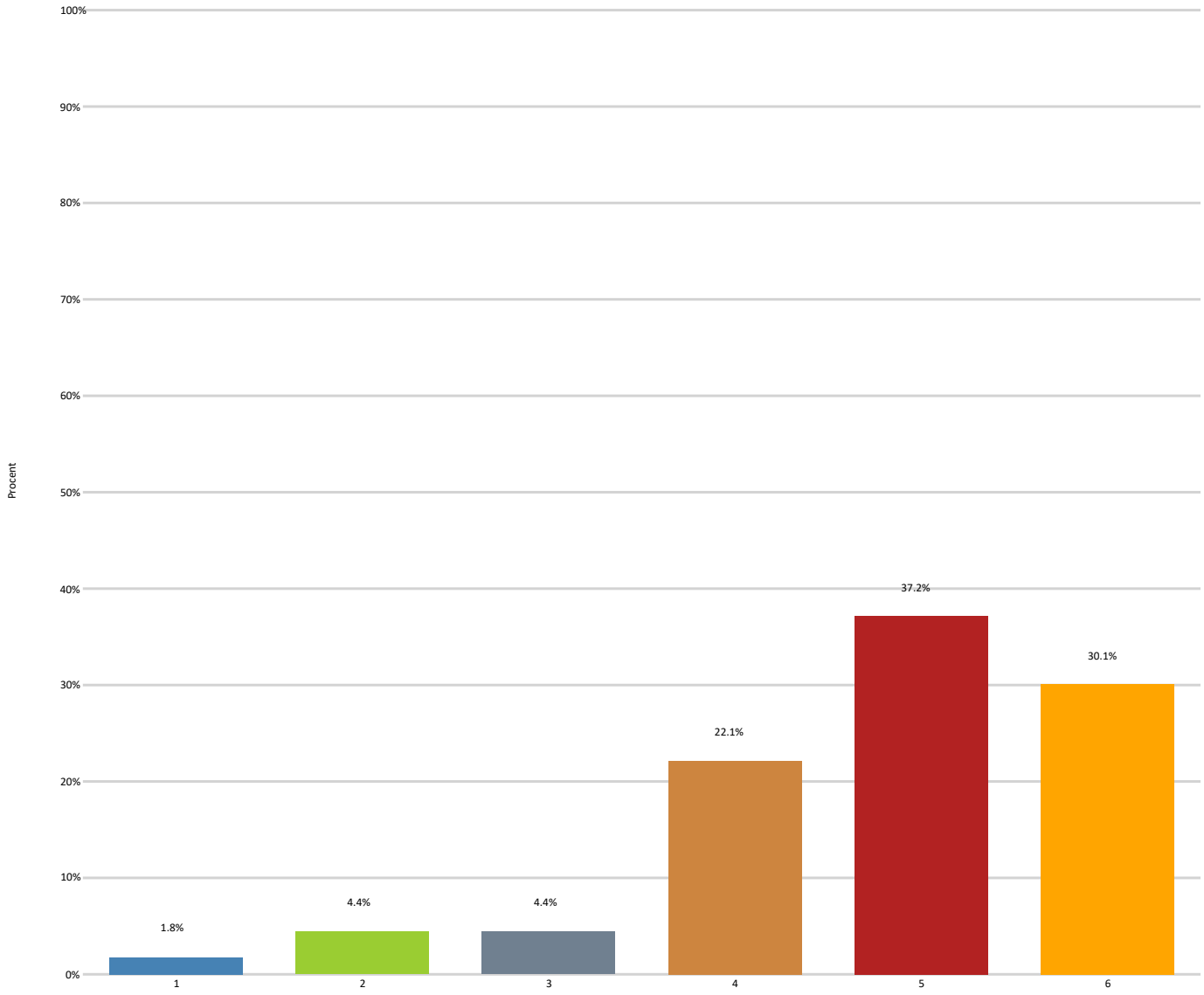
13. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.



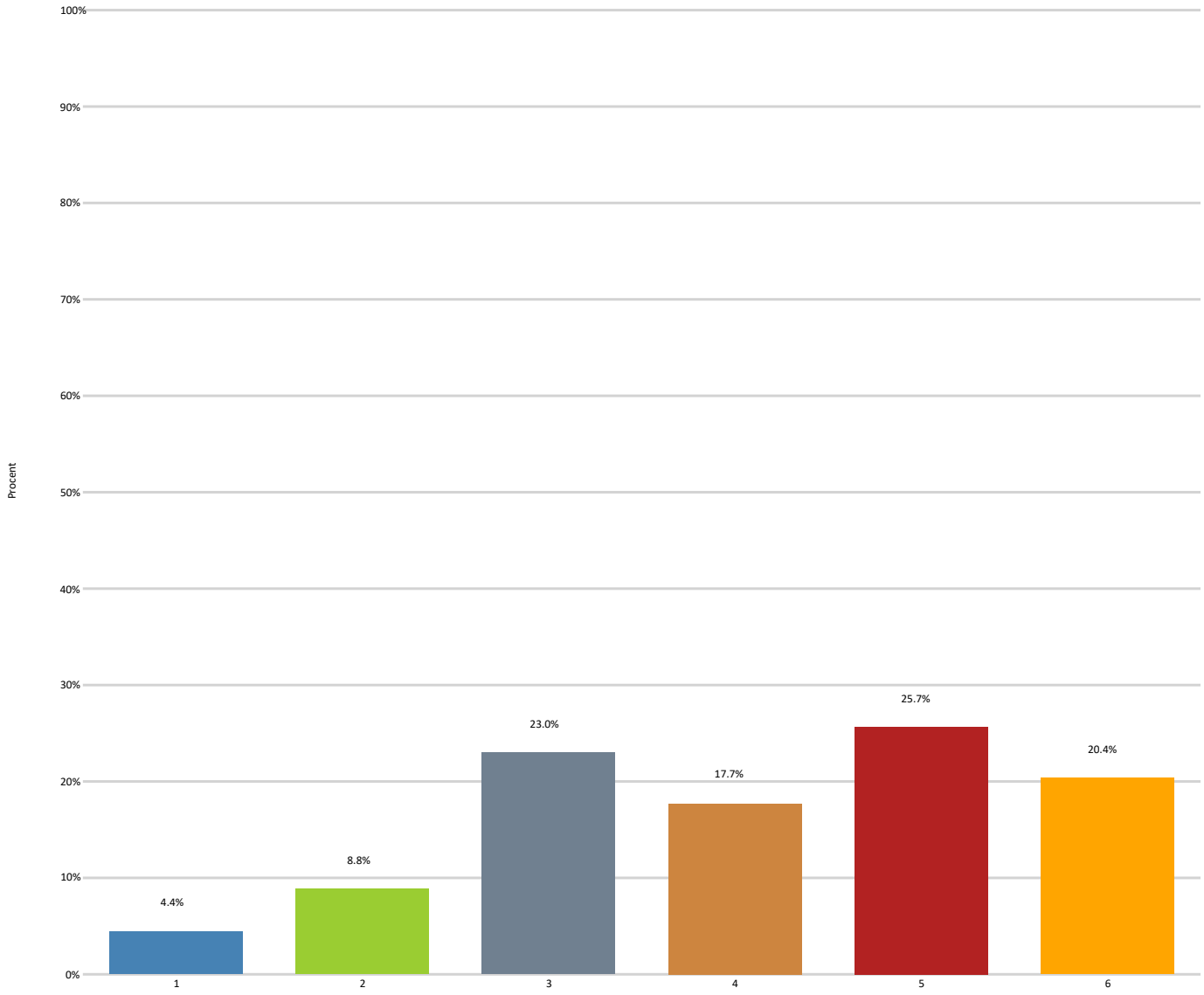
14. Mina framsteg och personliga prestationer gås regelbundet igenom med mig på individuell basis.



15. Jag är involverad i de flesta beslut som rör min sportsliga utveckling.



16. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.

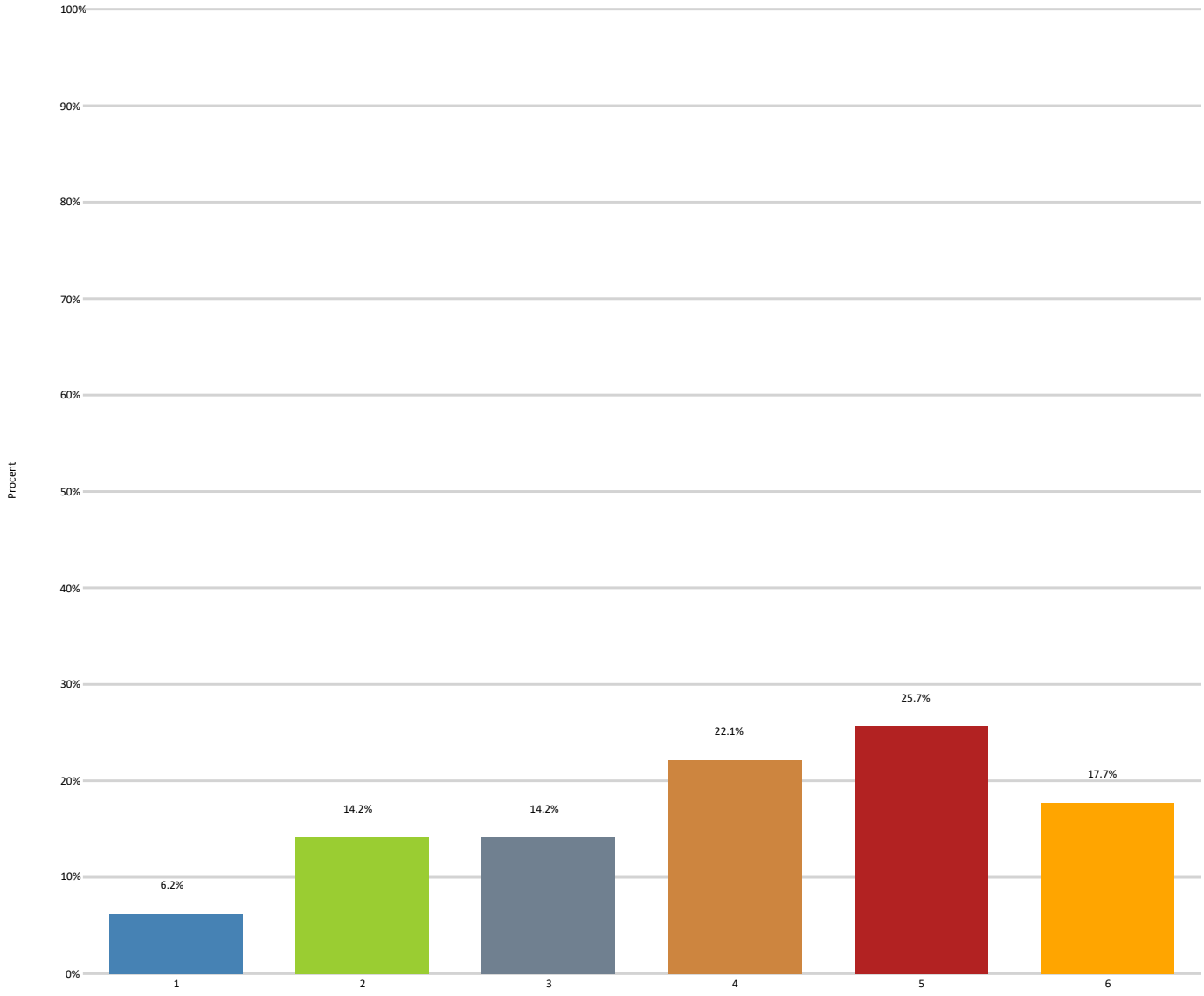


17. Känner du till din förenings sportsliga målsättning(ar)? Om ja, vilken/vilka är de?

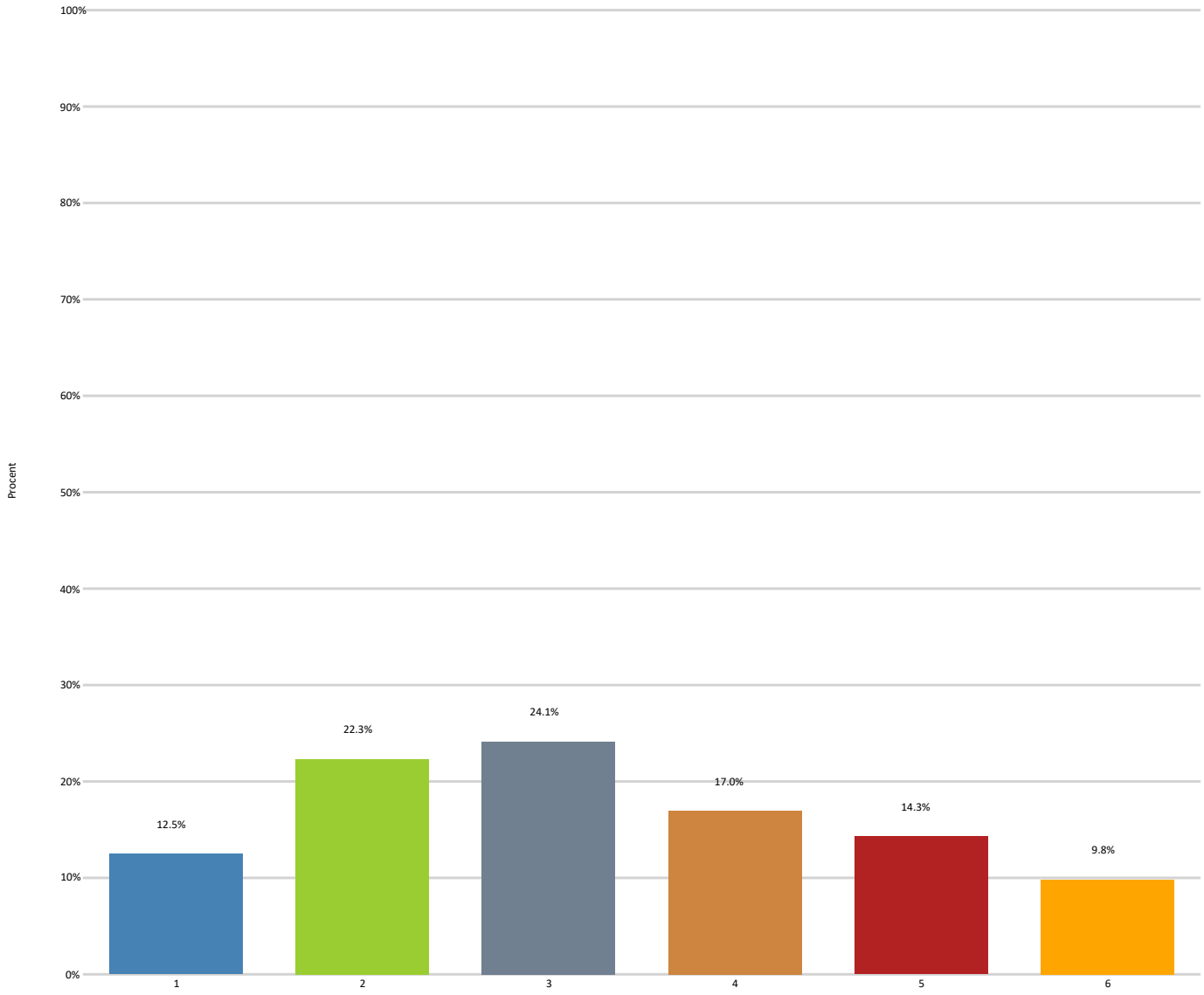
Svar
Faktiskt inte. Men har för mig att de skiljer stort mot vilka sportsliga målsättningar jag har som individ.
Ja, att göra bra gymnastik och placera högt på tävlingar
Nope! Ha kul och gör det som får dig att motiveras kanske!
Nej det gör jag inte
Absolut. Vi har för mesta dels mål inom laget att vi ska pressa gränser och få upp så många som möjligt på de svårare varven. Från föreningen tror jag att de har som mål att vi ska ta medalj på SM. Men för oss är det mer att göra en så smart och bra tävling som möjligt
Halvt
Nej
Känner inte till.
Vi ska vinna SM-guld och vara konkurrenskraftiga på NM
JSM guld
Vet inte
Jag förstår inte riktigt frågan. Vi har mål för vilka tävlingar vi vill tävla om det är det ni undrar. Vi ska tävla JSM i höst och SM i vår men det är inte bestämt vilken klass än. Antingen dam eller mix beroende på hur laget ser ut. Vi hoppas kunna kvala till NM men är nöjda om vi presterar bra utifrån våra egna förutsättningar.
Nej, inte direkt.
Målsättningar som tex tävlingar och varv känner jag till. Vi har möten om hur vi ska lägga upp träningar inför de som kommer nu, vilket är JSM och SM
Ja! Vi ska göra vårt bästa, ha kul och njuta för det är så vi preseterar som bäst! Sen är föreningens mål att ställa upp på bland annat SM-stegen och för oss seniorer är det att ta medalj
Ja, målet vi har i föreningen är att delta på så många stora mästerskap som möjligt. Målet på mästerskapet är att prestera så bra som möjligt men det huvudsakliga målet är att vi ska ha roligt tillsammans och njuta av upplevelsen
Inte riktigt
Glädje, Gemenskap & Framgång
Ja
Ja, tävla SM 2025, jsm 2024, månvarv för alla gymnaster.
Ja just nu är ett stort mål pallplats (helst guld) på JSM.
Nej. Vara bäst i Sverige på seniornivå? Ha störst breddverksamhet?
Nej
Jo min förening satsar på att prestera utan att sätta medalj mål det innebär att vill vara nöjda med tävlingen som en egen prestation oberoende om det kommer innebära medalj
Nja
Kanske fattat frågan fel men vi har mål om poäng och varv vi ska uppnå som ett lag
Nej
Nej
Nej
Nix
Nej
Ja, sm medalj
Att man ska ha kul på träningarna och göra så gott man kan.
Nej det gör jag inte
Nej, tror knappt det finns några
Jag känner till mitt och damernas lags målsättningar men inte vad föreningen i stort vill
Nej
Målsättningen är att vår förening ska kunna ställa upp varje år på en SM satsning
Nej jag känner inte till målsättningarna men jag tror att det är för att människor ska kunna lära sig mer om sin sport och kunna utvecklas. Människor ska kunna köra den sporten dom vill.
Ja, satsningen är ju att komma upp och tävla på SM nivå.
Vet inte om det är en uttalad målsättning, men det är definitivt att ta SM-guld. Även att ha många landslagsgymnaster.
Ja, SM tävlingarna
Ja! Få alla gymnaster att utvecklas i sin takt och ha kul på vägen.
Att vinna tävlingar på högre nivå om några år eftersom vi har många unga bra gymnaster i föreningen.
Nej

Nej
kraven
Vet inte riktigt föreningens målsättningar
Vi ska fokusera på att ha kul och inte vinna
Ja och nej. Jag har sätt verksamhetsplanen så vet vad dem vill. Men kan inte Den utan till. Men är att vi ska ta medaljer på SM stegen
Nej
Nej.
Ja på ett ungefär, jag vet vilket mitt lag har, vilket är att vinna!
Vet inte
Nej jag vet inte
Jag känner inte till dem.
Nej

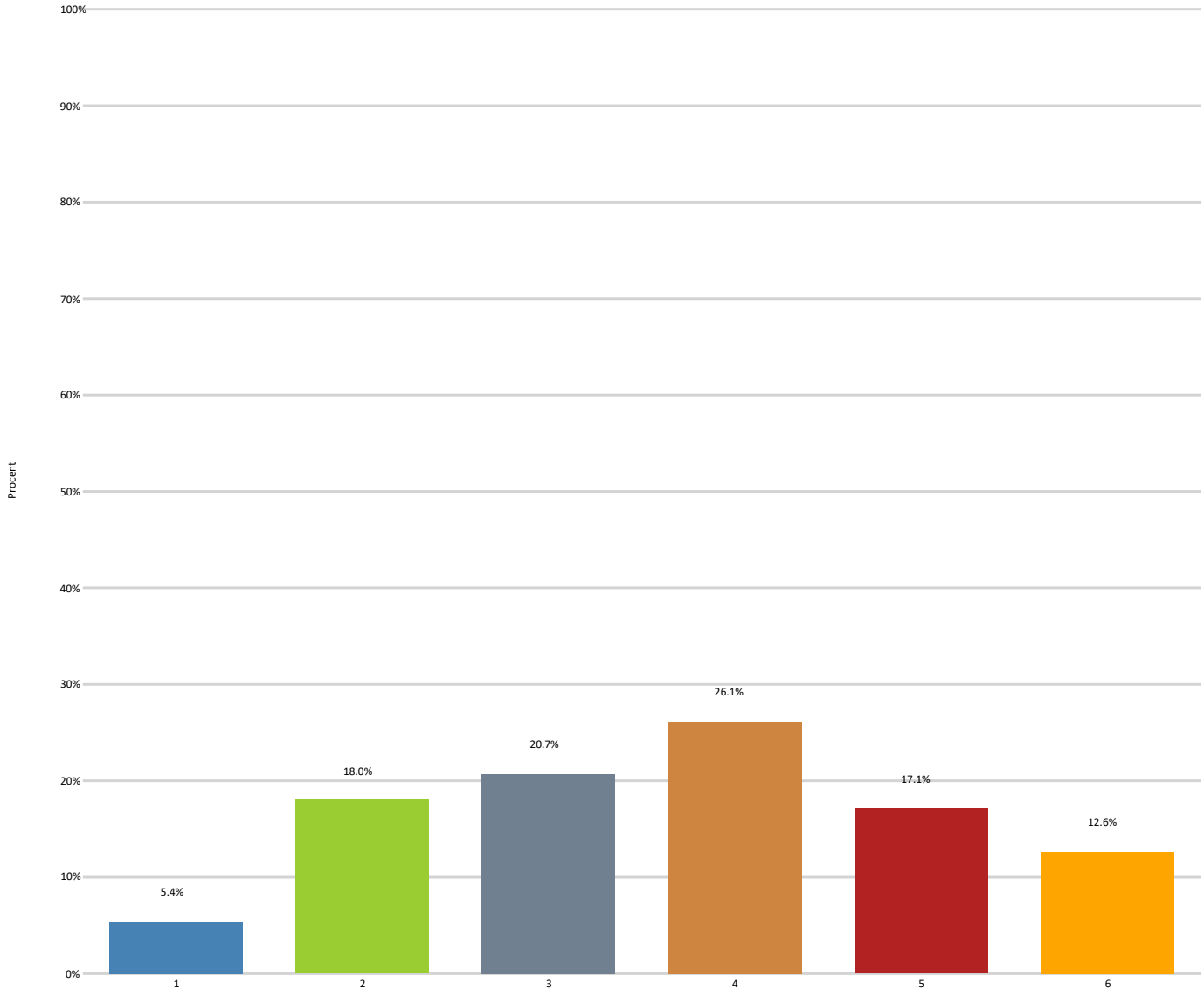
18. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



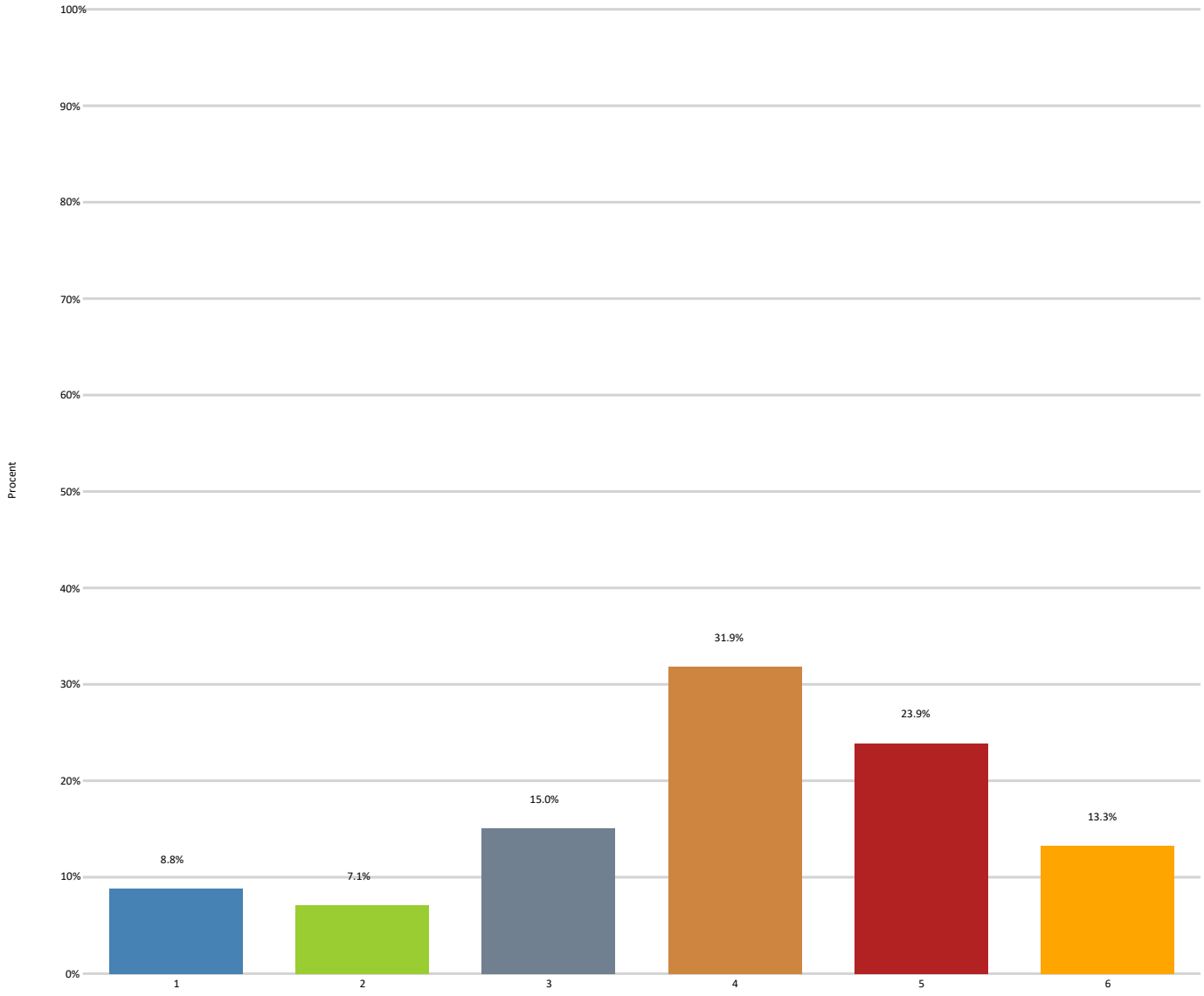
19. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.



20. Min tränare och jag försöker regelbundet identifiera och förutse vad som kommer bli min nästa stora utmaning.



21. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.

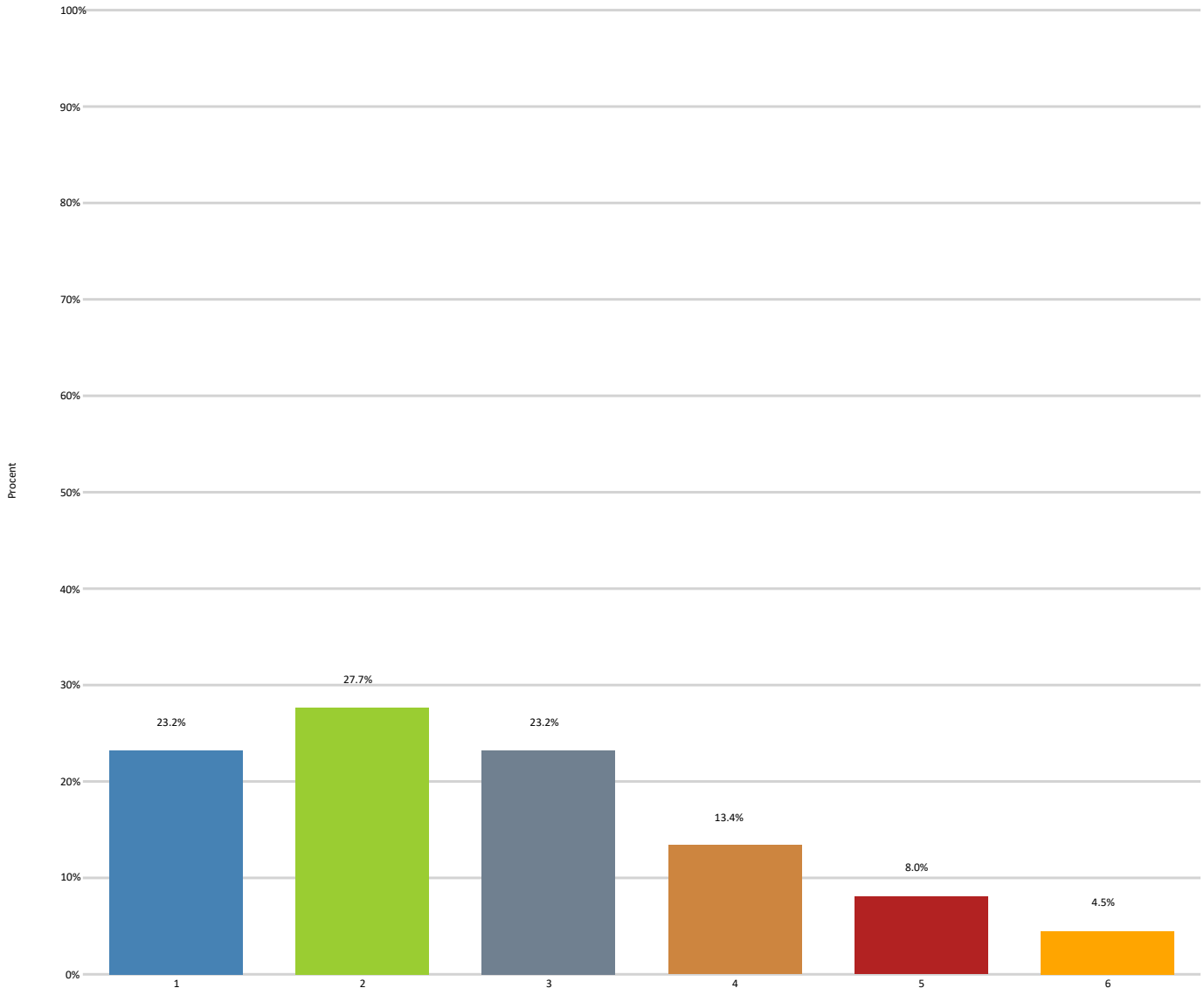


22. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

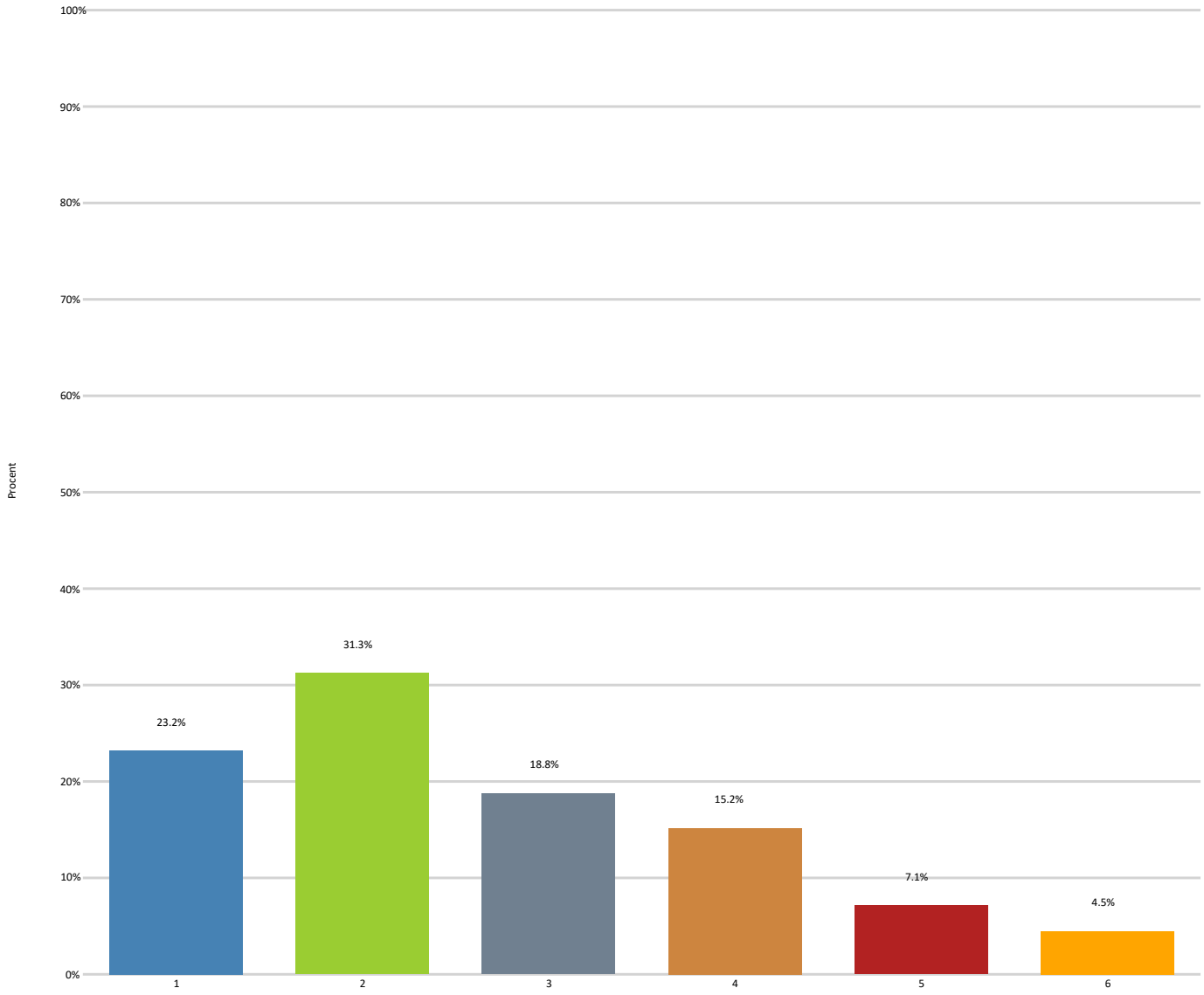
Svar
Prata med varandra regelbundet och stämma av varje träning hur man mår och hur kroppen mår. Samt individuella samtal under terminens gång
Lättillgängliga, hög närvaro på träningarna
Regelbundna individuella möten
Öppen kommunikation är möjligt eftersom vi förstår varandra väl, och eftersom vi kommer väl överens med varandra.
Jag tror allt blir lättare om jag visar alla korten på bordet, den enda jag lurar annars är mig själv.
Prata mycket
Vi är få i gruppen och han har tid att ge mig uppmärksamhet
Vi har individuella samtal med tränarna och samtal med hela laget.
Öppen kommunikation! Involvera oss i beslut, berätta hur ni tänker, ge os en chans att dela våran åsikt. Reserv är inget fult ord och man måste inte smyga omkring för att undvika att såra någon. Smygande leder bara till spekulationer som skadar laget mer. Berätta det ni tänker! Prata med oss om vår utveckling och berätta vad vi ska göra och varför för att bli så bra som möjligt och gör det ofta.
Det som är viktigast är nog att jag vågar säga hur jag känner/tycker.
Vi har en öppen och god kommunikation för att tränarna vill vårat (gymnasterna) bästa och det förstår vi.
Vi pratar om allt och vi vågar säga till och ifrån när det behövs!
Vi både kommunicerar via text och samtal på träningarna. Vi har en väldigt bra kommunikation och pratar mycket om nästa steg framåt samt hur det är just nu och hur jag ska hantera olika situationer
Att vi pratar mycket på träningen samt har individuella samtal om varv och mål inför tävlingar
Att man känner sig trygg med sin tränare. Att man litar på sin tränare. Att man känner sig sedd och lika behandlad. Positivitet.
Vi lyssnar på varandra och kommer tillsammans överens om en plan
Pratar regelbundet både utanför och under träningarna, prata om gymnastik tillsammans.
Att vi båda har samma mål och att de var vad jag kämpar med. Även att de hjälper om man behöver eller frågar.
Sista punkten stämmer hyfsat. Tränarna förklarar varför vi gör saker, men jag håller inte alltid med. Anpassar min träning ganska mycket själv då jag anser att jag, genom ca 10 år som aktiv seniorgymnast, fått en rätt bra uppfattning om min egen träning och utveckling. Jag har bra relation till mina tränare. Jag har känt dem länge och de flesta är gamla lagkamrater.
Vet ej
Asså personligen känner jag inget behov för en särskilt genomgående kommunikation att jag satt låga poäng innebär inte att min tränare och jag har dålig kommunikation det innebär att jag personligen inte känner ett särskilt stort behov av genomgående och regelbunden kommunikation som beskrivs i frågorna
Snacka med de och skriva ofta
Prata efter varv om jag gjort något annorlunda. Reflektera varför något hände och vad jag kan förbättra.
Vi kan diskutera och komma fram till det bästa för mig.
Jag är ärlig mot dom om skador och problem. Dom är ärliga om hur läget inför tävling ser ut och vad som är realistiskt
Jag är öppen mot dem.
Har en rak dialog
Bra vänner
Vi känner varandra väldigt bra och jag känner mig trygg med dem
Tillit
Ingen hierarki, vi jobbar gemensamt mot ett mål och både jag och min tränare kan komma med förslag och idéer. Jag litar på att min tränare kan sin sak och att det finns ett syfte med vad vi gör.
De tillåter en att vara sig själv, vilket får en att känna sig trygg. De lyssnar och tar hänsyn till det man säger.
Mer individuella samtal hade behövt samt att mål sattes upp och följdes upp
Ibland kan man gå iväg o prata ensamma om det är något speciellt. Men inget som sker regelbundet
Ingenting
Vi är öppna med hur känner både fysiskt och psykiskt och försöker utefter det lösa ett träningsupplägg som passar bra. På så sätt kan jag känna mig trygg med att ha en öppen kommunikation med mina tränare då jag känner att jag kan vara öppen och ärlig med hur jag känner.
Avstämningar när man inte känner sig hundra i kroppen eller sinnet och då tar en lugnare träning och de har förståelse för det
Mycket träningstid och Facebookgrupp med laget
Tillit, initiativtagande speciellt från mig då min tränare har många fler att ta hänsyn till och en vilja att lyssna på andra sidan innan man ställer sig på tvären
Vi pratar mycket med varandra och checkar alltid läget regelbundet.
Pratar mycket när negativ känslor uppstår för att förstå varann och de ska kunna hjälpa mig
Pratar och diskuterar mycket
För att dom vet hur jag känner, dom har toleranta, dom lyssnar.

Det är lätt att prata med tränarna för dem är förstående och lyssnar alltid och vill göra det bästa för mig.
Vi för en dialog om det mesta där jag har gott om utrymme att säga vad jag tycker och tänker.
Man ska känna sig trygg med sin tränare för att kunna ha en bra kommunikation.
Vi pratar en del utanför träningen också
Våga vara öppna o visa känslor, säga vad man tycker, öppna upp armarna
Man är öppen och säger som man känner, säger till om något känns fel.
Att man pratar regelbundet och inte bara det som är dåligt utan också bra
Att man lyssnar på varandra
När man lyssnar på varandra så går det bra istället för att man avbryter varandra samt att man inte hela tiden har en attityd och detta är ju från båda hållen
Inte så mycket
Säger allt man tänker på
föräldrarna och att bara prata
Vi brukar prata innan tävling och vilka mål man vill uppnå. Jag hade velat prata med tränarna mer regelbundet, kanske en gång i månaden för att prata om hur man utvecklas och hur man ska uppnå detta
Prata med varandra
Man pratar med varandra och är ärlig om man t.ex har ont. Man har även en bra dialog som bidrar till en utveckling och fler tips
Att vi gemensamt bestämmer mål och att de då påminner mig om målen och anpassar min träning till mina mål
Respekt och att man känner varandra väl, vågar prata om allt
Att jag vågar vara ärlig och att min tränare är villig att lyssna och ta kritik
Behandlar varann som kompisar på raster och innan träning. Ganska nära relation
Dom är peppande och tror på mig
Prata mer med varandra.
Vet inte

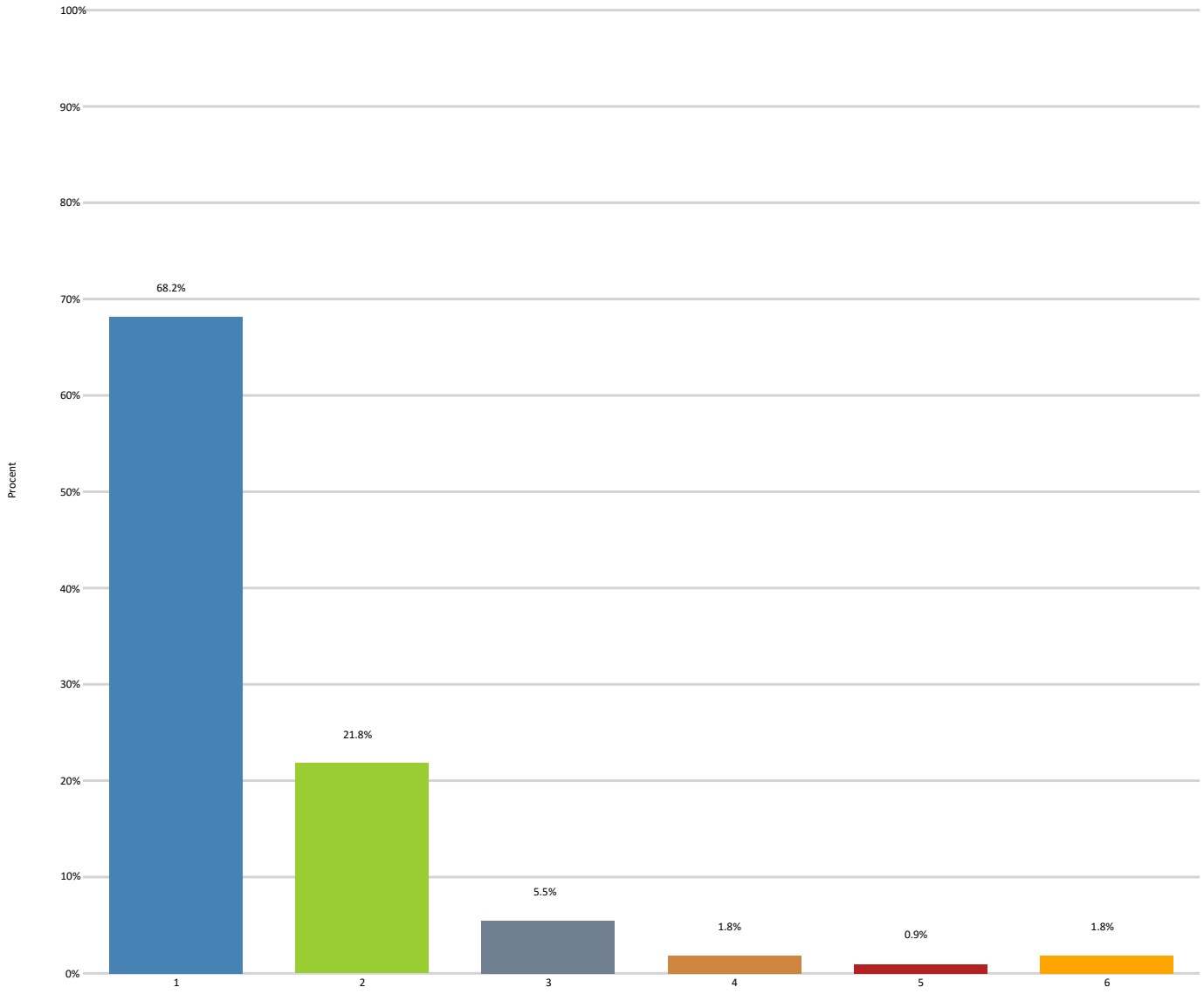
23. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



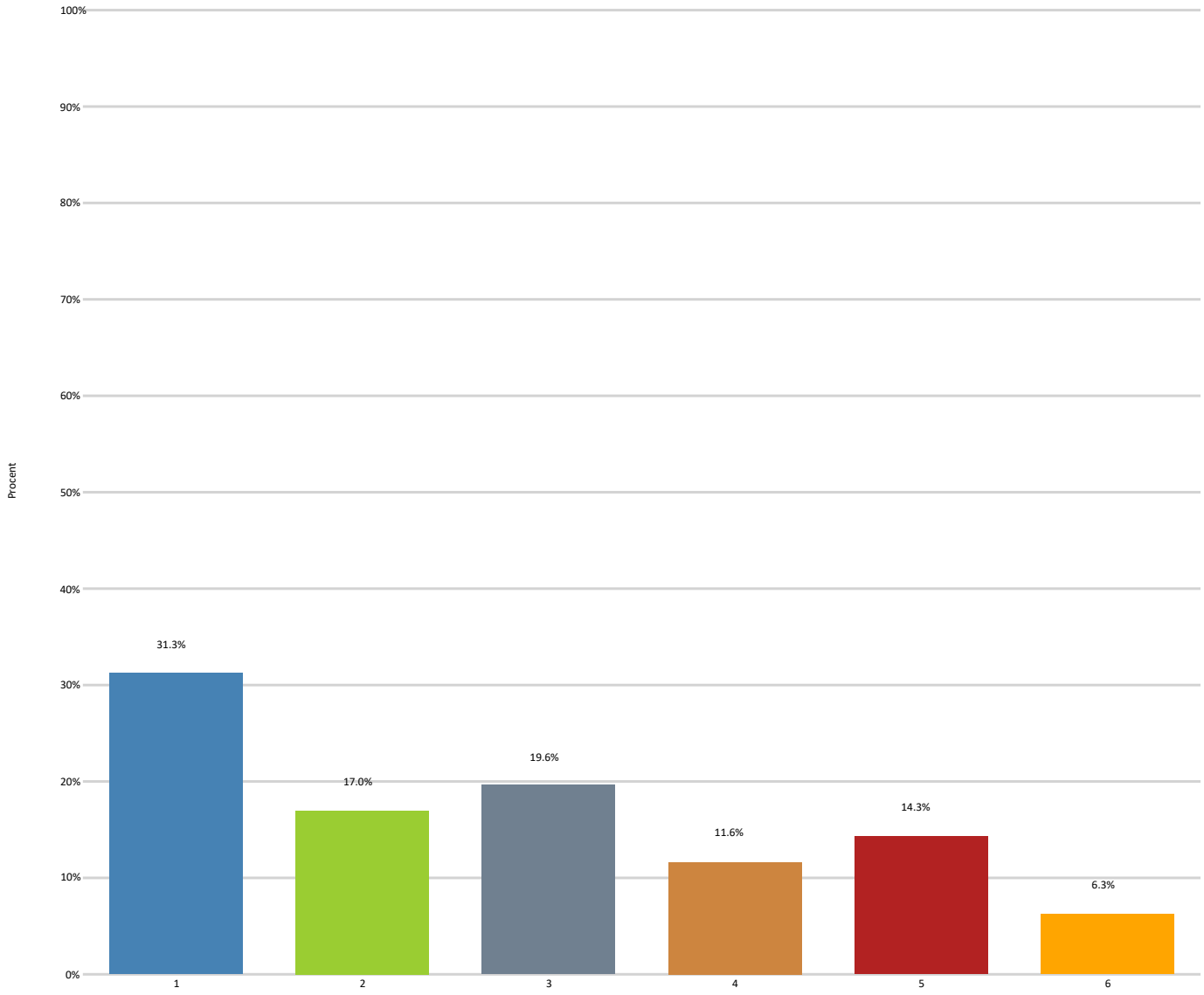
24. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.



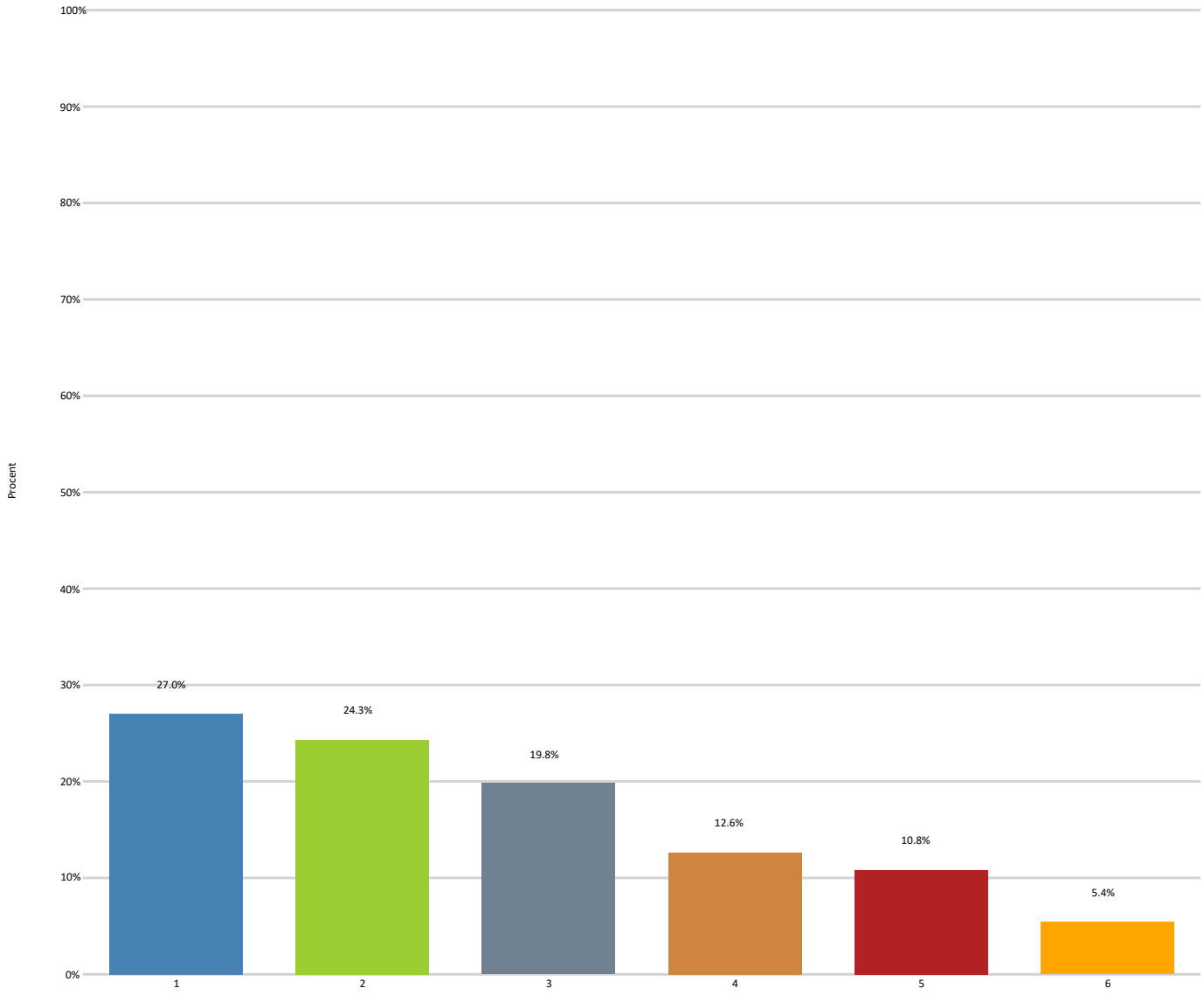
25. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.



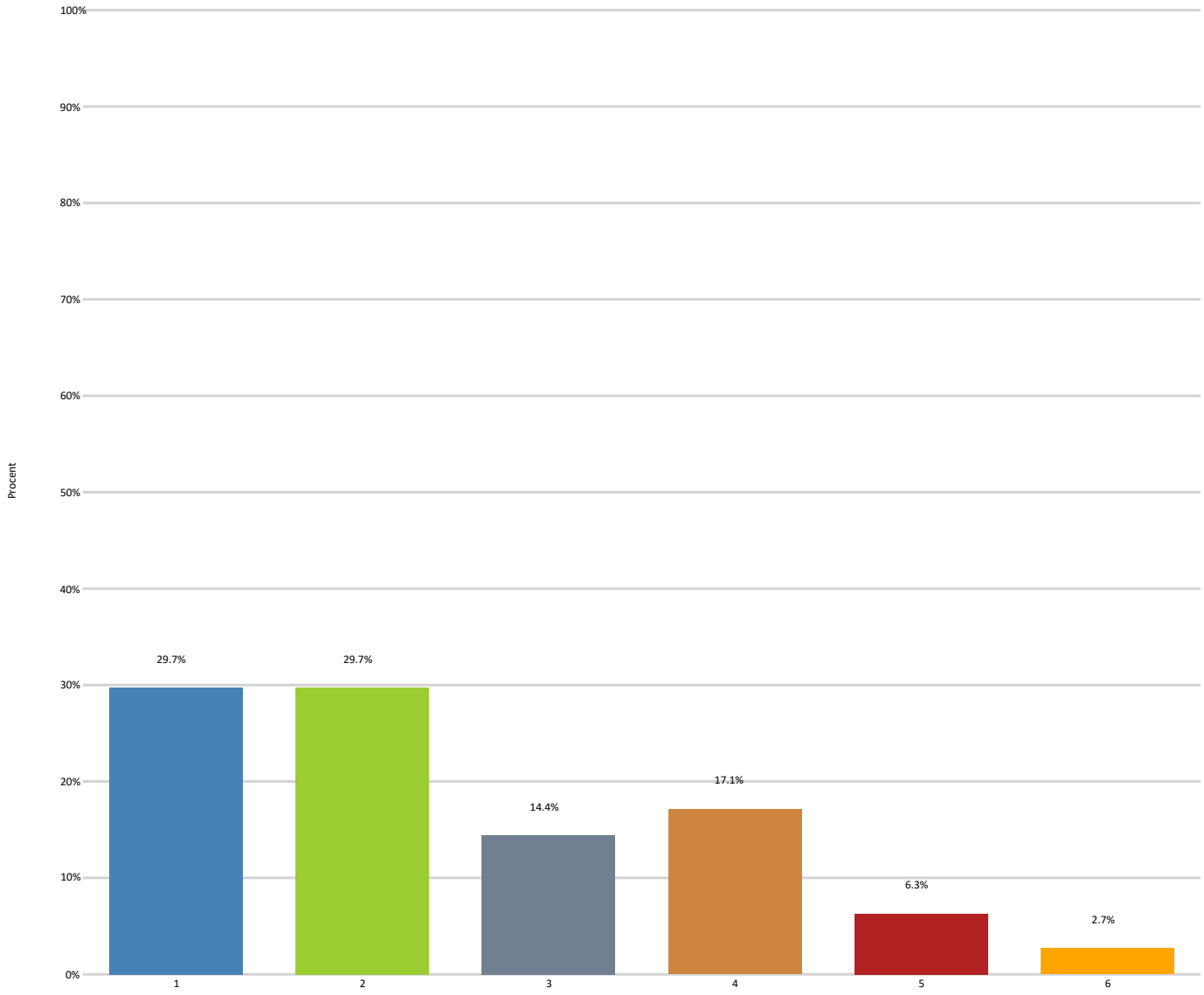
26. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.



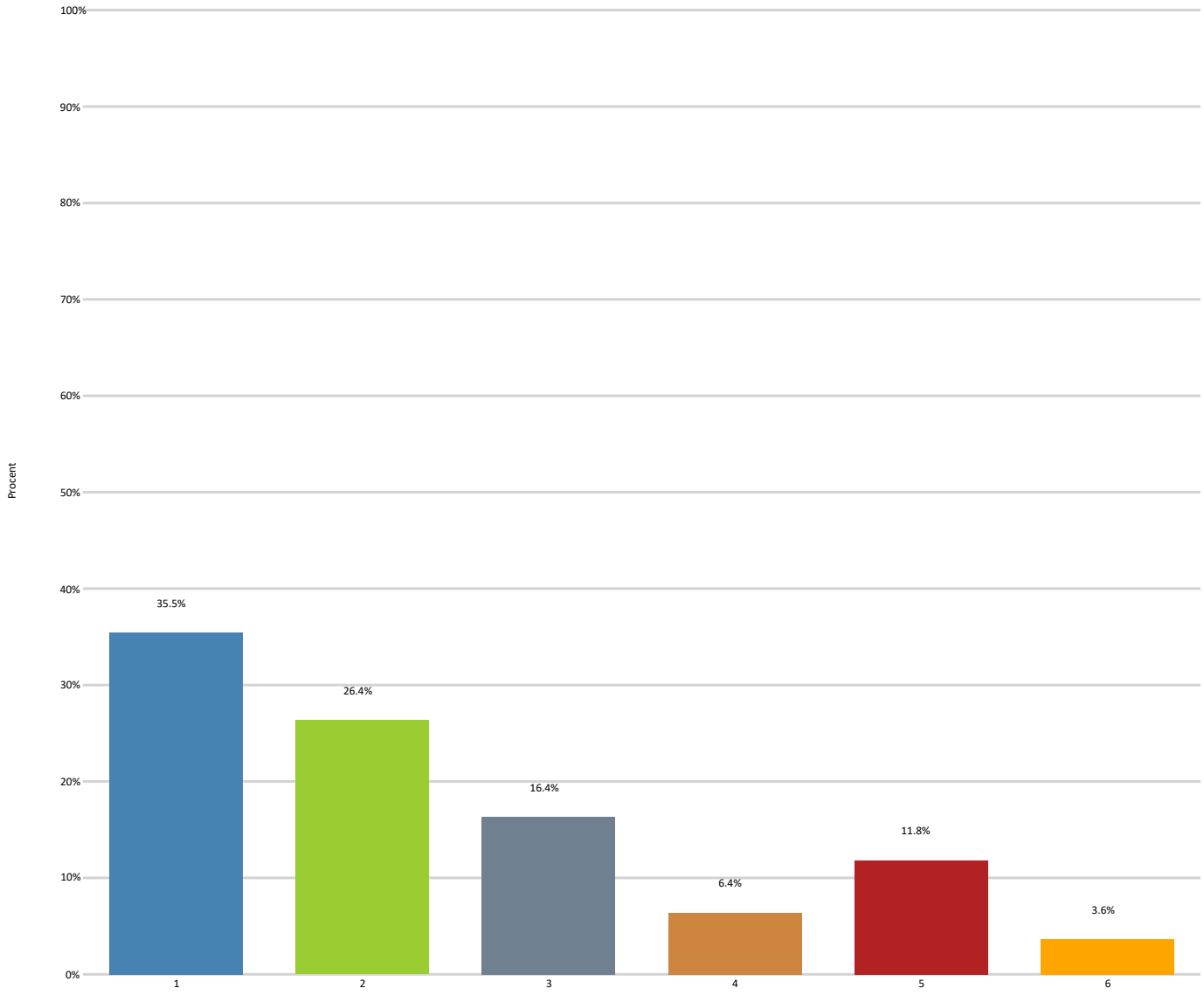
27. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.



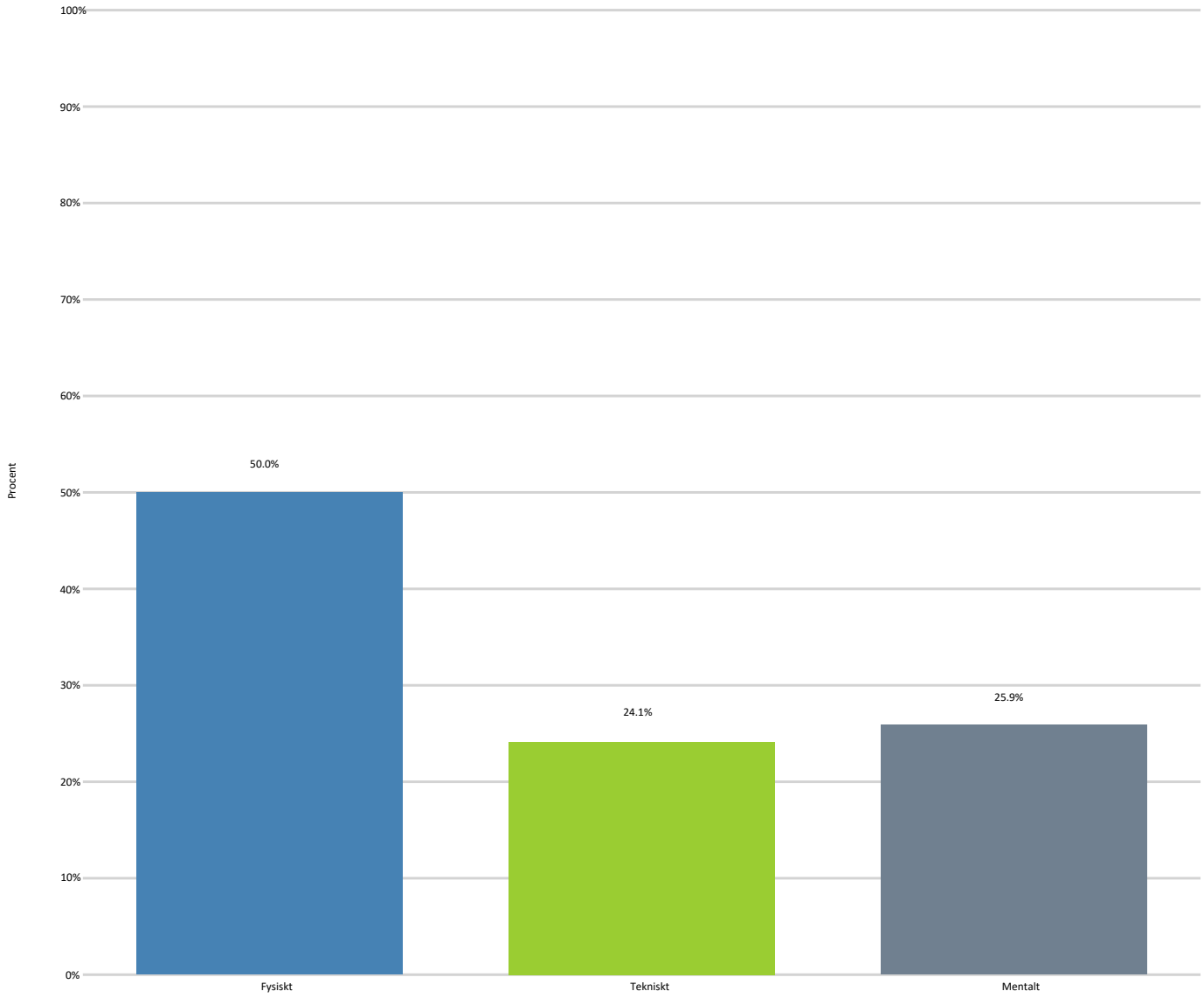
28. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.



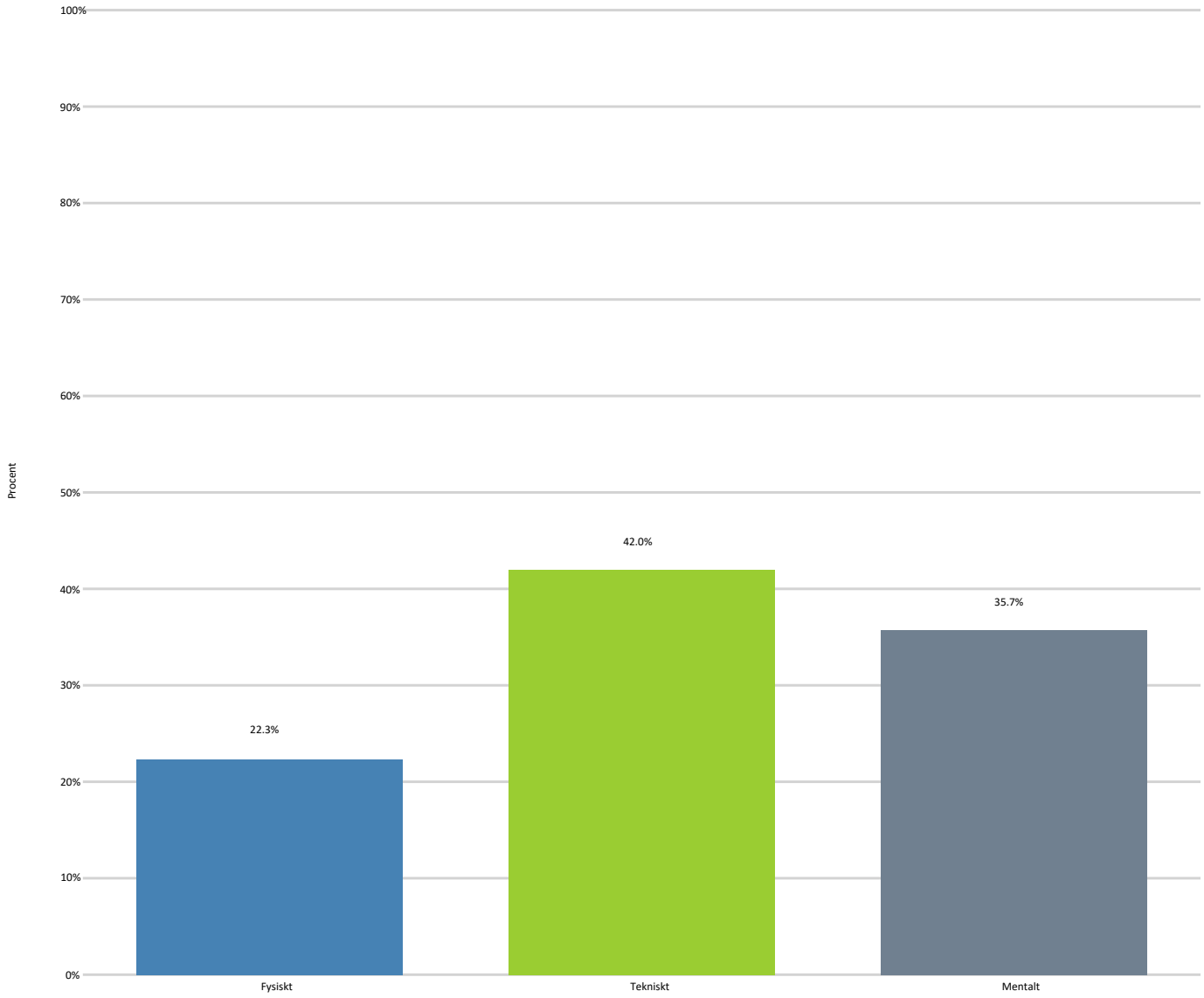
29. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.



30. Inom vilket område anser du dig bäst förbered för att kunna nå dina idrottsliga mål?



31. 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.

32. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

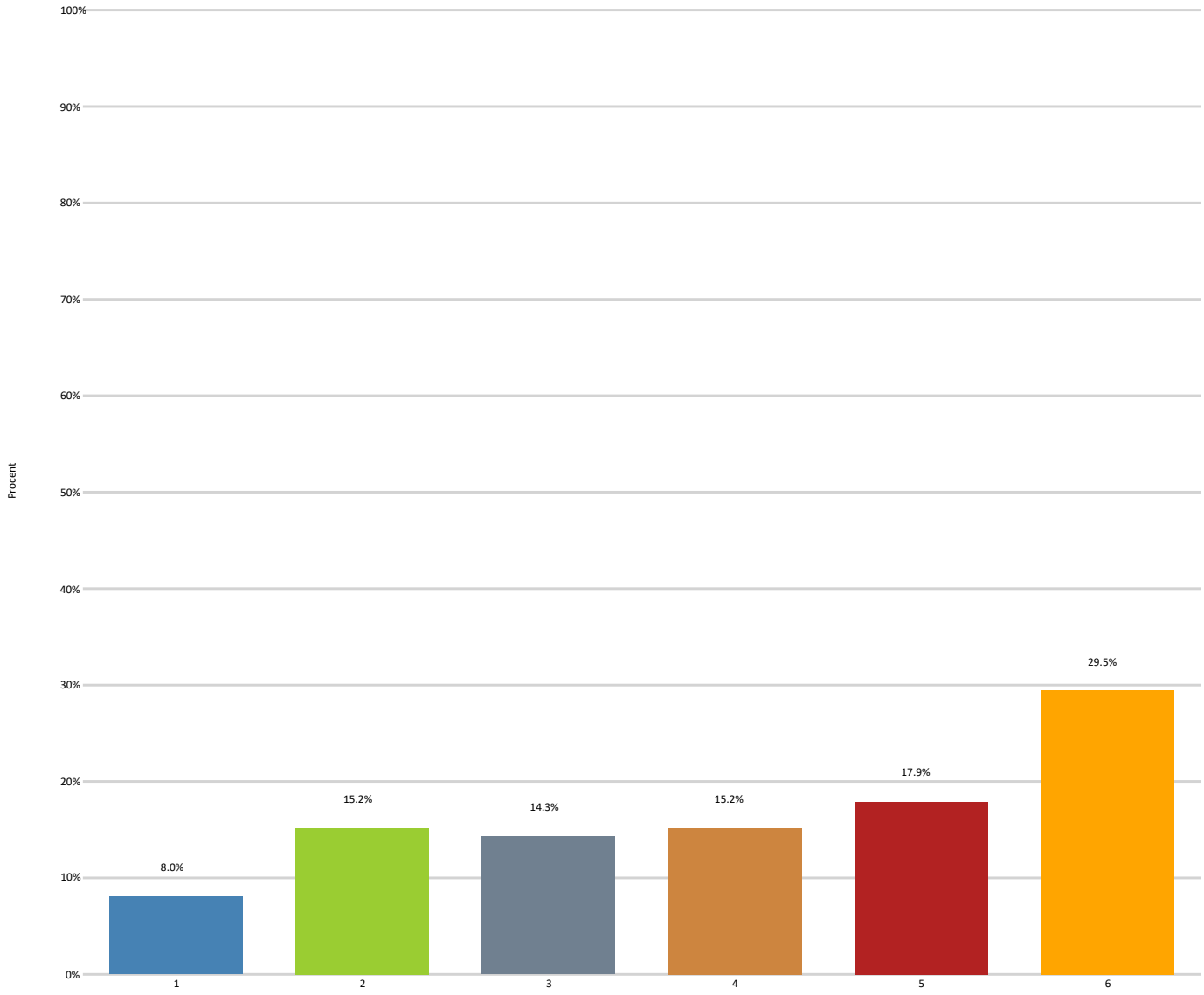
Svar
Hjälp med styrketräning för att utvecklas idrottspecifikt
jag vet inte, jag har aldrig kollat på peak
Ingen aning har aldrig använt de
Teknik från flera olika tränare
Genom att ta del av information och inspireras av andra duktiga gymnaster.
Jag kan möjligtvis ta del av nya metoder och tekniker inom utveckling.
Jag har läst materialet och tycker det ger en bra generell grund men för att få bästa hjälpen behövs individuell rådgivning
Förstå saker om min utveckling bättre
Vet inte/:
Vet inte riktigt. Jag kan ta inspiration från andra elitgymnaster.
På många olika sätt. Jag kan läsa om hur man genomför olika volter (teknik) och hur man förbereder sig fysiskt för att klara vissa moment.
Jag tror att PEAK kan ge mig motivation till att vilja fortsätta utvecklas. Den kan nog även hjälpa mig att börja reflektera över min träning själv.
Ingen aning, har inte använt mig av peak
Få nycklar till hur olika scenarion kan hanteras
Inte använt, visste inte att det fanns men ska absolut kolla in det
Jag hade kunnat läsa om hur man arbetar bort spärrar för att våga mer och få nya synvinklar
Jag vet inte, har inte läst.
Har inte hört om peak. Men kan vara bra att kolla inte och speciellt lära sig tekniken (hur) och träna lite mental styrka.
Finns många bra vetenskapliga saker på peak som kan vara till nytta. Sömn, återhämtning och kost är sådana saker som man alltid kan lära sig mer om.
Vet ej
Vet inte har inte läst peak
Oklart
Vet inte riktigt vad det är
Kan använda mig av PEAK när jag känner att jag inte har någon motivation inför tävling eller träning.
Om dom ger tips på teknik kommer jag ha användning av dom
Vet inte, var inne på PEAK för länge sedan men behöver nog gå in dit igen.
Stödjer mina tankar
Läsa o lära mig om saker som har med träning att göra.
Få kunskap om hur jag ska lyckas inom min idrott och inspireras av andra
Jag vet inte. Har inte använt
Vet inte
Visste inte att det fanns, så vet ej
Jag har gjort nästan hela ”utbildning” vilket var hjälpsamt, men hade varit bättre ifall man gjorde den som träningsgrupp och kunde diskutera mm tillsammans om det man lärde sig
Verkligen bli insatt och kunna förstå innebörden av elitsatsande.
Kost tips
Har ej använt
Att diskutera de olika ämnen med mina lagkamrater för att ta in nya synvinklar på kända tankar
Ifall jag behöver motivation så kan jag gå in och lyssna på en video på hemsidan. Om jag har någon tanke om hur jag ska göra på gymnastiken.
Just nu vet jag inte riktigt.
Läsa i de områden jag behöver hjälp, kolla filmer, ta inspiration.
Mentalt för att bli modigare och få mer självförtroende
Man kan få bra tips på vad man kan ändra på och förbättra.
Lära mig mer om saker som påverkar mig, och min prestation inom gympan
Inte alls
Jag har inte använt den
Jag har ej använt mig av PEAK tyvärr
För att se hur andra elit gymnaster tänker när dem har motgångar osv
Man kan ta hjälp av den och jämföra dig själv med den för att hjälpa en på vägen att utvecklas.
Få bra tips och inspiration.
Hur jag kan tänka kring gymnastiken och träningen
Hålla kroppen hel
Läsa peak

Jag har inte kollat på det än men det låter som ett bra hjälpmedel
Jag har inte vetat om plattformen förrän nu.
Vet inte

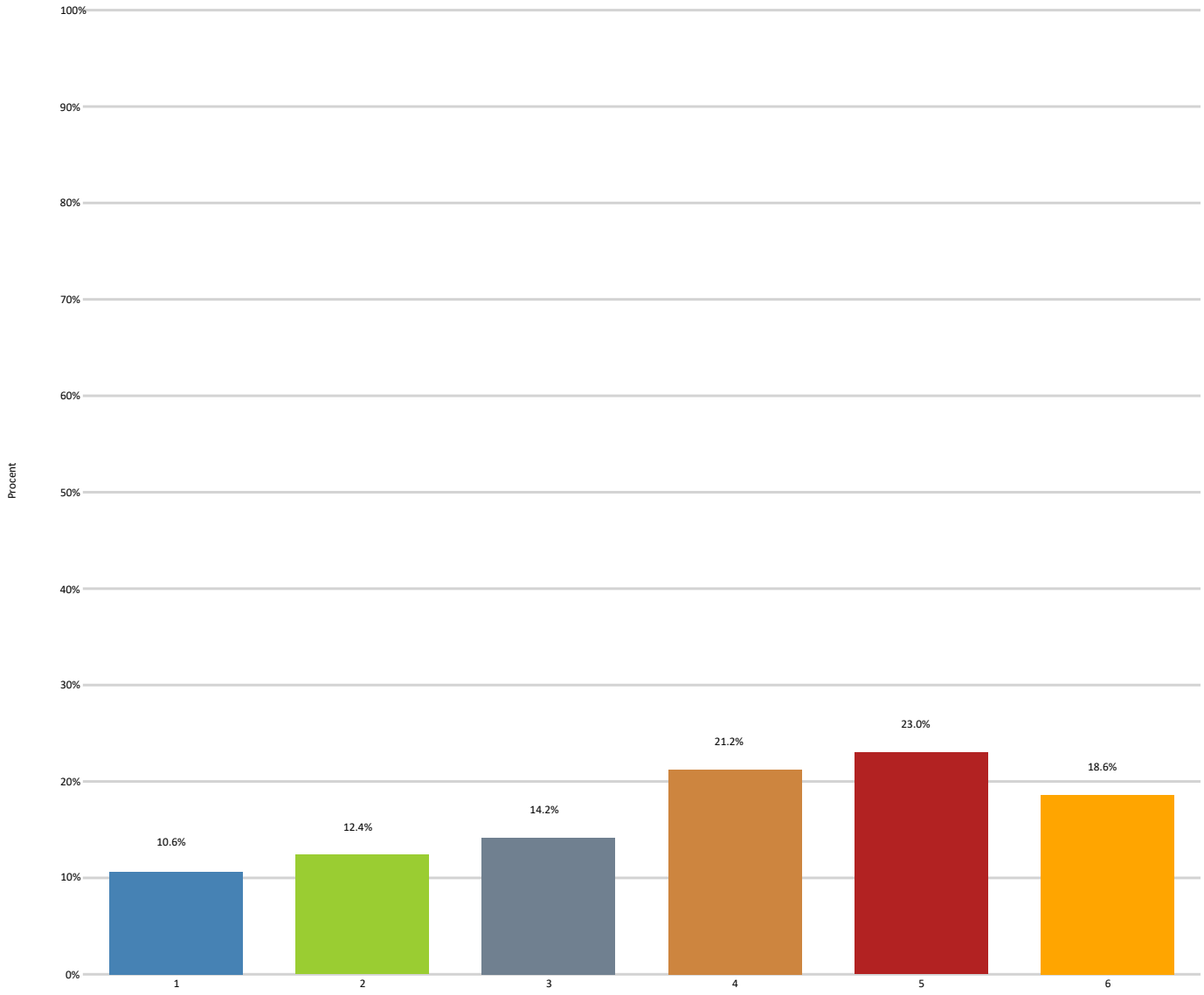
33. Vad önskar du för nytt innehåll på PEAK som skulle kunna hjälpa dig i din utveckling?

Svar
Kanske kring planering och hur man ska prioritera. Samt kring kost
Vet inte, inte kollat i PEAK
Inga önskemål.
Vet inte
Har inte så bra koll på vad som redan finns
Vet inte
Fulla träningsprogram inte bara enskilda övningar. Ex: Explosivitetspass med olika nivåer.
Fler filmer/när elitgymnaster pratar. Jag tycker att det är intressant och lättast att följa med då jag inte är så intresserad av att läsa om saker.
Ingen aning, har inte använt mig av peak
Vet inte, är inte fullt insatt
Jag vet inte riktigt vad som redan finns
Ingen aning
Vet inte vad de har där än.
Vet ej
Vet inte har inte läst
Rehab program för varje dag i typ 6 månader
Ideel teknik och hur man uppnår den
Jag skulle vilja ha fler exempel på övningar träningsprogram för eliten.
Intervjuer eller samtal m gymnaster som haft utmaningar mentalt
Tycker det är bra som det är nu.
Vet inte
Vet ej
Hur man hanterar en situation där man blir begränsad av sin förening
Vet ej
Kalorisnålare måltider som mättar
Hur man får träningen att gå ihop med resten av livet
Instruktioner till hur man gör olika volter/uppgifter.
Jag vill bara kunna gå så lång jag bara kan så det är väll att låta och hjälpa mig göra det.
Filmer med tekniktänkt i olika volter
Hur saker utanför sporten kan påverka en själv och sin sport
Vet ej
Hur man kan tänka fysiskt gällande träning, vad man kan göra för att utvecklas fysiskt.
Vet inte
Använder inte PEAK, så har ingen kommentar.
Mentala färdigheter främst.
Mer mentalt och spärrar och hur man ska hantera dom
Vet ej
Jag vet inte det än då jag inte vetat om plattformen.
Vet inte

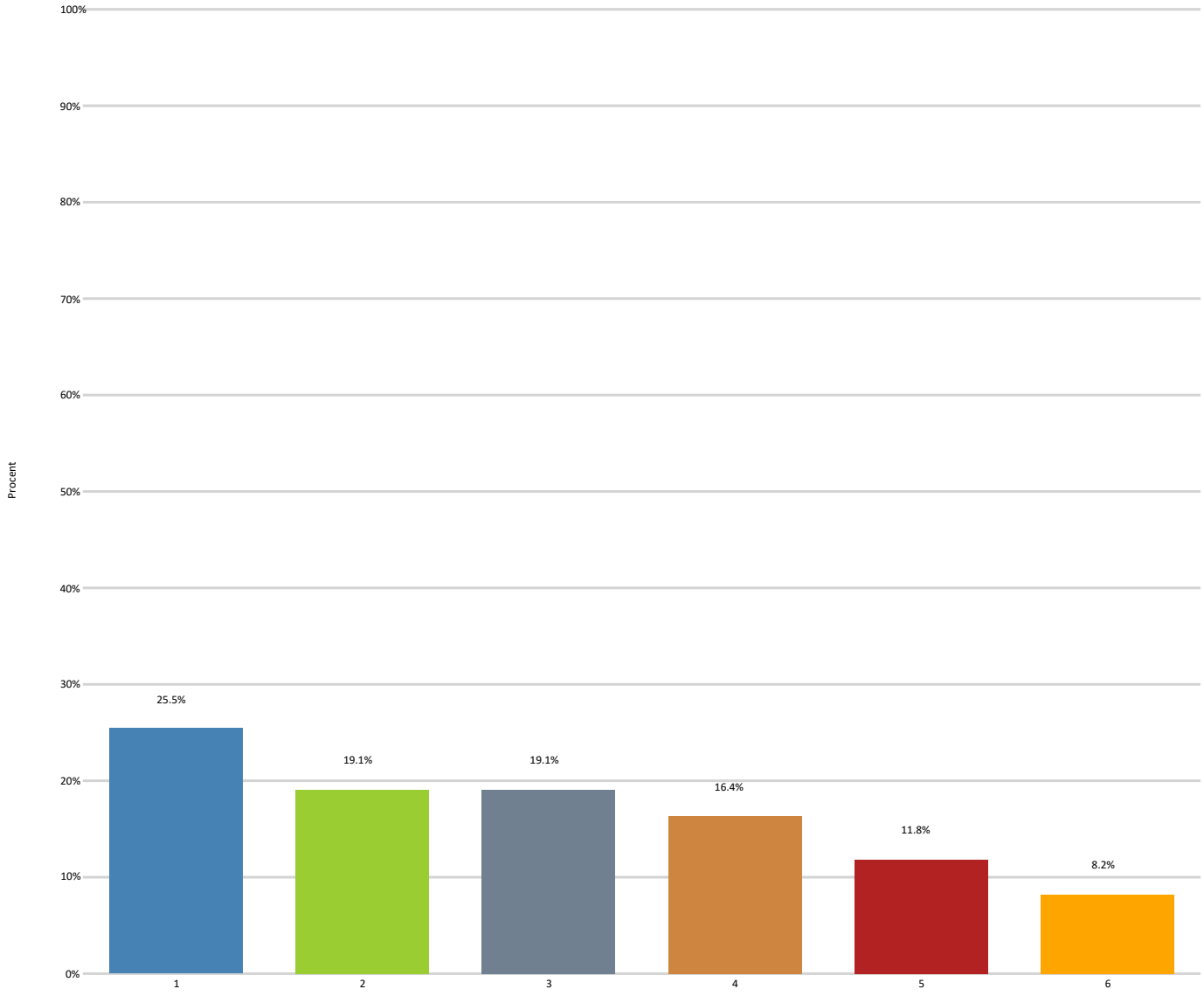
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



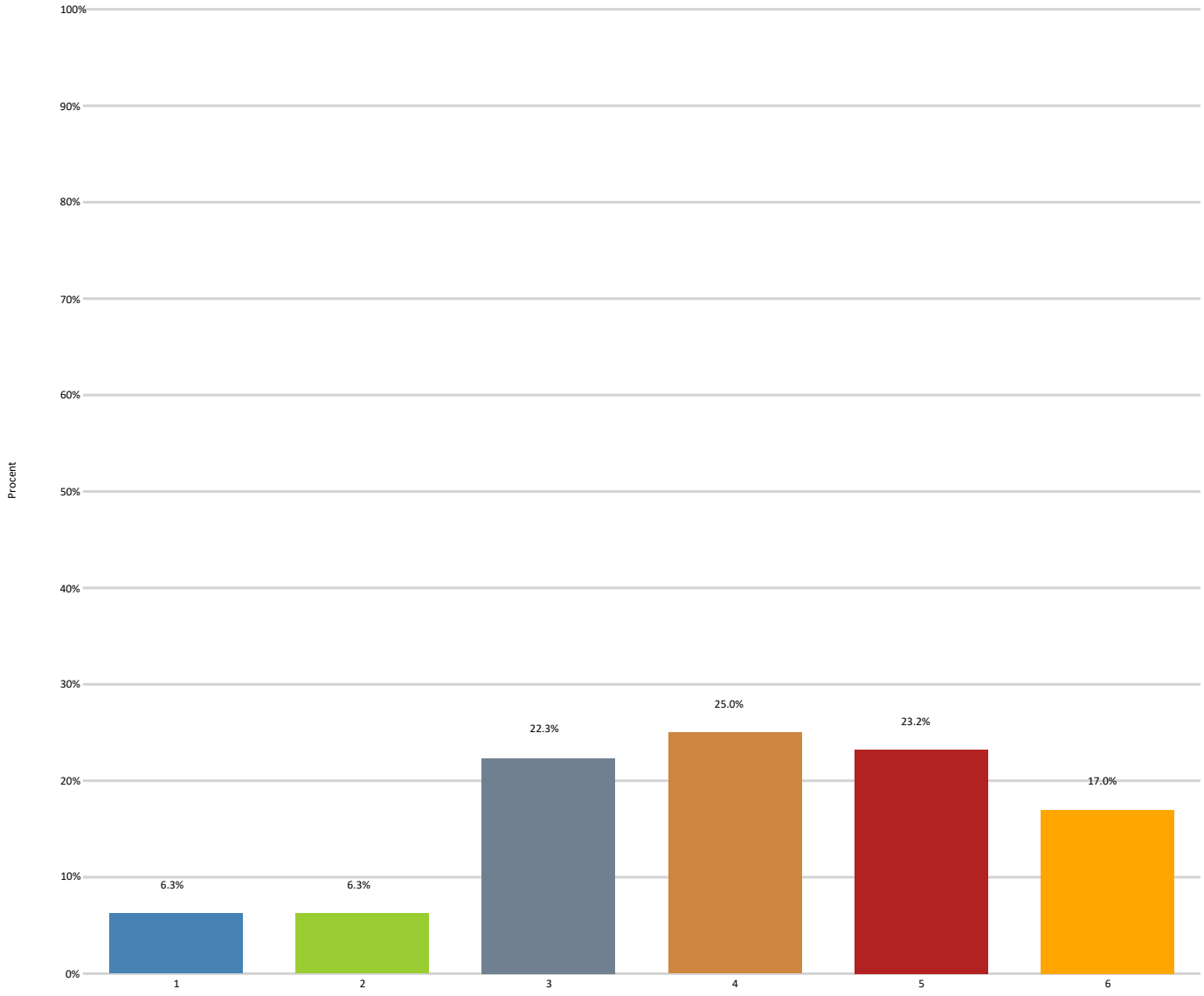
35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.



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 kan DU bidra med för att hjälpa din förening att utvecklas?

Svar
Fortsätta pressa gränser för vad herrgymnaster från vår förening generellt lyckas med.
Vara en förebild för de yngre gymnasterna
Peppa de andra i laget så att jag bidrar med en bra träningskultur. Samt vara bättre på att prata och heja på de yngsta gymnasterna i föreningen
Sälja in gymnastik så föreningen blir större
Främjandet av en engagerande träningskultur.
Utvärdera arbetet mot utveckling och förklara vad jag anser vara bristerna i det.
Skicka in förslag att inkorporera i verksamhetsplaner, vilket jag gör.
Köra bra
Bra förebild
Komma med förslag och vara öppen med vad jag tycker och tänker
Jag vet inte riktigt. Jag kan vara positiv och uppmuntra mina föreningskompisar att fortsätta kämpa. Jag kan peppa och bidra till en härlig miljö i hallen.
För att min förening ska utvecklas vill jag ses som en förebild för de yngre. Sedan också att jag fortsätter träna på och utvecklas men mina lagkompisar så att vi kan höja oss till högre tävlingar.
Sprida positivitet, är det en trist stämning i hallen kommer träningar inte vara lika fullkomliga. Man ska vara en schysst kamrat genom att stötta och heja på.
Har haft dialog om den mentala biten med styrelsen
Hjälpa till som tränare, kommer med förbättringsförslag om det är något jag saknar eller inte håller med om
Sprida min kunskap genom att bli tränare och engagera mig som funktionär på tävlingar och evenemang.
Feedback utifrån en aktiv gymnasts perspektiv.
Sprida god energi och pusha laget.
Fokusera, lyssna och ta till mig tips jag får på träningen. Kanske öva hemma på t.ex. friståendegrenen.
Att fortsatt ta smarta beslut kring min träning så att jag som resultat kan fortsätta träna och tävla på hög nivå och vara ansiktet utåt för min förening.
Ingen aning
Vara duktig
Bidra i möten
Träna hårt och va med på uppvisningar
Komma på idéer för föreningen att utvecklas.
Bli tränare och vara en förebild
Säga det jag tycker, och vara delaktigt i olika frågor.
Återkoppling hur jag har det, känner det
Boka möte med kansli
Bidra med förslag kring vad som behöver utvecklas
Vara en förebild för yngre. Hjälpa till vid arrangemang. Tränare för yngre grupper. Göra mitt bästa jobb som gymnast och representera föreningen på ett bra sätt.
Vara en bra förebild för de yngre som också har ambitioner och mål.
Uppmärksamma problemen
Motivation och engagemang
Ge tillbaka som tränare och utveckla yngre gymnaster och inspirera de yngre gymnasterna
Göra den prehab jag får och kämpa hårt på mina träningar
Föra vidare mina kunskaper och erfarenheter till nästa generation
feedback
Vet inte vad jag kan göra för att förbättra just föreningen
Hjälpa till på tävlingar.
Hålla ett positivt humör och utvecklas så mycket jag bara kan, så vi kan komma upp och tävla på höga nivåer.
Vara transparent. Vara en förebild för de yngre.
Hjälpa till vid olika arrangemang t.ex när vi har tävlingar eller kiosk.
Kanske ge idéer, har inga just nu men nån annan gång kanske.
Att kanske peppa andra lag och vänner i föreningen så man har en positiv stämning.
Vet ej
Vet inte
Positivt tänkande till de yngre, vara en förebild. Jag är tränare för yngre gymnastik grupper!
Prata med mina tränare oftare och ha fler lagstärkande kvällar

Jag är tränare Så jag bygger framtida gymnaster
Man är glad på träningarna, peppar varandra eller hjälper till i föreningen så även föreningen utvecklas men även alla en lagkompisar
Vet inte.
Peppa laget
Sprida glädje för sporten prata med folk. Bjuda in alla
Ge kritik och kommunicera mycket
Försöka göra vissa teknikövningar mer ordentligt
Vara peppande och glad
Vara en god lagkamrat och ha bra värderingar.
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
Mina föräldrar eller min tränare
Mina föräldrar i första hand sen tränare
Vänner, familj, tränare
Någon av mina tränare
Mina föräldrar.
Mina lagkamrater alt tränare
Tränare, kompisar
Min familj
Kompisar eller tränare
Mina tränare, kompisar i laget, förändrar, lärare.
Först tror jag att jag skulle prata med någon av min lagkamrat då jag känner mest trygghet hos dem. Annars någon av mina tränare.
Vänder mig till mina föräldrar och kompisar jag träffat genom gymnastiken
Min tränare
Min tränare
Jag hade vänt mig till föreningens styrelse
Kompisar och familj
Mina föräldrar eller mina tränare.
Om det handlar om en miljö som inte är träningsrelaterad hade jag vänt mig till mina föräldrar. Inom träningen har jag aldrig upplevt otrygg miljö. Om jag nu skulle göra det så skulle jag antagligen ta det med tränarna. Eller så hade jag bytt förening.
Någon jag känner
Min tränare
Min tränare jag haft sen jag var 4
Mina kompisar
Mina tränare, mina föräldrar eller mina kompisar.
Beror på. Förmodligen tränare eller polare
Till någon vuxen jag litar på.
Mina föräldrar, vänner eller till tränare jag känner förtroende för.
Tränare eller lagkamrater
Min tränare eller styrelsen
Lagkamraterna, tränare och familj
Min tränare
Mina föräldrar
Mina föräldrar
Mina föräldrar
Då skulle jag först och främst vända mig till mina föräldrar och förklara hur jag känner. Efter det hade jag försökt prata med mina tränare om hur jag upplever situationen och efter det sett som det sker någon utveckling
Till någon av mina vänner oftast skulle även kunna vända mig till en tränare
Mina föräldrar
Mina tränare och lagkamrater
mina redskapstränare
Mina lagkamrater, och sedan min tränare
tränare.
Ifall ni menar gymnastiken så vänder jag mig till mina tränare eller mina kompisar i gymnastiken.
Jag vänder mig till mina föräldrar, vänner eller tränare.
Mina tränare.
Jag vänder mig till min tränare eller mina föräldrar .
Tränare, kompisar på gympan, föräldrar och syskon
Oftast ingen
Antingen mina föräldrar eller nån som jag står nära.
Mina föräldrar och mina tränare
Typ ingen
Mamma och mina kompisar

Vet inte
Mina föräldrar
Mamma
Min tränare eller kompisar
Våran mentala coach
Jag vänder mig då till mina tränare, men gympan är det tryggaste platsen för mig
Kompisar.
Mina huvudtränare eller mina gamla tränare
Mina tränare, föräldrar
Mina föräldrar
Jag vet inte
Min mamma
Mamma och pappa.
Vet inte