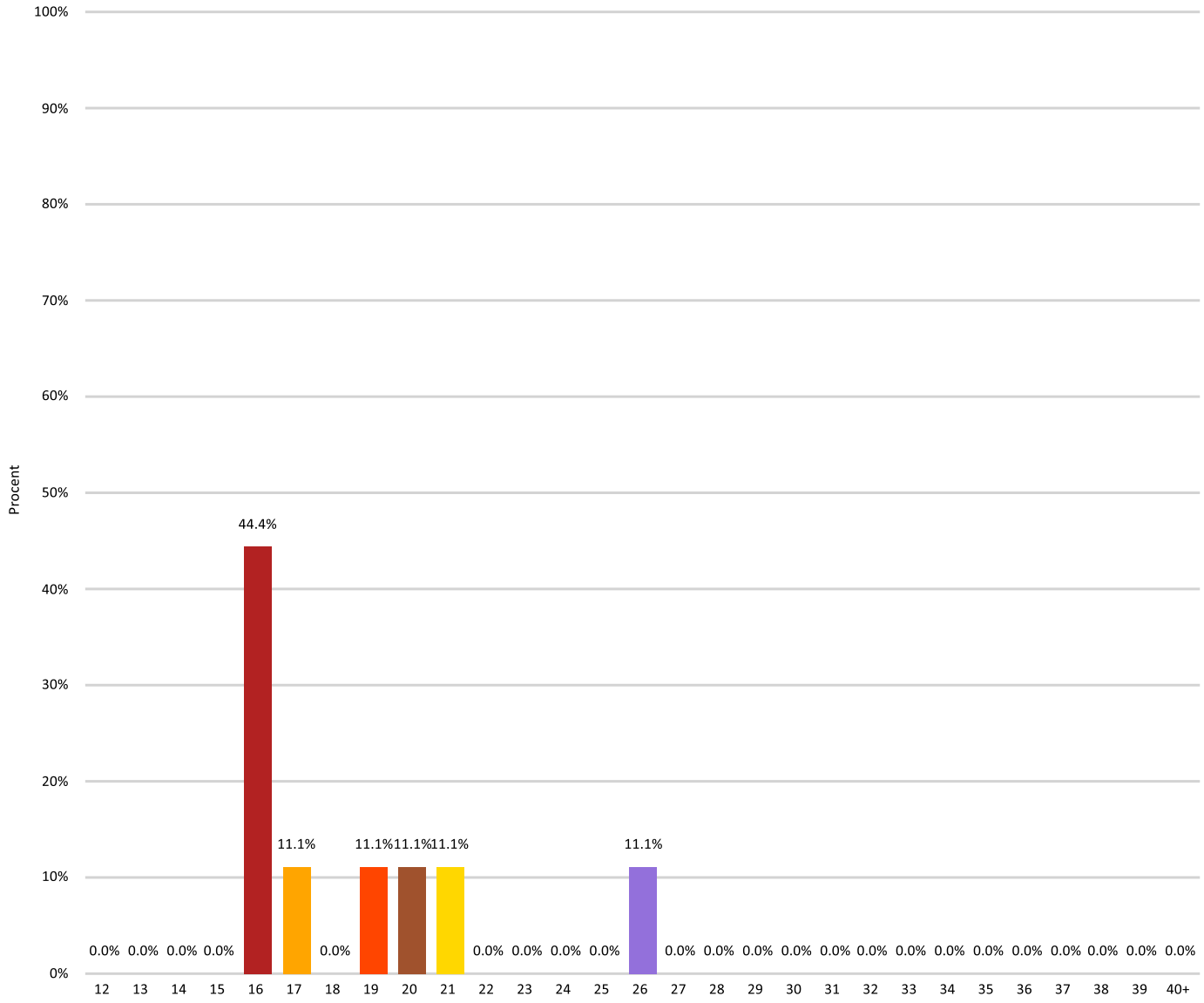
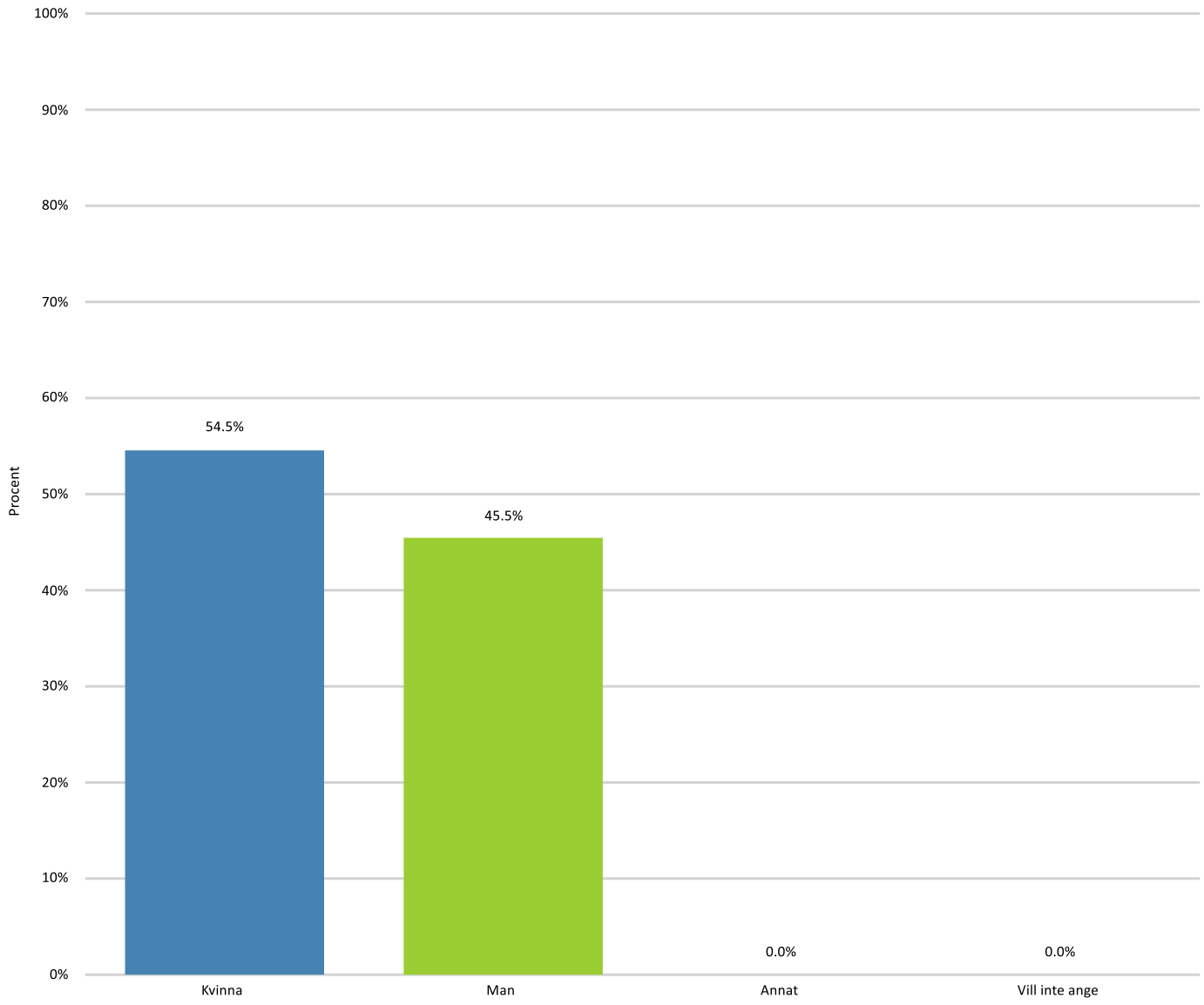
Min utvecklingsmiljö (2024) (Trampolin gymnast)

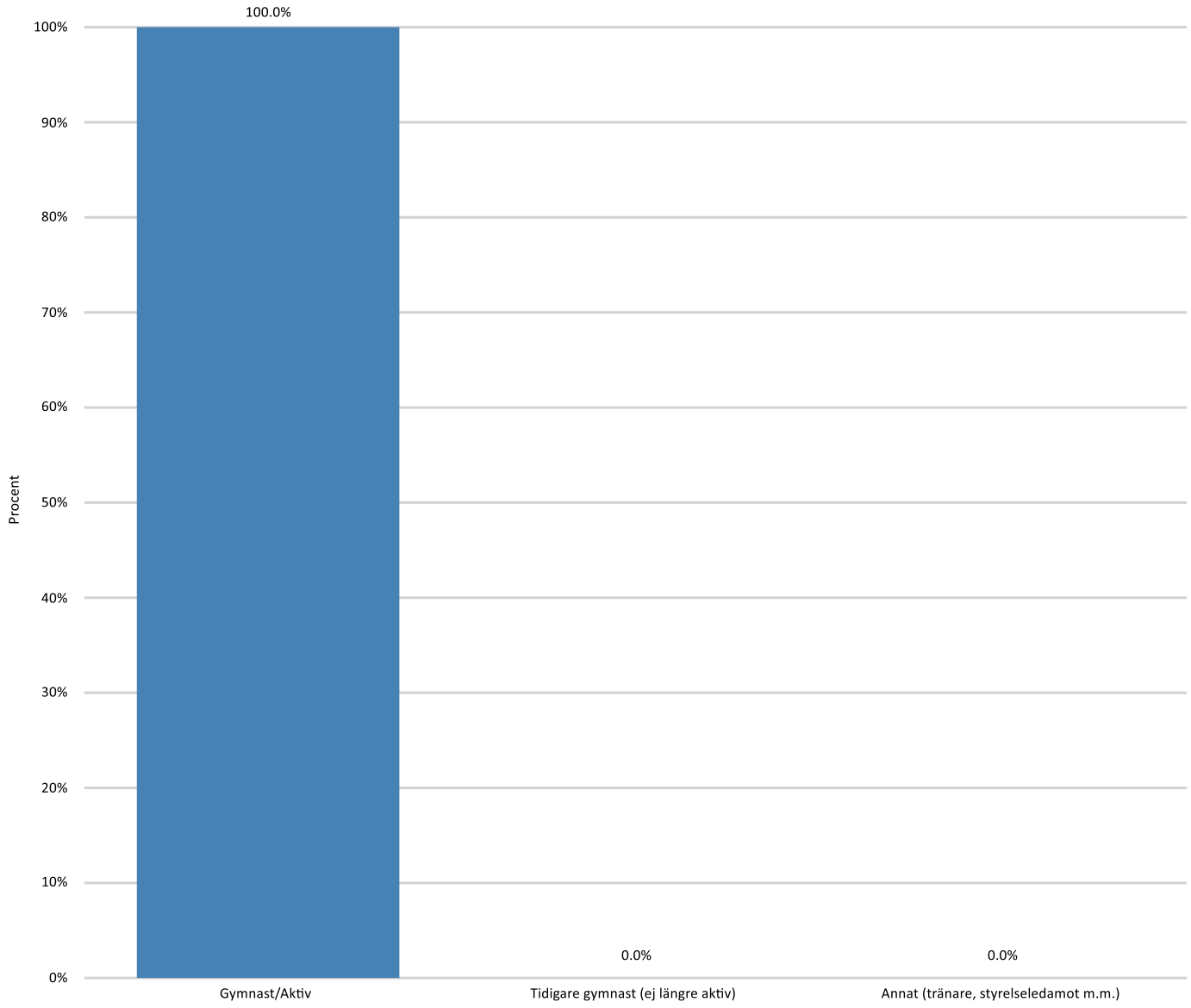
1. Ålder



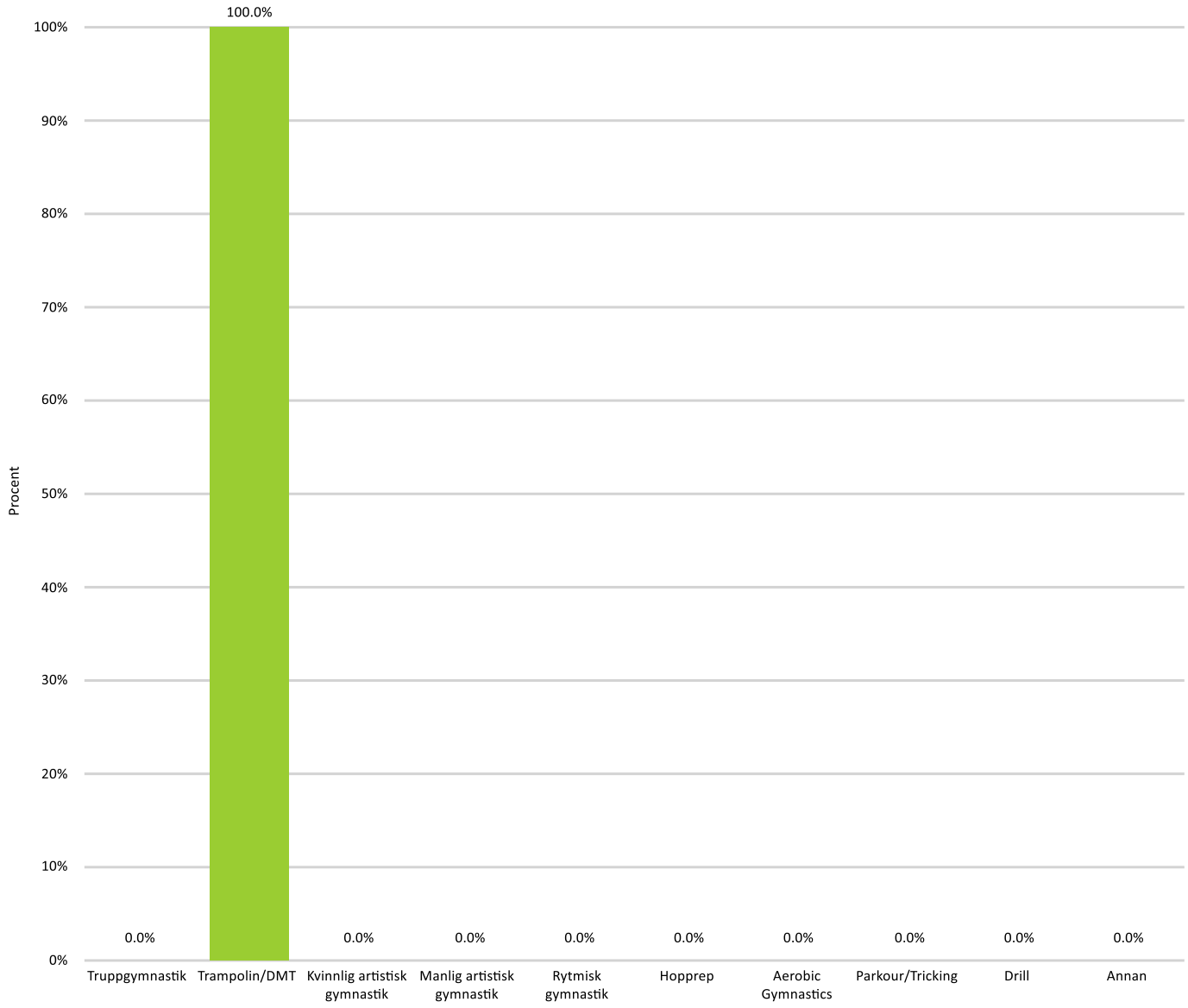
2. Kön


100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Procent
54.5%
45.5%
0.0%
0.0%
Kvinna
Man
Annat
Vill inte ange

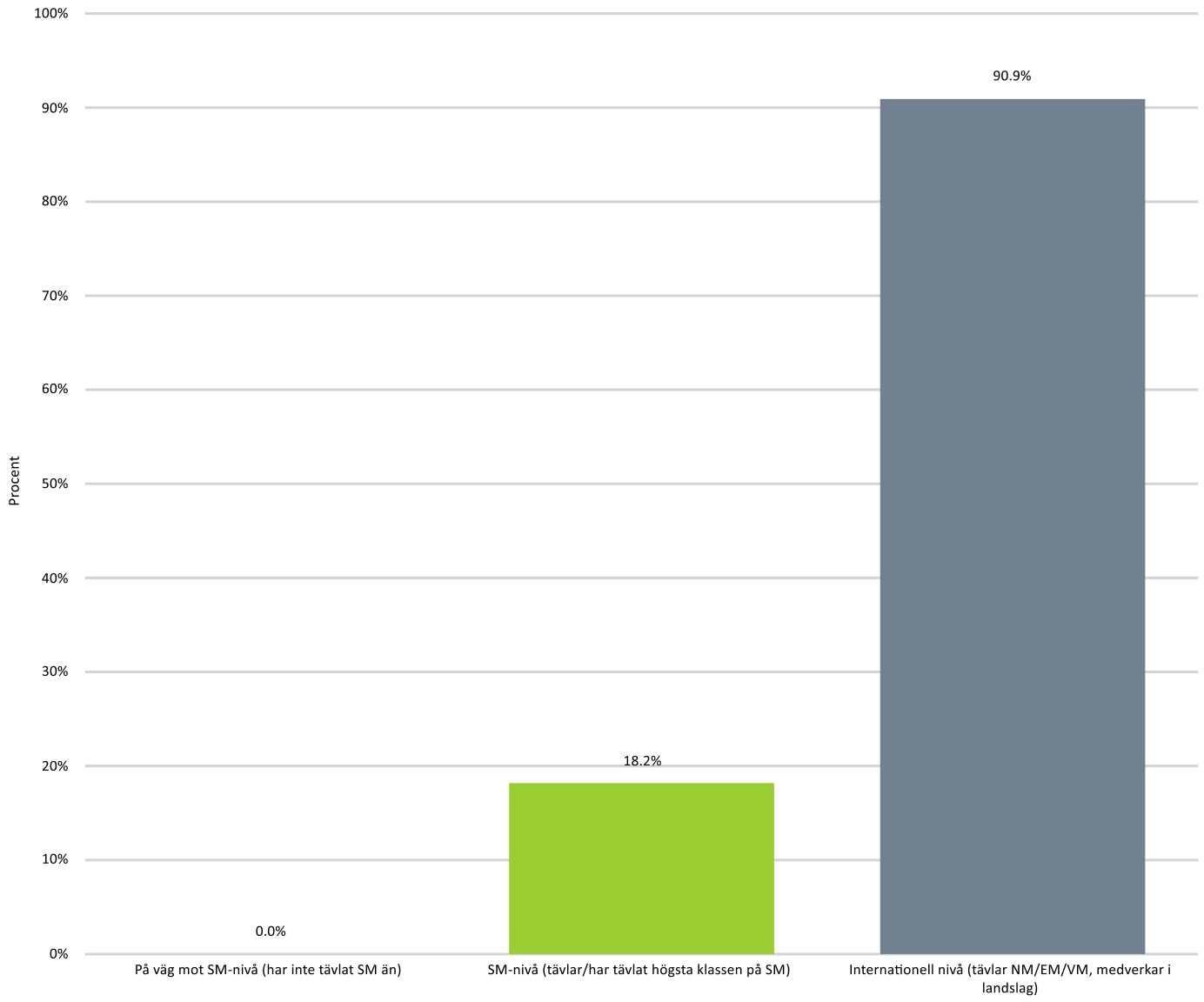
3. Jag svarar som



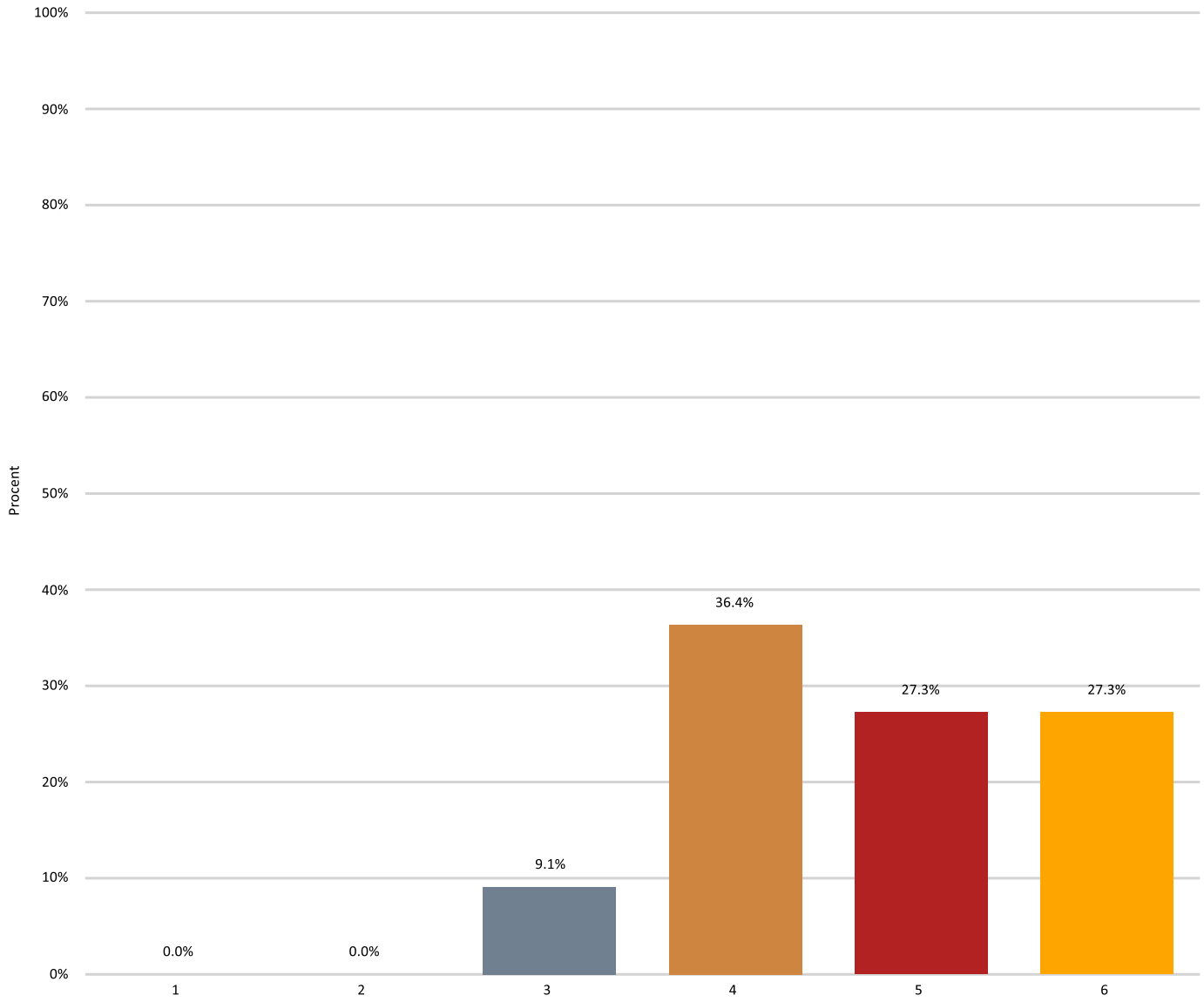
4. Min huvudsakliga disciplin



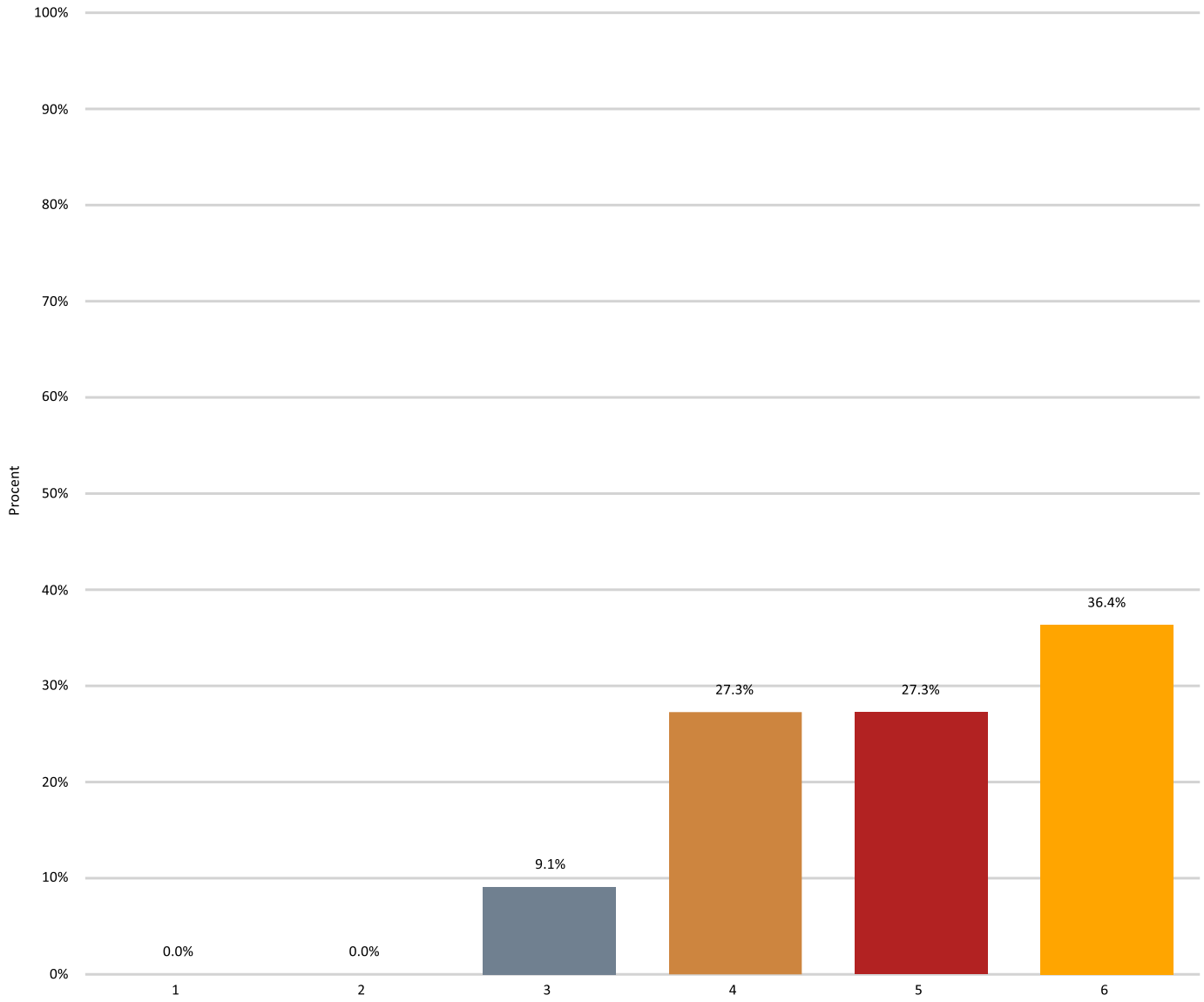
5. Min tävlingsnivå



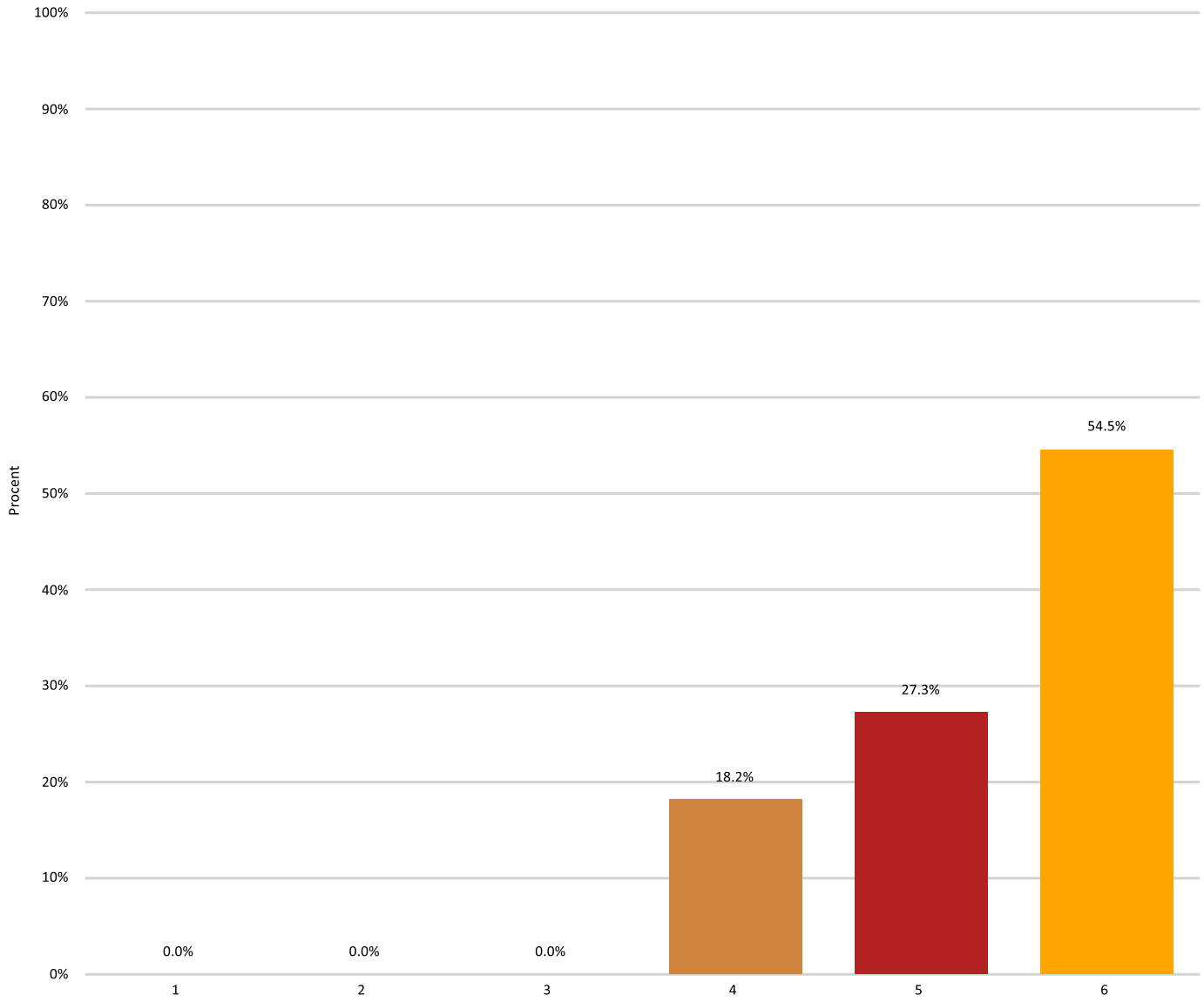
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



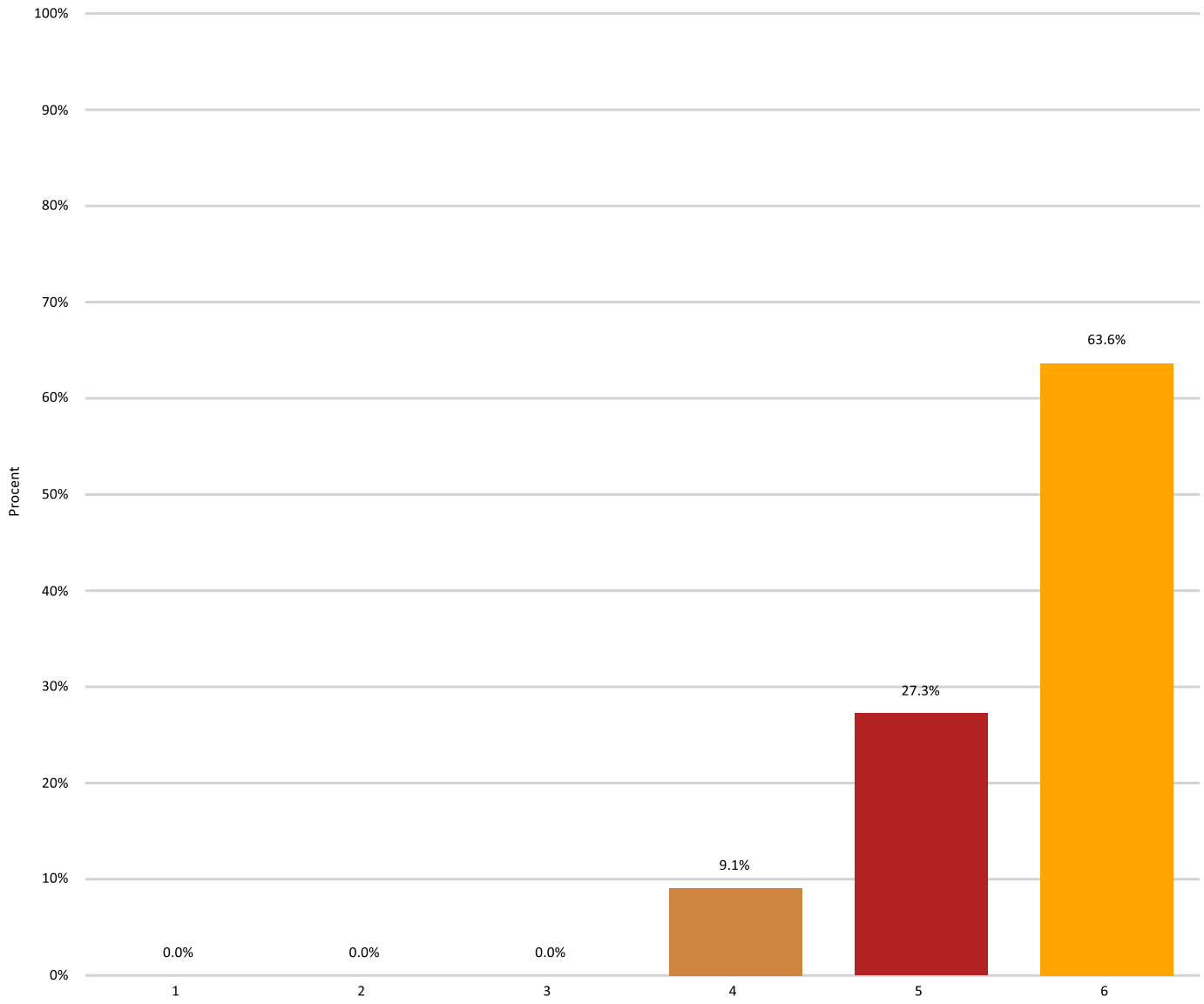
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



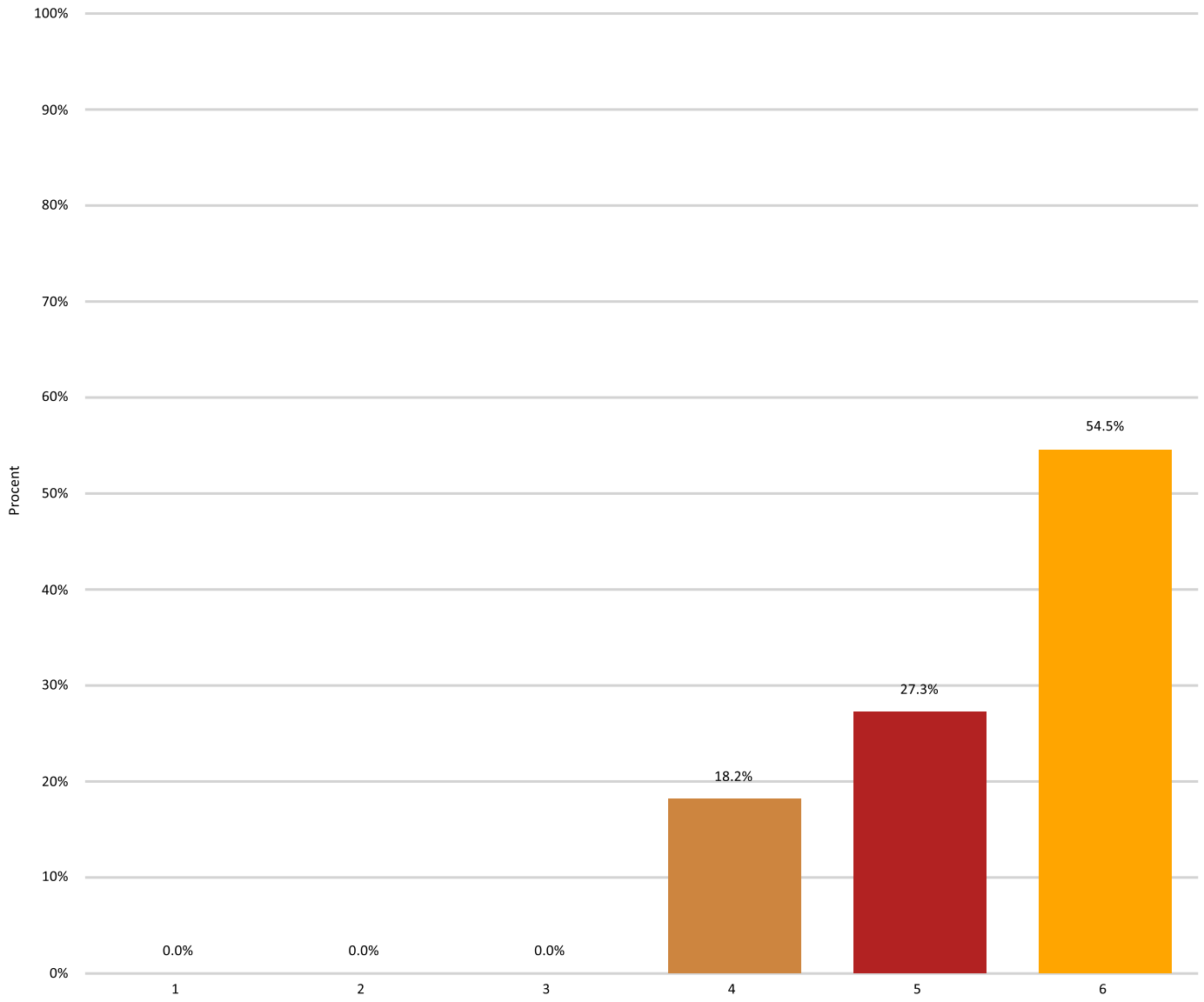
8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



9. Min tränare tillåter mig att lära mig genom mina egna misstag.



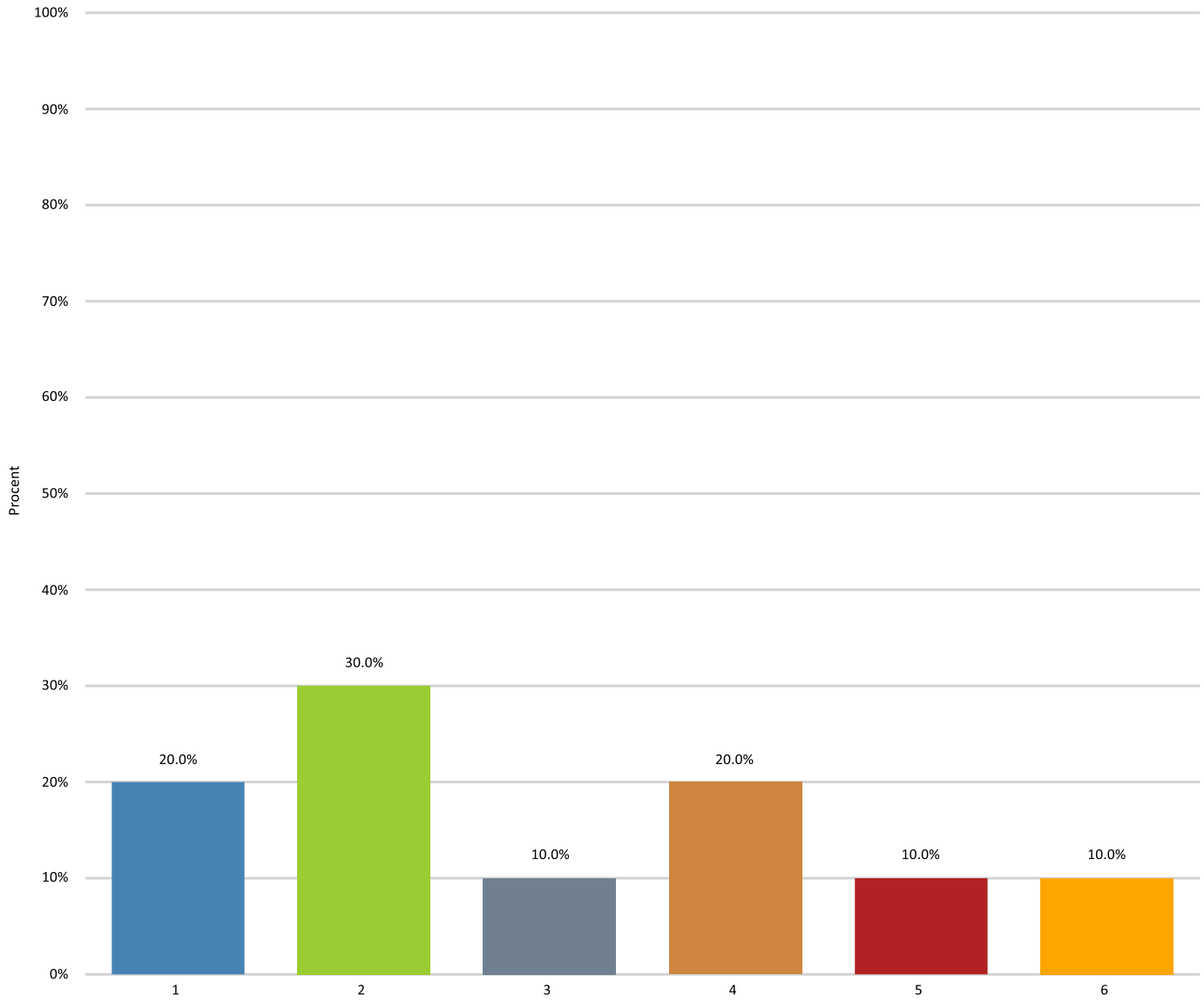
10. Jag skulle ges goda möjligheter att utvecklas i min idrott även om jag upplevde en dipp i min prestation.



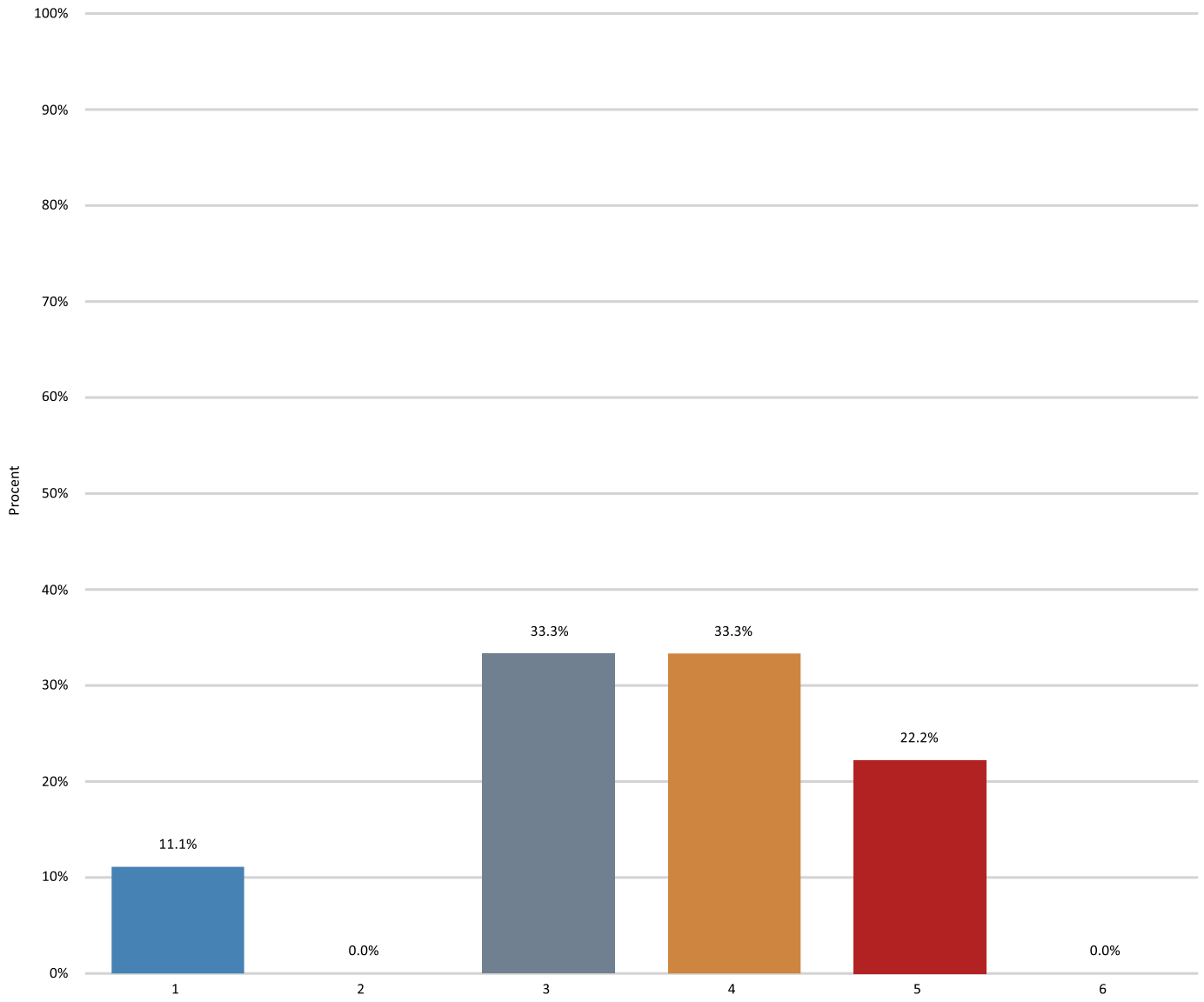
11. Vilket utökat (och realistiskt!) stöd till din sportsliga utveckling önskar du att din förening kunde bidra med kommande åren? Vilket stöd och varför?

Svar
Egen hall och att kunna träna på helger så man kan få en ledig dag mellan träningarna
Vet inte
Vet ej.
Ekonomiskt såklart. Tävlings och träningsavgifter t.ex. Tycker min tränare gör allt han kan rent teknikmässigt. Det är att få ihop livet runtom som inte fungerar riktigt och det är svårt för en förening att göra något åt
Kanske lite mer mental träning
Vet inte riktigt.
Mer variation med tränare. Vi har två tränare i min grupp men är uppdelade på dessa två och tränar nästan bara för en, hade varit bra att vara hos båda tränare ibland eller skifta mellan dem.

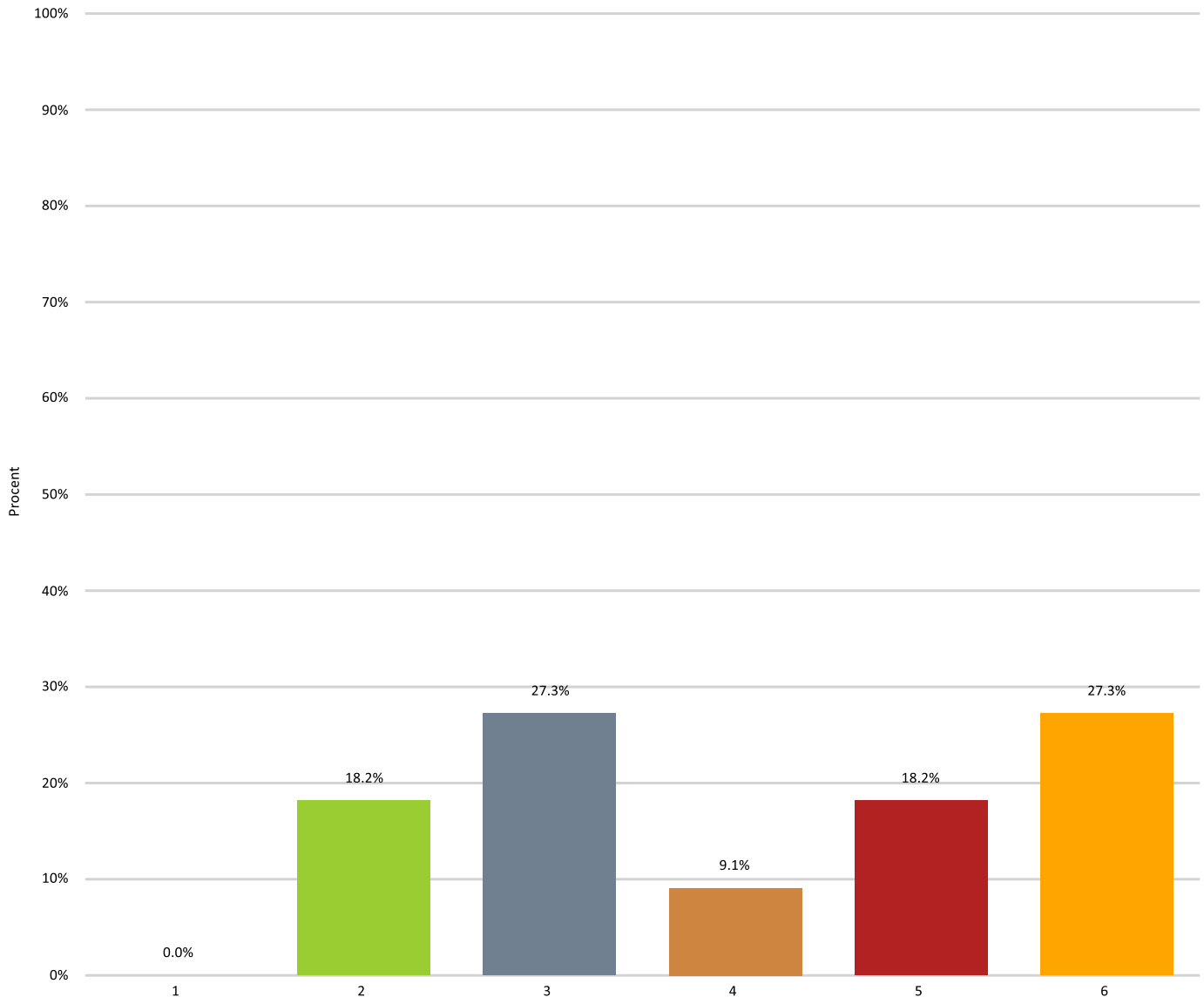
12. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



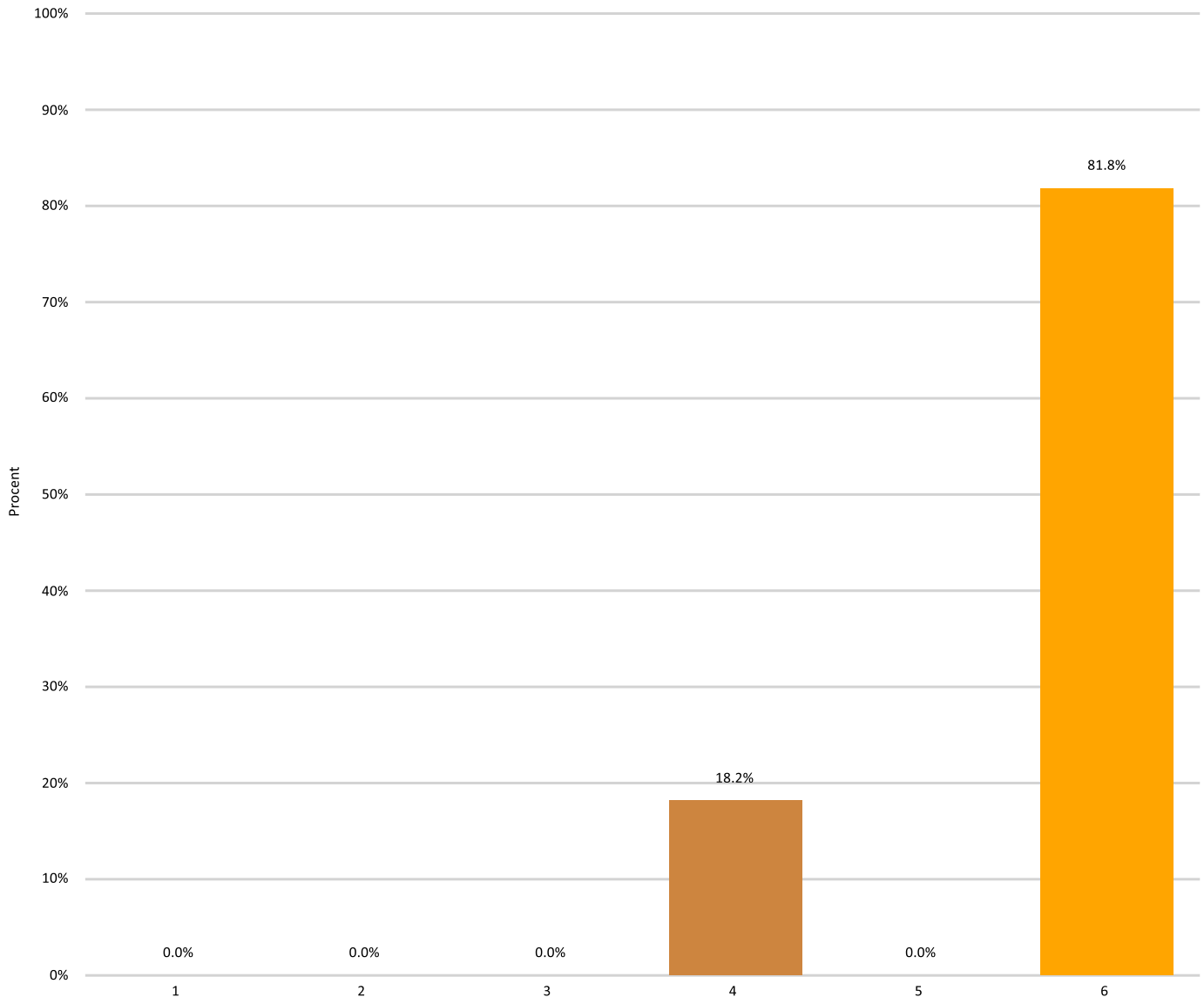
13. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.



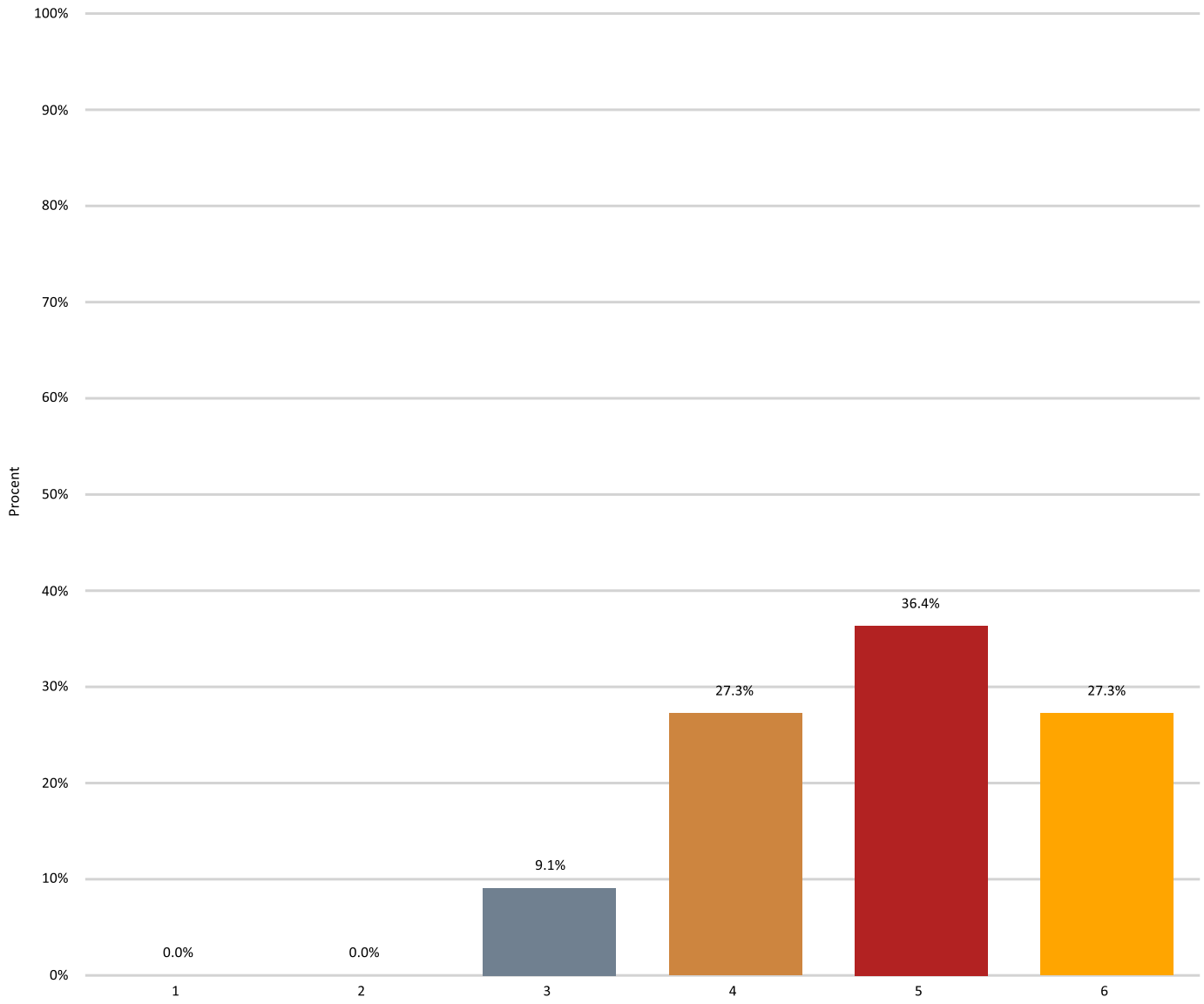
14. Mina framsteg och personliga prestationer gås regelbundet igenom med mig på individuell basis.



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



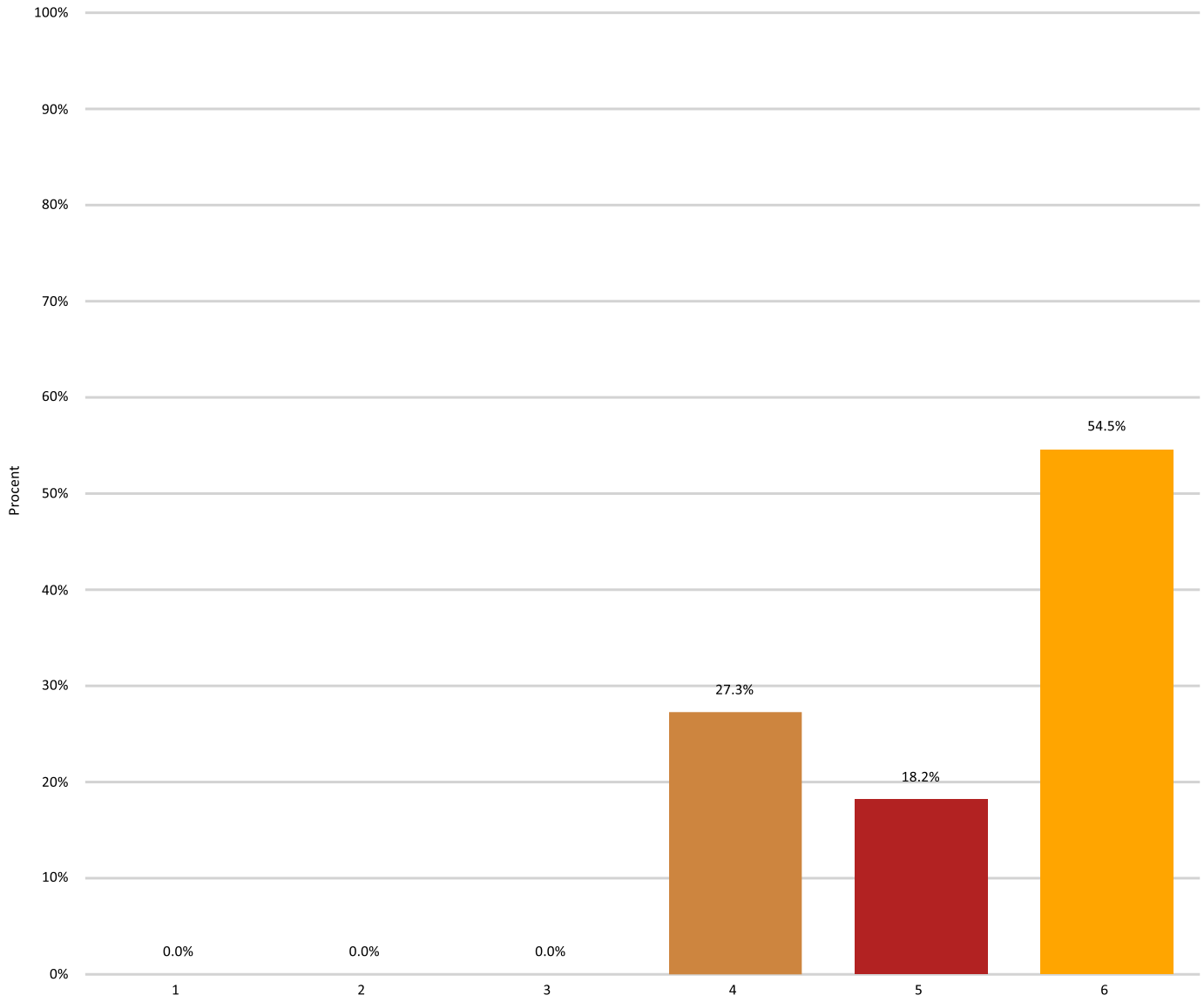
16. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.



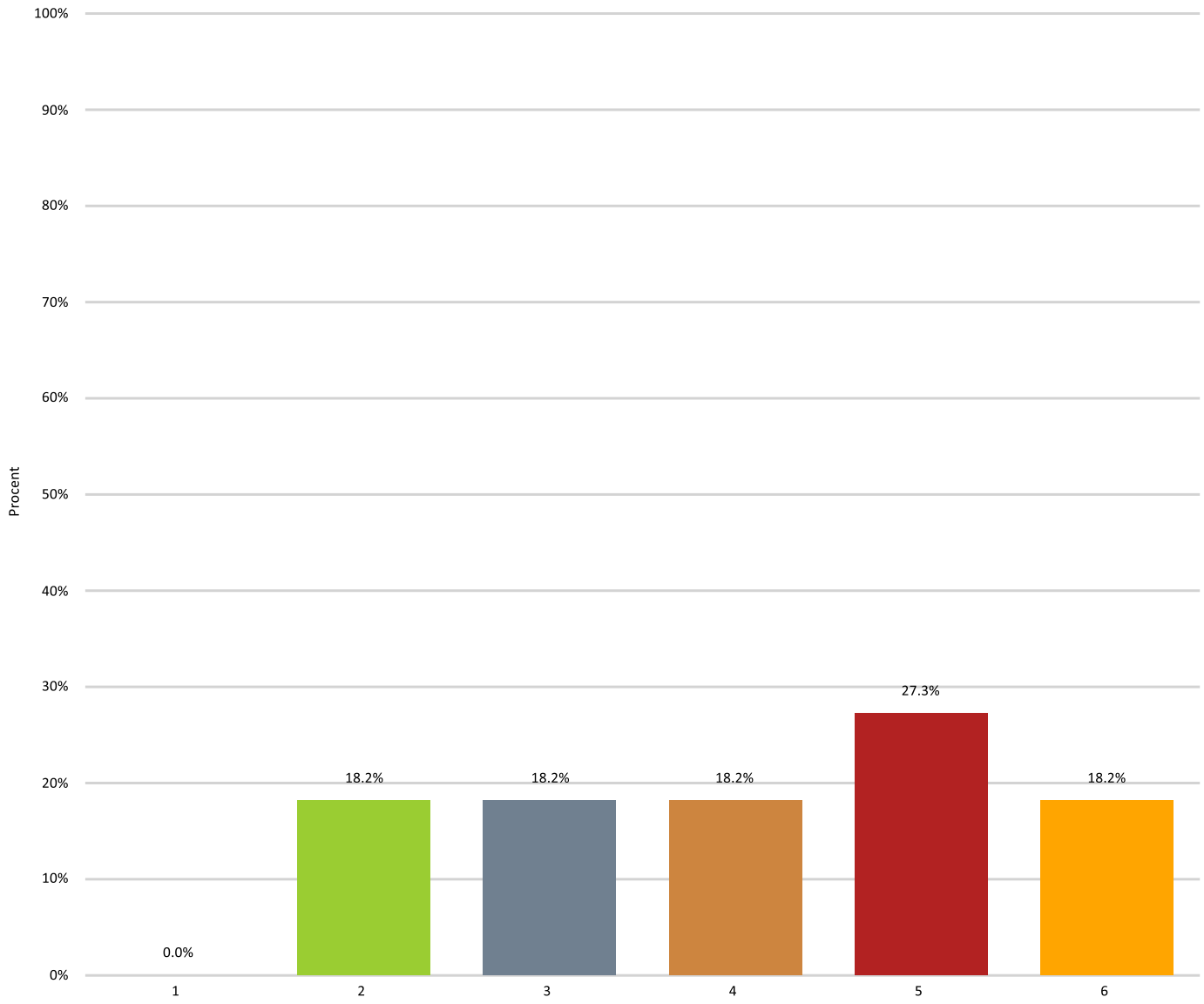
17. Känner du till din förenings sportsliga målsättning(ar)? Om ja, vilken/vilka är de?

Svar
Nej
Vet inte
Nej
Nej. Bara mina egna och mina tränares målsättningar. Inte reflekterat över vad föreningen har
Ja tror de, att alla gymnaster ska må bra och ha kul. Att så många som möjligt ska vilja och vara duktiga nog att komma upp till elit nivå
Ja. Tränar för att det är kul men samtidigt för att bli bättre och tävla.
”Alla kan gympa”

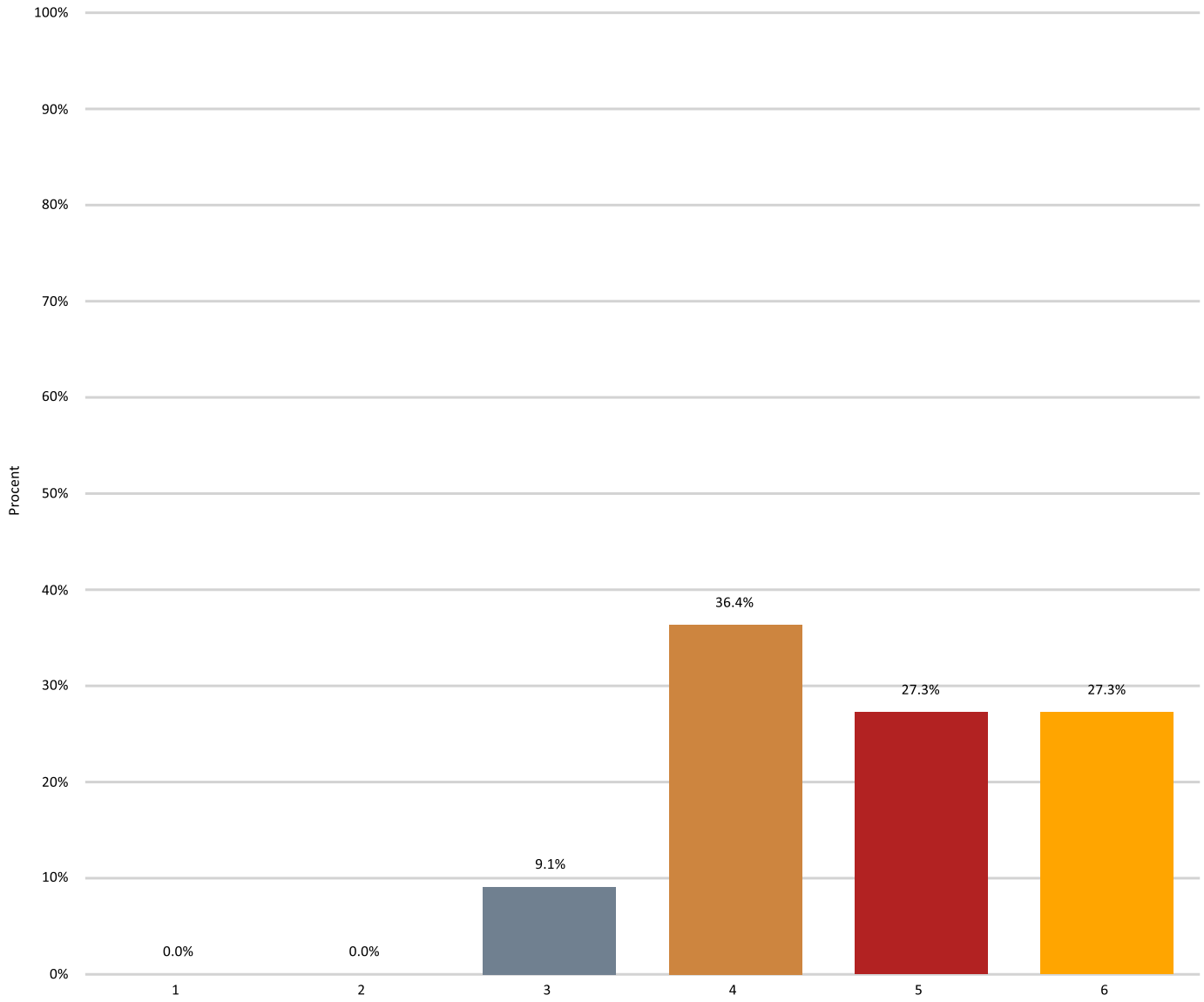
18. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



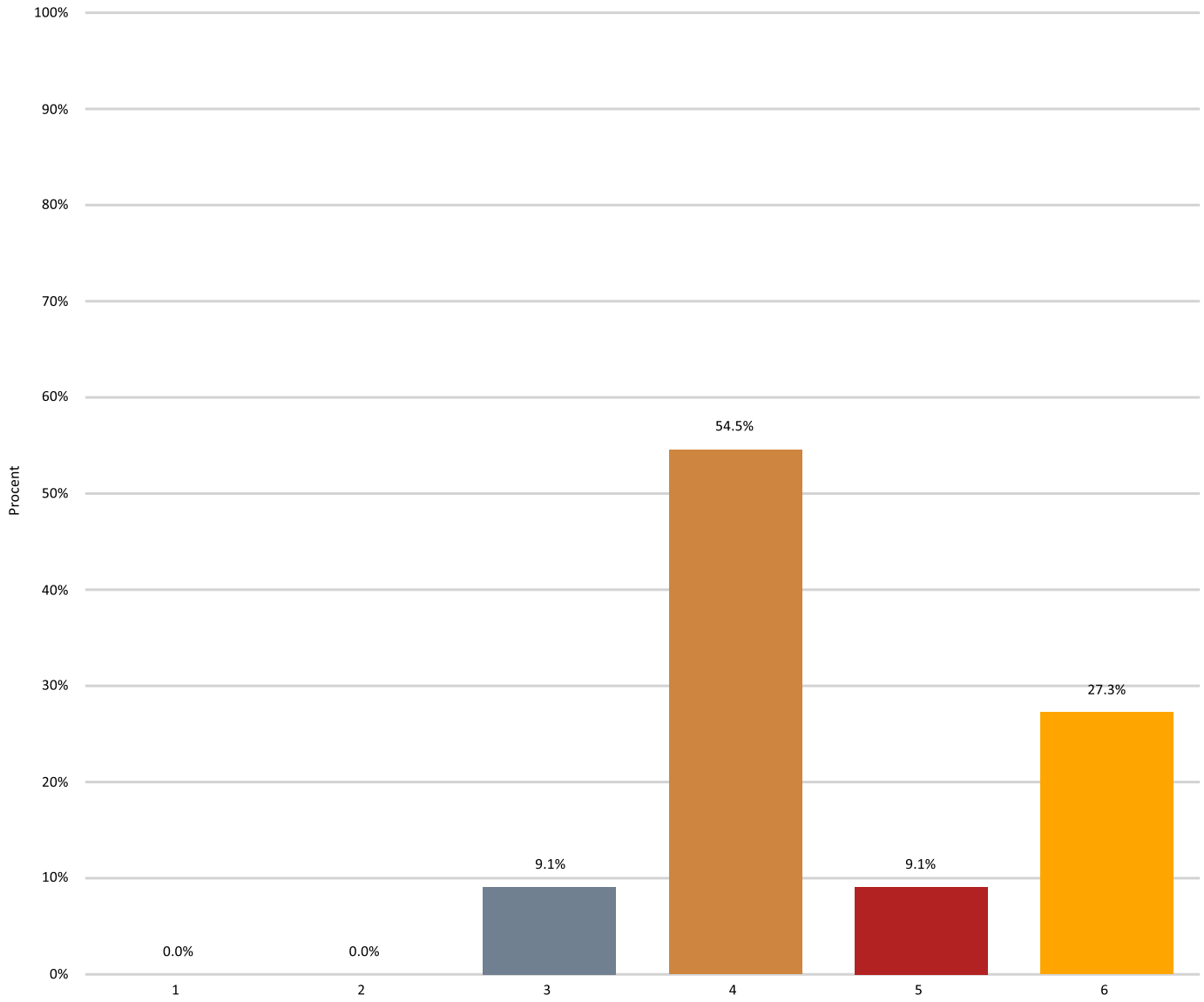
19. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.



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



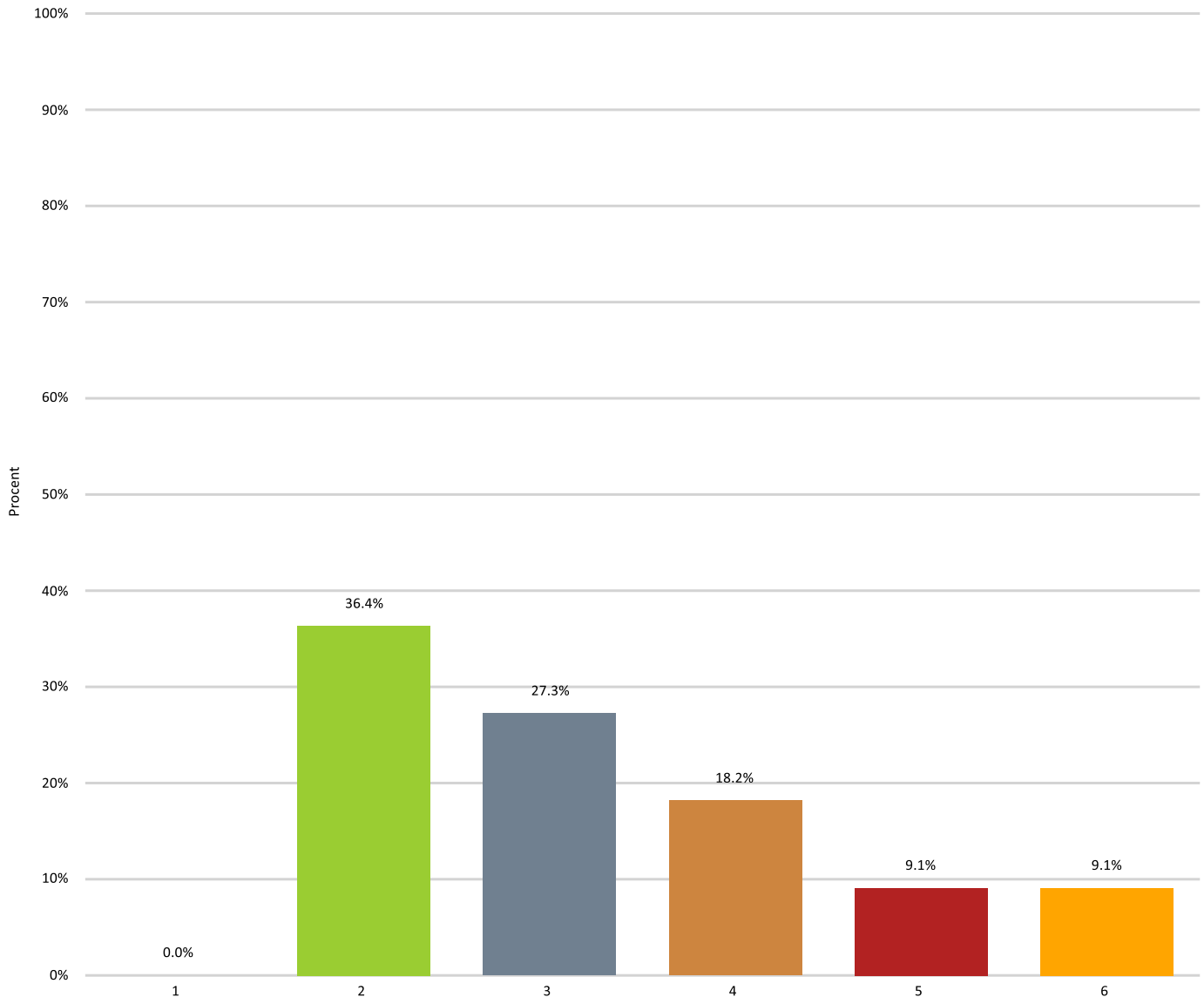
21. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.



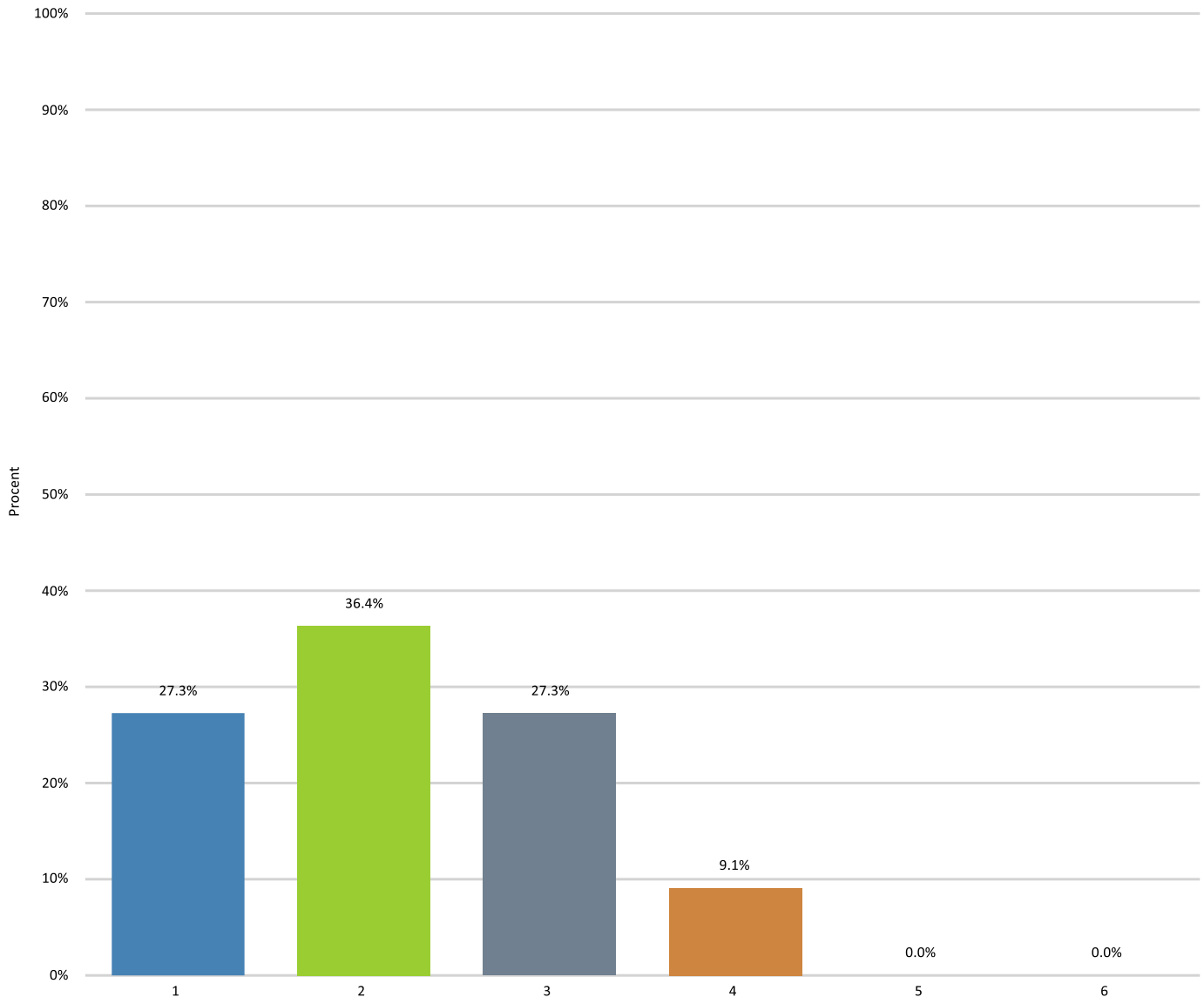
22. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

Svar
Prata med varandra och inte bara om träning utan att man kan prata om vad som helst som inte har med träning att göra
Vet inte
Pratar om mer än bara träningsrelaterade saker och skämtar för att få en bra stämning
Jobbar mot samma mål, har en god stämning och öppen dialog
Vi pratar nästan varje träning om min utveckling och vad jag ska göra eller träna på
Vet inte, den är rätt bra just nu så ingenting som behövs ändras på egentligen
Jag och min ena tränare är xxxxx så vi har en väldigt bra relation och kan prata öppet. Min andra tränare har jag nästan växt upp med då han var min tränare från jag var 10 och han 16. Men om man bortser från det så pratar tränarna öppet med gymnasterna, dem skämtar och är seriösa, allt på träningen behöver inte vara 100% seriöst. Ibland sätter dem sig med oss på uppvärmningen och snackar skit en stund och pratar om vad man gör i livet nu osv och så pratar dem tillbaka så dem är både vänner och tränare.

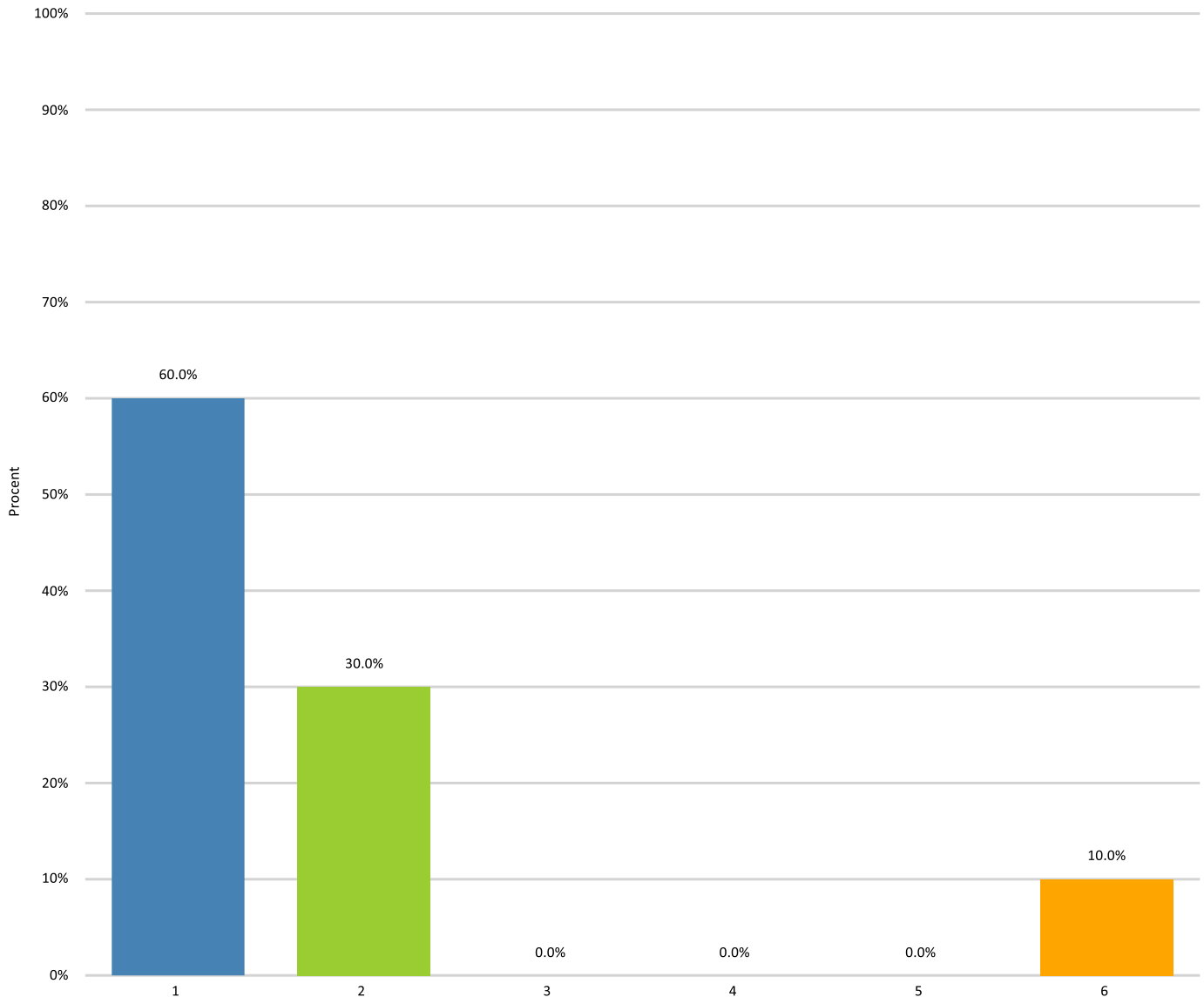
23. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



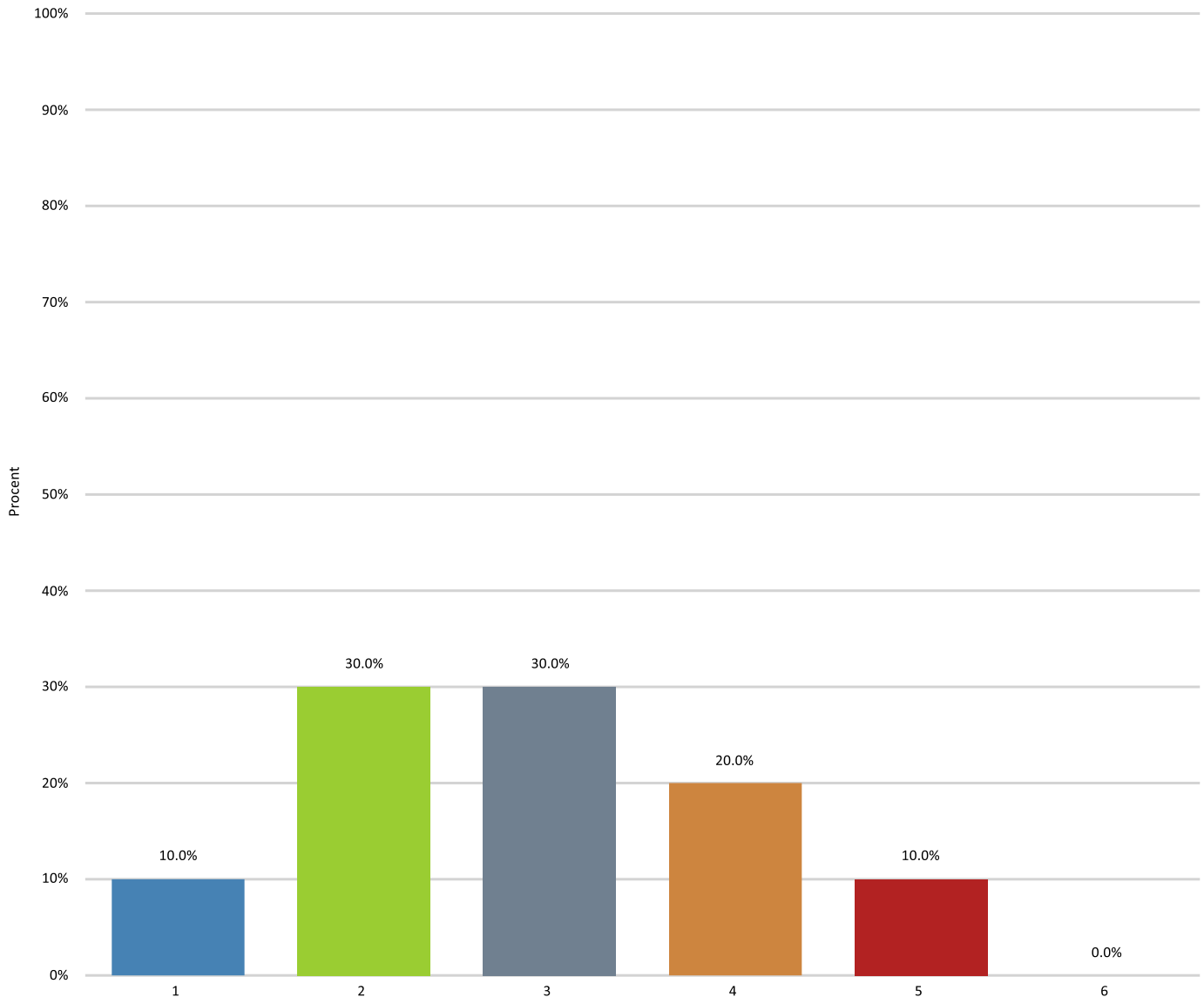
24. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.



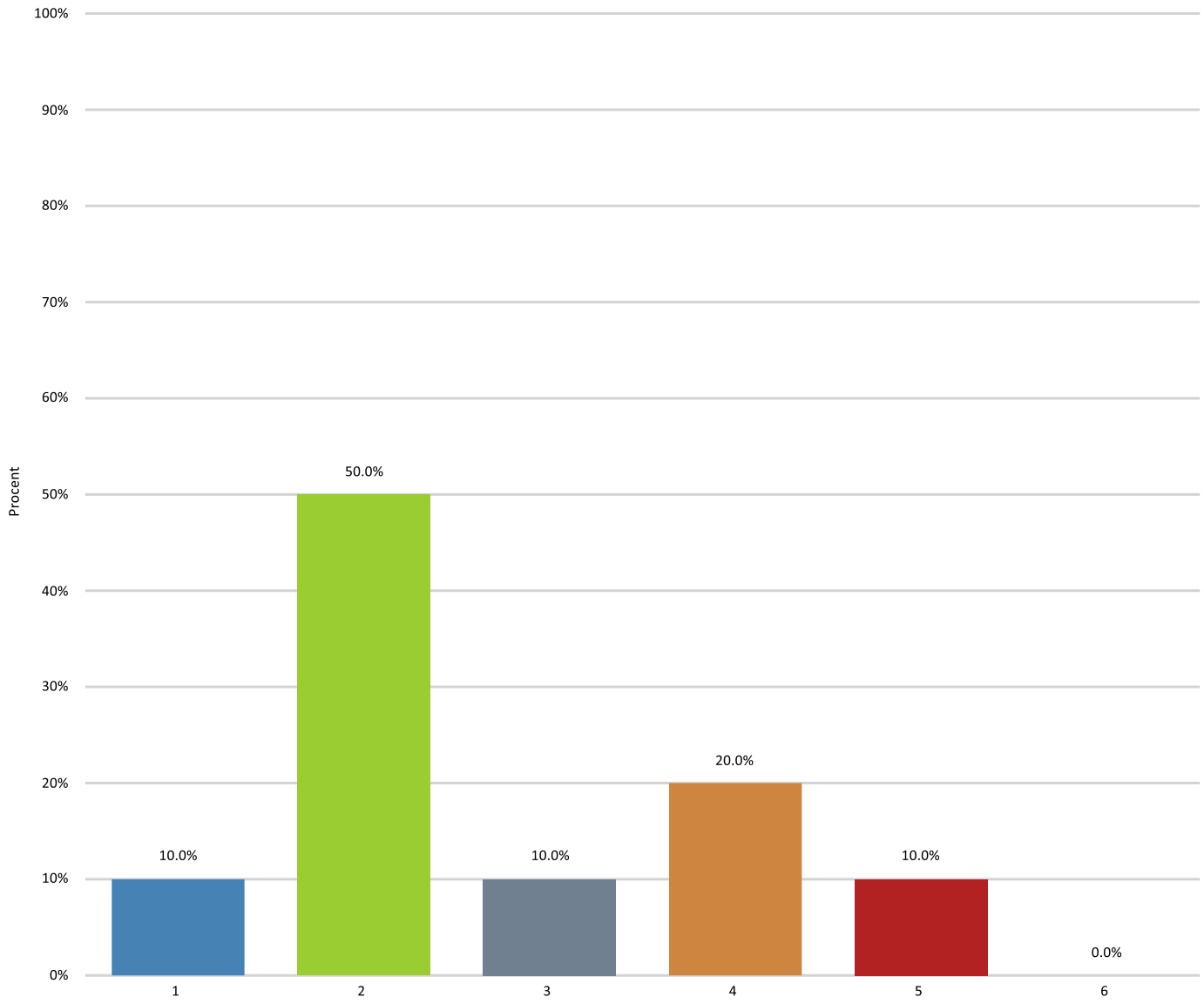
25. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.



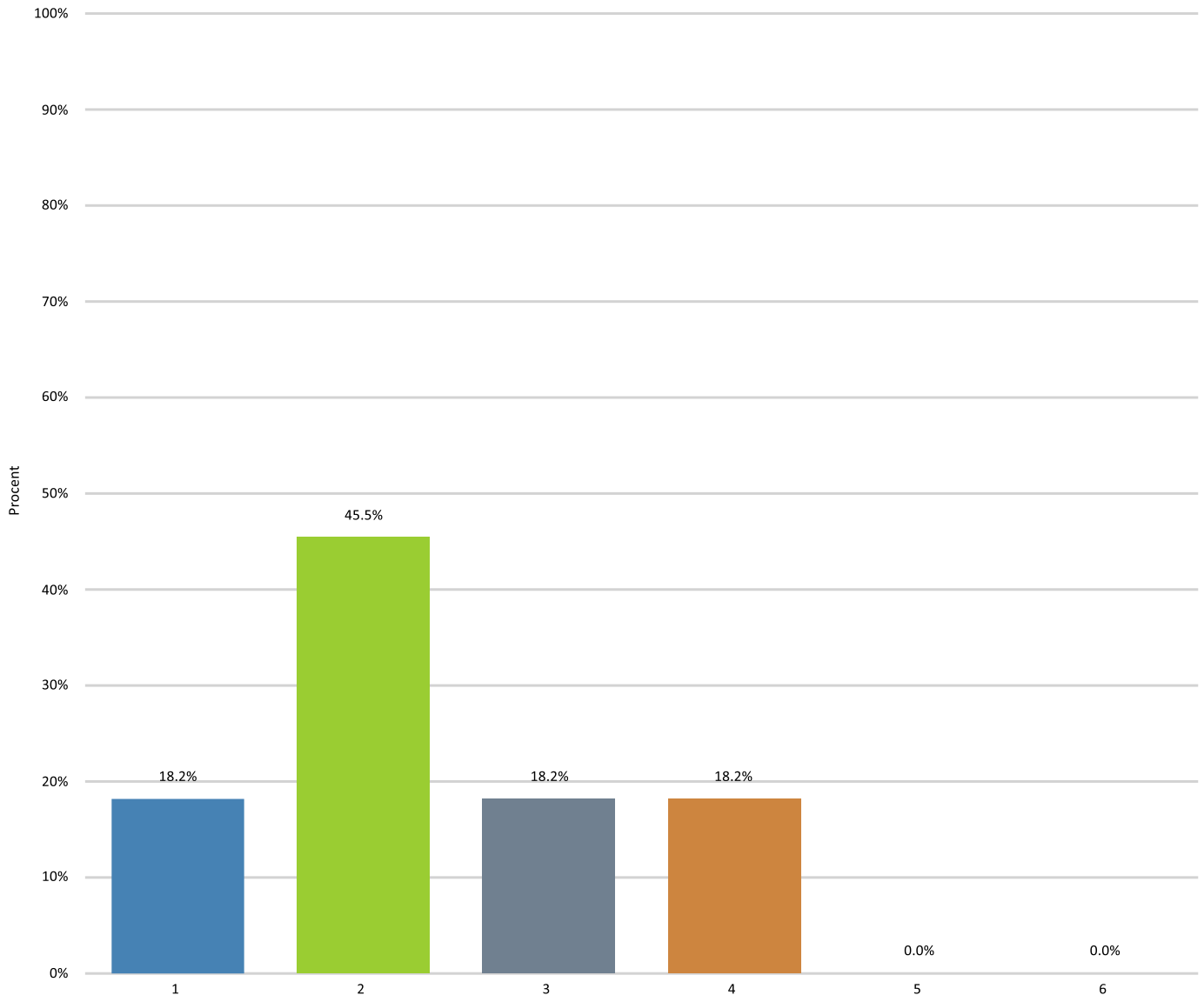
26. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.



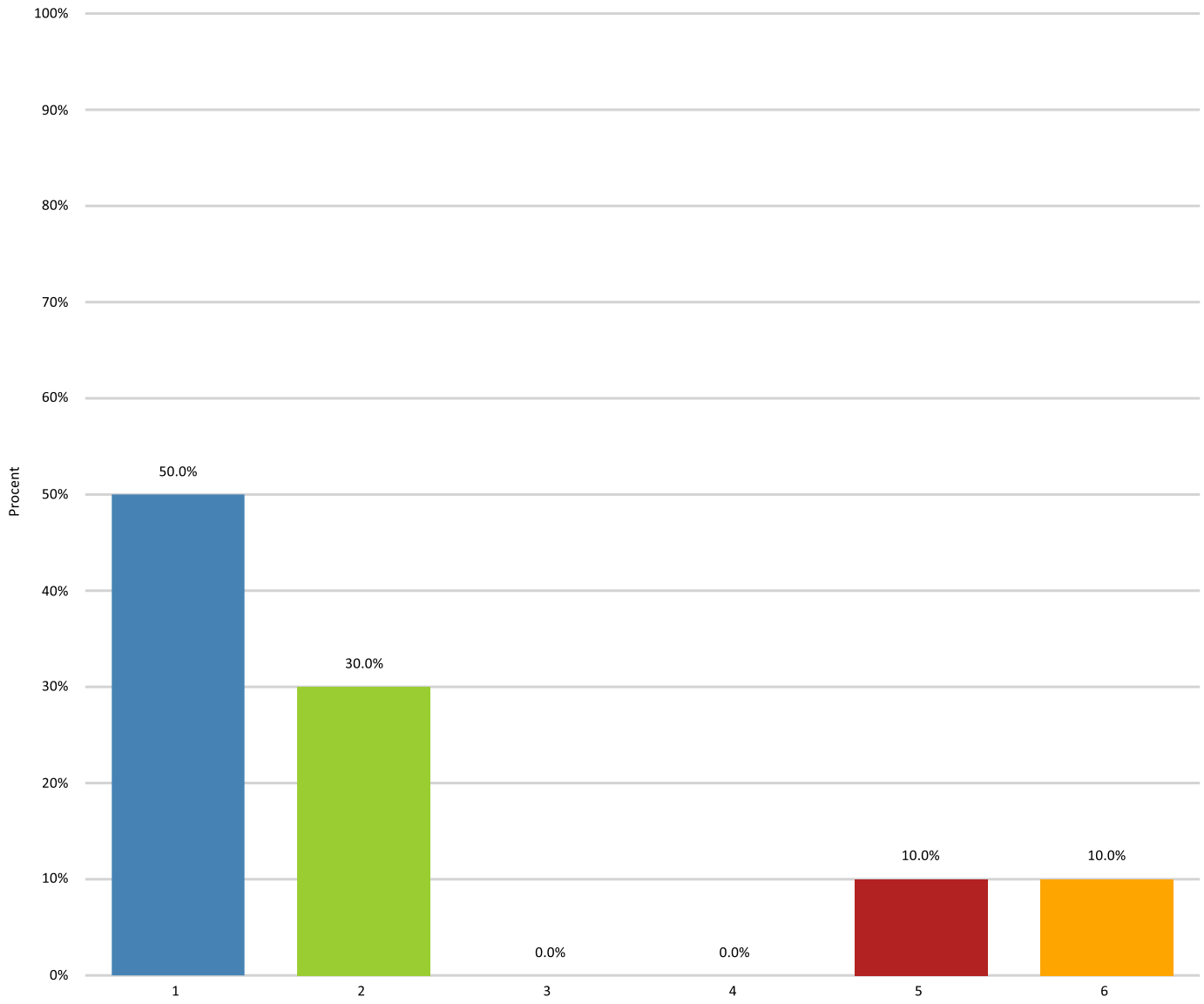
27. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.



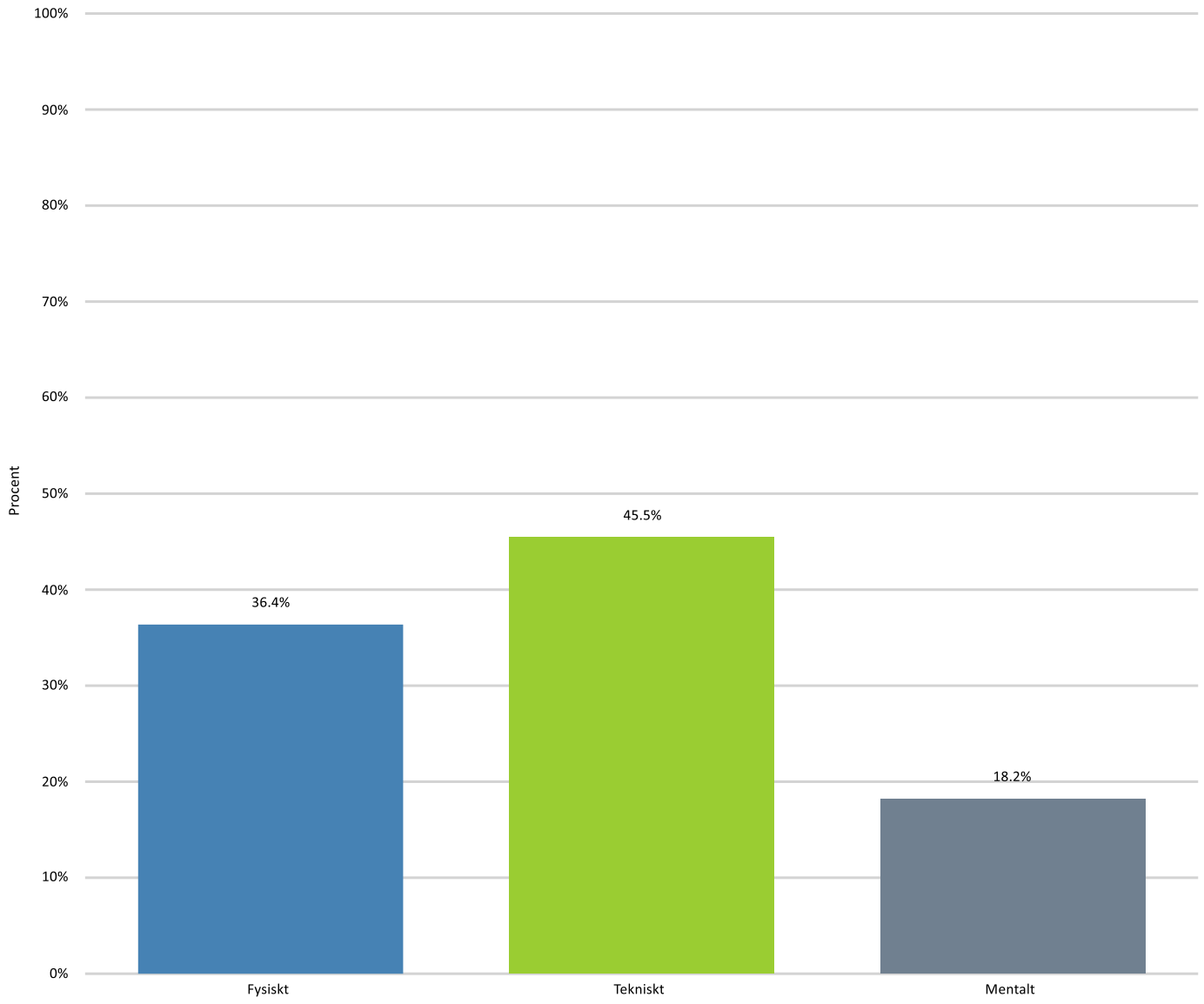
28. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.



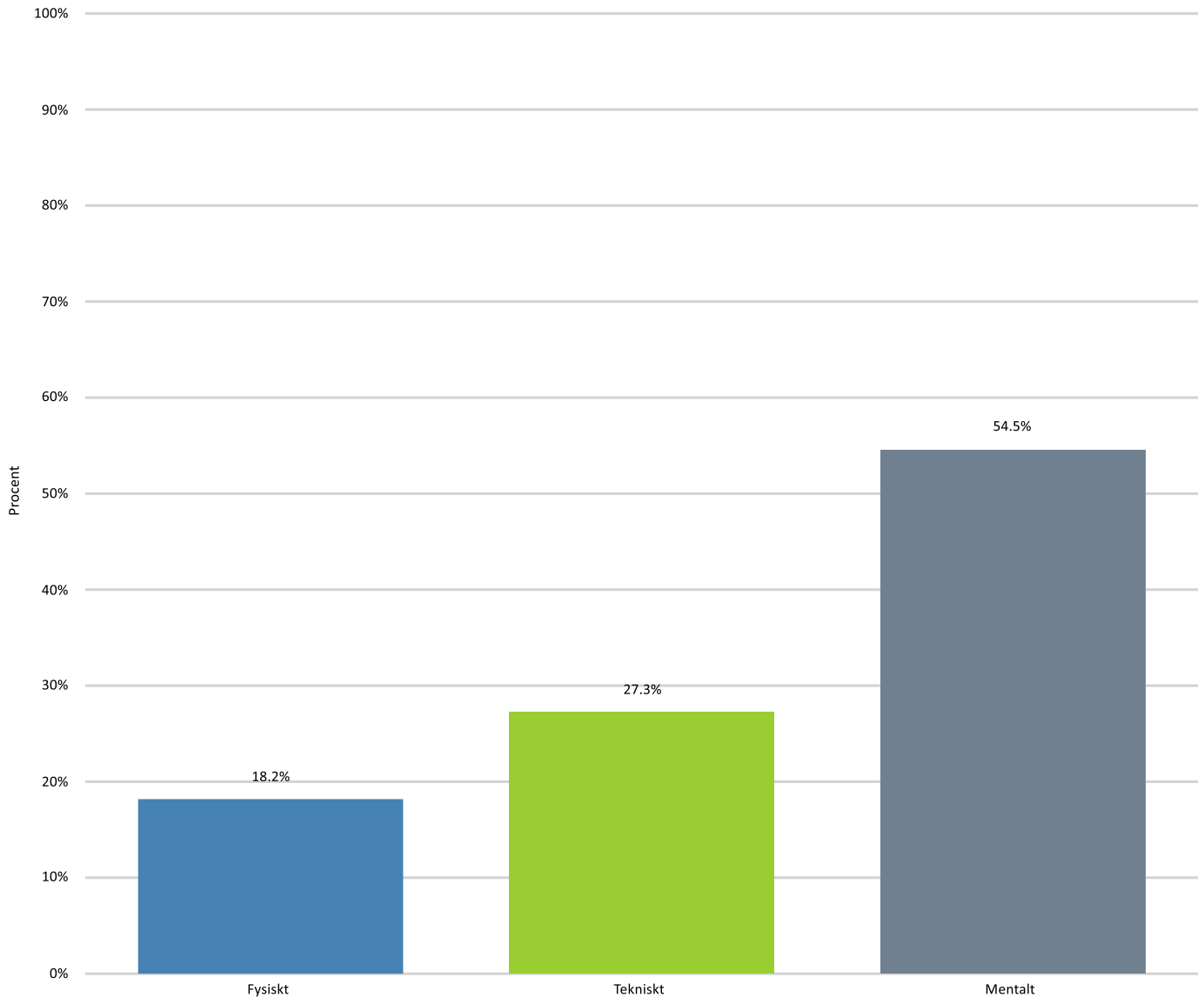
29. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.



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.

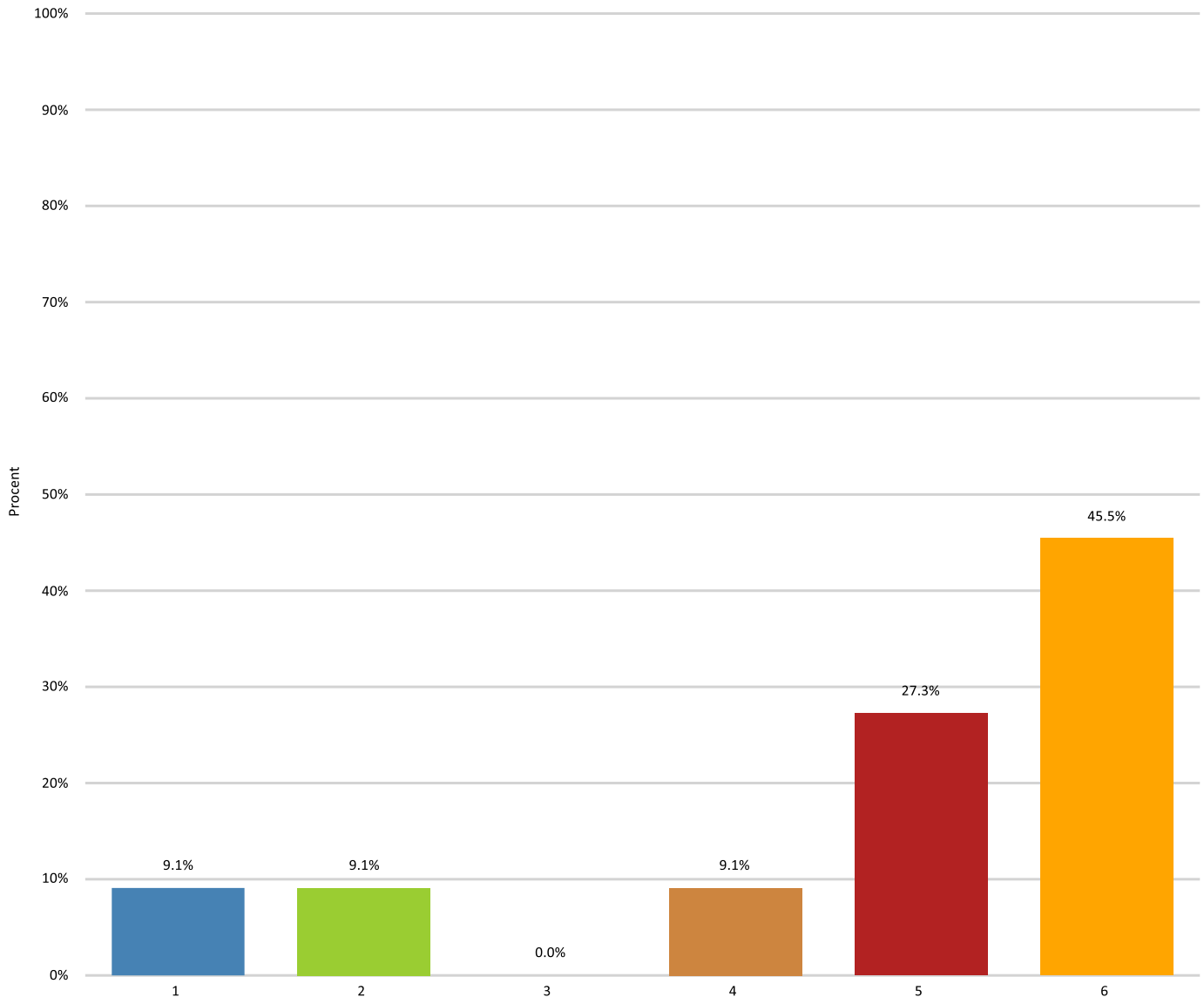
32. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

Svar
Läsa på lite om mentalitet och lyssna på podcaster om mentalitet
Vet inte
Jag kan lära mig mer om hur man ska se på min utveckling mentalt
Lära mig om mental träning och hur man handskas med nervositet inför tävling.

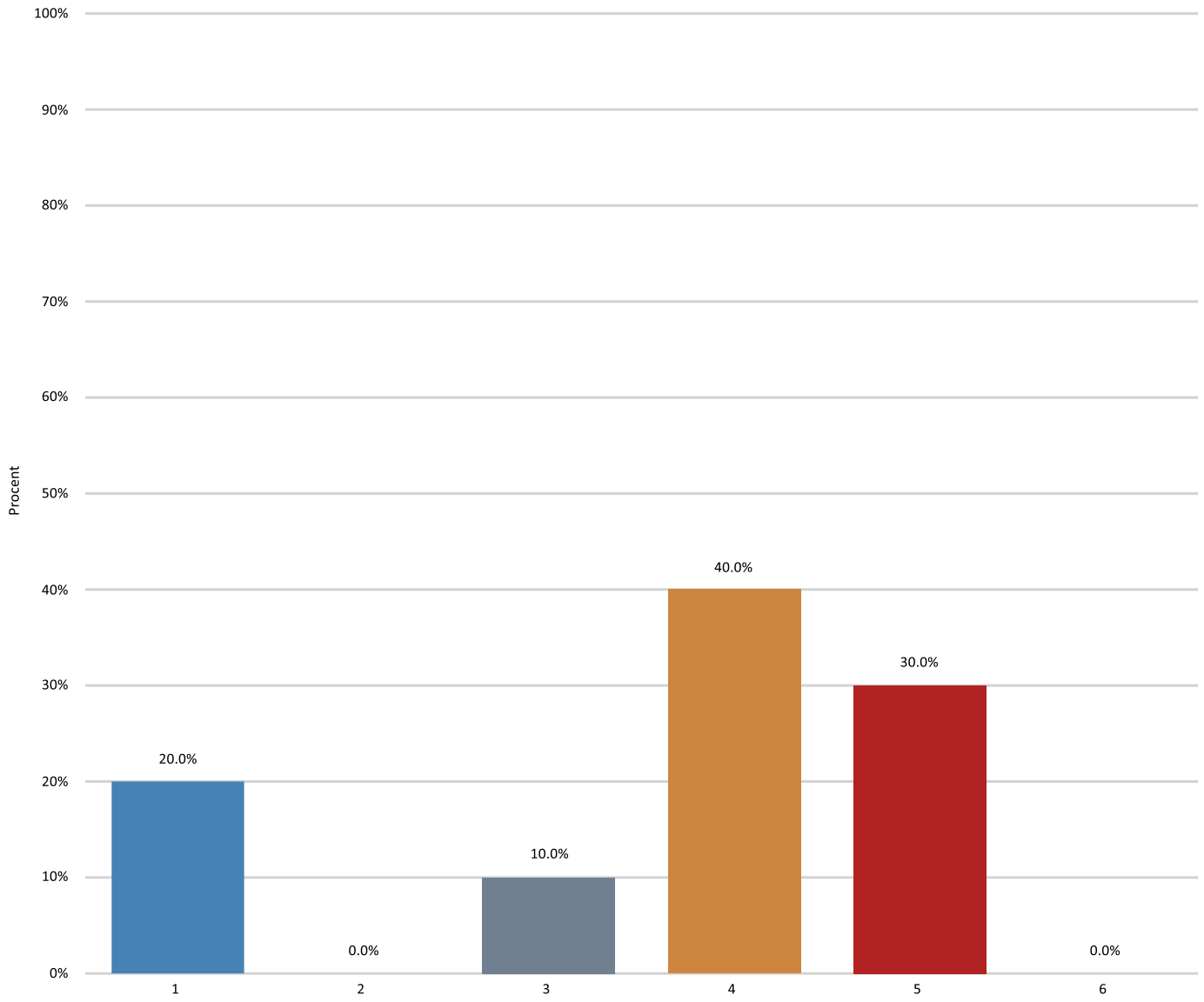
33. Vad önskar du för nytt innehåll på PEAK som skulle kunna hjälpa dig i din utveckling?

Svar
Jag tycker att det som finns på PEAK är bra och att det inte behövs lägga till något nytt innehåll
Vet inte
Jag vet inte
.

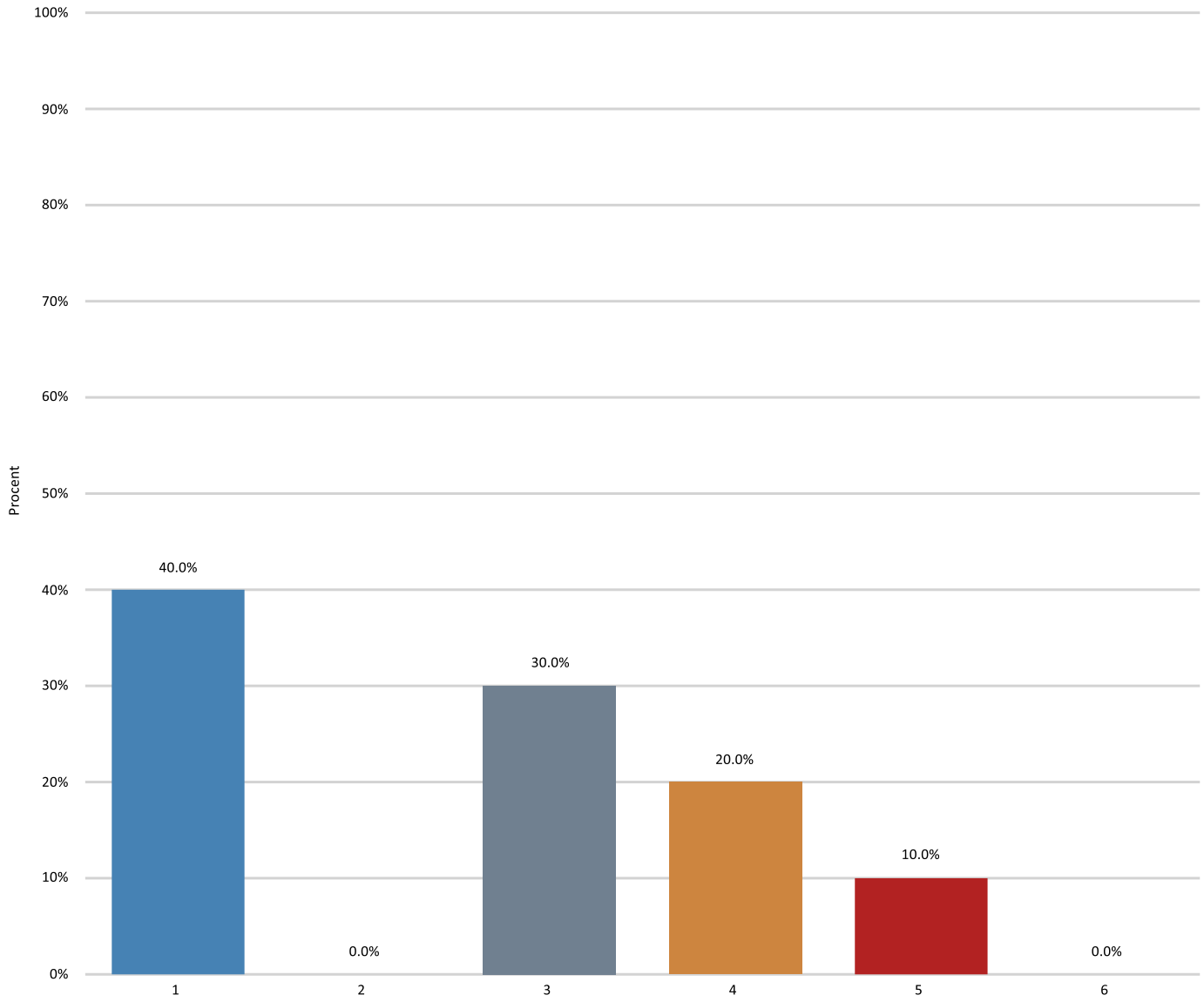
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



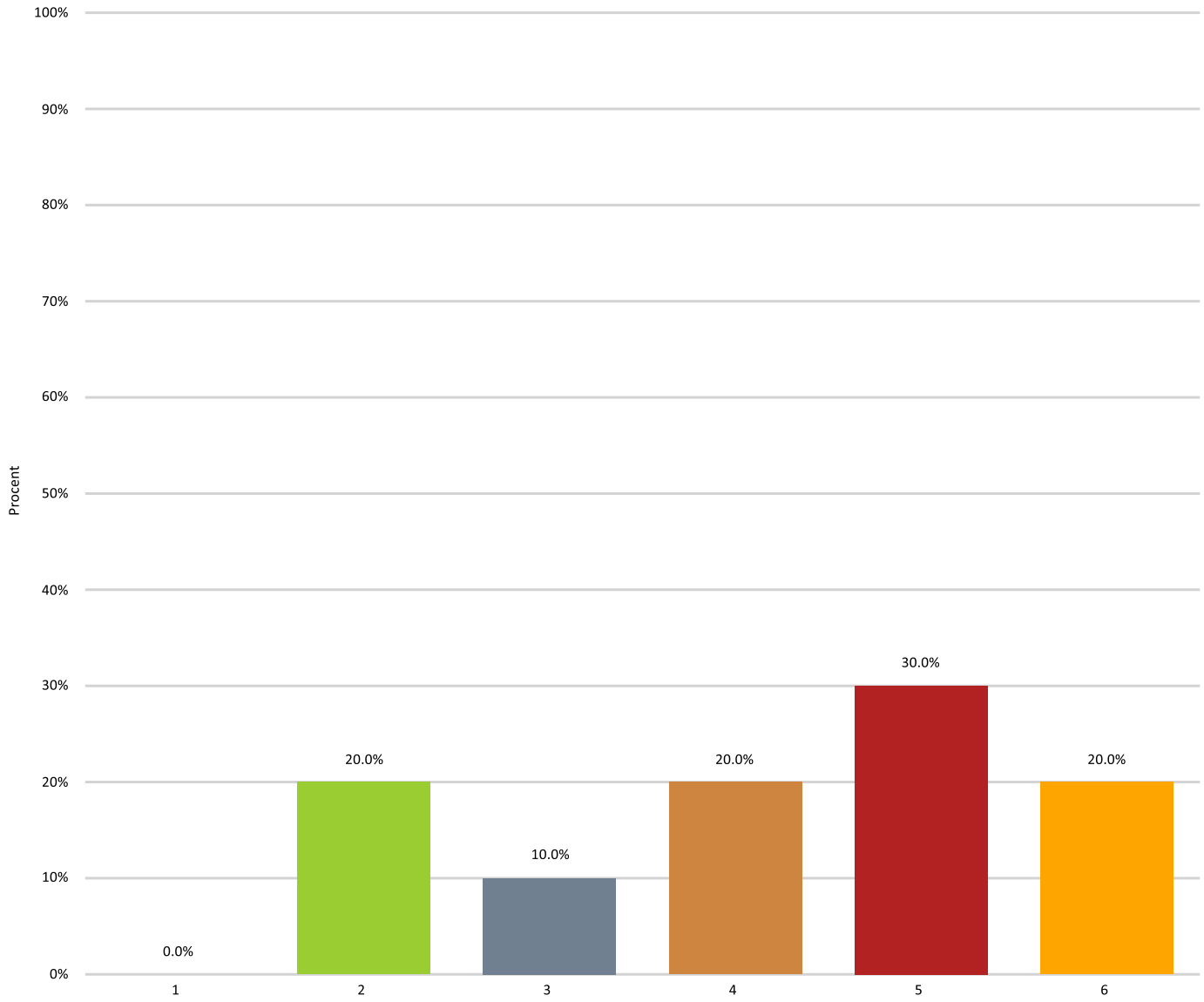
35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.



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
Vara mer delaktig i vissa möten som är och påverka det därifrån
Vet inte
Vara glad och positiv för en bra stämning
Svår fråga, vi är en så liten förening och alla gör så gott de kan.
Jag kan vara uppmuntrande och sprida positivitet
Bidra med god och positiv energi på träning och tävling.
Är tränare själv och går utbildningar och tränar dem mindre gymnasterna. Gå på årsmöten för att höra andras åsikter och kanske uttrycka mina. Öppen dialog med alla andra ledare

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

Svar
Först så går jag till min tränare
Vet inte
Mina vänner eller föräldrar
Min tränare eller mina föräldrar
Oftast kompisar eller lagkamrater men även tränare eller föräldrar
Min tränare, ordförande och xxxxxx (samma person) men kan även gå till min andra tränare eller någon i styrelsen