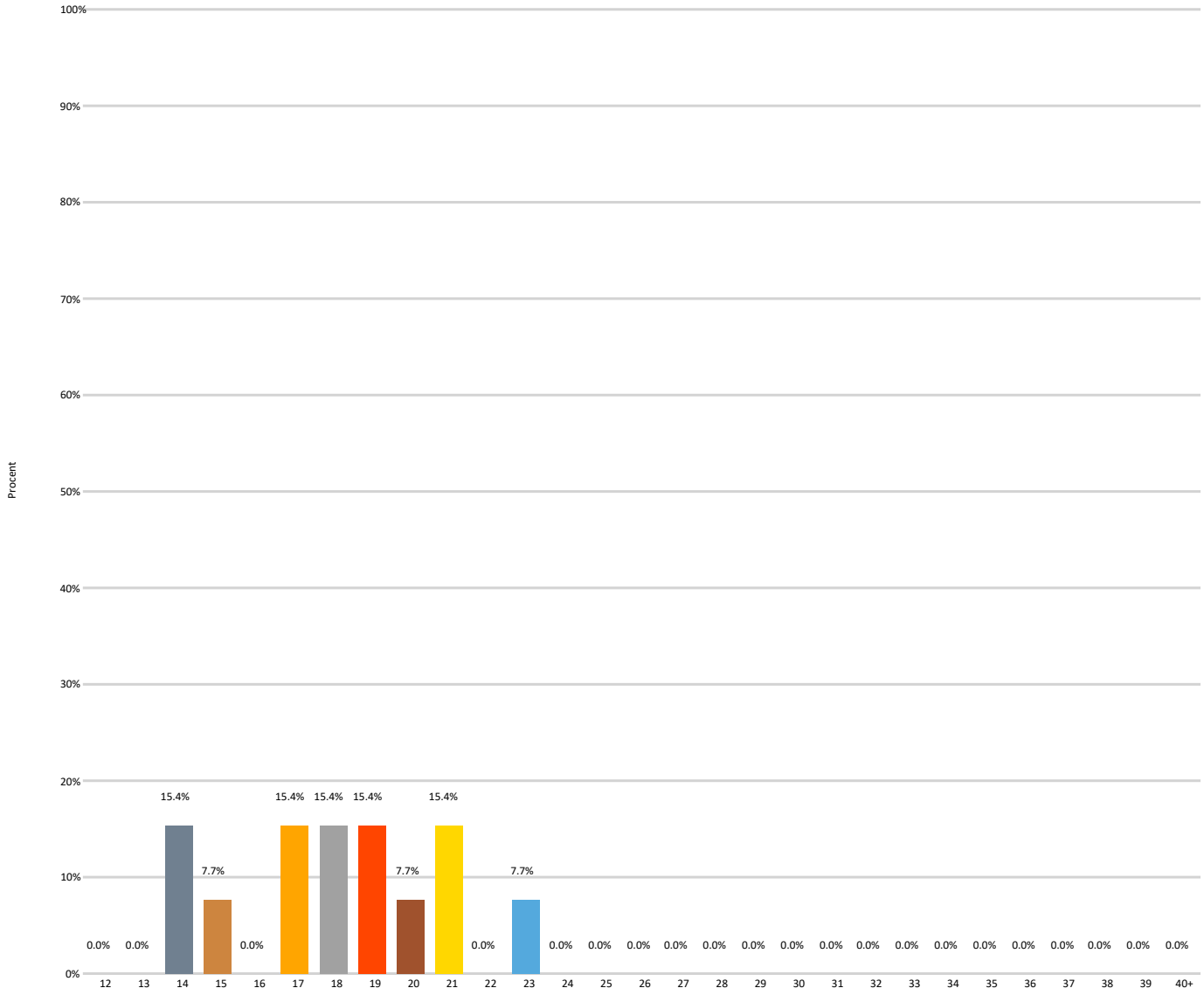
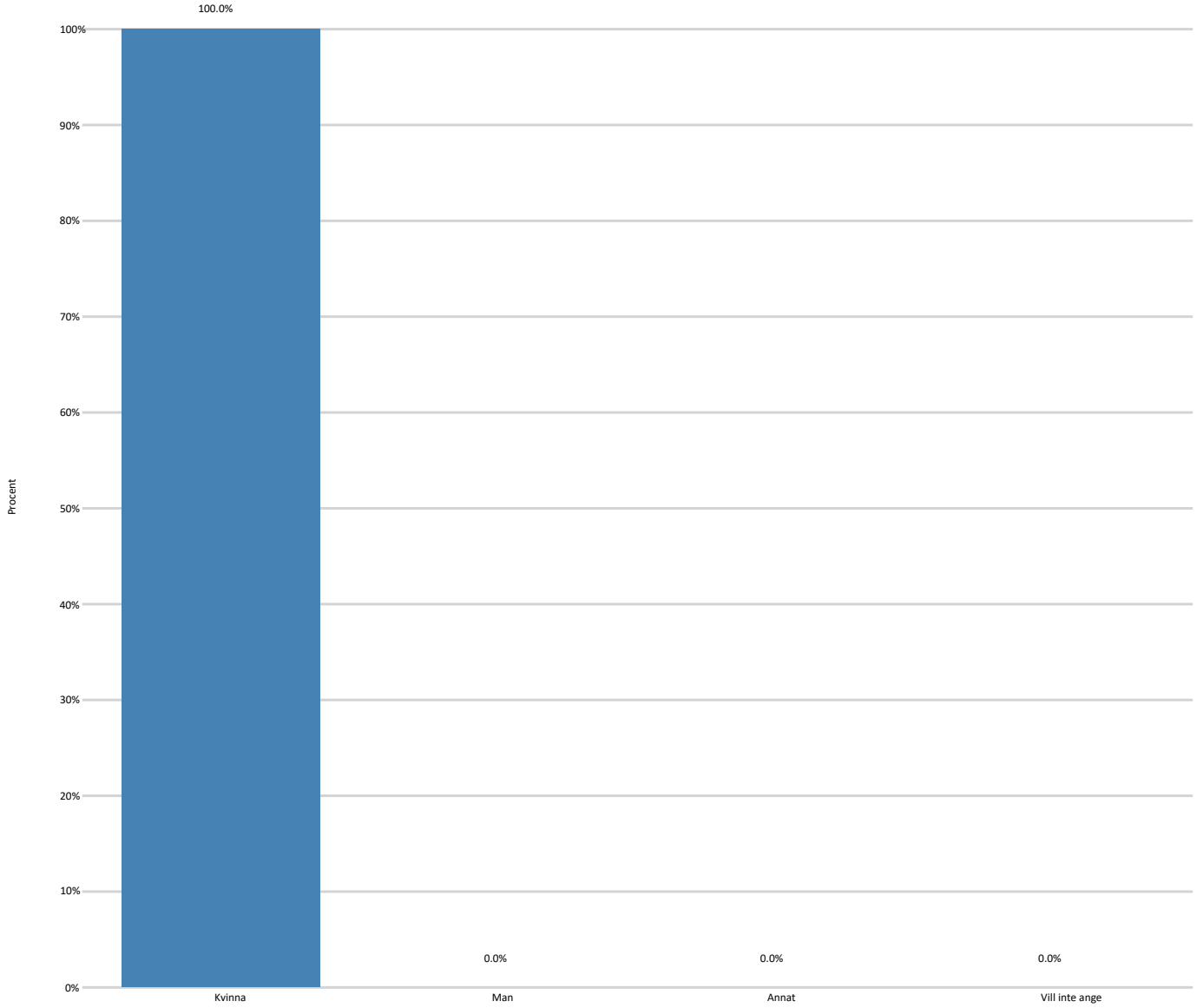
Min utvecklingsmiljö (2024) (KvAG gymnast)

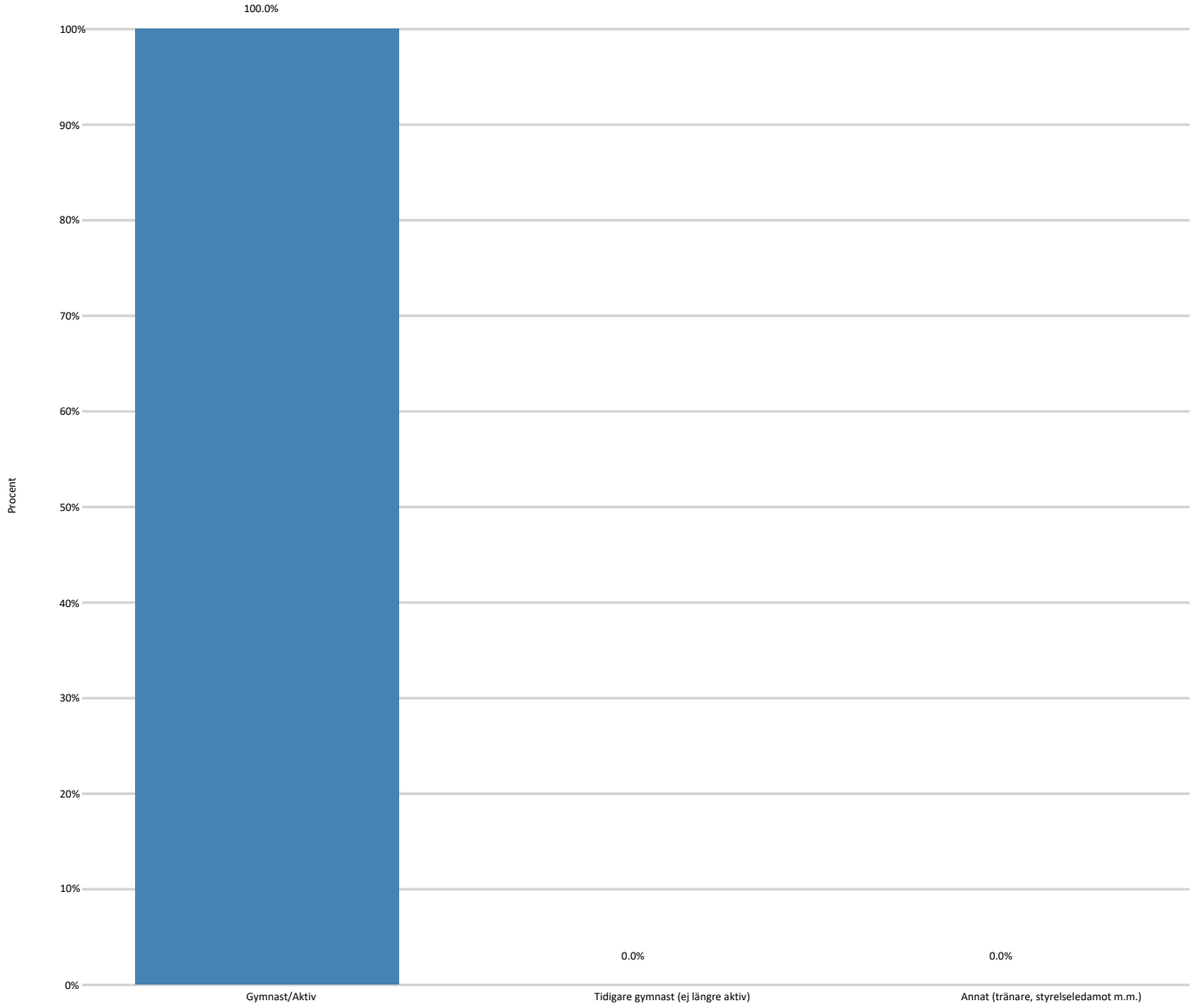
1. Ålder



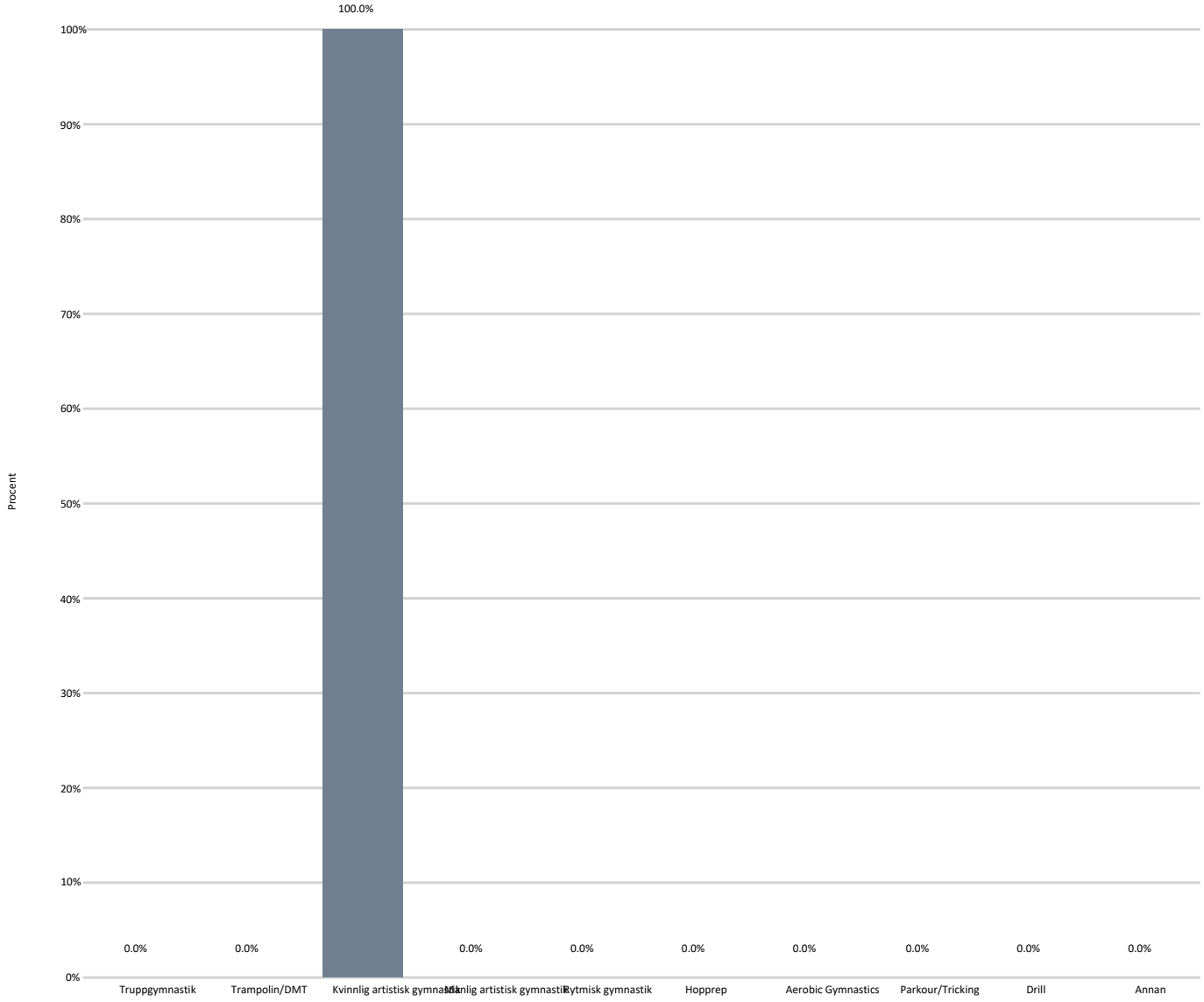
2. Kön


100.0%
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
Procent
0.0%
0.0%
0.0%
Kvinna
Man
Annat
Vill inte ange

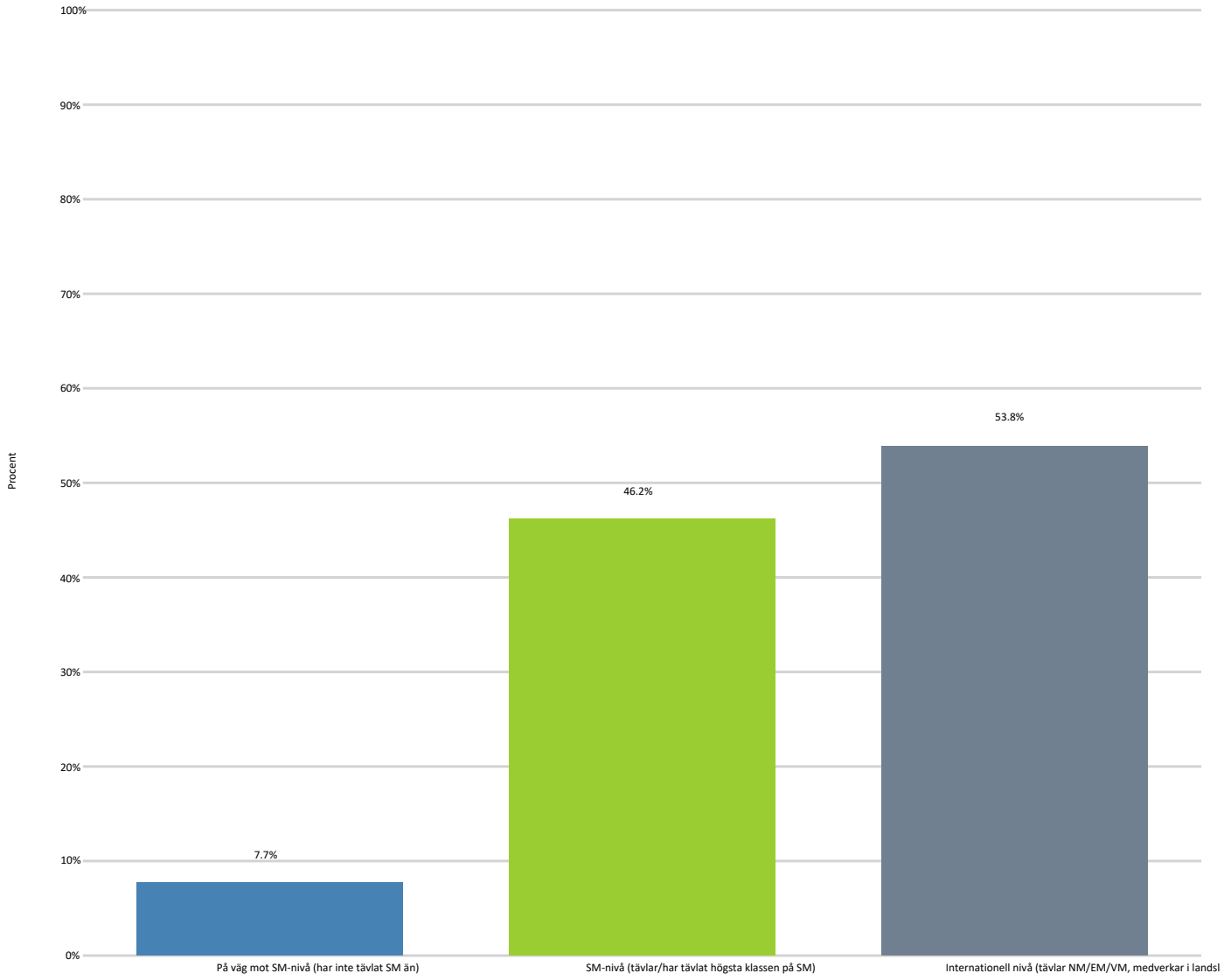
3. Jag svarar som



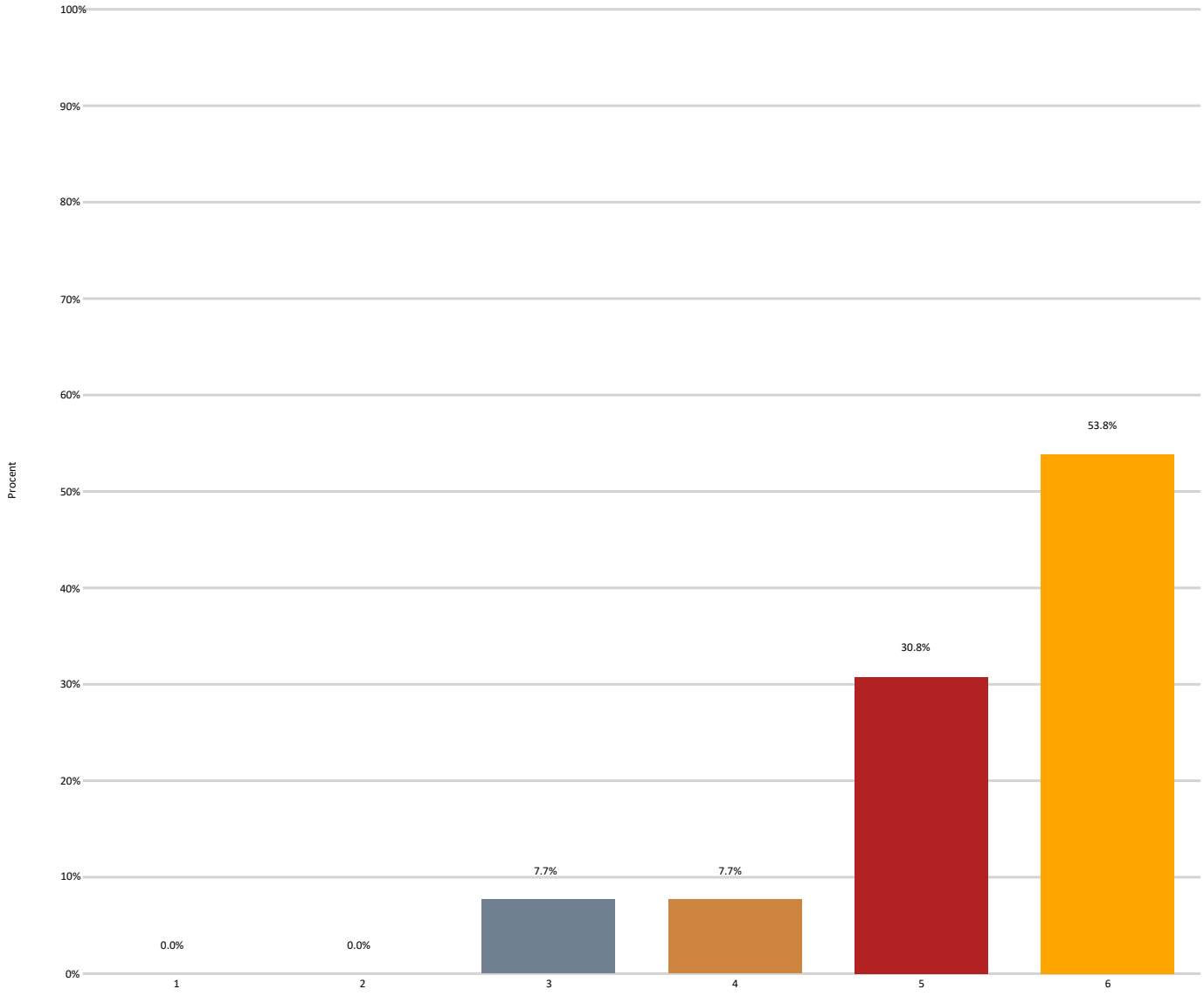
4. Min huvudsakliga disciplin



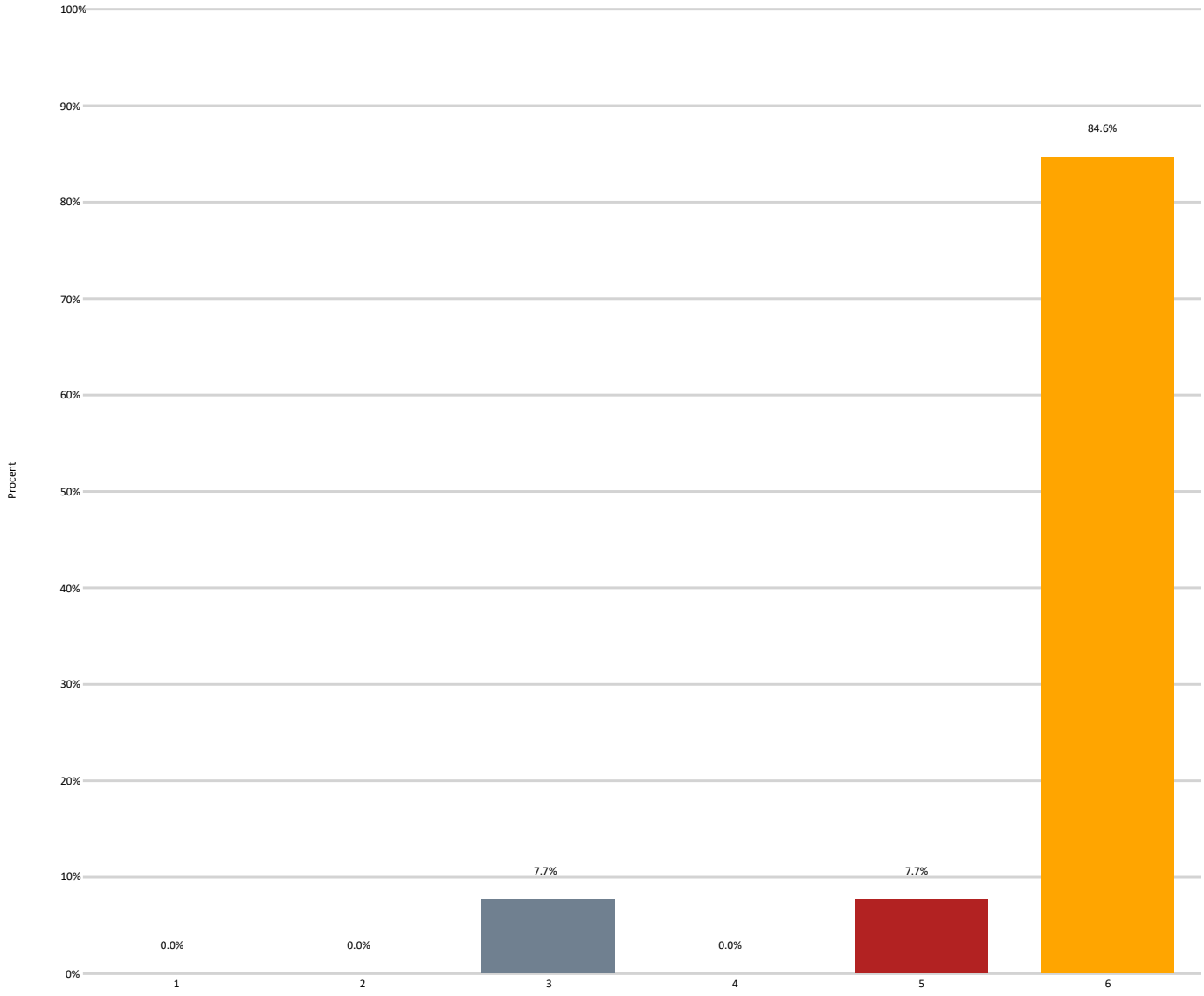
5. Min tävlingsnivå



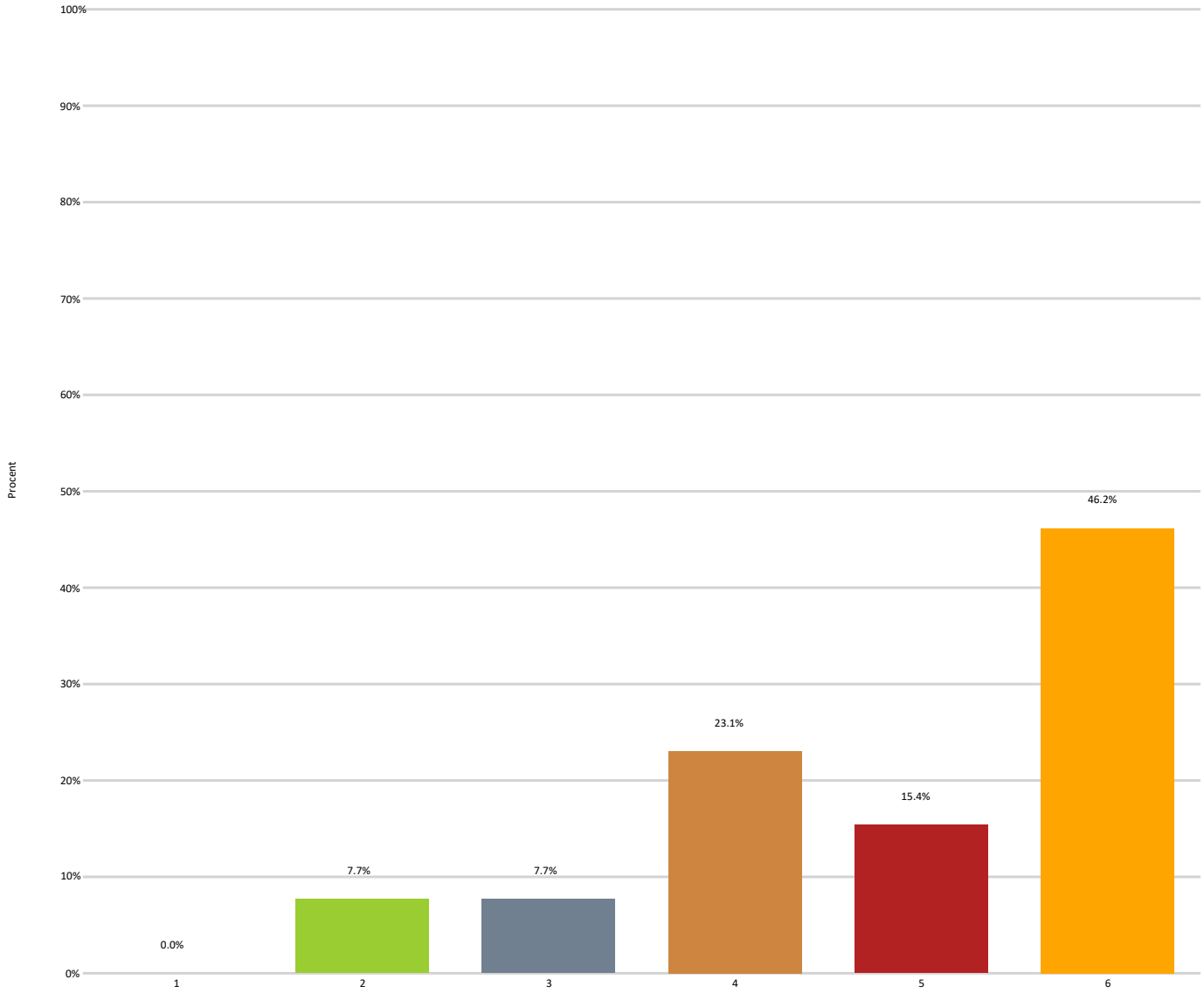
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



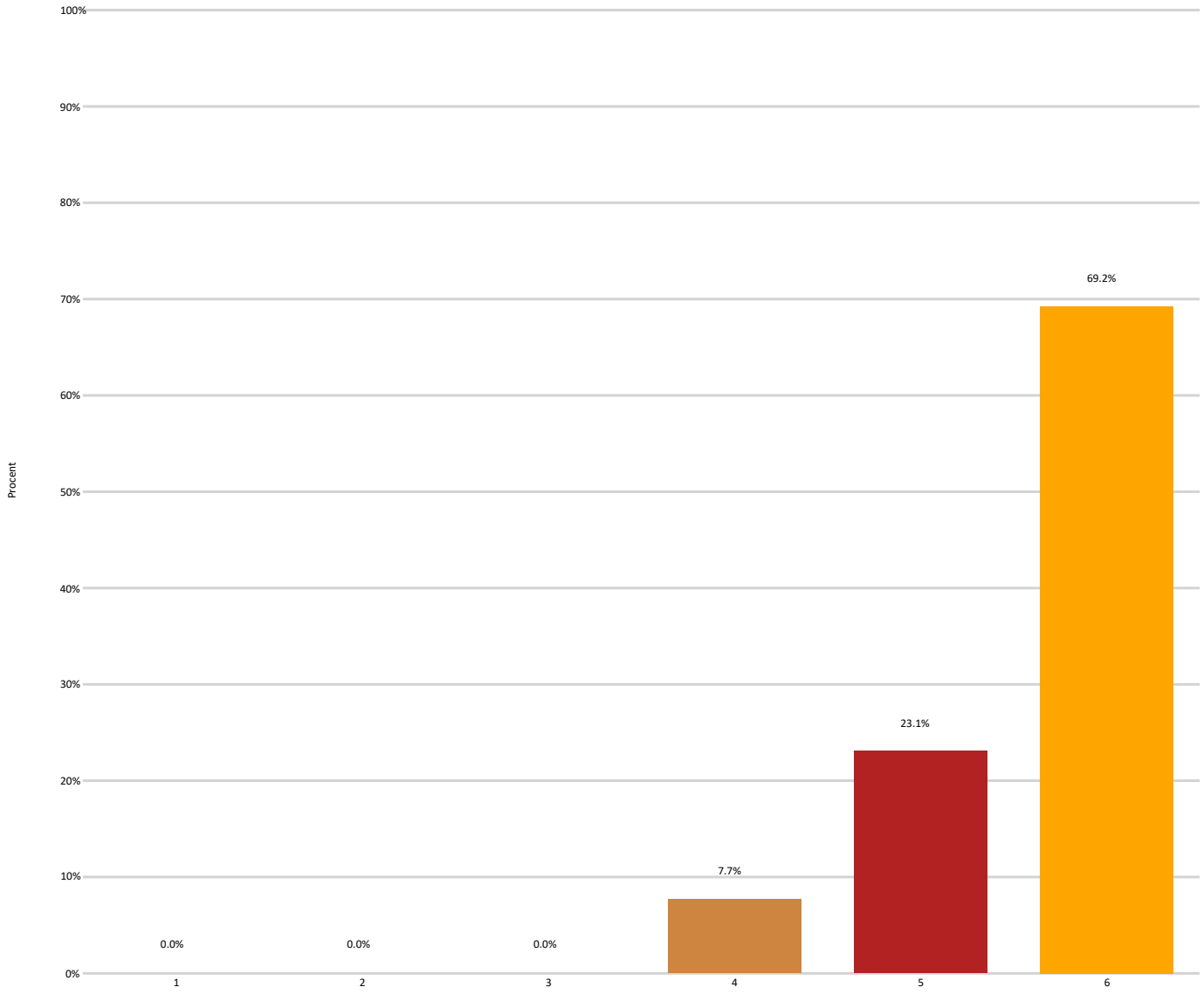
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



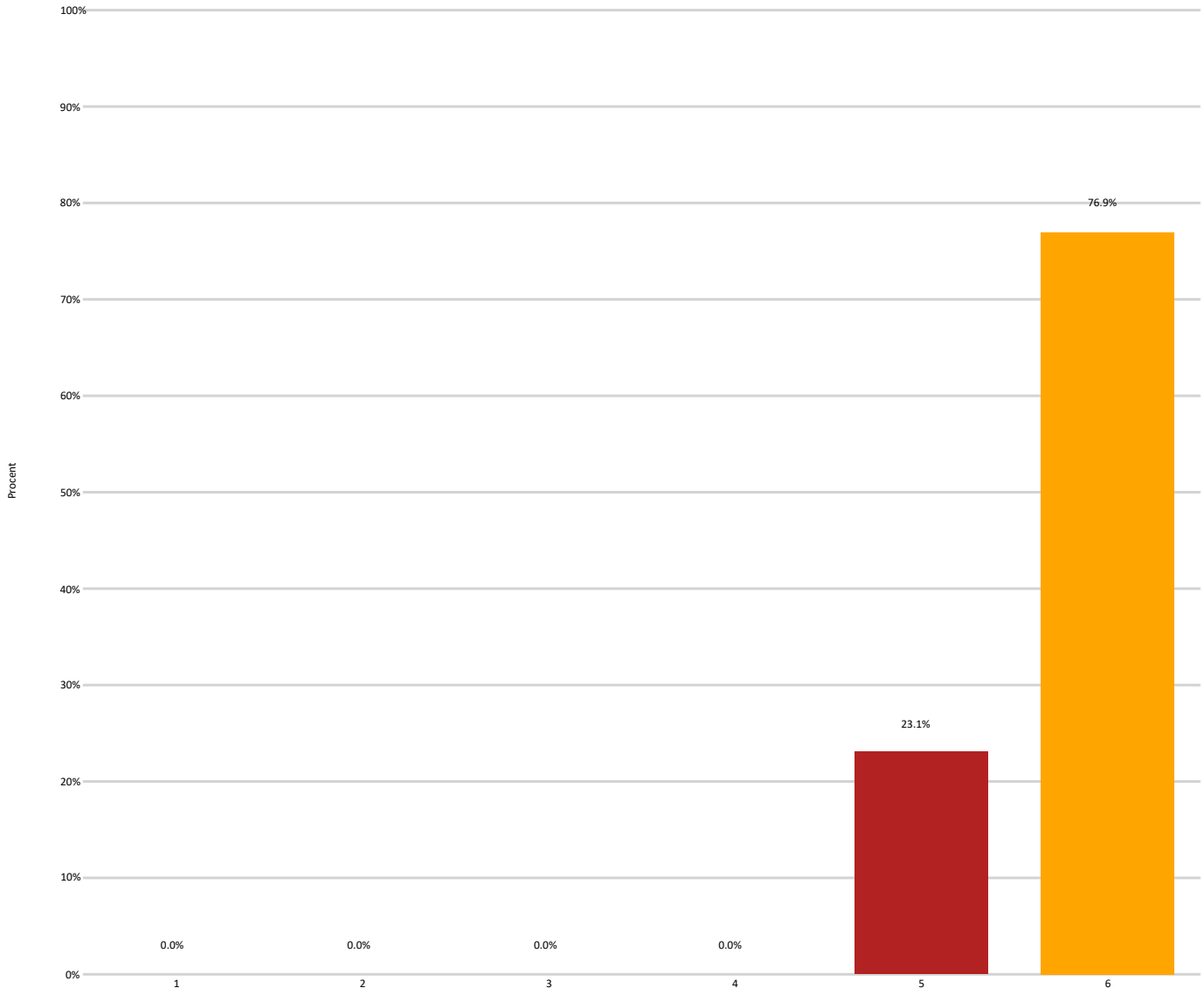
8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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



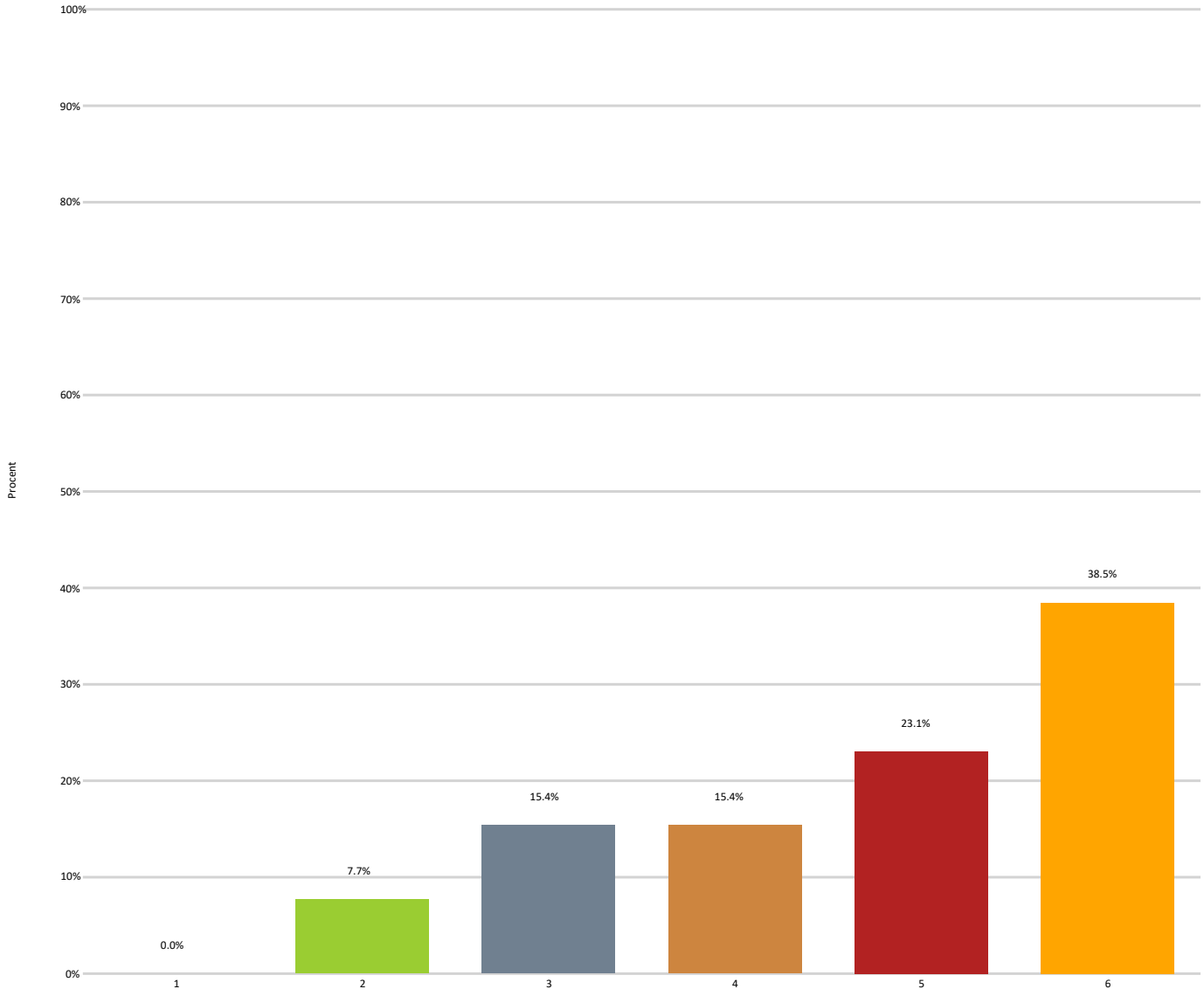
10. Jag skulle ges goda möjligheter att utvecklas i min idrott även om jag upplevde en dipp i min prestation.



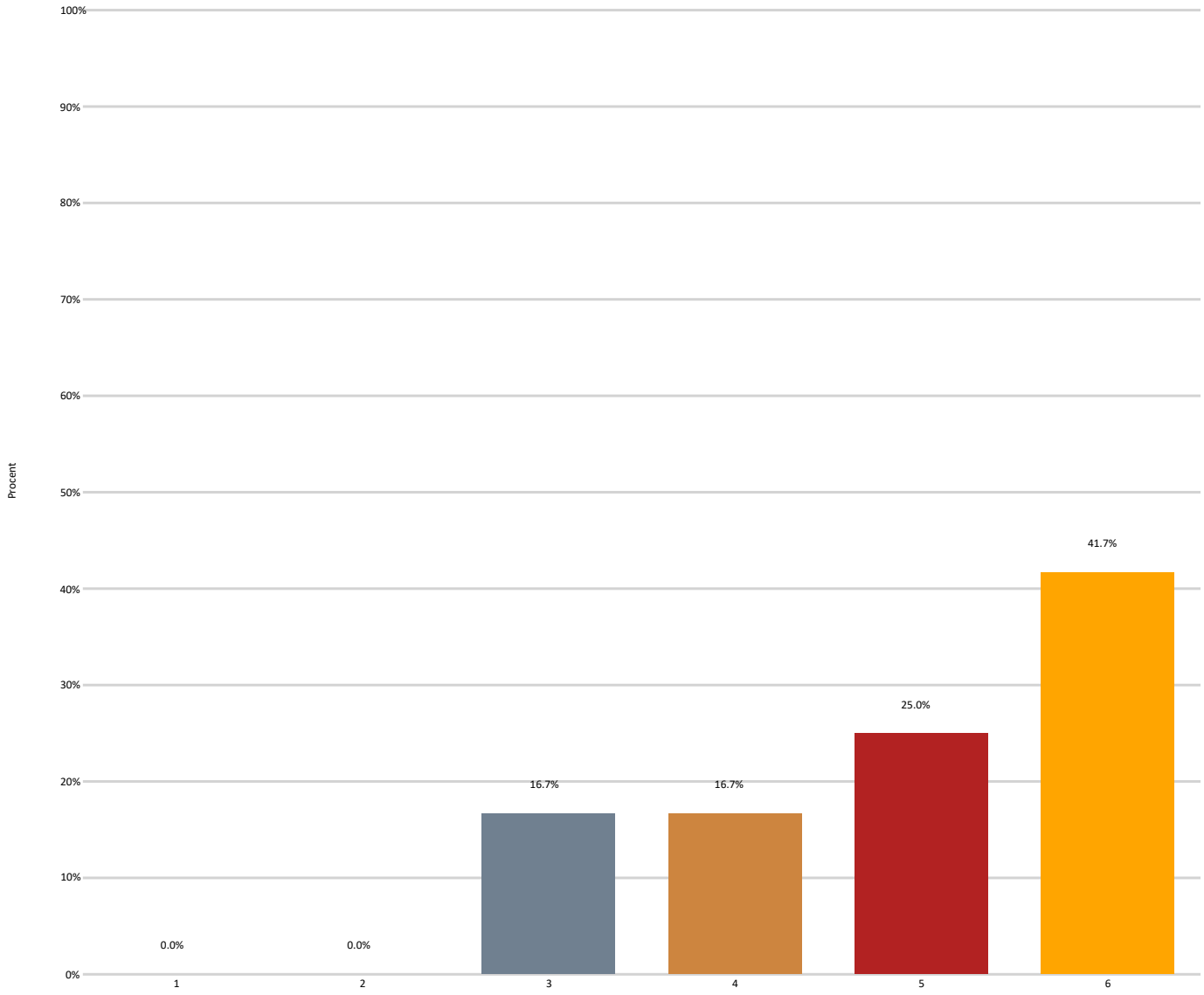
11. Vilket utökat (och realistiskt!) stöd till din sportsliga utveckling önskar du att din förening kunde bidra med kommande åren? Vilket stöd och varför?

Svar
Tävla på fler internationella tävlingar för att utvecklas bättre, och få mer erfarenhet. Lära mig från andra.
Jag skulle uppskattat stöd i min satsning av exempelvis kompetenser som psykolog, sjukgymnast osv. Så att helhetsbilden i min satsning blir lättare
Jag har mycket bra stöd på många plan just nu, men det jag skulle vilja ha extra är ett ökat boende stöd för att kunna köpa lägenhet. Just för att få maximera förutsättningar mer
Större antal tränare på varje träningstillfälle för att kunna få ännu bättre fokus och hjälp från tränarna.
Att få en egen koreograf till föreningen för bättre dans och inte behöva koreografera egna fristående. Fler samarbeten med andra föreningar nationellt och internationellt.
Fristående längor till grop för att kunna öva svårare voltlängor från samma underlag utan att behöva landa på hårt direkt. Bomavhopp till grop av samma anledning.
Redskap, vårat fristående golv är trasigt, det är hål i, gropar och skarvar. Har även inga fjädrar under så det är svårt att förbereda dig inför tävling.
Att dem faktiskt införskaffar ett bra fristående golv och inte bara en länga
Lugnare tränings miljö och färre gymnaster per tränare

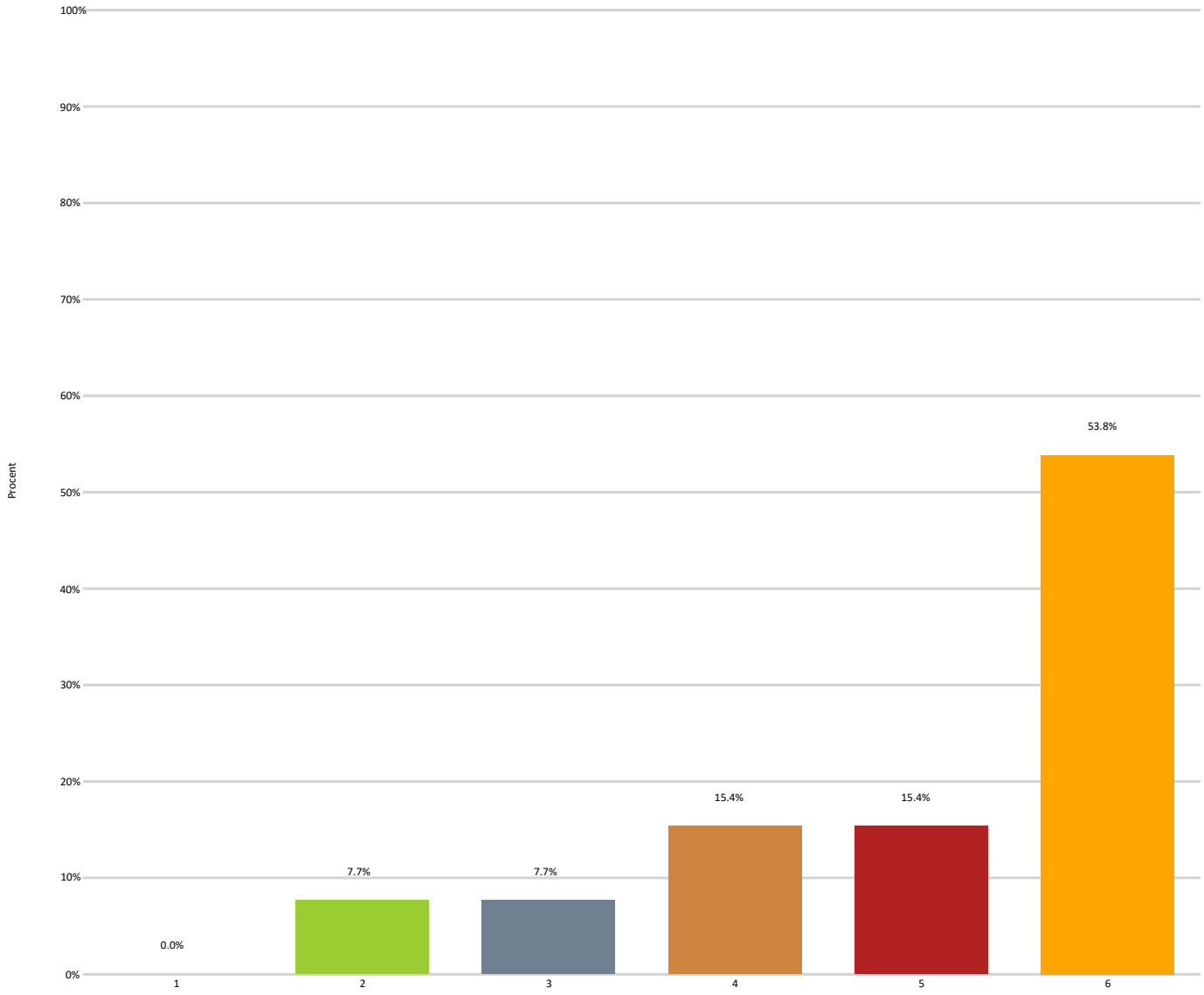
12. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



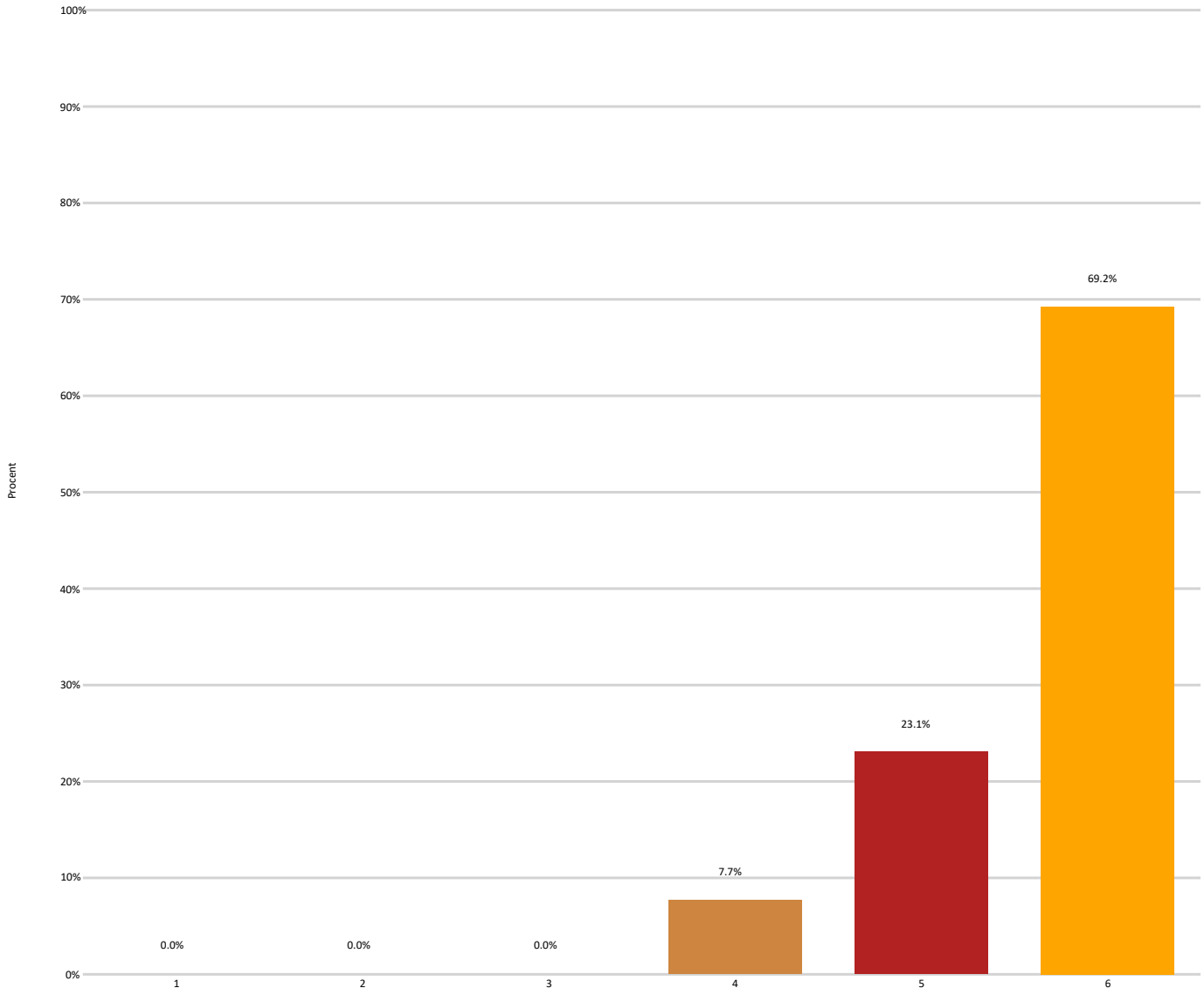
13. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.



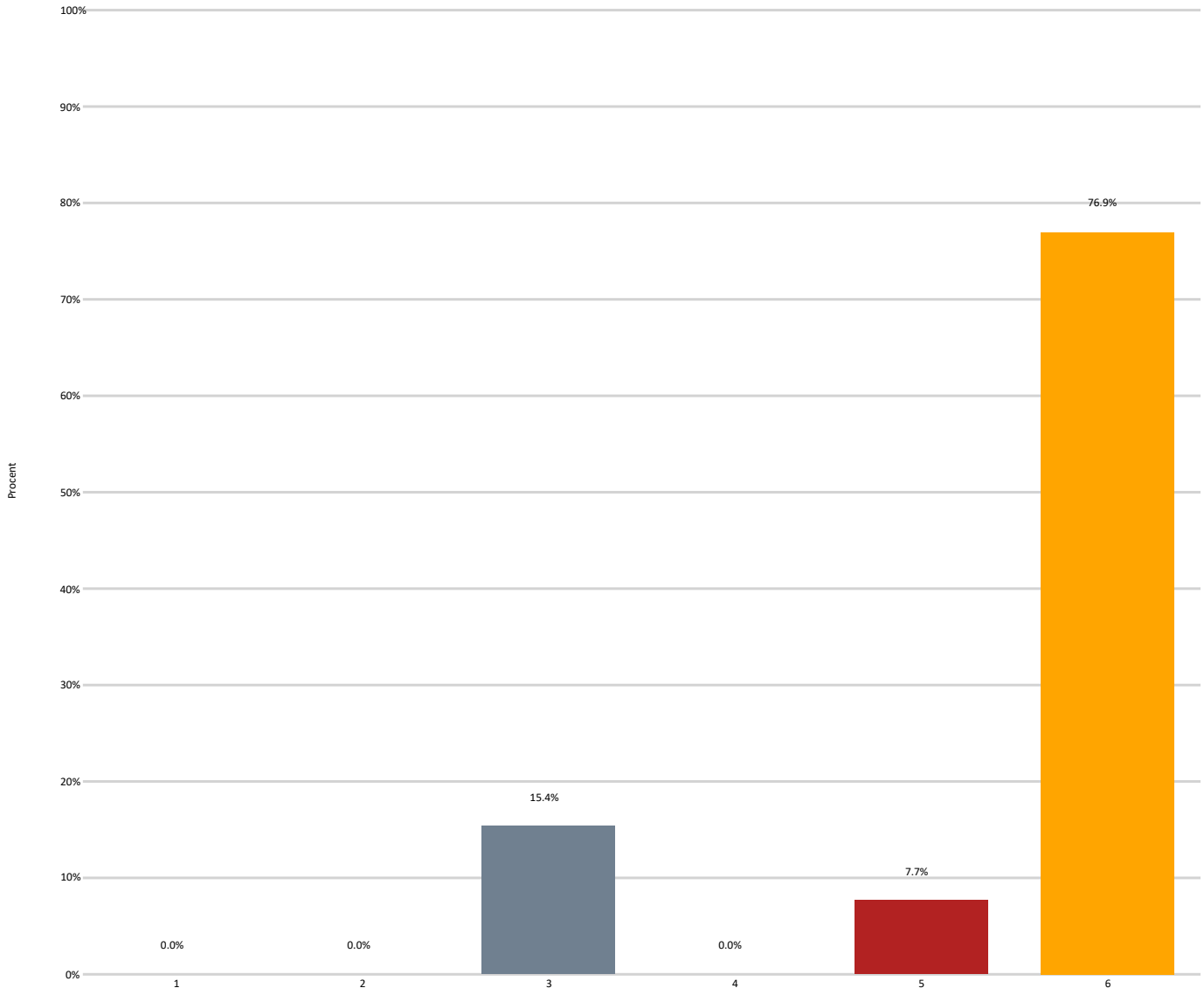
14. Mina framsteg och personliga prestationer gås regelbundet igenom med mig på individuell basis.



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



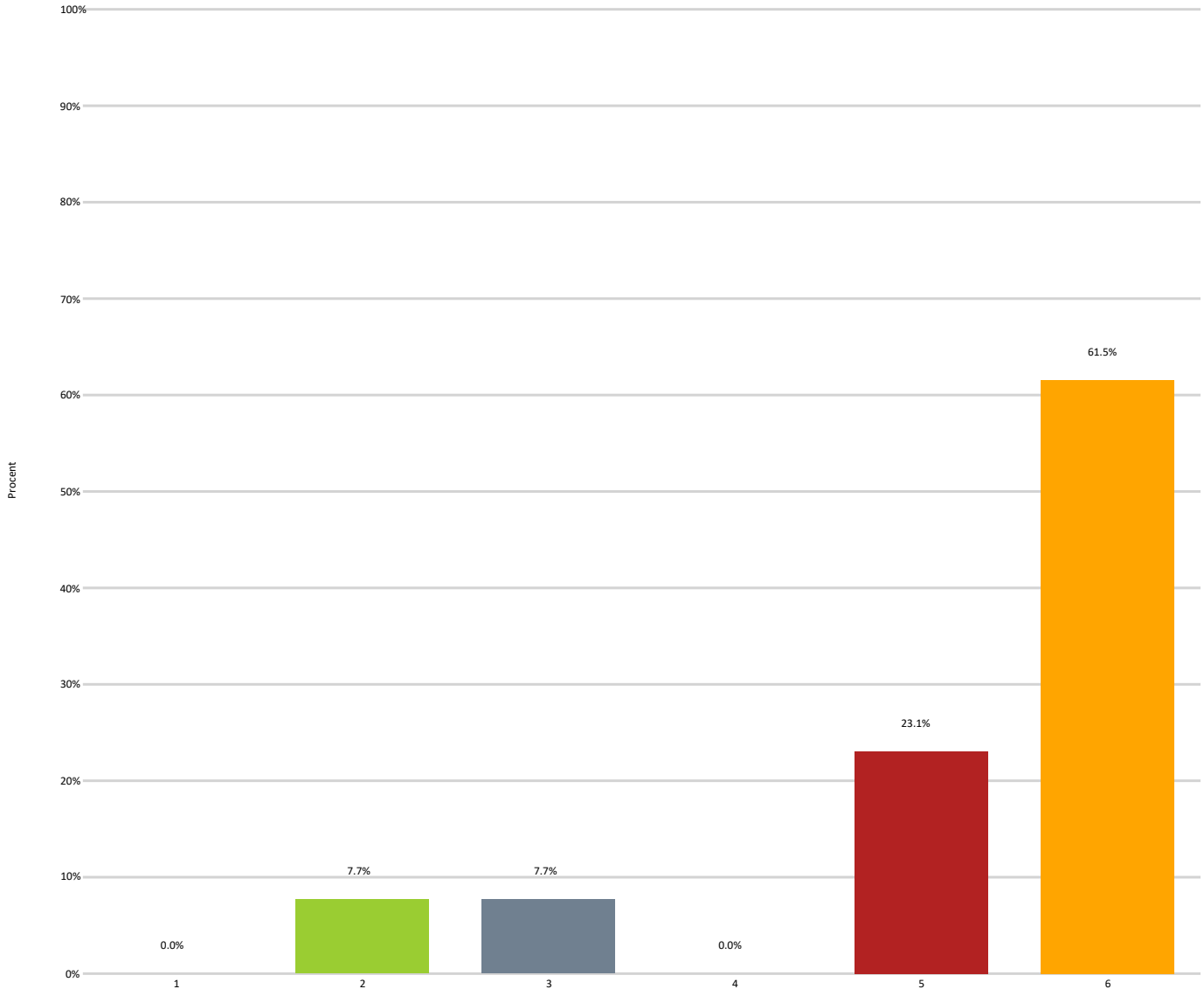
16. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.



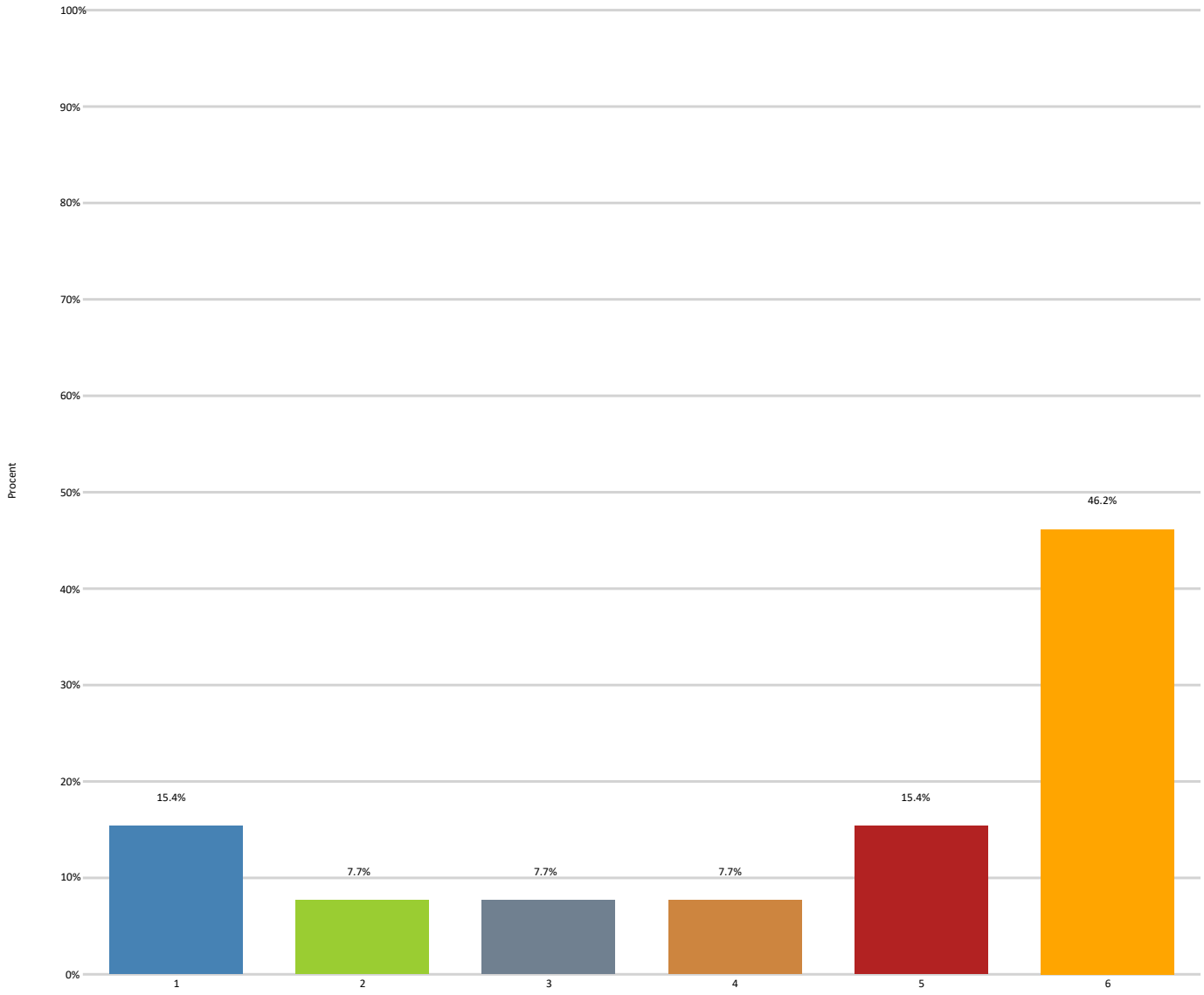
17. Känner du till din förenings sportsliga målsättning(ar)? Om ja, vilken/vilka är de?

Svar
Att ha god miljö och prestera och utvecklas
Att vi alla ska kunna lyckas med de mål som vi personligen har satt upp för oss själva.
Ja att bli så bra som möjligt och kunna tävla på större tävlingar som SM och internationella tävlingar samt komma med i lägergrupper.
Att utvecklas och tävla på SM och högre tävlingar på nationell och internationell nivå.

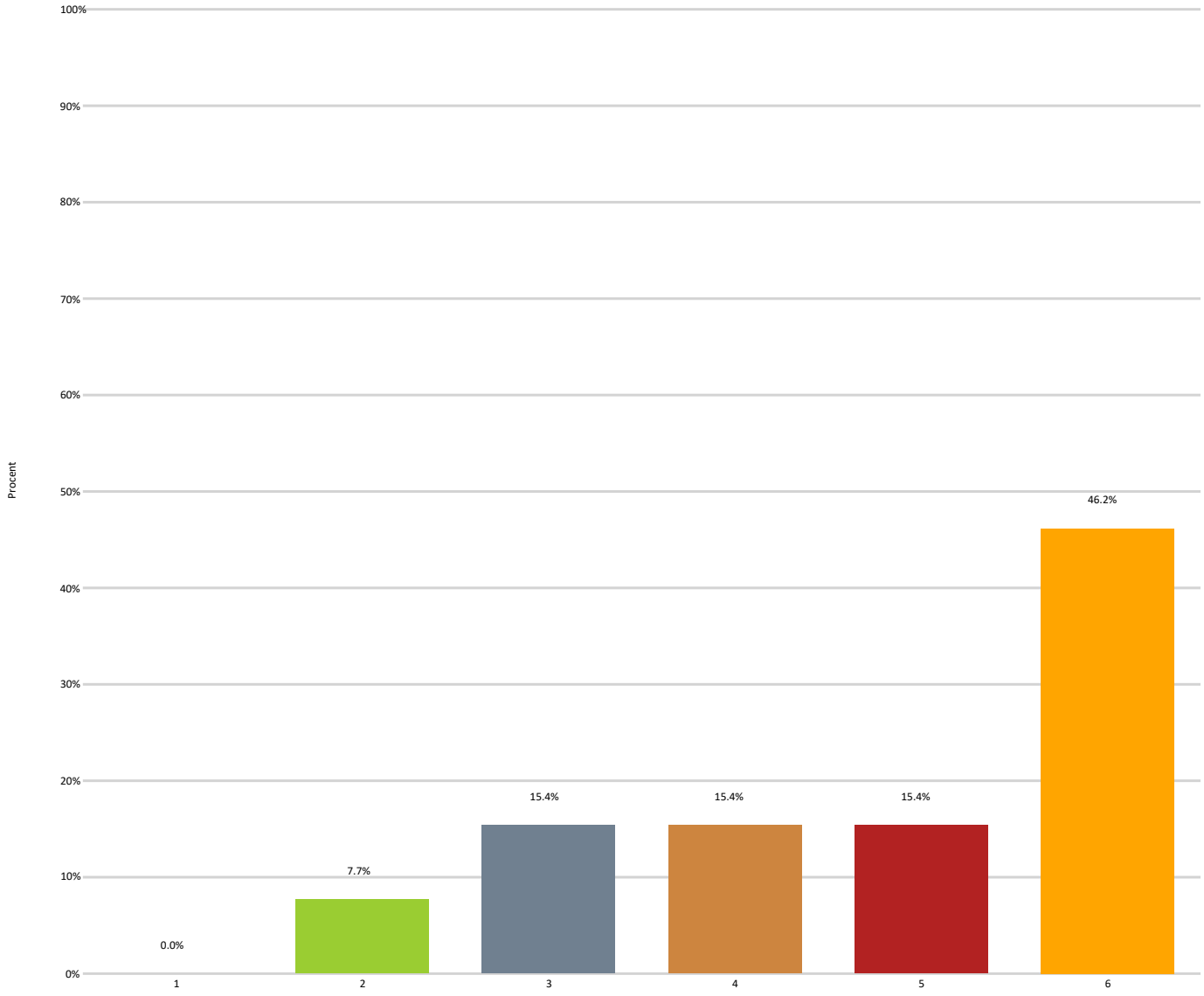
18. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



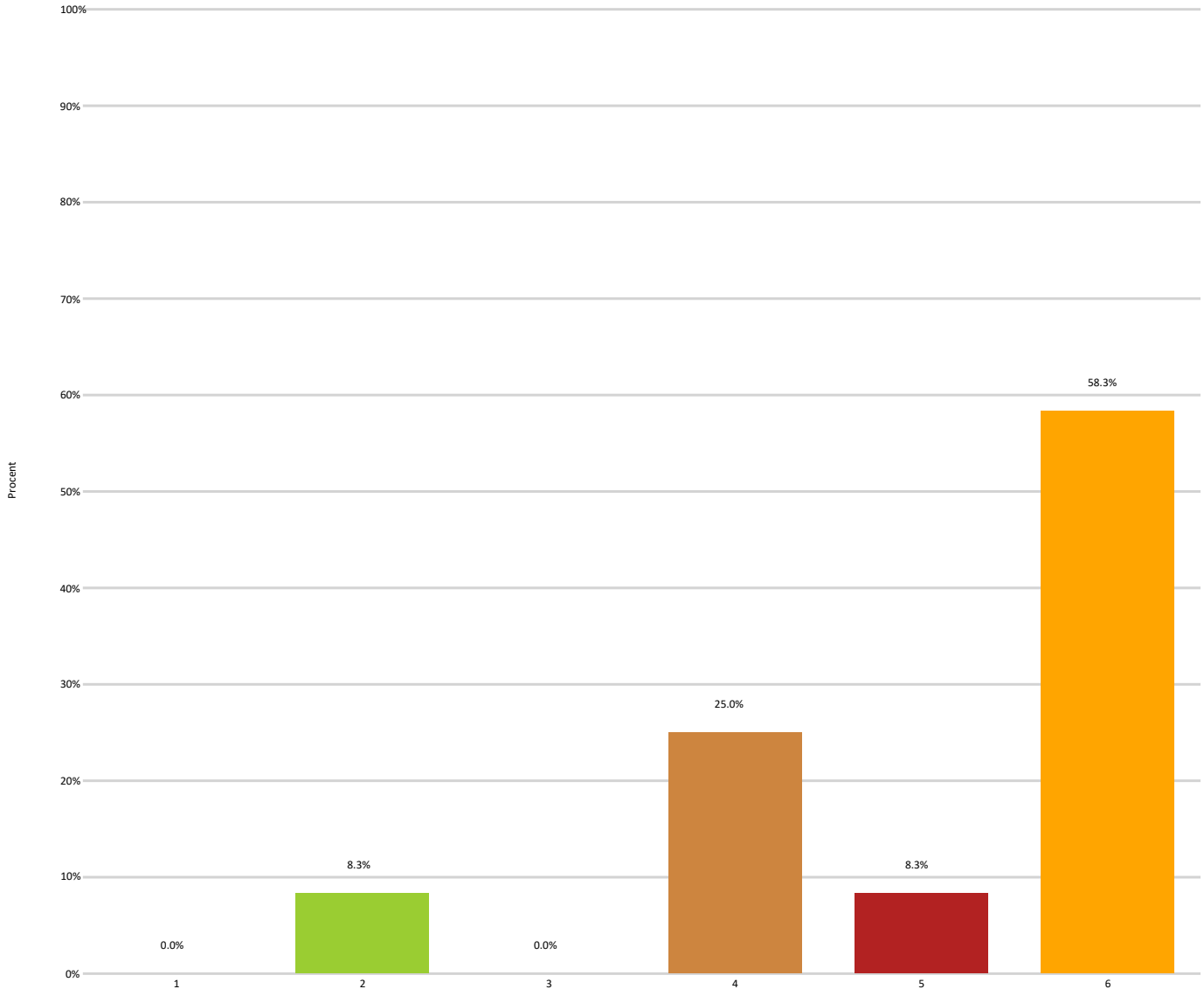
19. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.



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



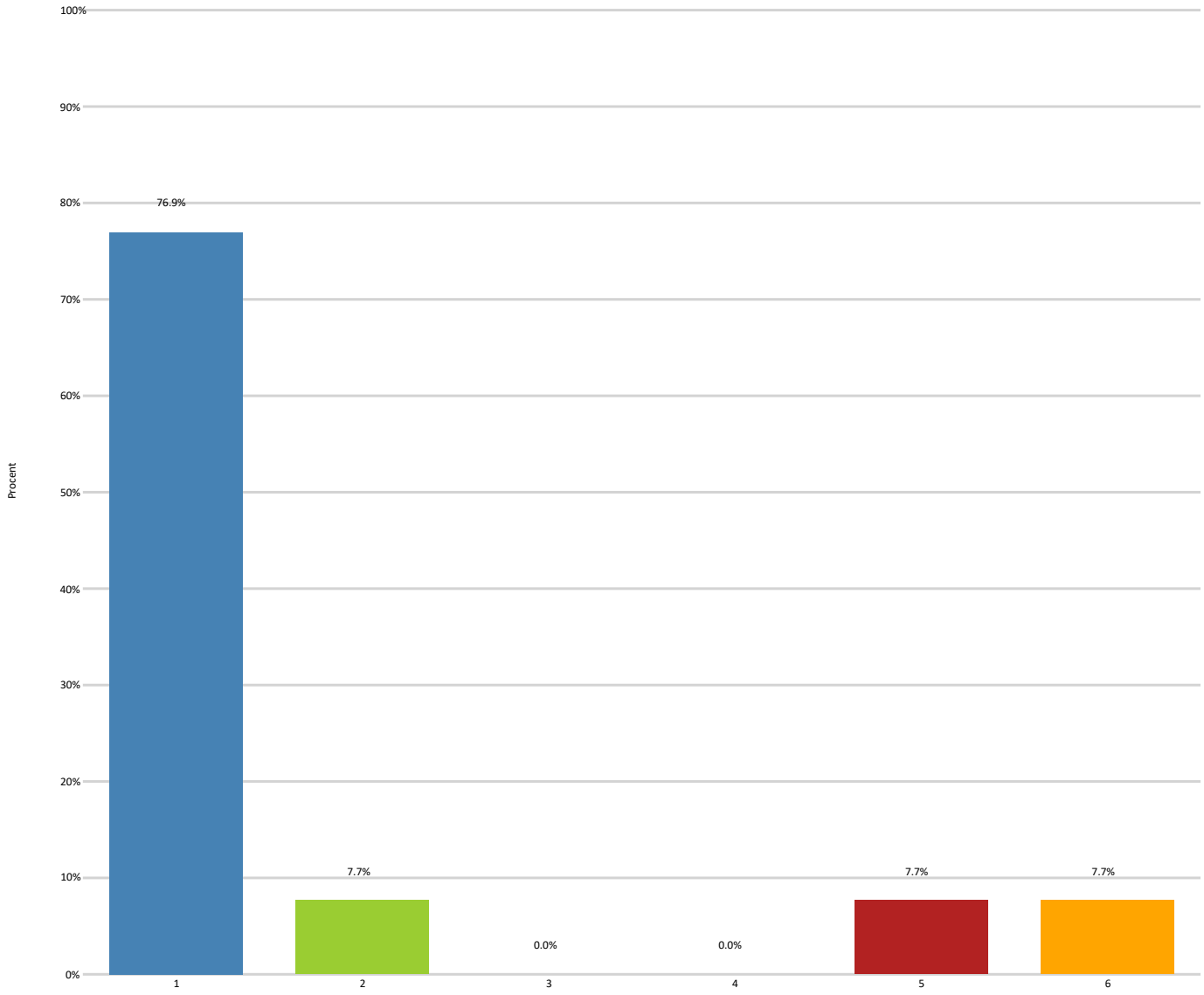
21. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.



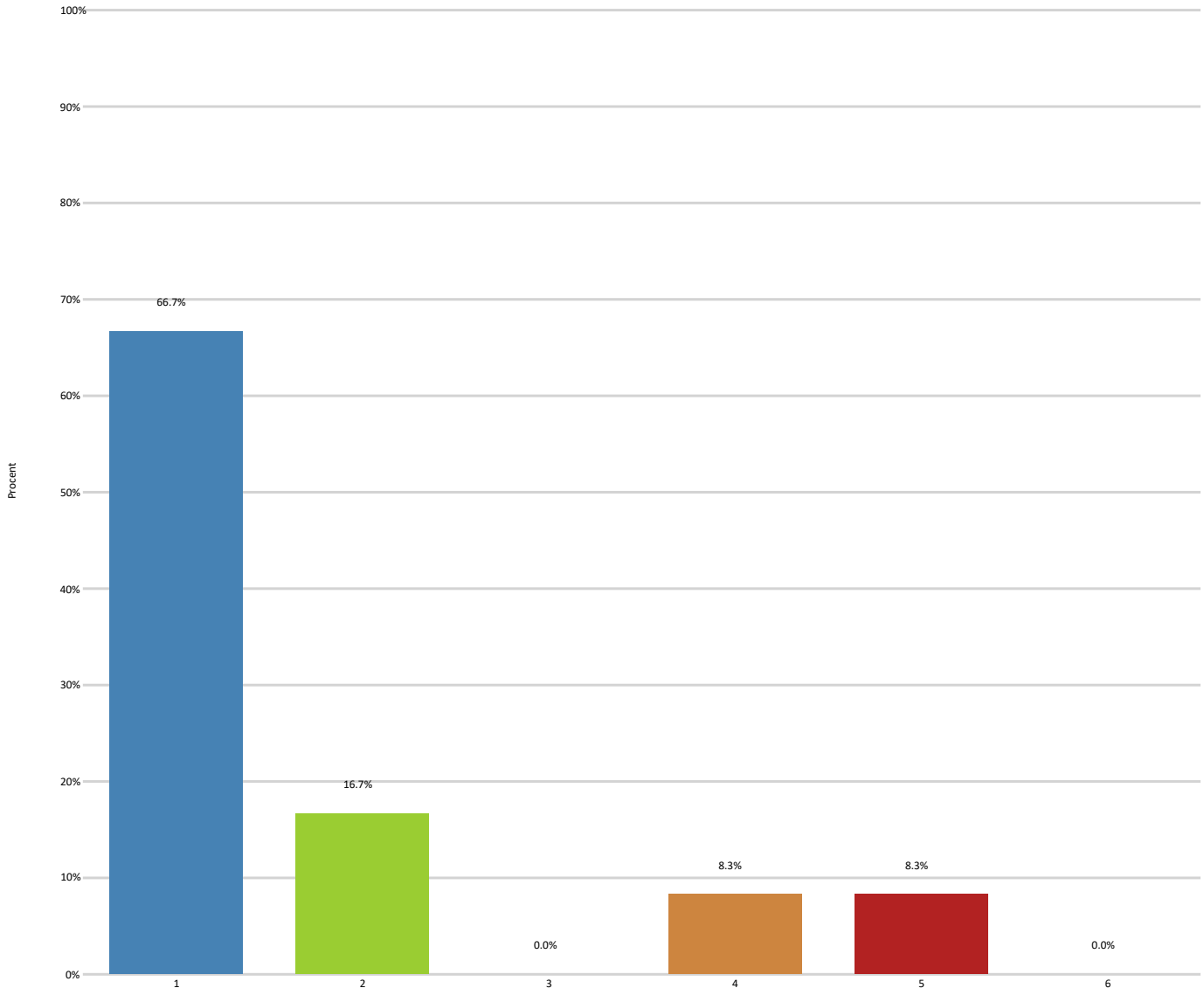
22. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

Svar
Vi har en bra och öppen kommunikation
Vi båda lyssnar på varandra och accepterar det vi hör och hittar en lösning som bäst hjälper mig mot toppen. Att ta in det som tränare säger hjälper väldigt mycket men även kunna lita på dem för att våga säga till om skador exempelvis, eller ställa frågor om teknik osv.
Prata mycket, hela tiden
Vi pratar ofta om att det är viktigt att ha en god och öppen kommunikation, just för att det blir så mycket lättare att både göra justeringar i träningen om det behövs för att man kanske är extra trött eller sliten en dag, eller för att man kanske behöver släppa på något som man går runt och tänker på som också kan påverka ens träning.
Vi har en öppen dialog mellan tränare föräldrar och gymnast
Vi har en öppen och accepterande och även rolig miljö där man känner att det är en självklarhet att kunna uttrycka det man känner. Ingen gör så att någon känner sig skamsen för att man inte klarar något eller är trött exempelvis. Vi pratar även regelbundet om hur vi känner för övningar och hur vi känner i stunden. Om vi har block för vissa övningar eller har svårt med vissa tekniker så att tränarna är medvetna om det. Sen förklarar tränarna alltid att vi ska försöka vårat allra bästa på tävlingar och vill såklart att vi ska lyckas och prestera på en hög nivå. Men ändå så är dem accepterande, stöttande och förstående när det inte går som det går.
De visar att de bryr sig om mig både som gymnast och som person.
Jag vet att dom lyssnar och förstår, dom har gjort det klart att vi kan prata om allt med dem.

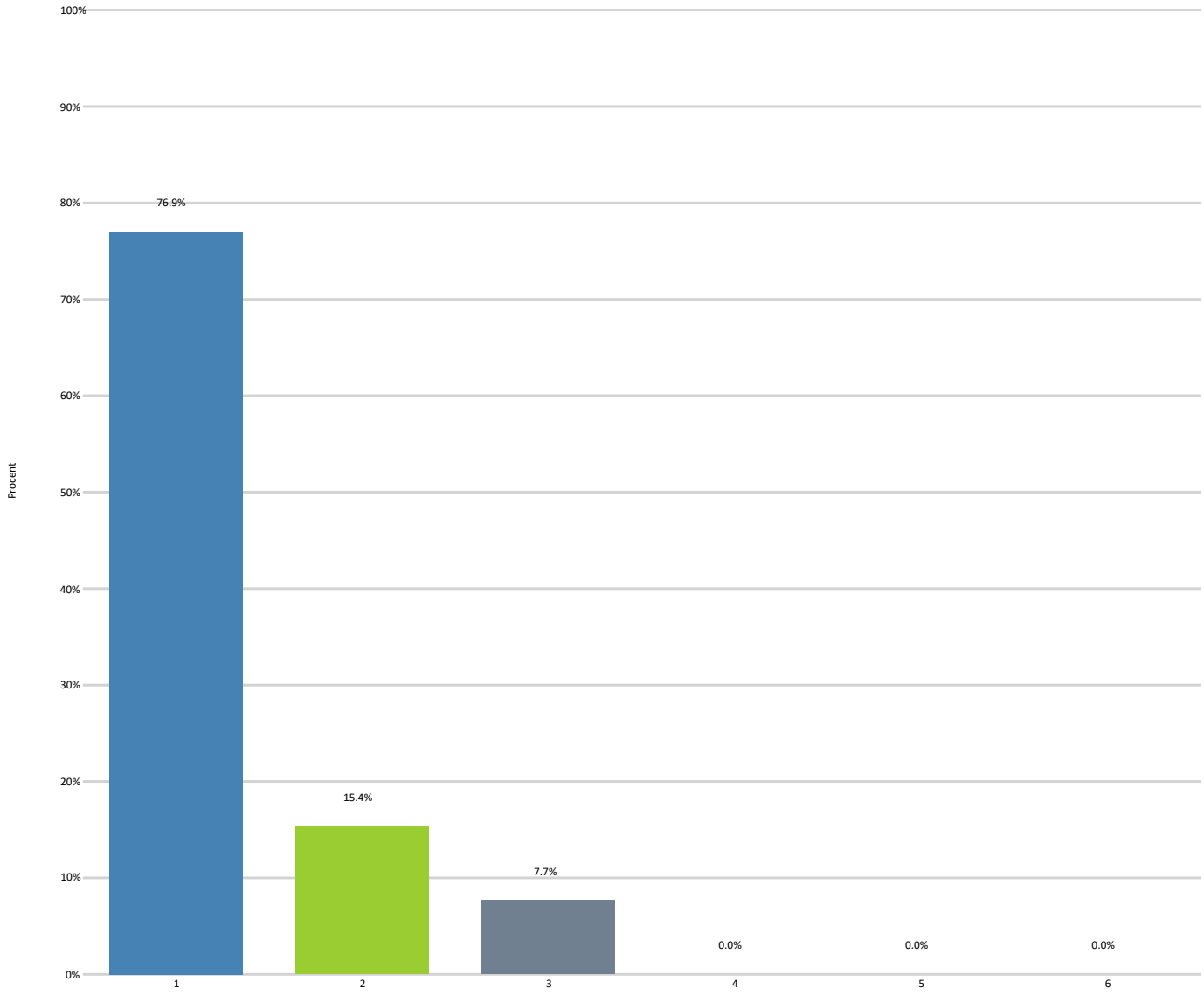
23. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



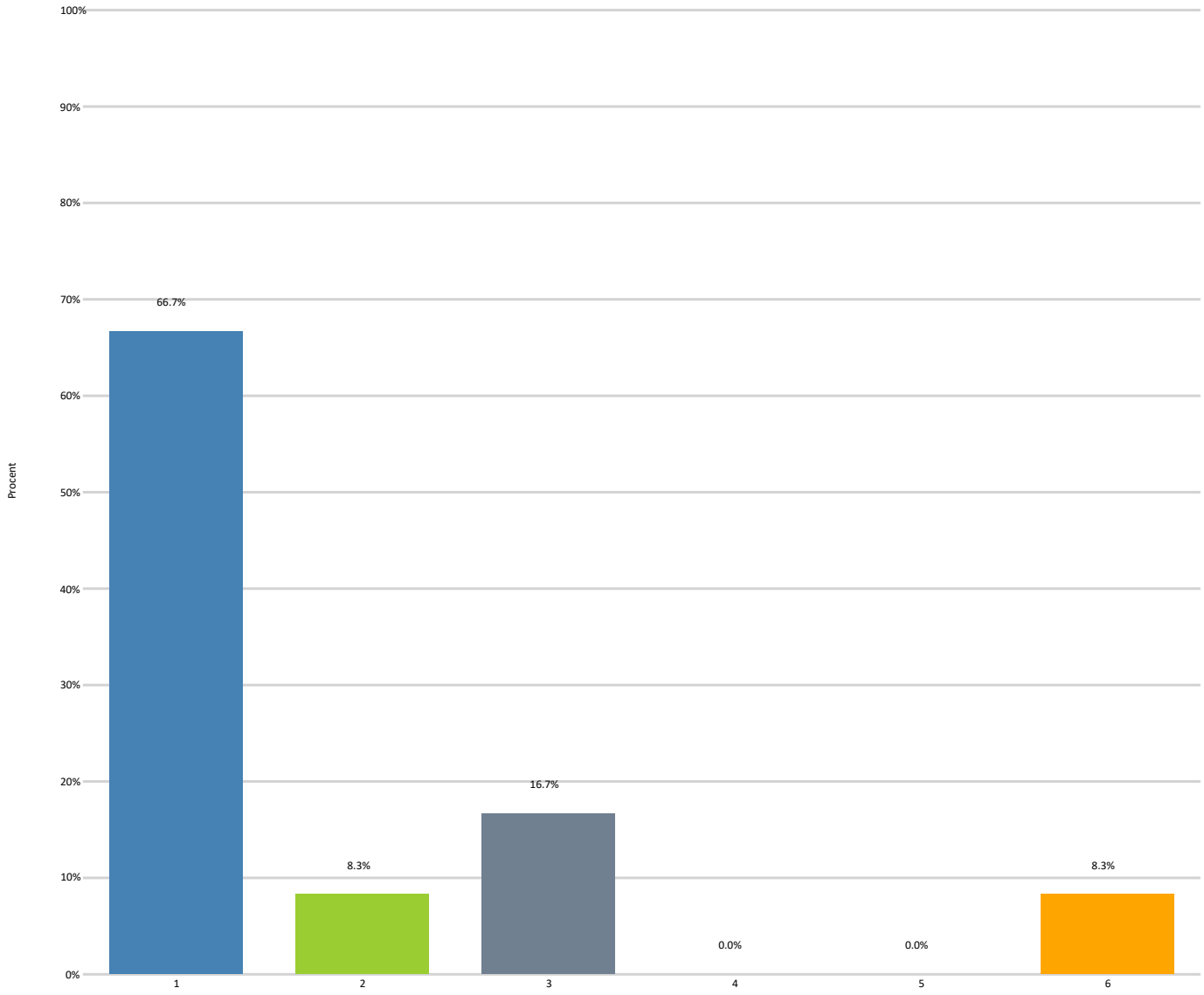
24. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.



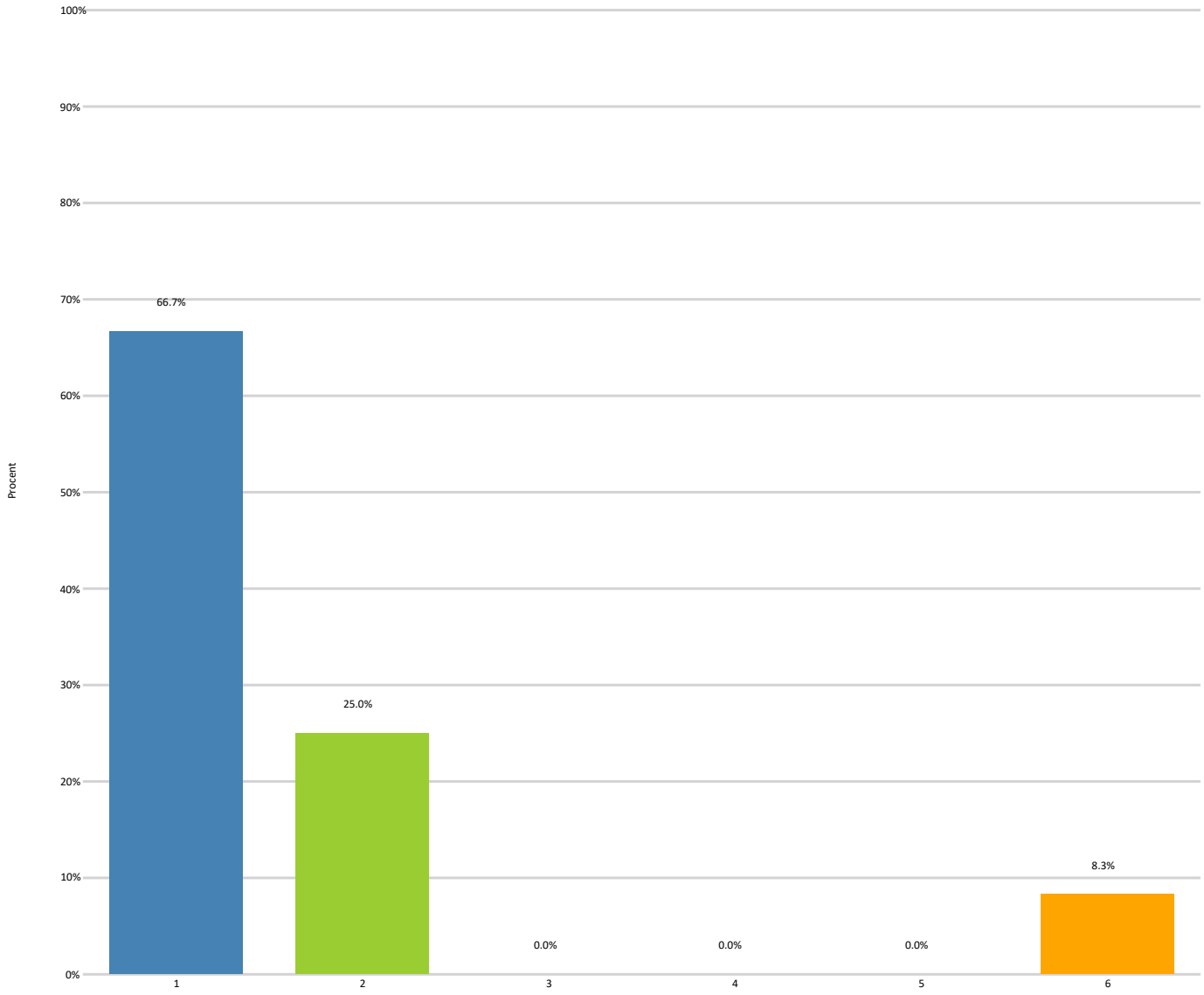
25. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.



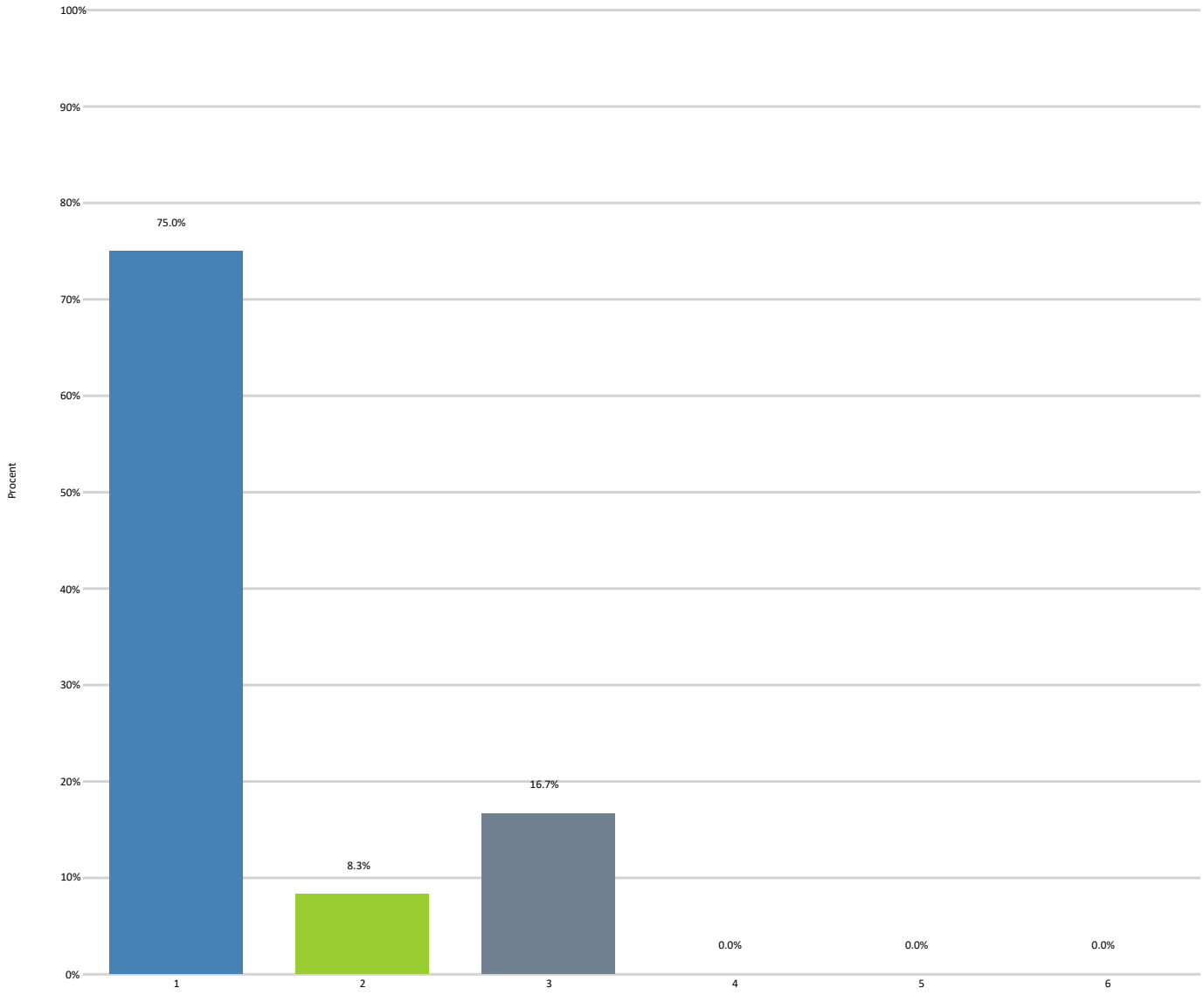
26. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.



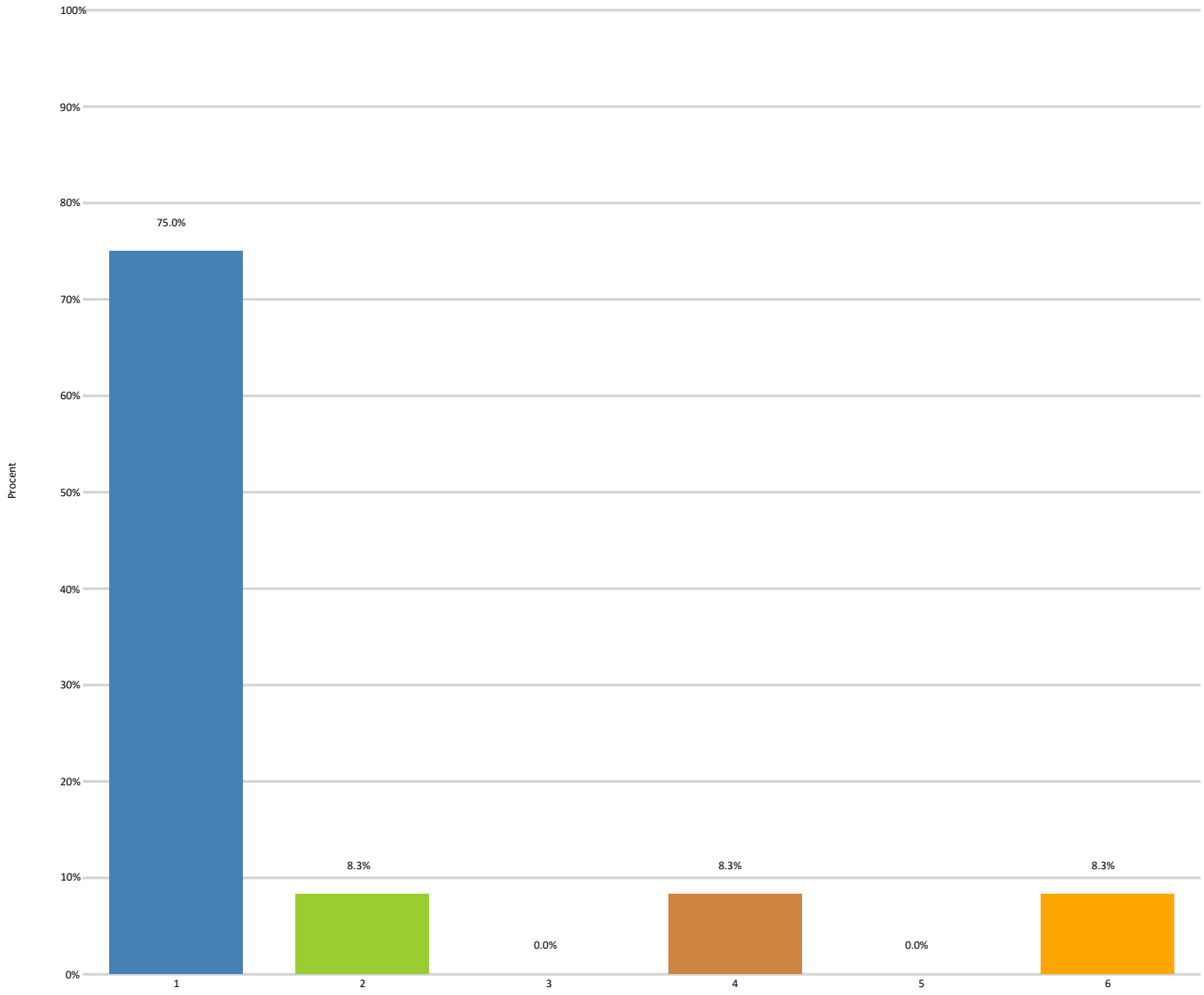
27. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.



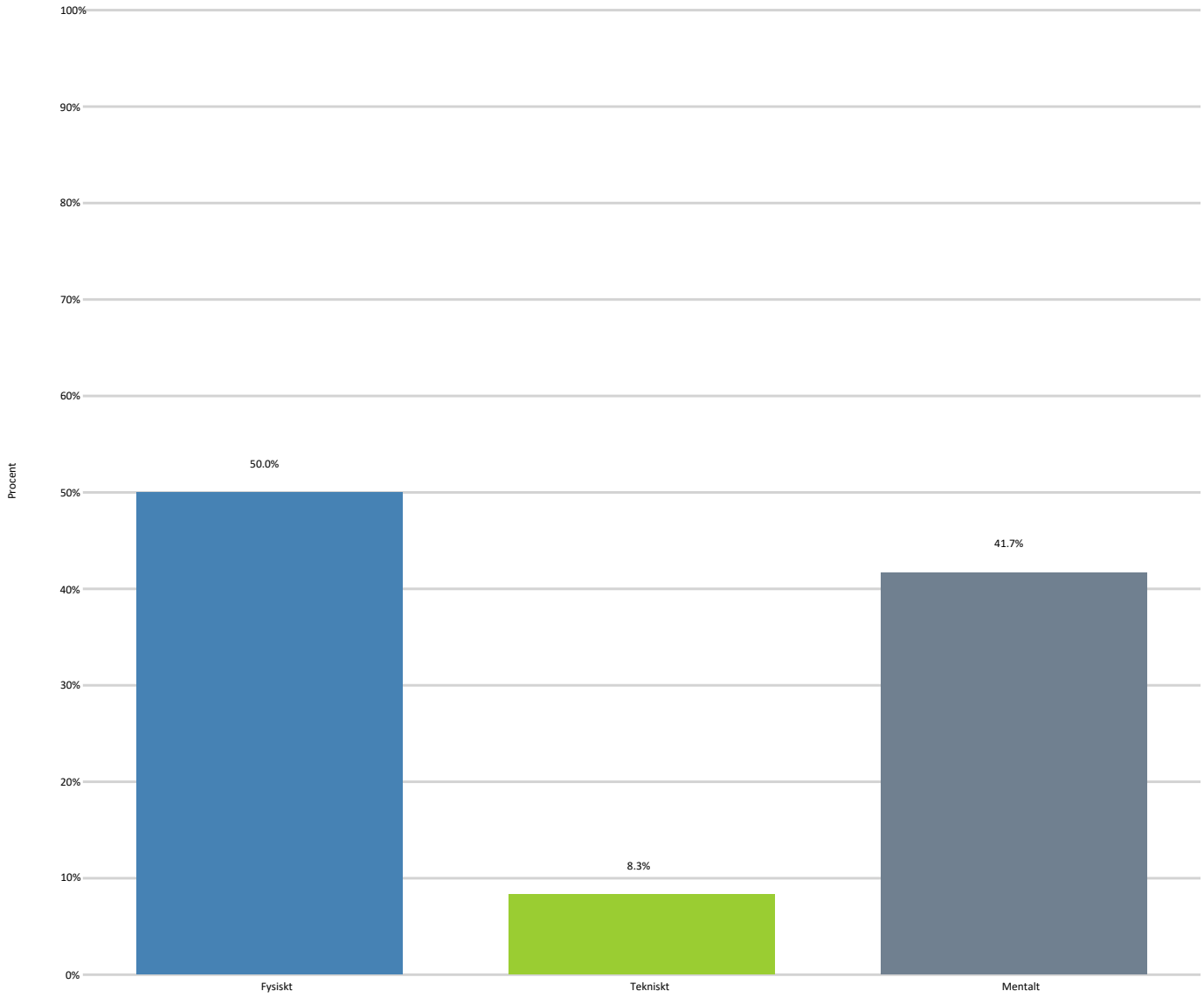
28. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.



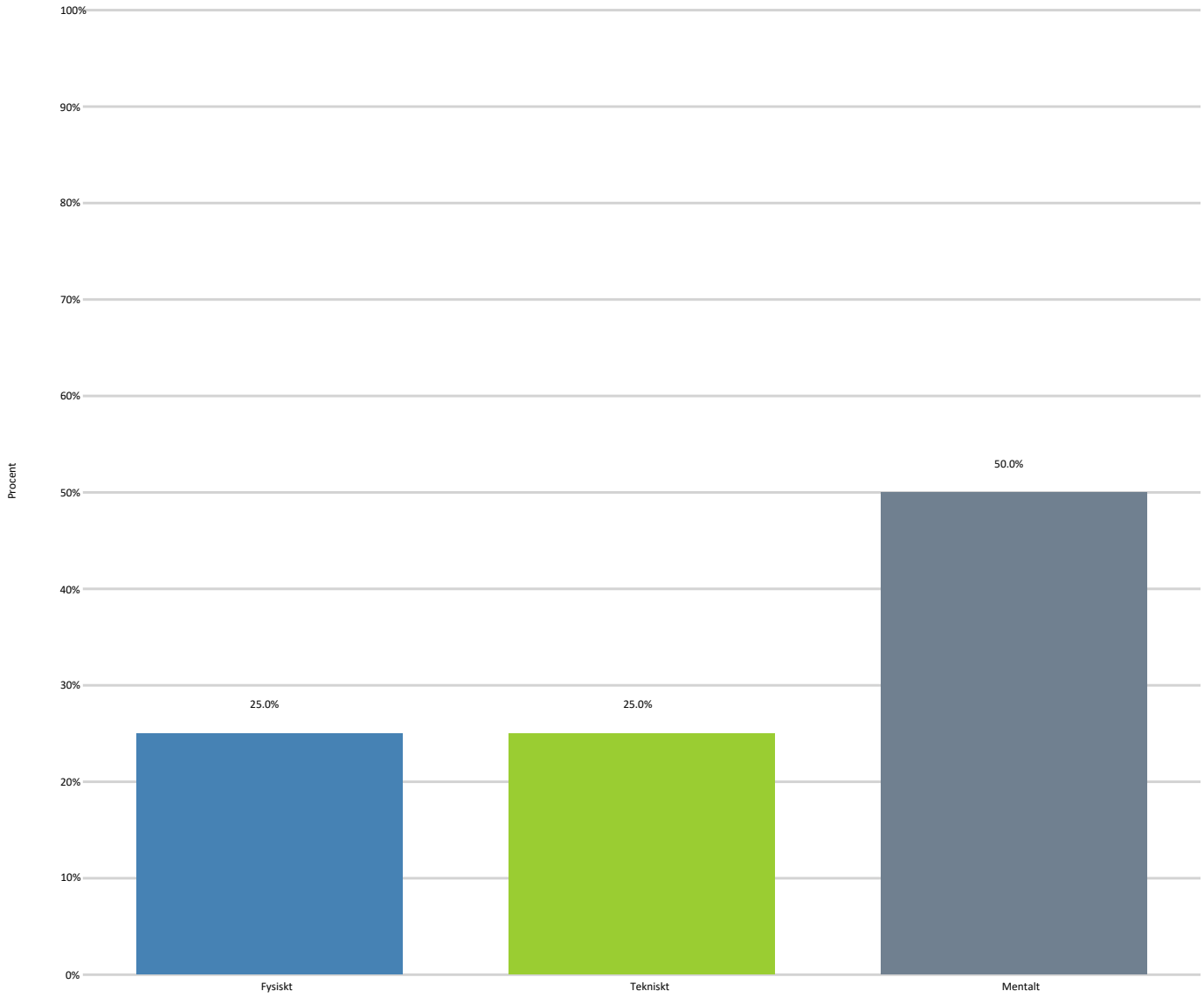
29. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.



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.

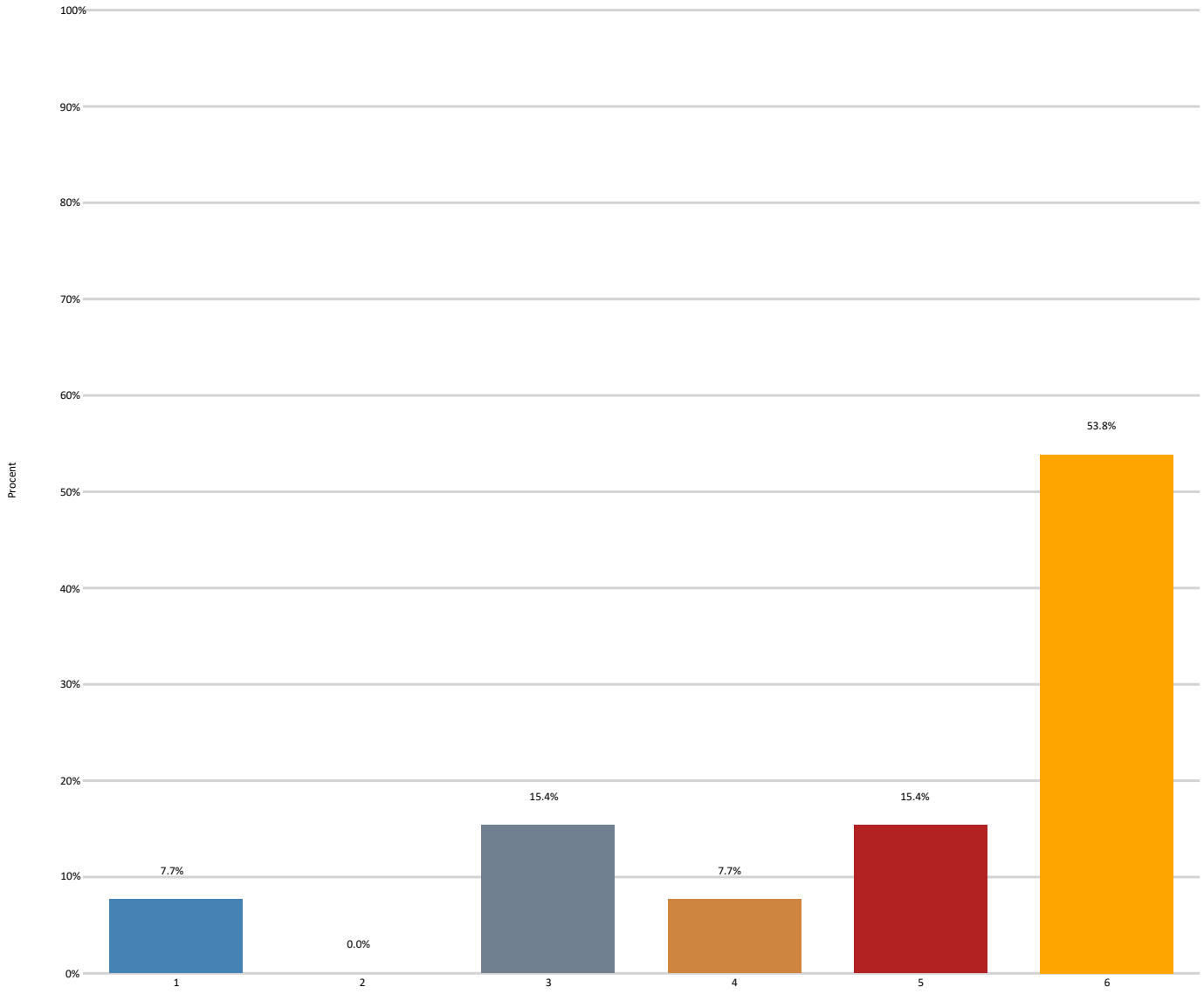
32. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

Svar
All information om olika strategier att lära sig hantera tävlings situationer
Om jag ex. känner att jag kanske är nervös inför en tävling och snabbt behöver lite tips kan jag kolla in PEAK
Förbereda mig mer för tävlingssäsongen och hur jag kan vara så effektiv som möjligt på träning.
Jag kan lära mig hur jag på bästa sätt kan få i mig tillräckligt med mat för att orka prestera, samt hur jag mentalt kan förbereda mig för att kunna fokusera på tävling.
Måste kolla på PEAK

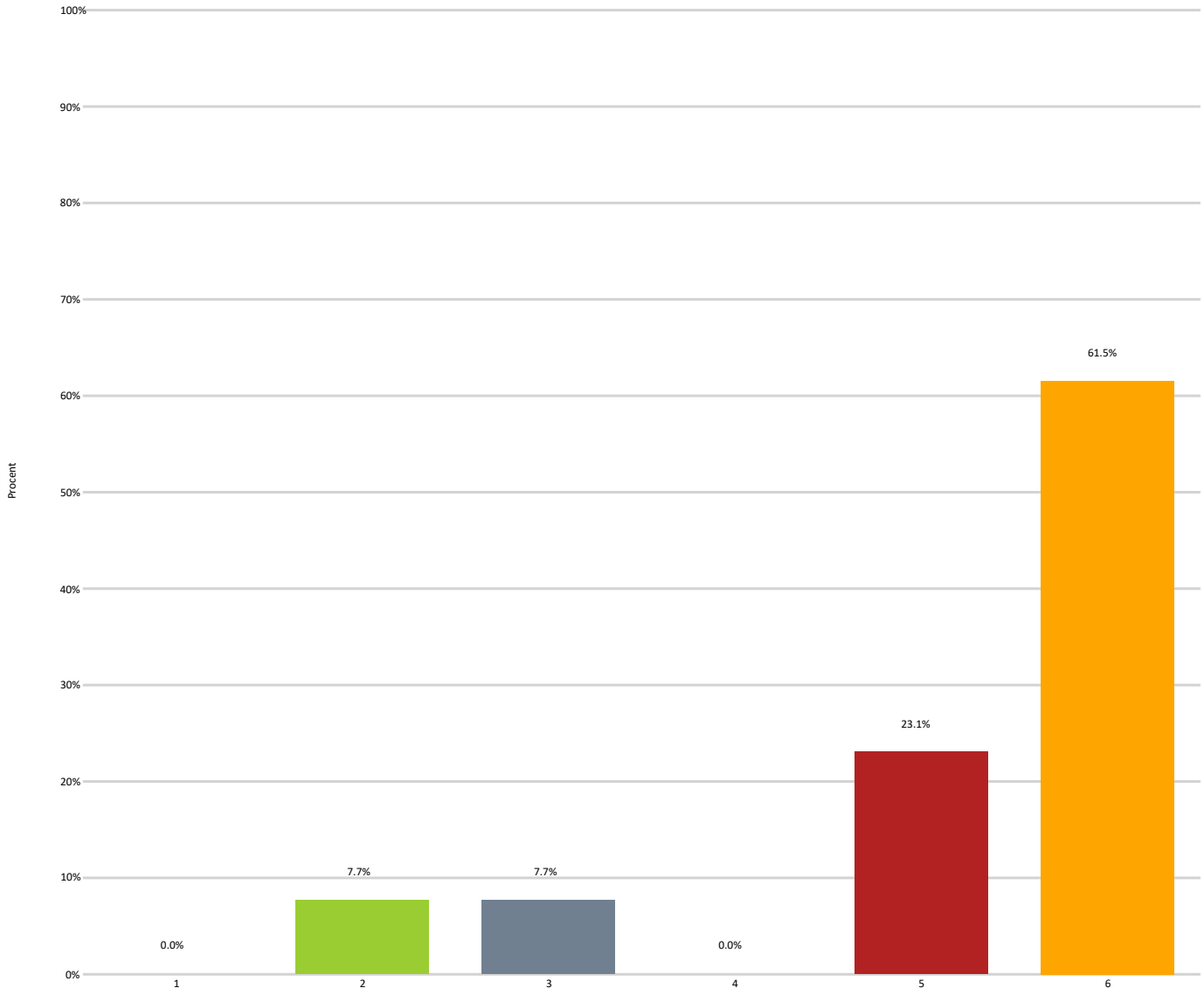
33. Vad önskar du för nytt innehåll på PEAK som skulle kunna hjälpa dig i din utveckling?

Svar
Mer om mental coachning och återhämtning
Inget jag kommer på just nu eller har tänkt på
Vet inte
Vet inte riktigt...

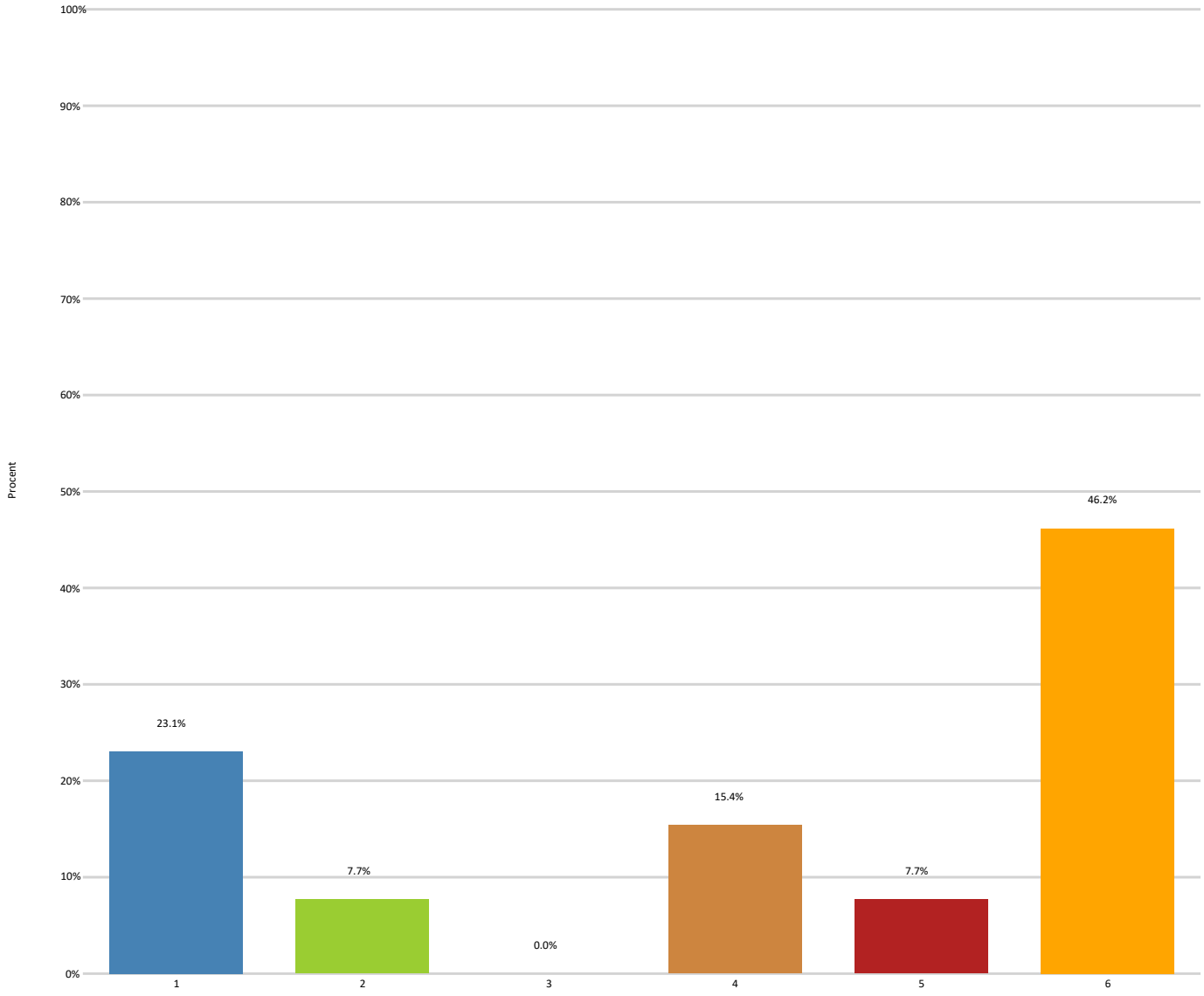
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



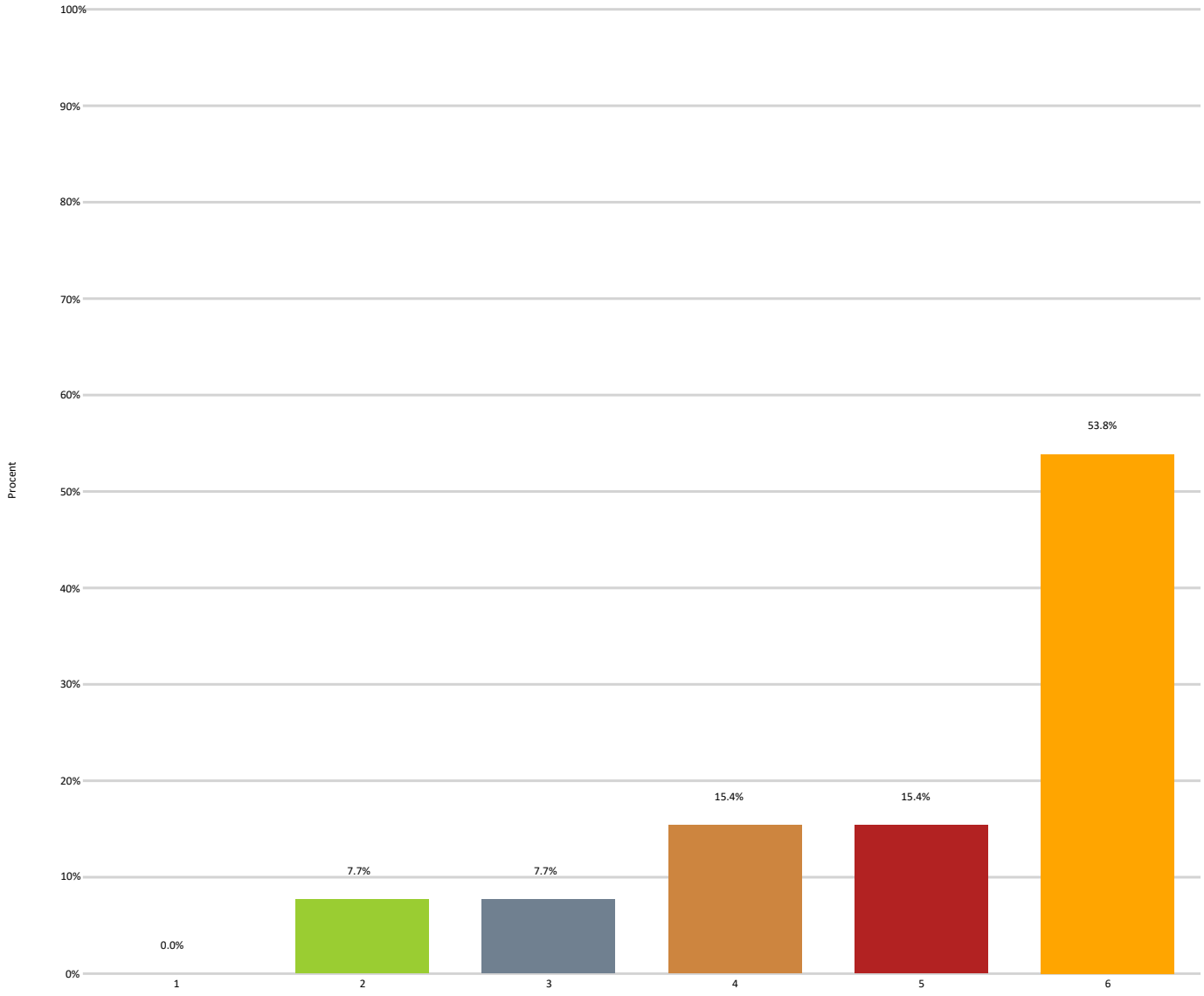
35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.



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
Jag kan hjälpa min förening med de dem vill ha hjälp med
Fortsätta utvecklas så mycket jag kan och därav tävla större tävlingar för att representera föreningen och därför locka fler gymnaster att börja och att min förening anses som bra och respekterad.
Vet inte riktigt...
Hålla humöret uppe när jag är i gymnastikhallen och försöka inspirera och vara snäll mot dom mindre för att skapa en positiv känsla i hallen Sen är jag även redan tränare för en mindre grupp och informerar kansliet om vad som händer i gymnastikhallen då och då

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

Svar
Min tränare
Jag kan vända mig till mina tränare och mina kompisar jag tränar med för jag litar på dem
Mina föräldrar, styrelse
Kanske en förälder eller en tränare men först kommer det tas upp och diskuteras med laget.
Min familj i första hand
Kansliet eller mina ledare
Mina tränare och kompisar
Mina föräldrar