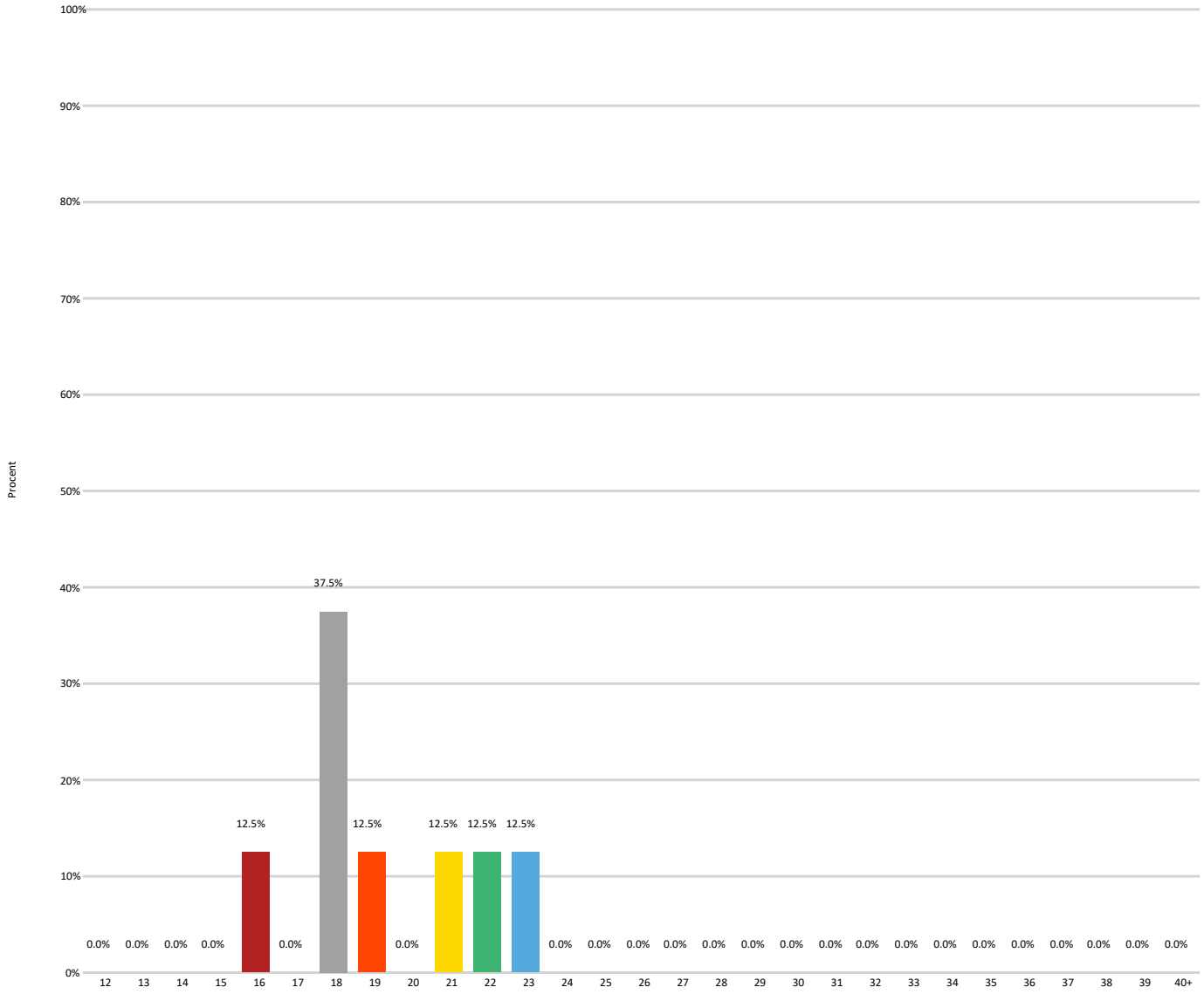
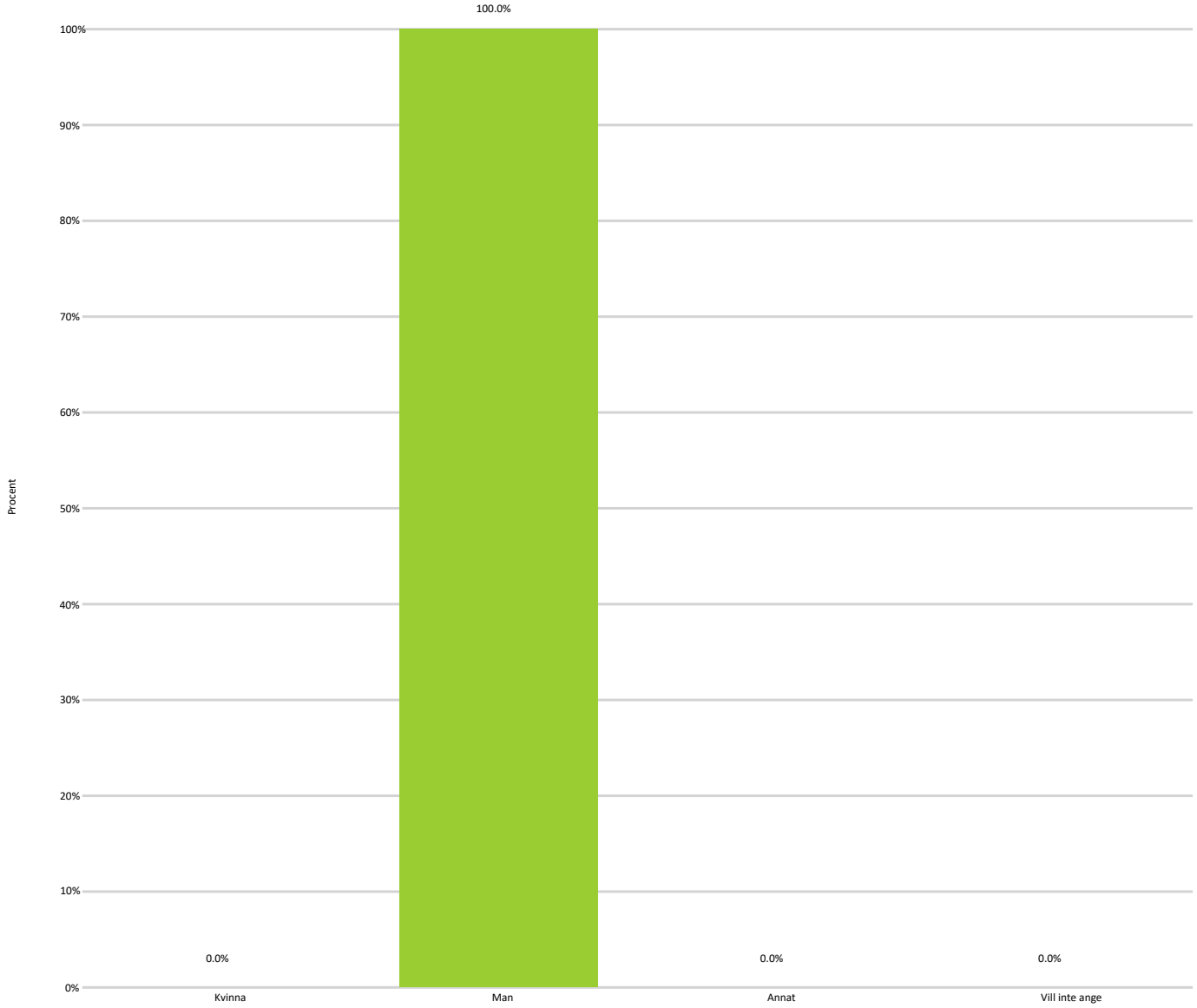
Min utvecklingsmiljö (2024) (MAG gymnast)

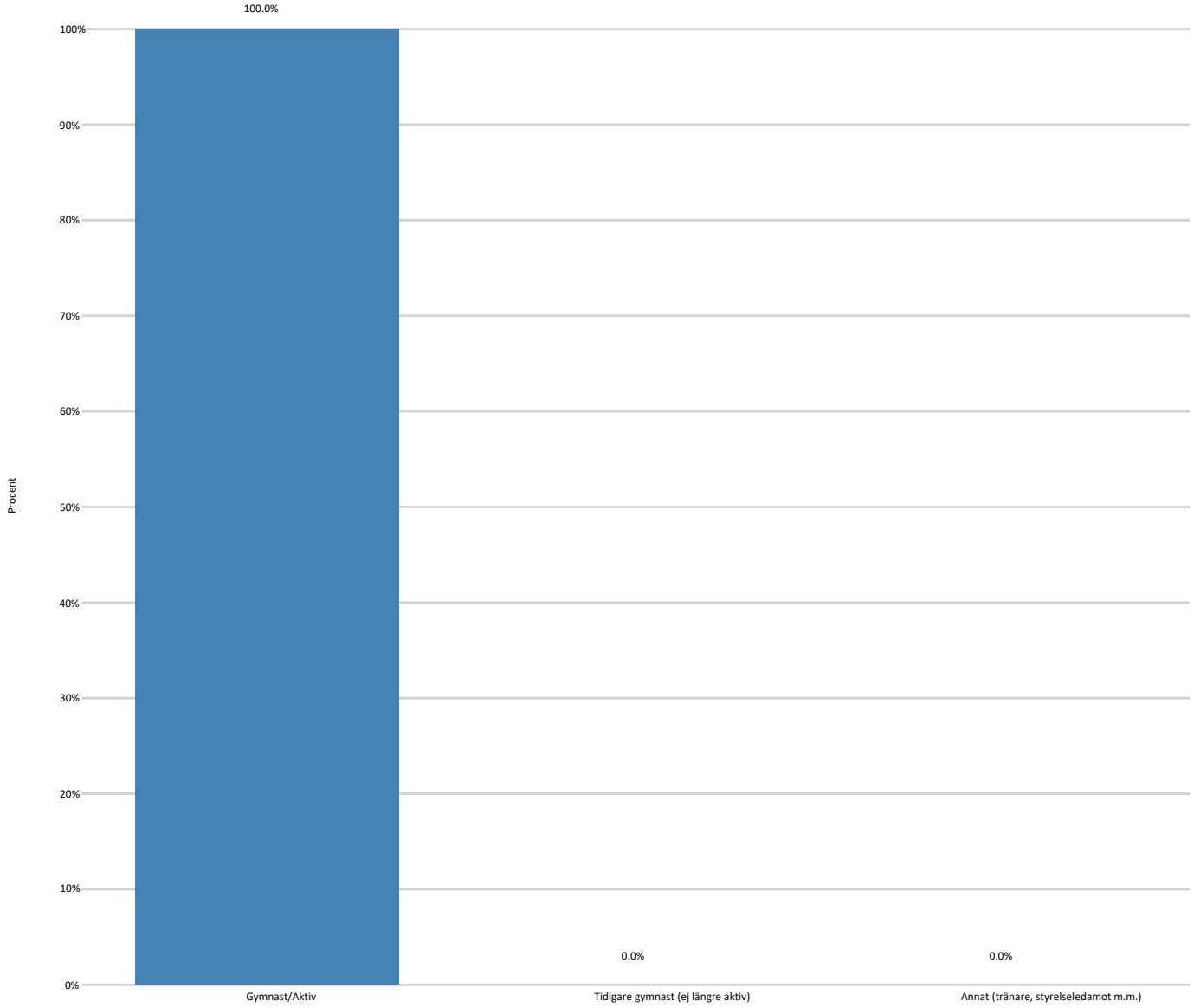
1. Ålder



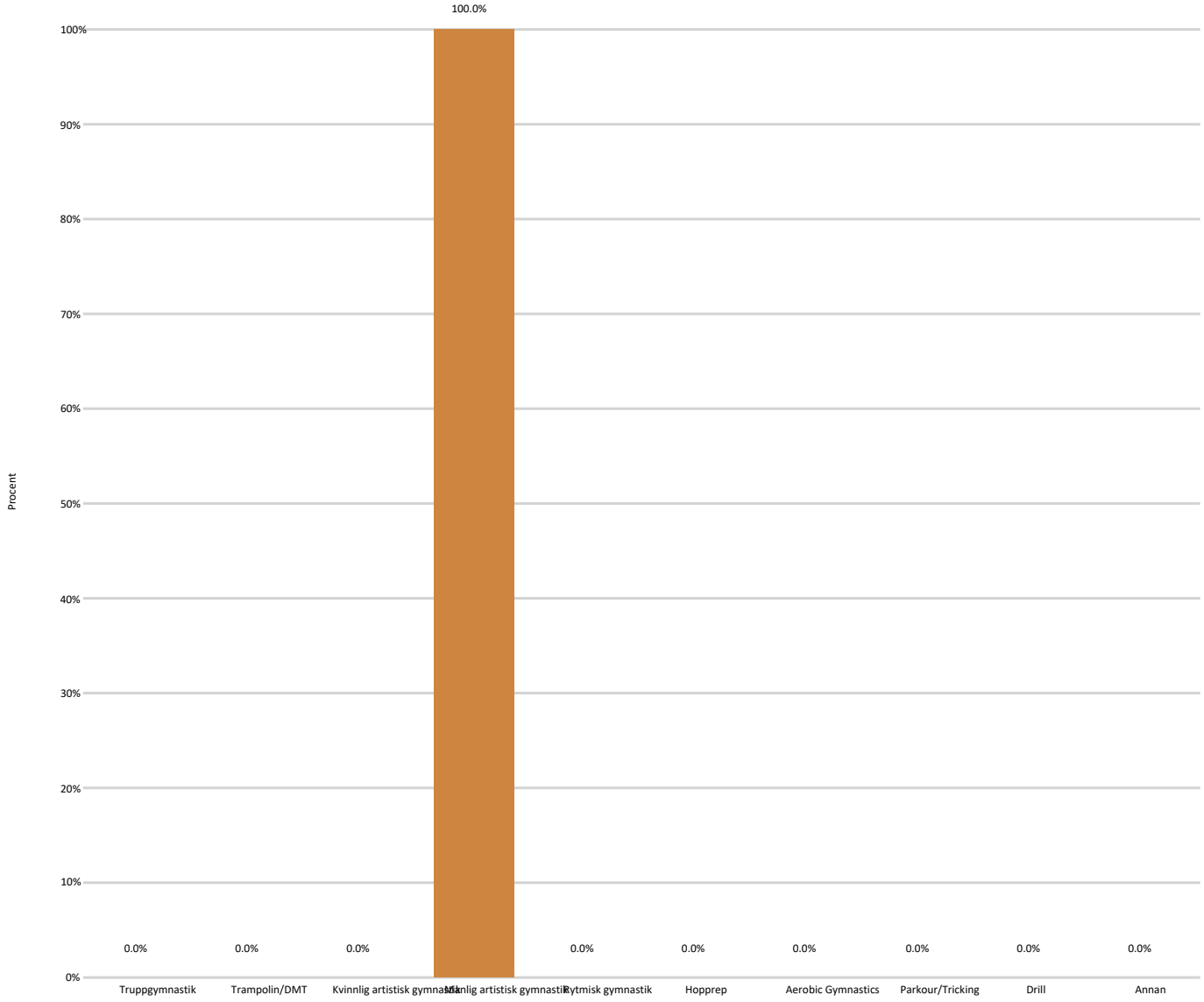
2. Kön


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

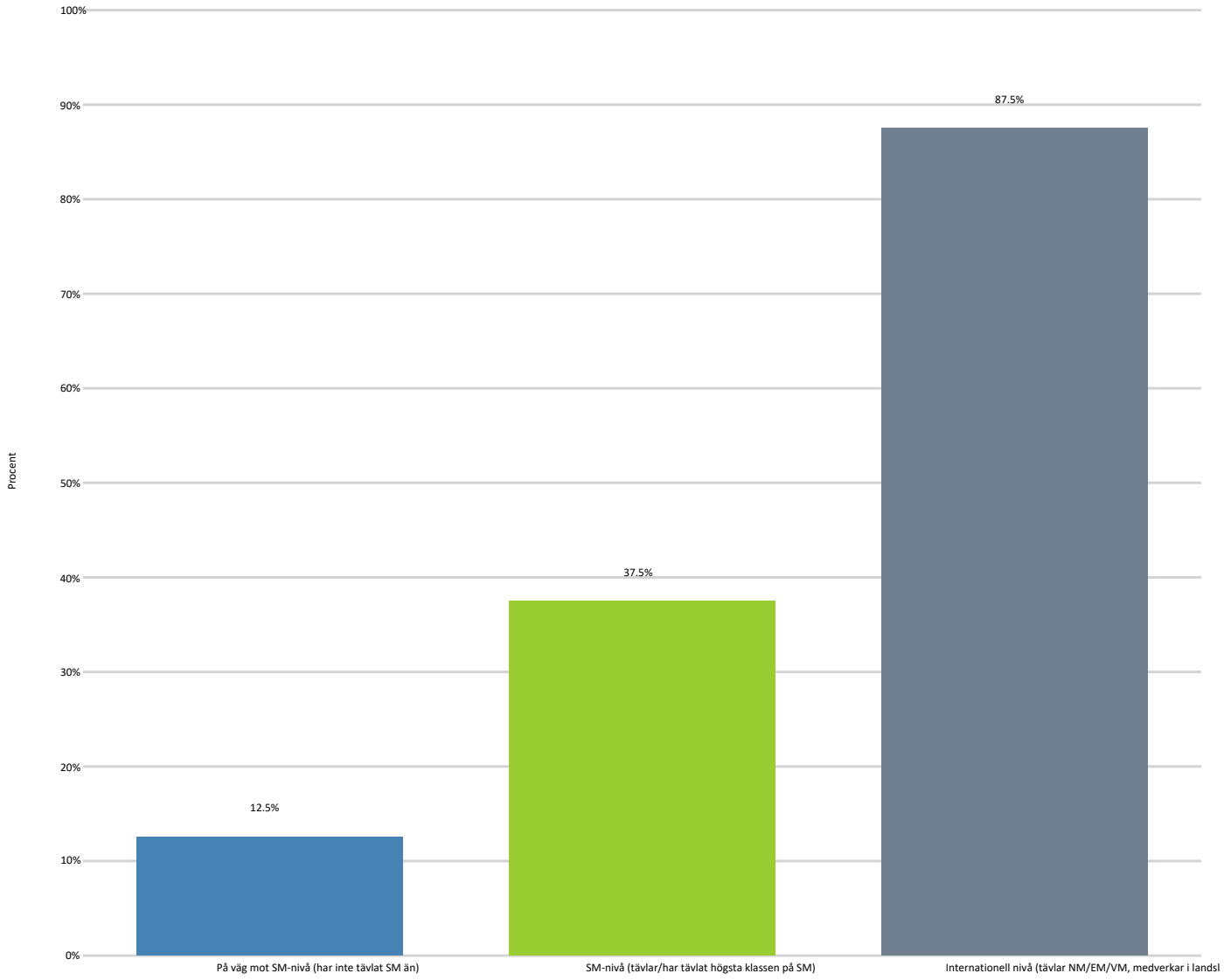
3. Jag svarar som



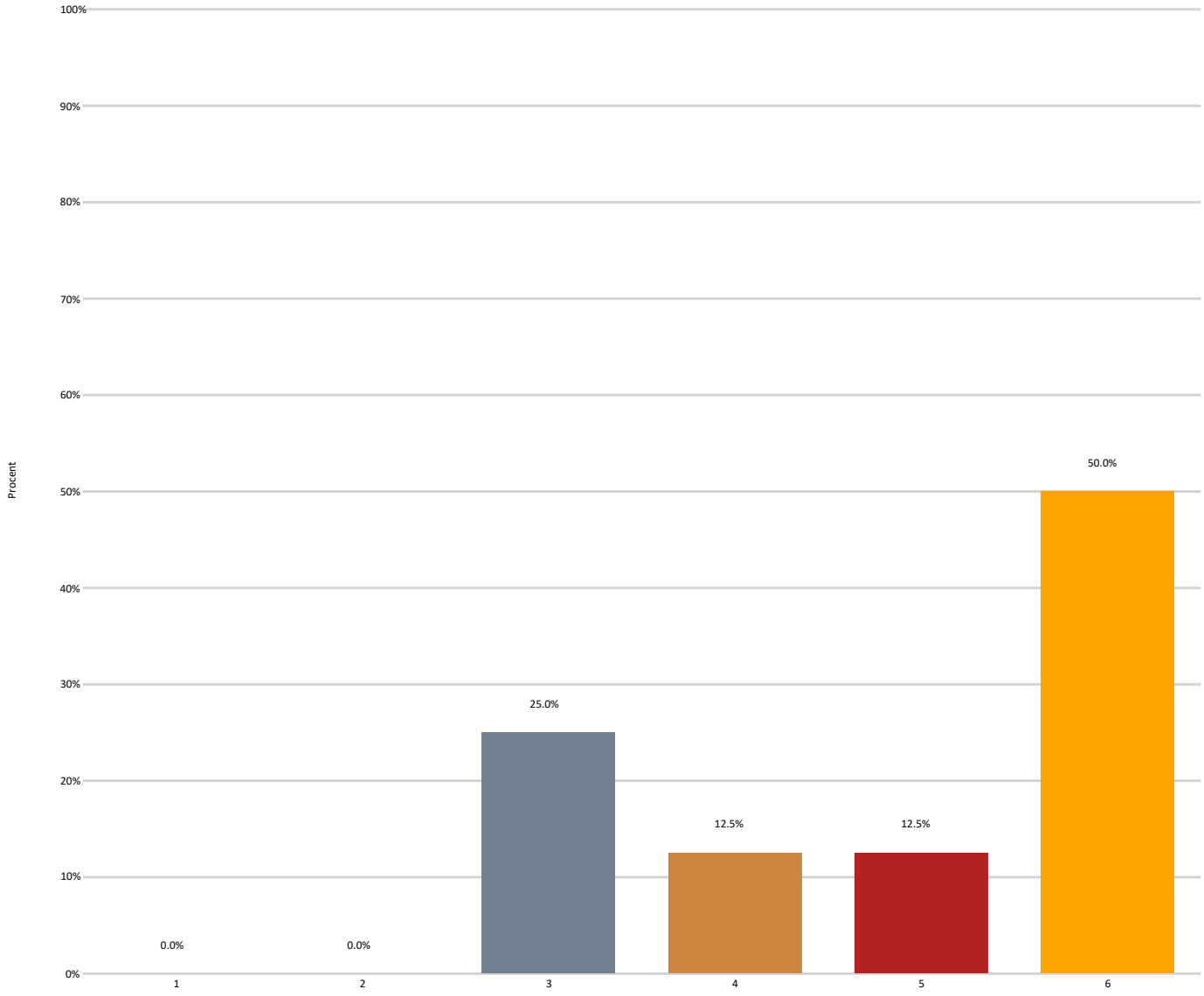
4. Min huvudsakliga disciplin



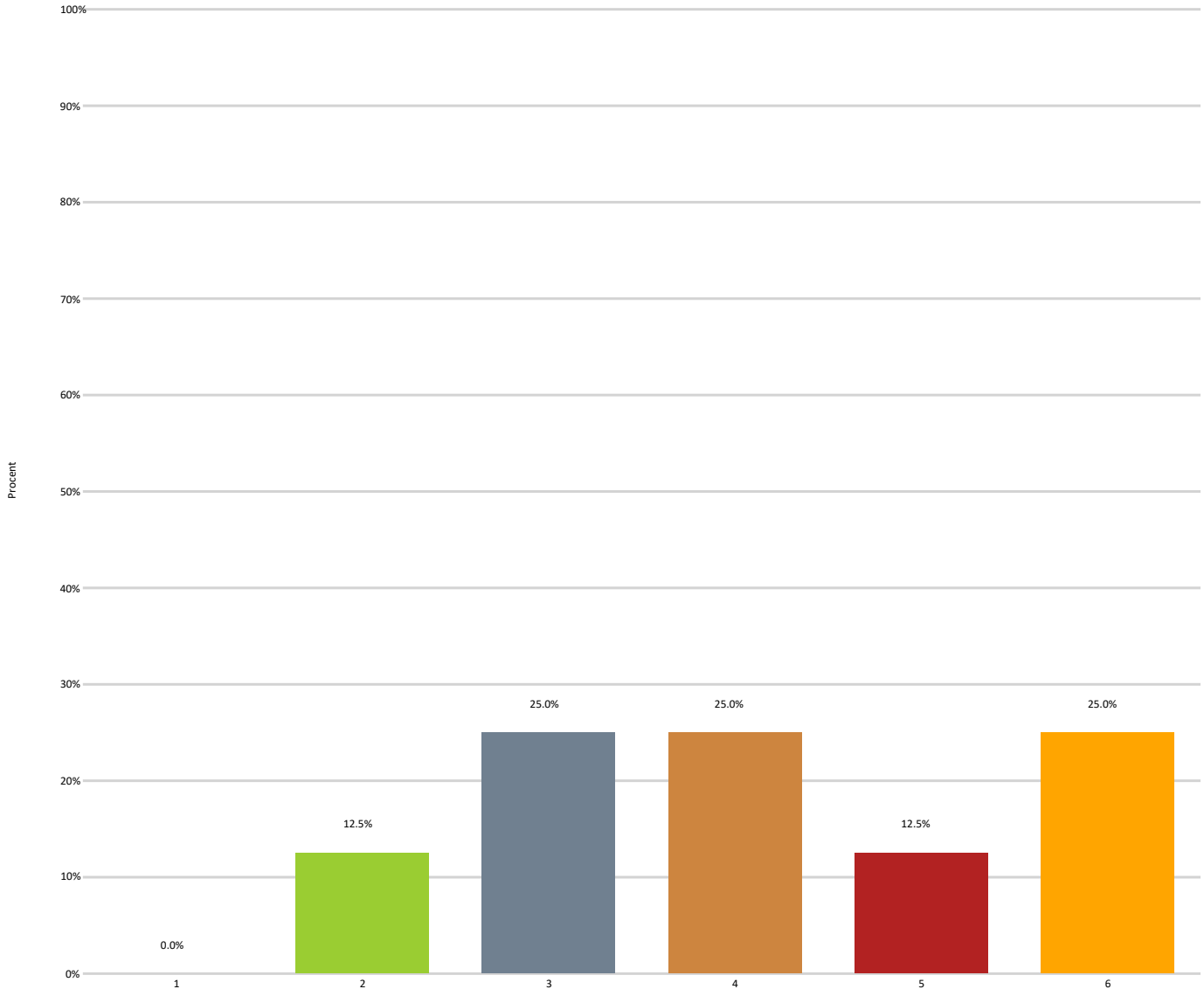
5. Min tävlingsnivå



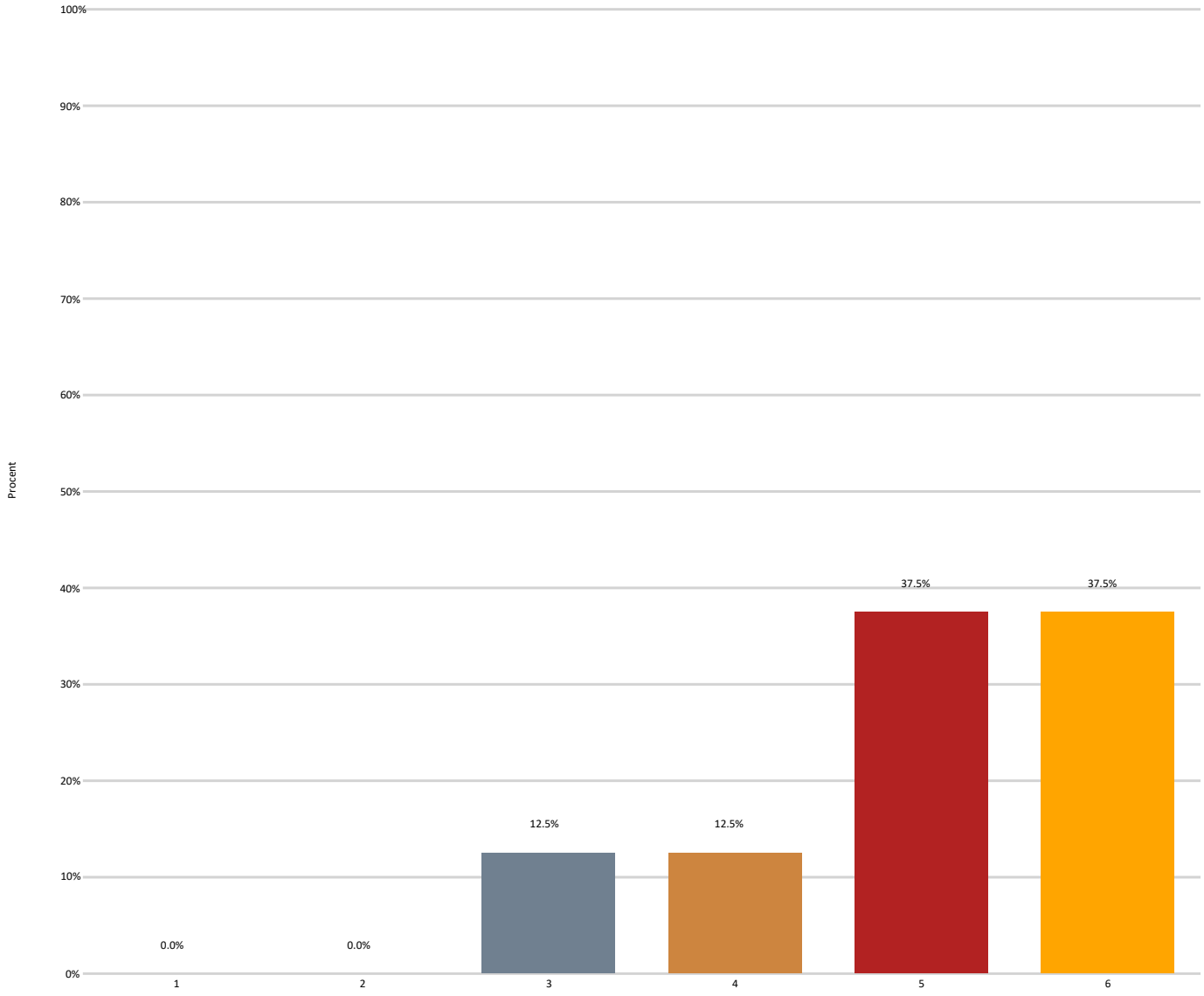
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



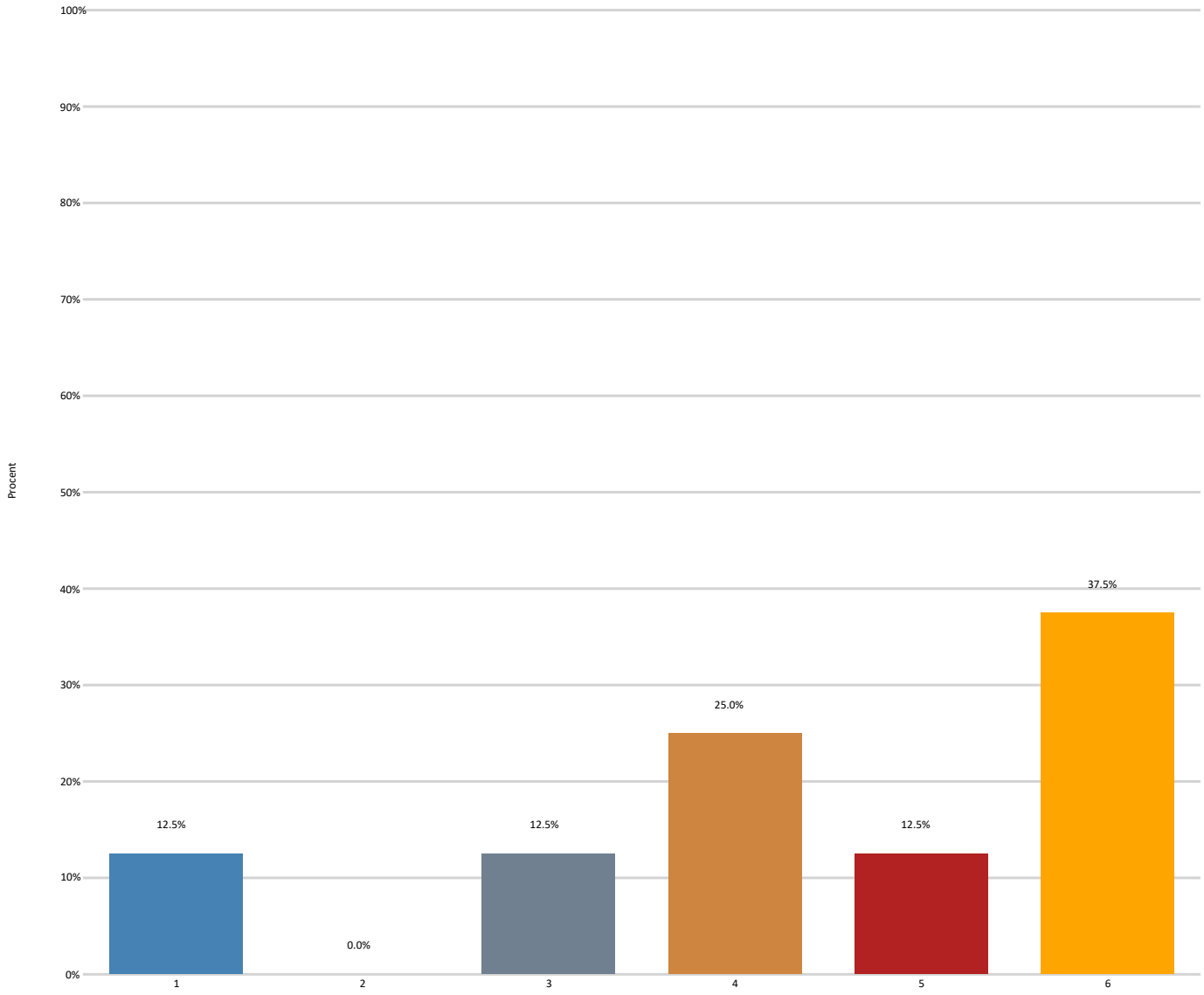
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



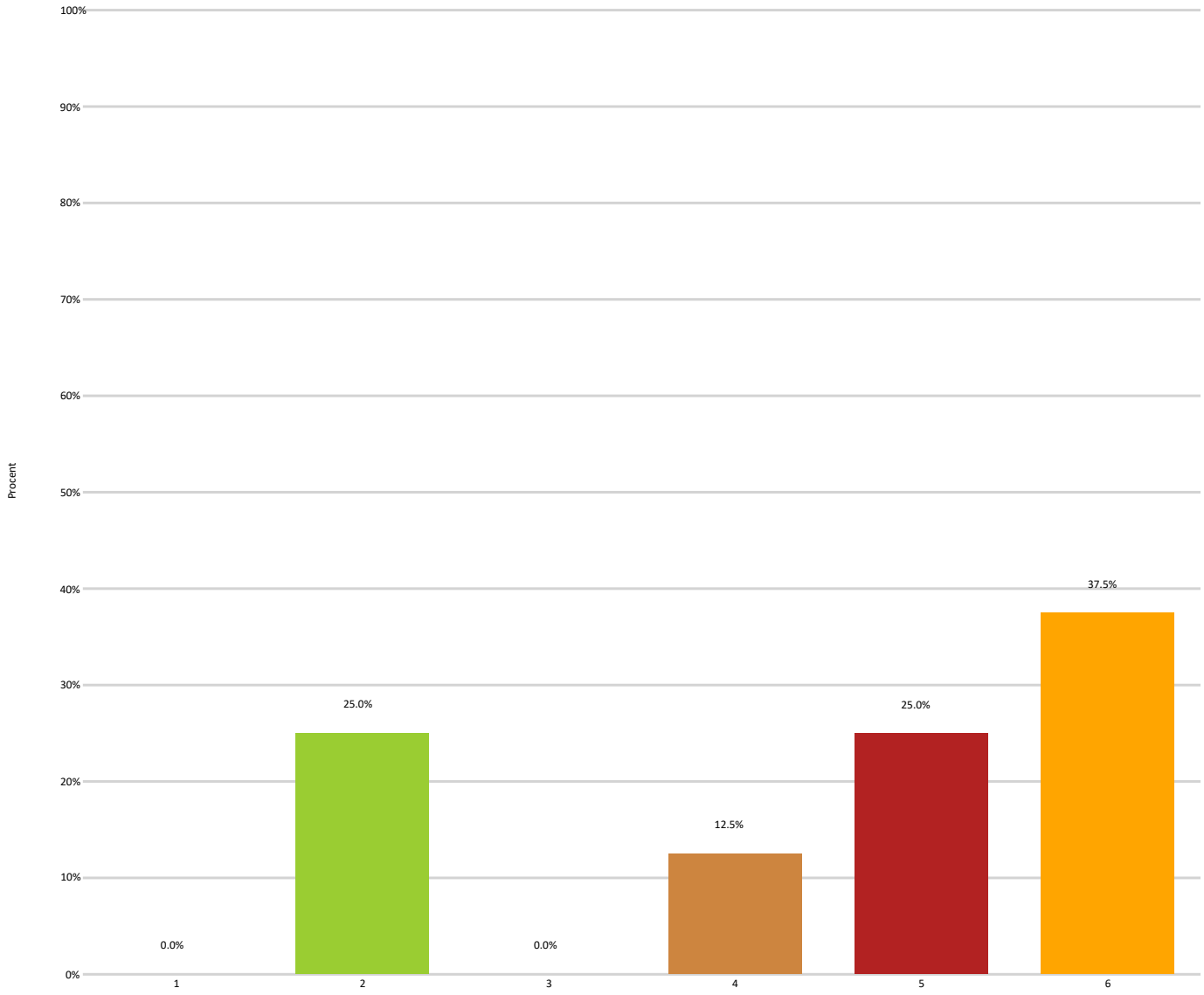
8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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



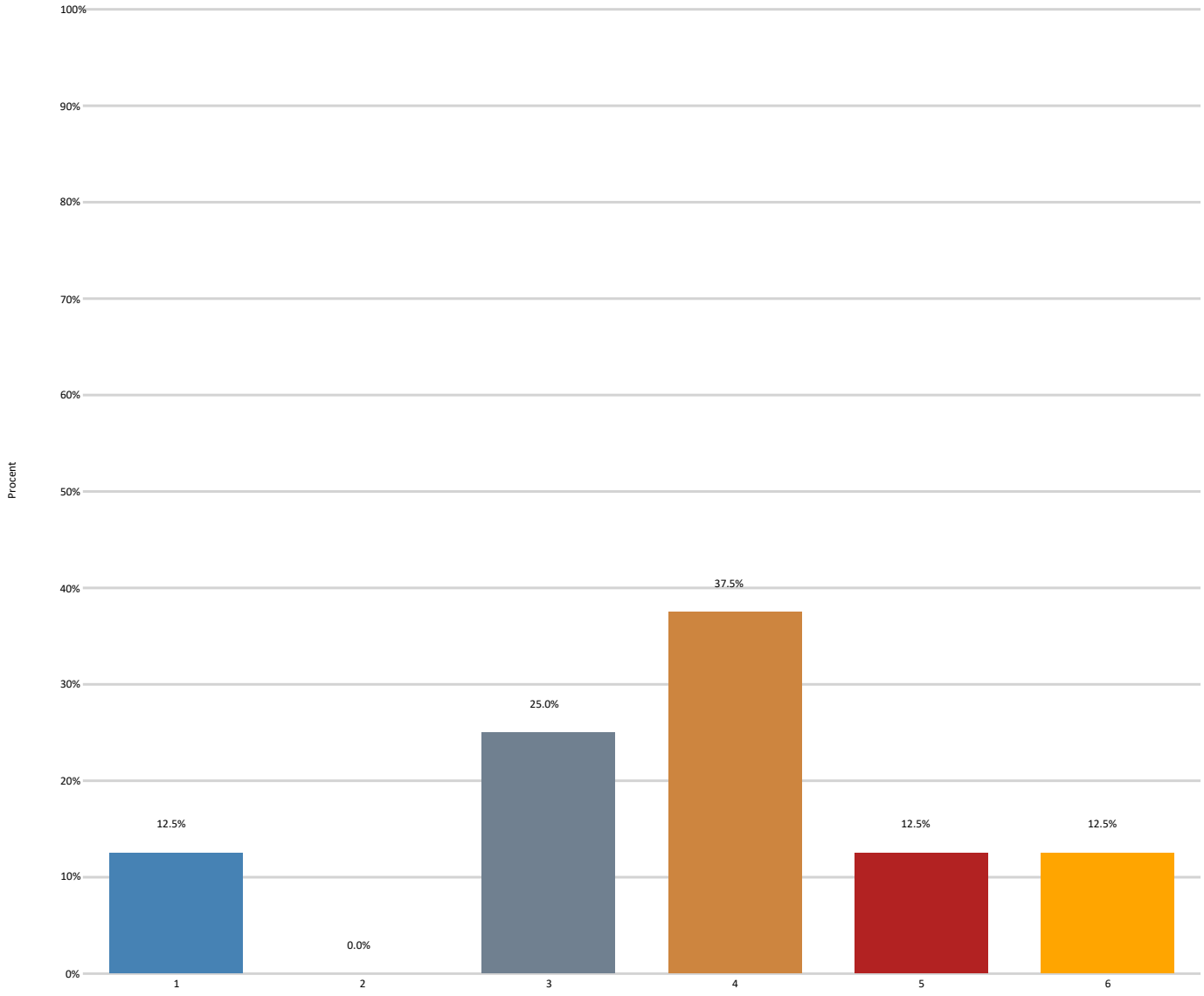
10. Jag skulle ges goda möjligheter att utvecklas i min idrott även om jag upplevde en dipp i min prestation.



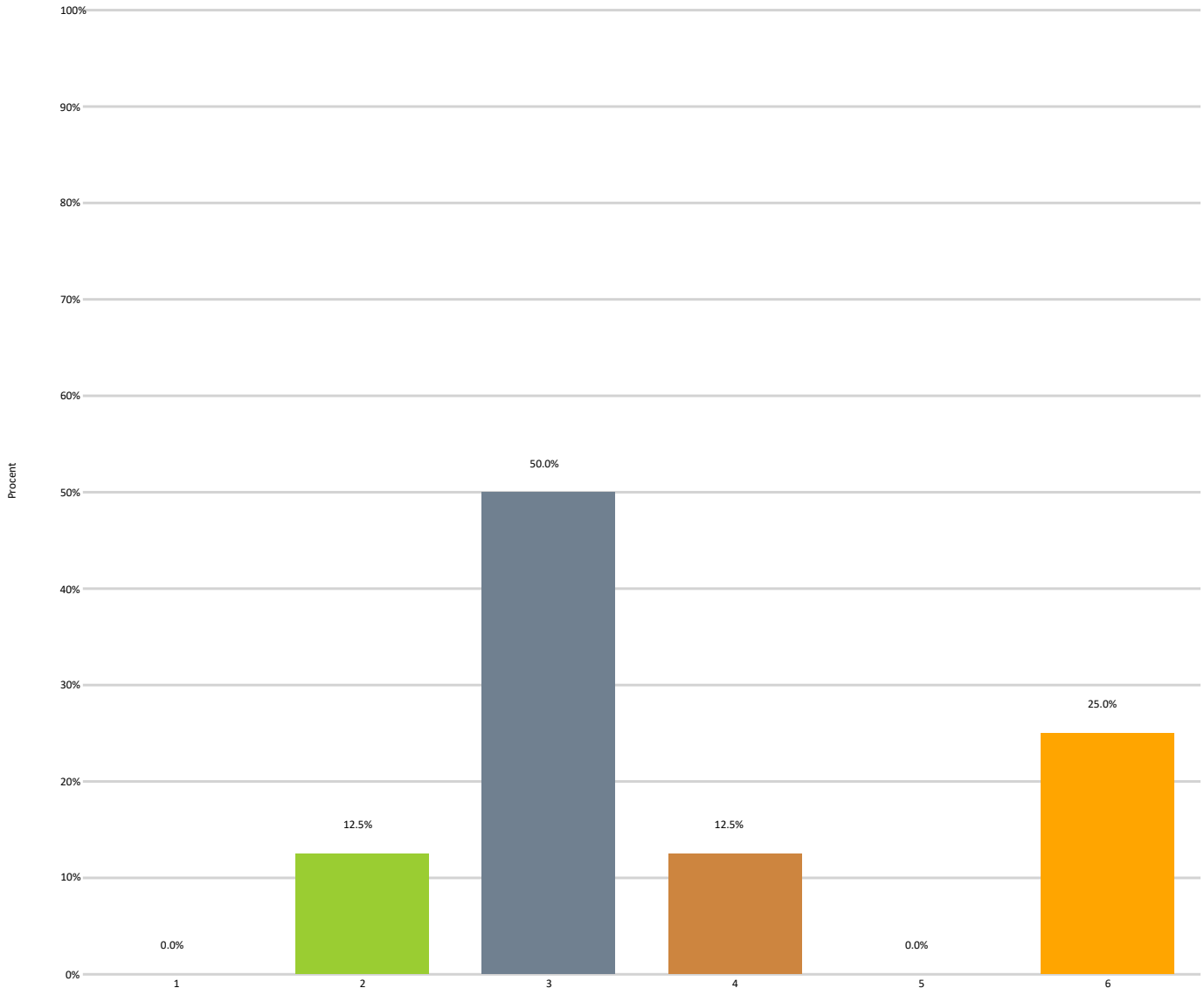
11. Vilket utökat (och realistiskt!) stöd till din sportsliga utveckling önskar du att din förening kunde bidra med kommande åren? Vilket stöd och varför?

Svar
En anställd tränare till manlig AG i klubben, så att vi kunde lägga upp träningsplaneringar och bättre stöd i träningen
Ekonomiskt stöd för att kunna lägga ännu mer tid och fokus på träning.
En naprapat minst en gång i veckan så jag får hjälp med mina skador samt mindre besvär i kroppen så jag kan utvecklas på det absolut bästa sätt som möjligt. Betala mina resor samt boende när jag åker på läger eller tävlingar.
Jag hade önskat att jag och min tränare kunde få möjlighet att få in fler timmar i hallen främst för att jag ska hinna med alla extra saker som behöver göras utöver teknikträningen. Till exempel mer tid att köra speciell styrka, prehab, rehab, grunder osv. Detta känner jag att jag hade behövt få in mer under veckorna, men för att göra det behöver jag kunna komma till hallen fler gånger, eller köra längre pass, men det är svårt att motivera när min tränare knappt får betalt alls för sitt jobb som tränare. Jag tror att min sportsliga utveckling hade förbättrats om det fanns möjlighet för mig att få in fler pass under dagtid, alt längre pass på eftermiddagarna, men det är svårt när man behöver få ekonomin runt omkring träningen att gå runt. Det hade egentligen räckt om någon från föreningen med i alla fall hyfsad tränarkompetens hade kunnat vara i hallen fler timmar, då jag ändå kan köra mina andra grejer ganska självständigt. Men det finns ingen i föreningen som har den möjligheten, och jag gissar att alltihop har med ekonomin att göra.

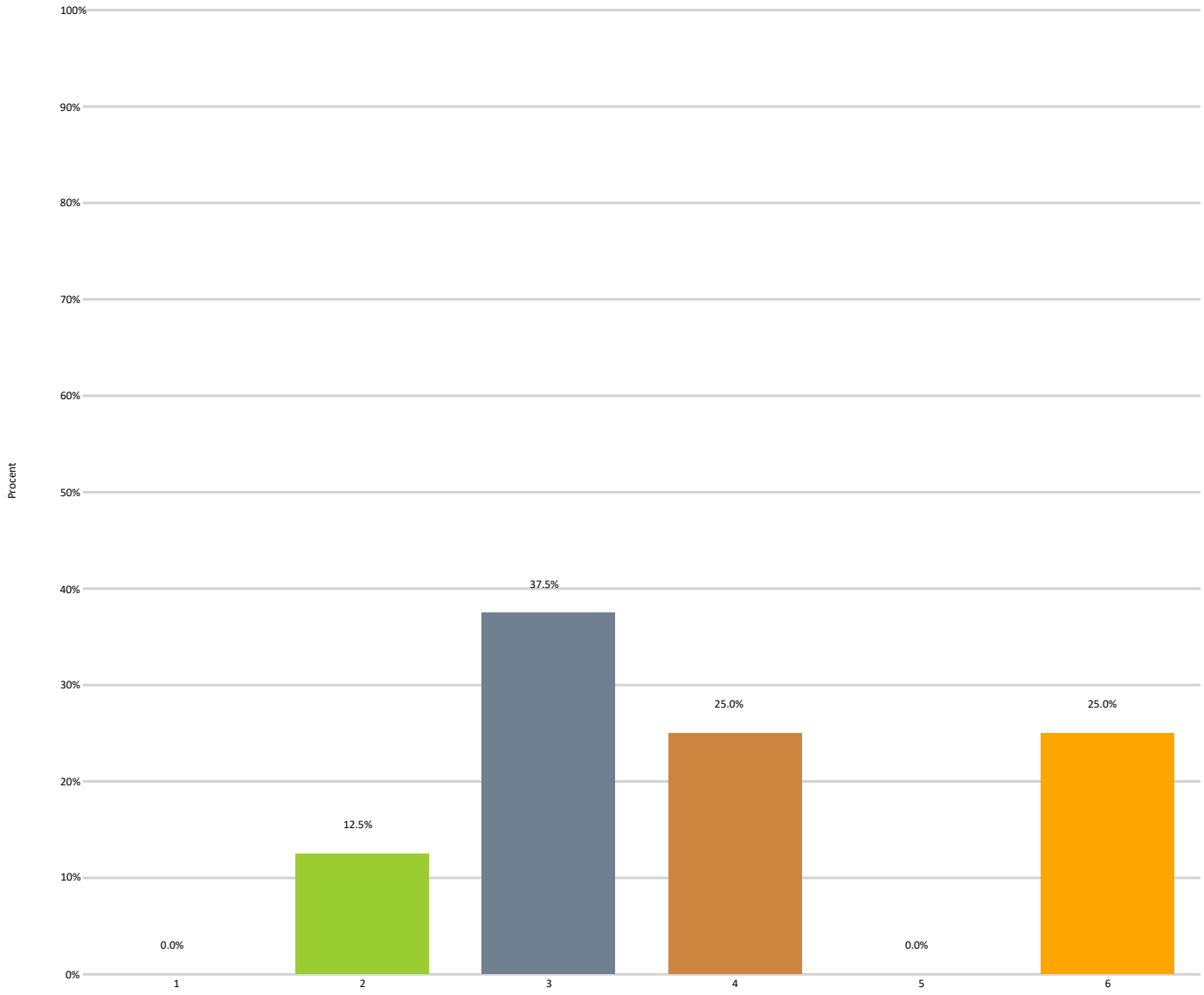
12. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



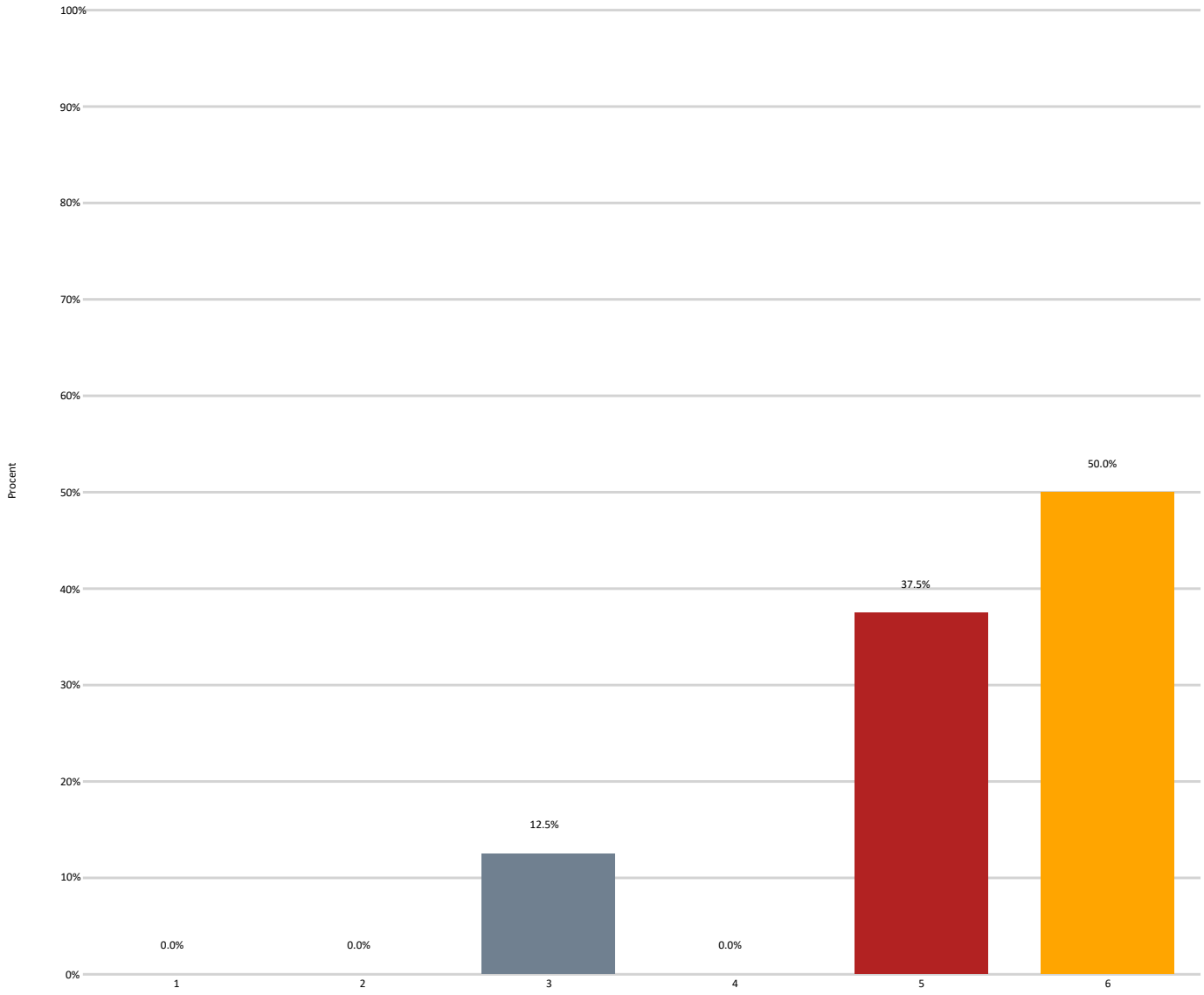
13. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.



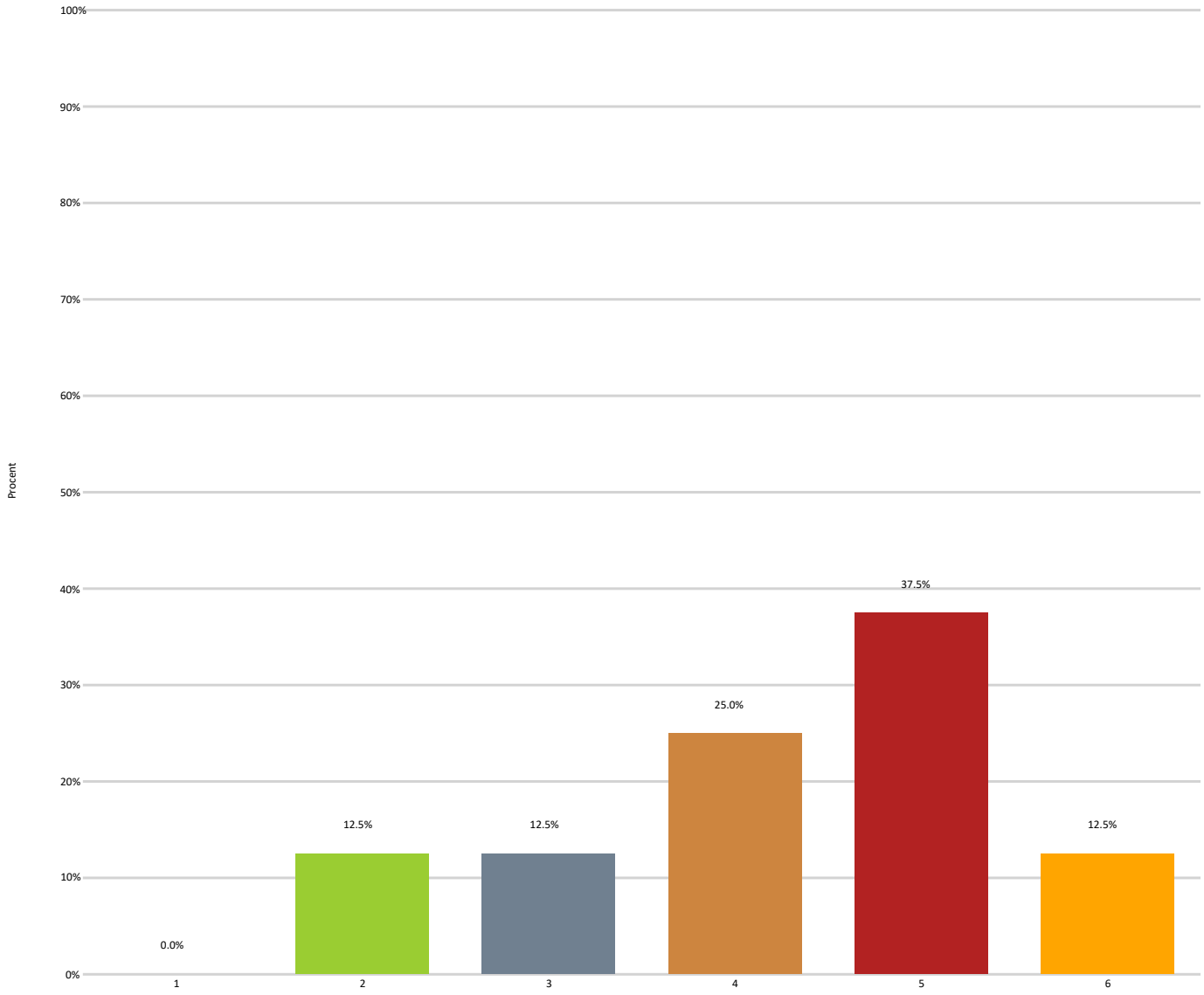
14. Mina framsteg och personliga prestationer gås regelbundet igenom med mig på individuell basis.



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



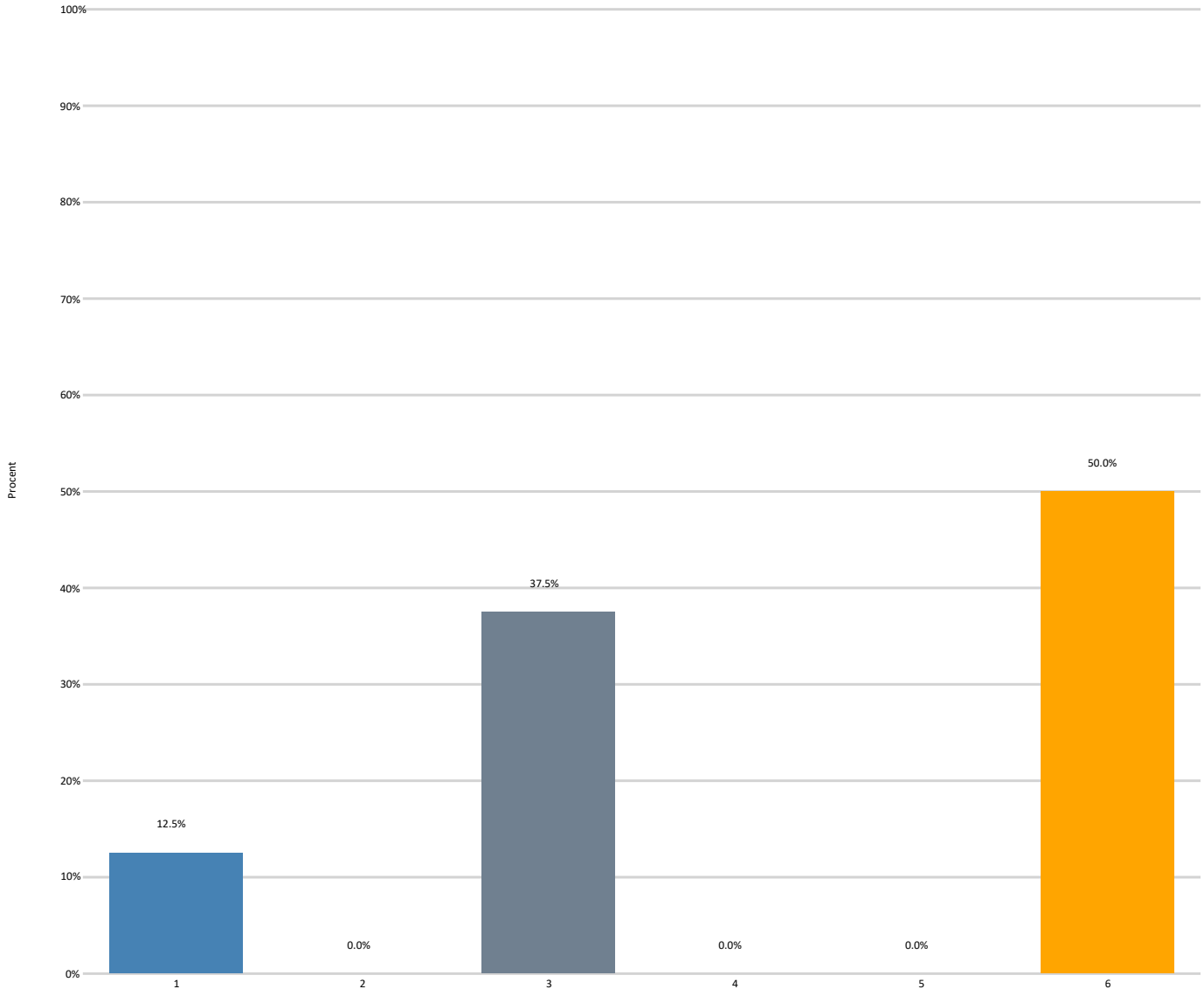
16. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.



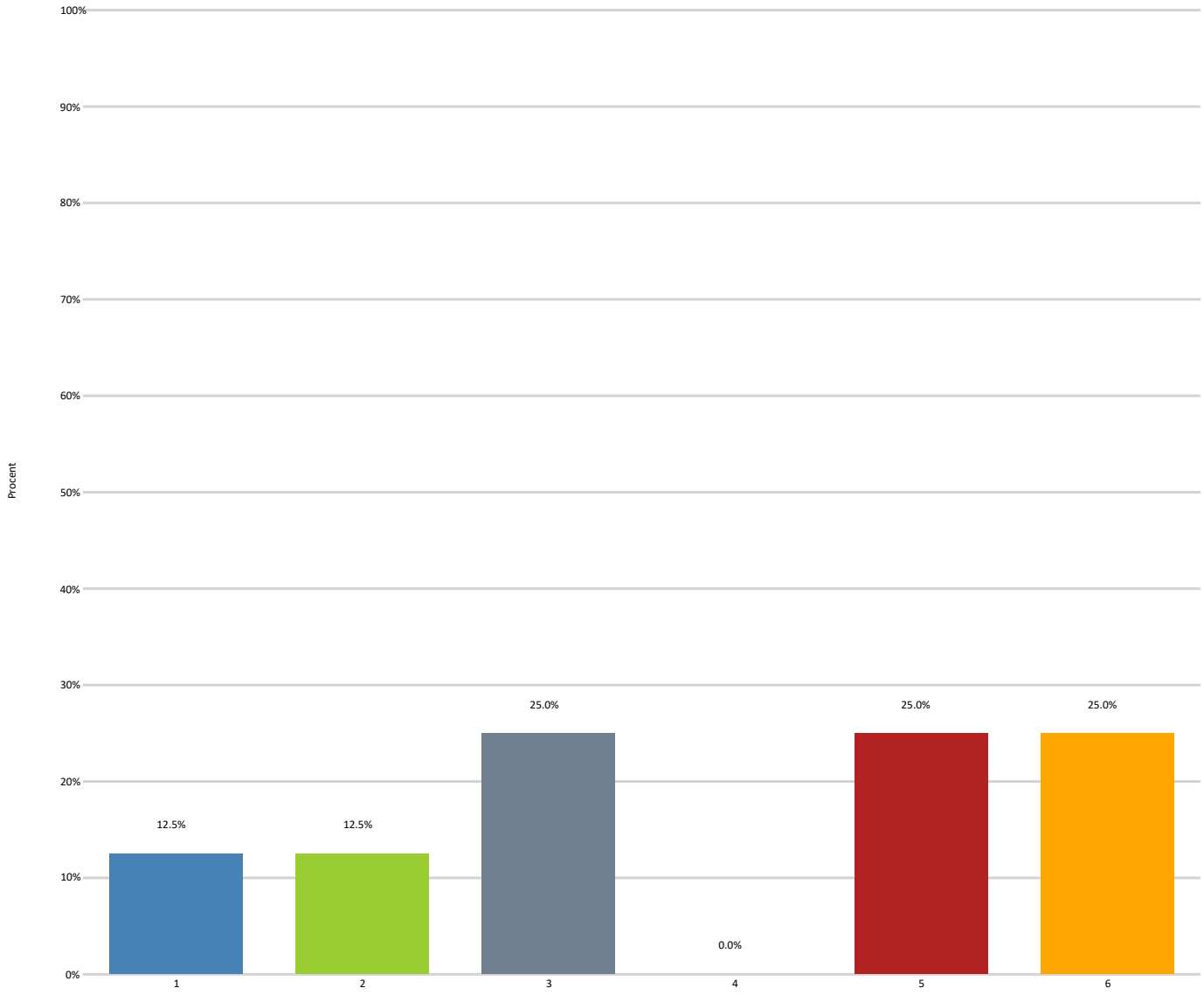
17. Känner du till din förenings sportsliga målsättning(ar)? Om ja, vilken/vilka är de?

Svar
Nej
Ja vi strävar efter en elitnivå samtidigt som vi vill ha en bred bredd med många aktiva
Att jag som aktiv ska prestera på högsta nivå samt må bra psykiskt och fysiskt.
Föreningens målsättning är att kunna erbjuda gymnastik för alla. Alltså satsa på bredden. Det är förstås fint, det är viktigt att alla kan hålla på med sporten. Men satsningen på eliten finns typ inte

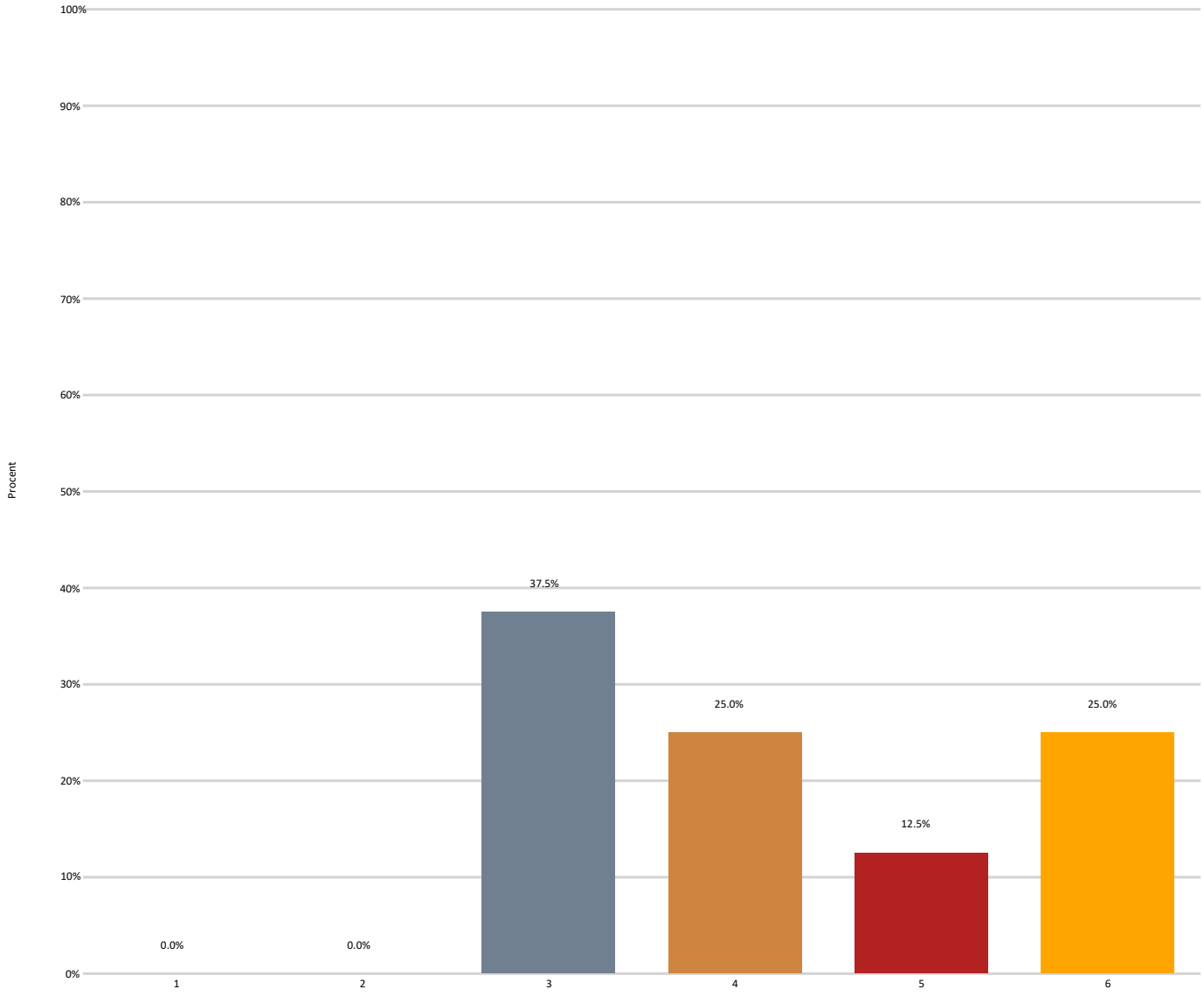
18. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



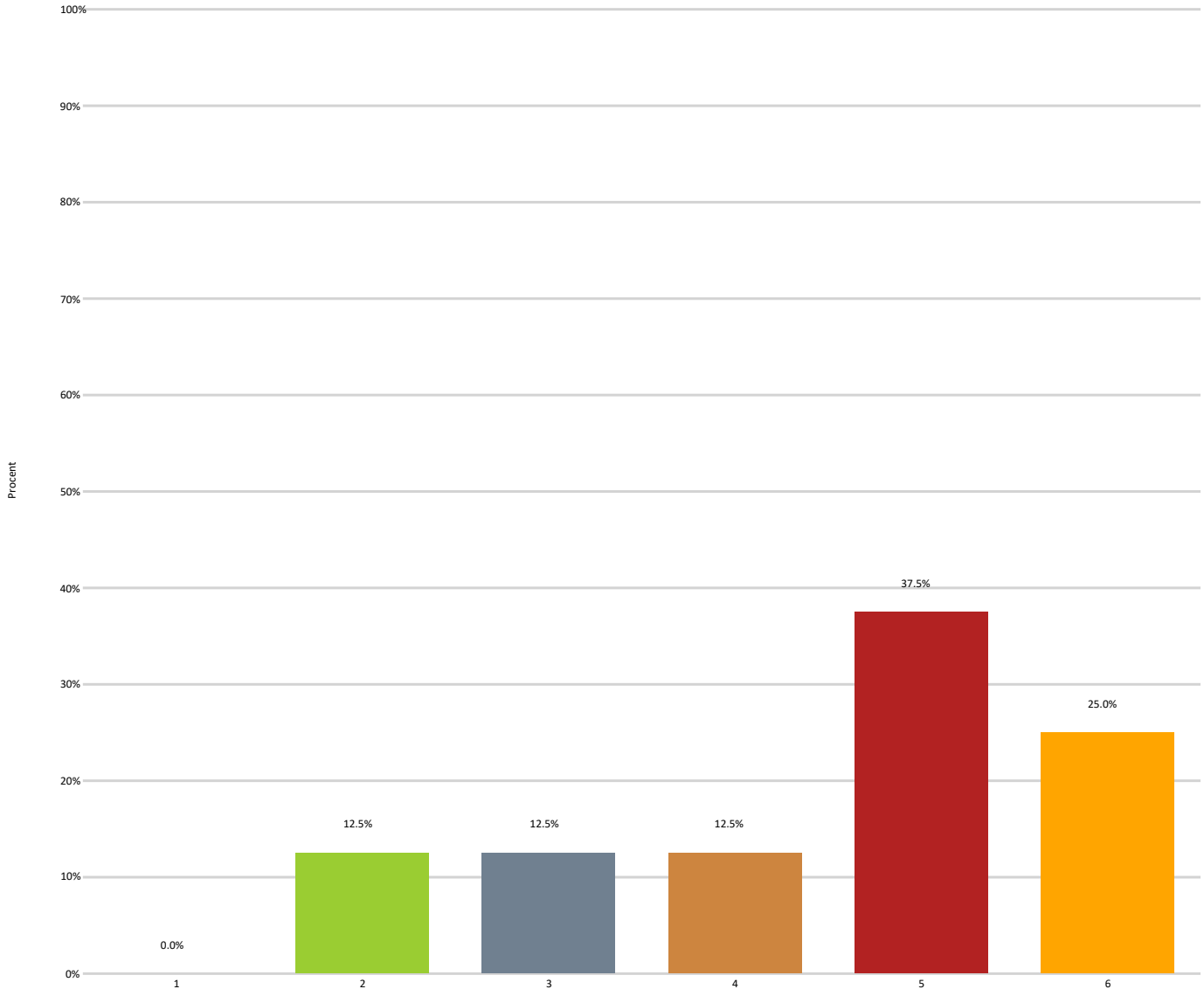
19. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.



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



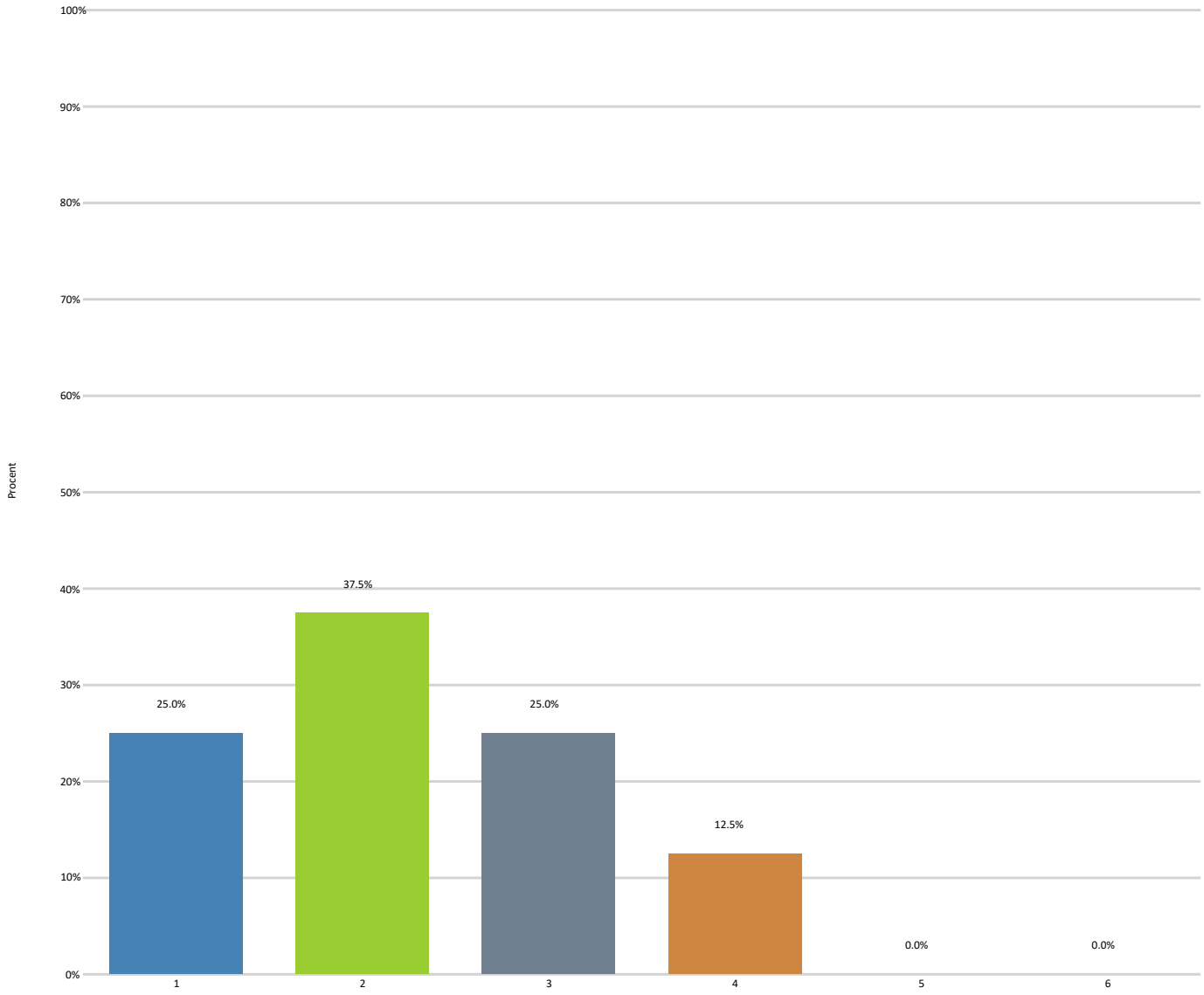
21. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.



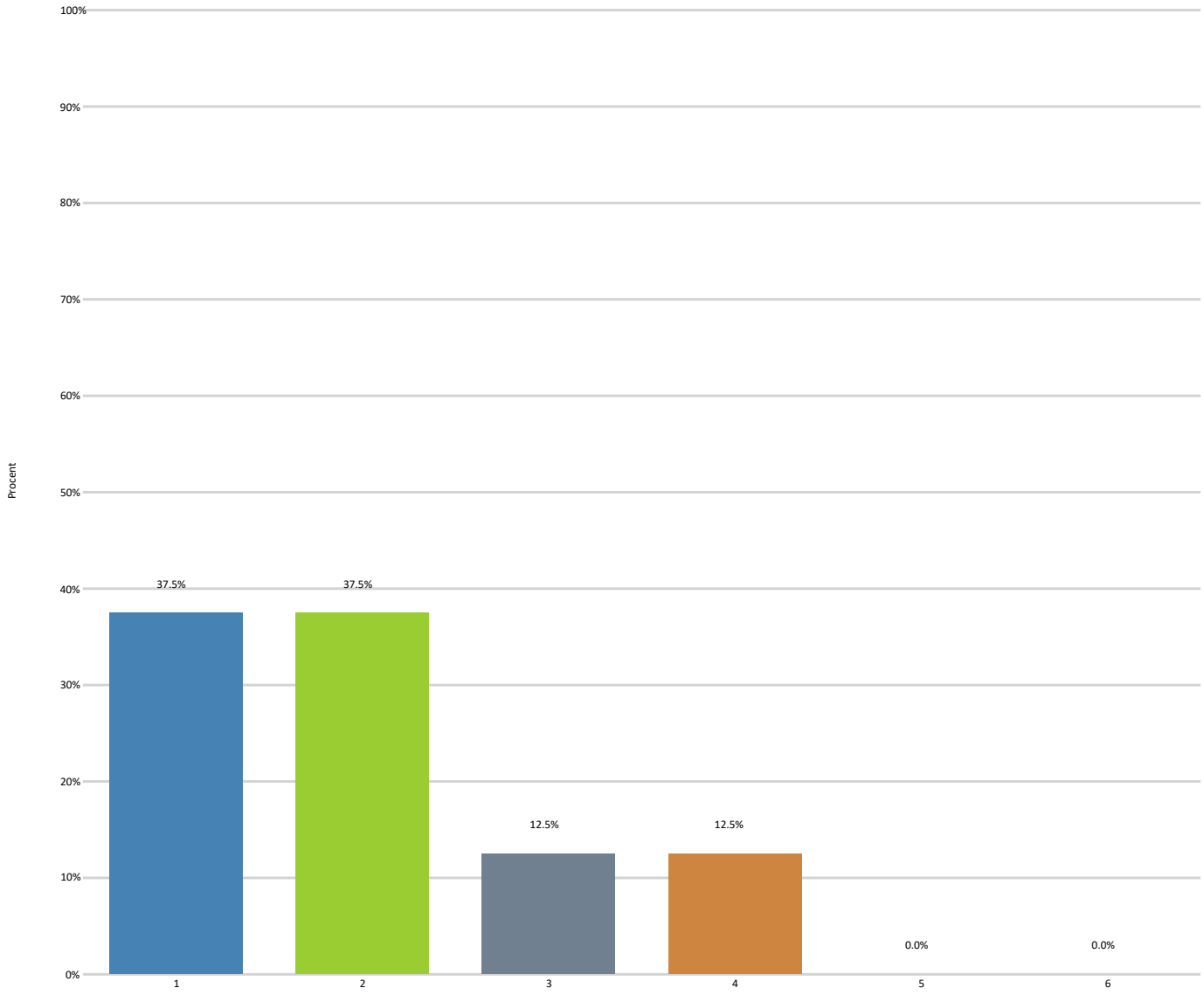
22. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

Svar
Den ”tränaren” jag har är som en vän vilket möjliggör att vi kan ha en god kommunikation dock så sker det vi pratar om aldrig till handling
Säga vad jag tycker, ärlighet
Den öppna konversationen och relationen vi har.
Vi har samma mål och är öppna för bådas perspektiv om hur vi ska ta oss dit

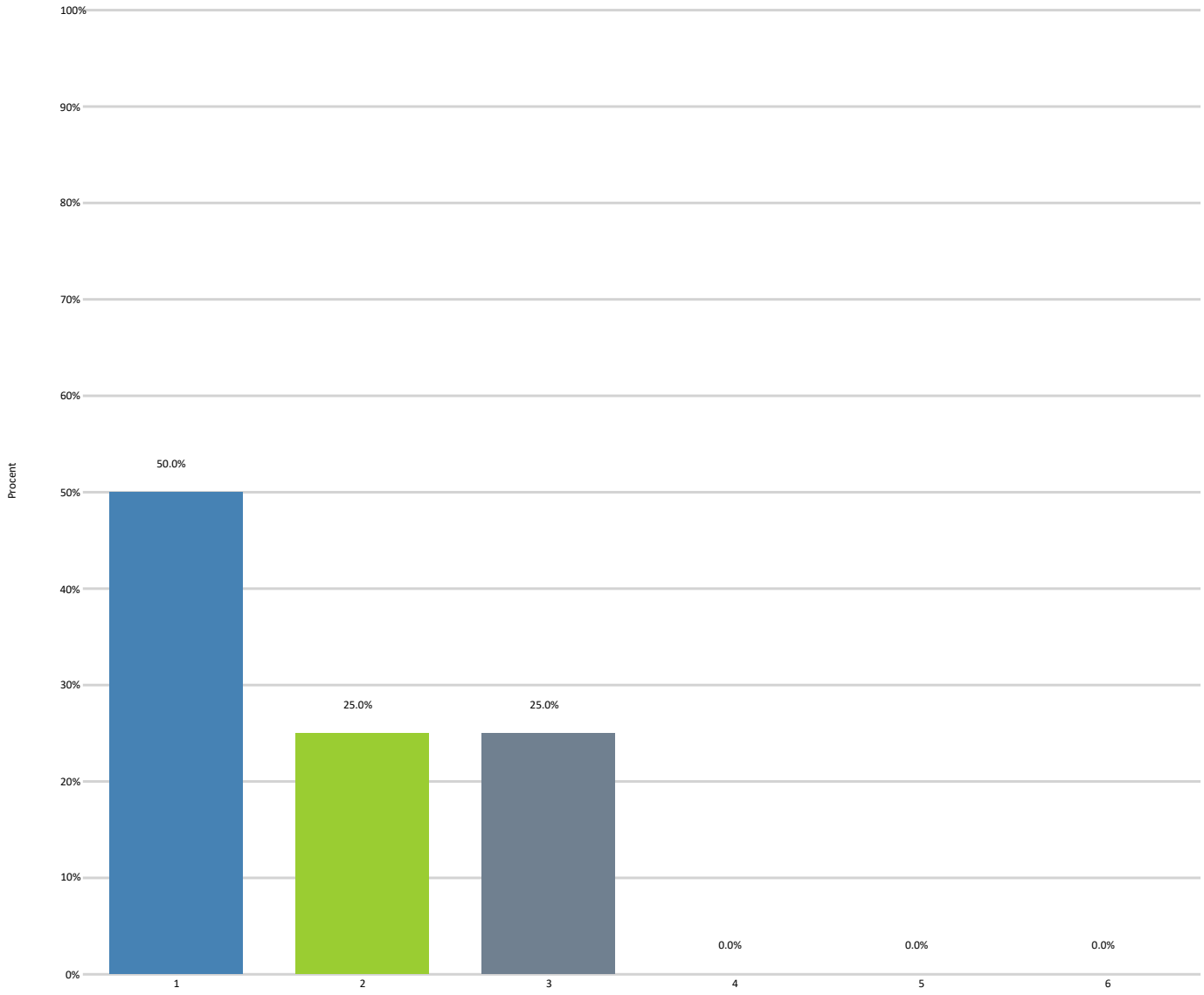
23. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



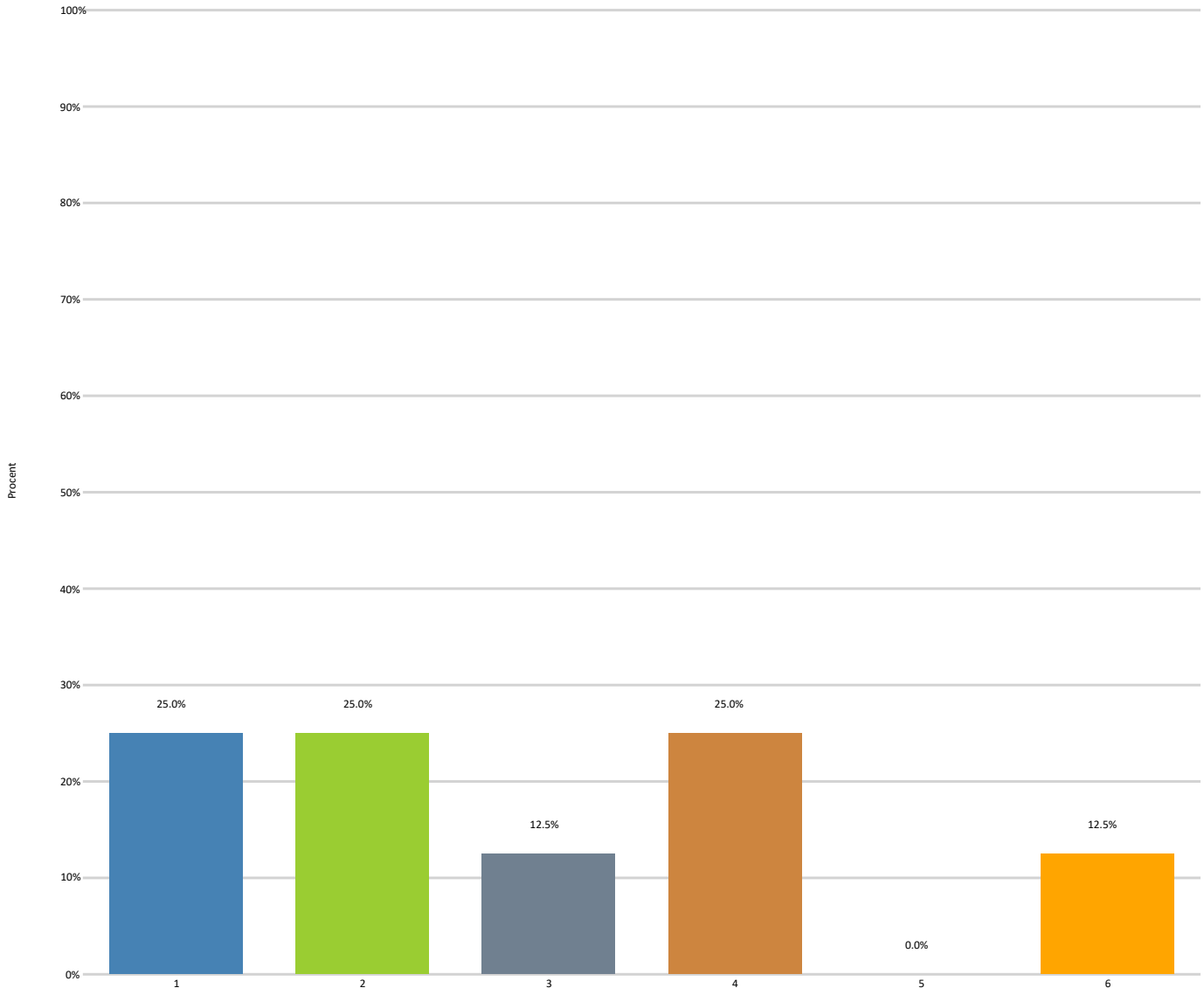
24. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.



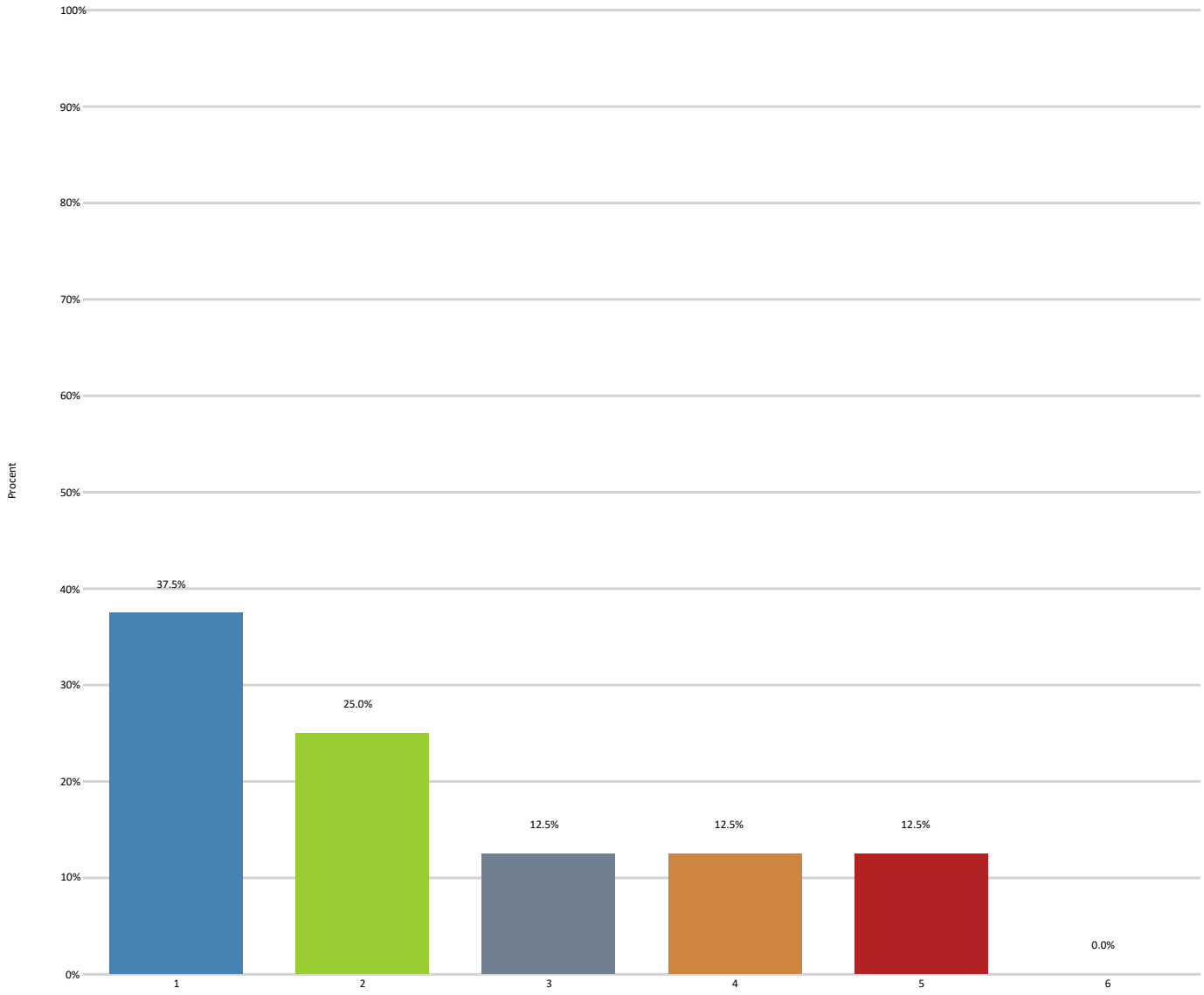
25. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.



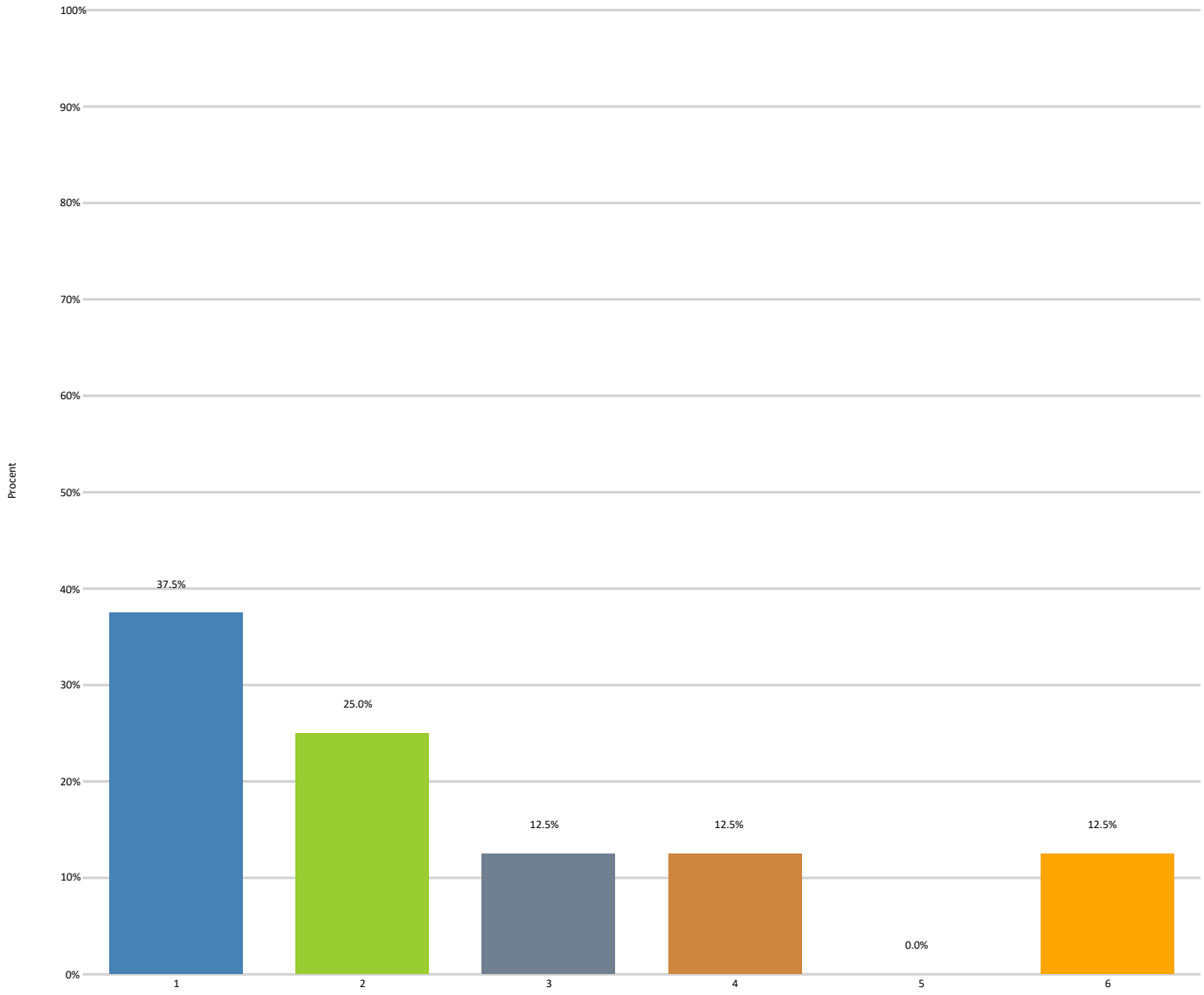
26. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.



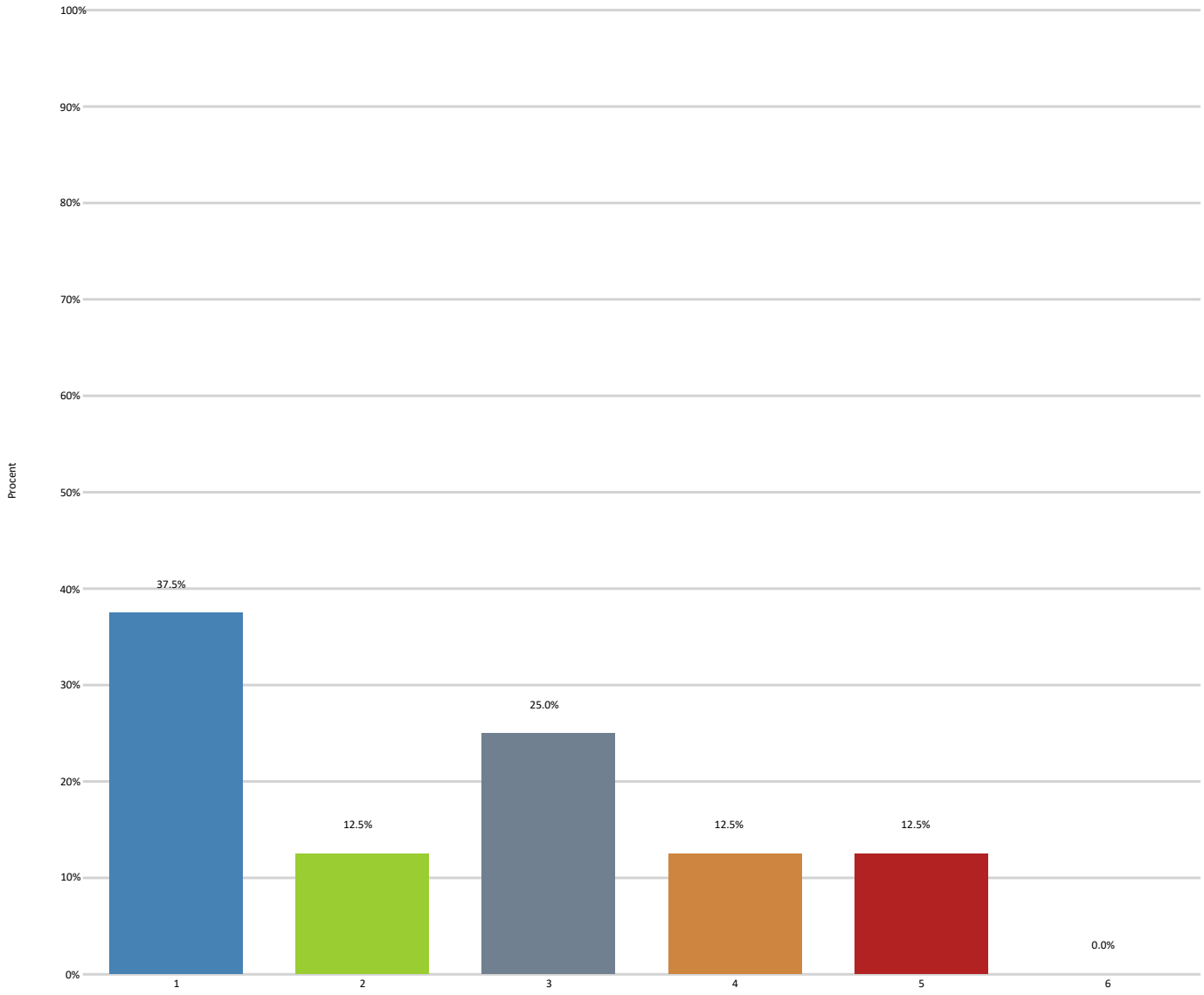
27. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.



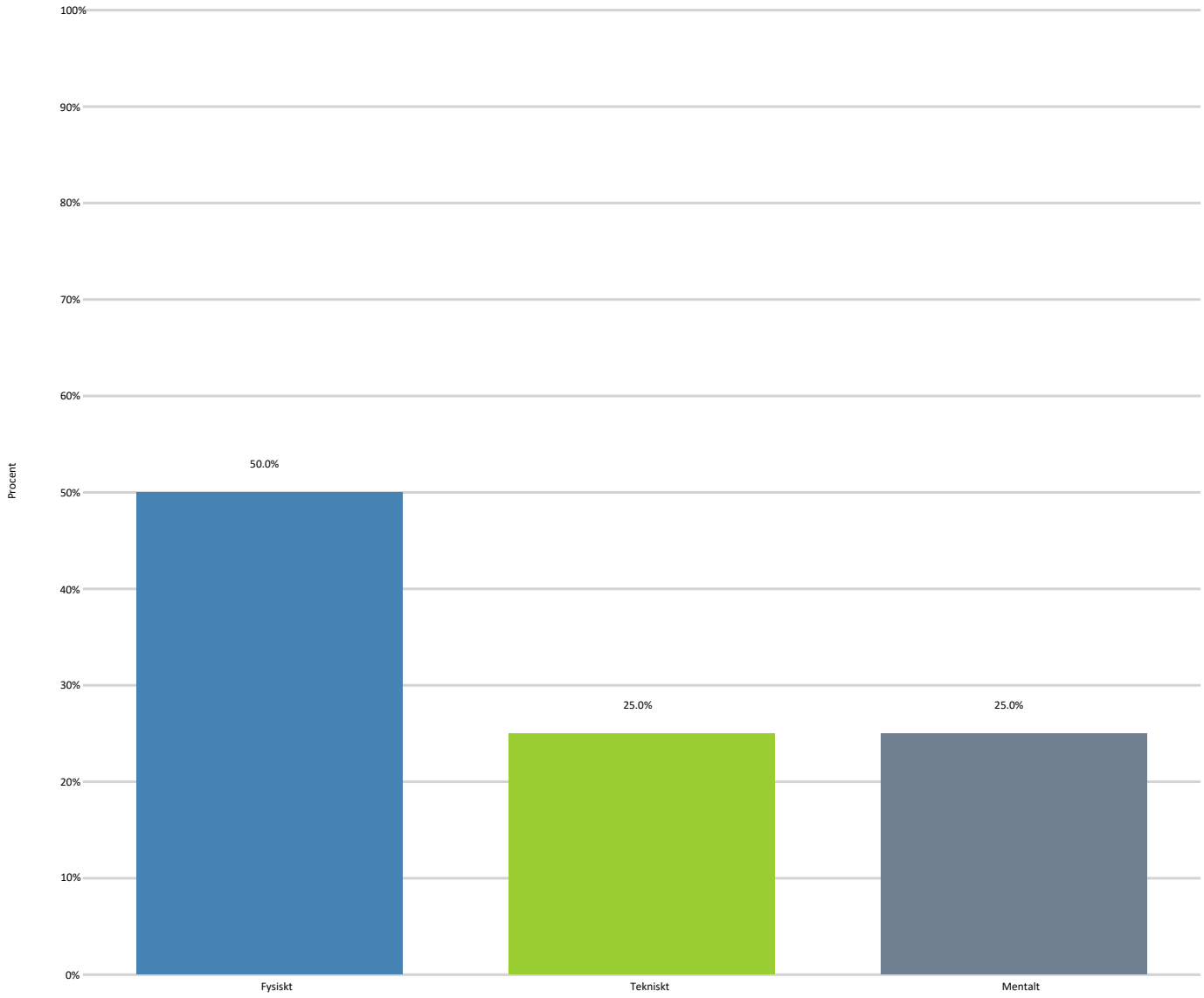
28. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.



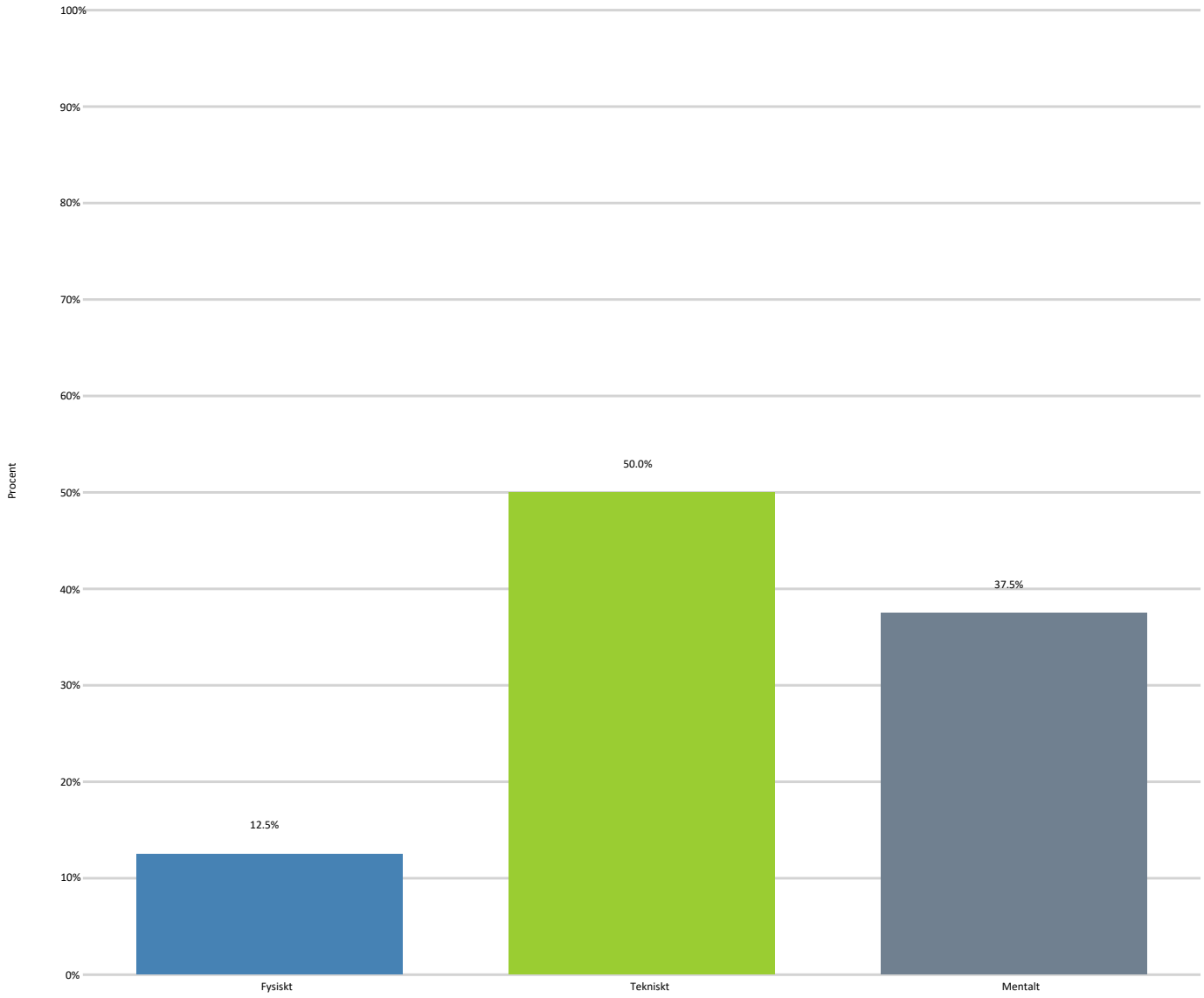
29. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.



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.

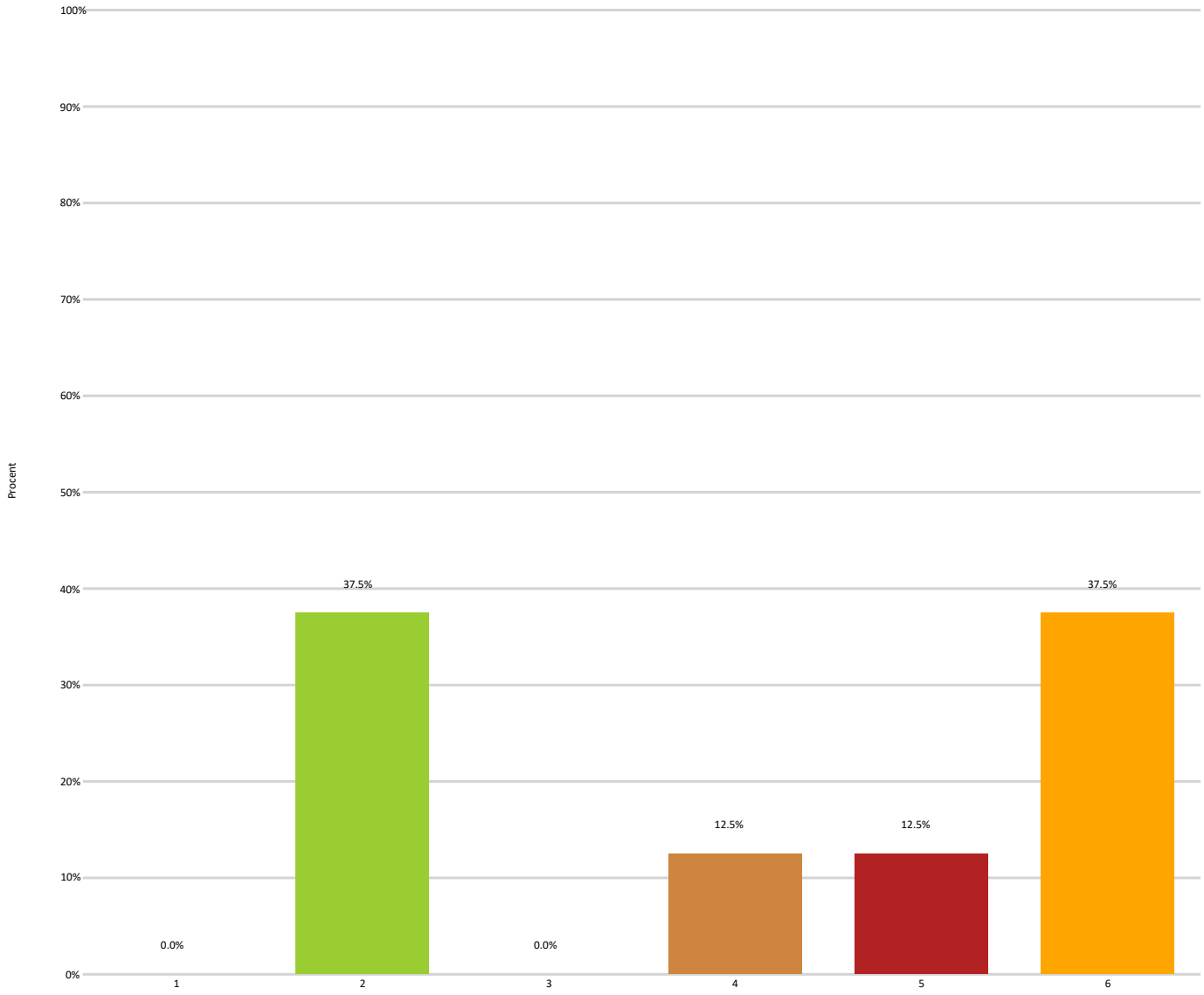
32. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

Svar
Ingen aning
Inte särskilt insatt
Ifall något problem inträffas kan jag lätt läsa igenom det som står i PEAK inom det området för att få en förståelse samt bild av de.

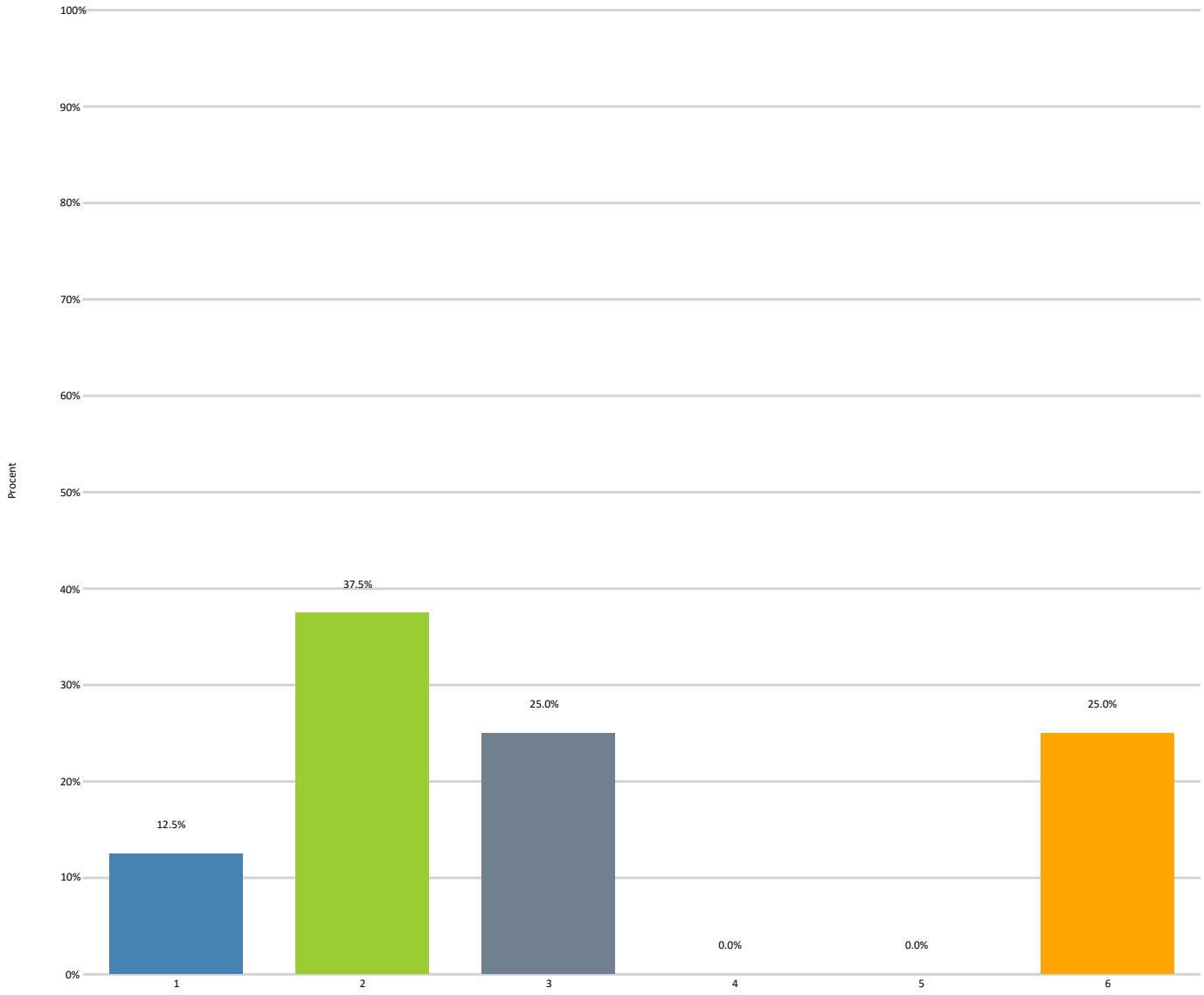
33. Vad önskar du för nytt innehåll på PEAK som skulle kunna hjälpa dig i din utveckling?

Svar
Vet inte
Inte insatt
Mer information om återhämtning för specifika muskelgrupper osv.

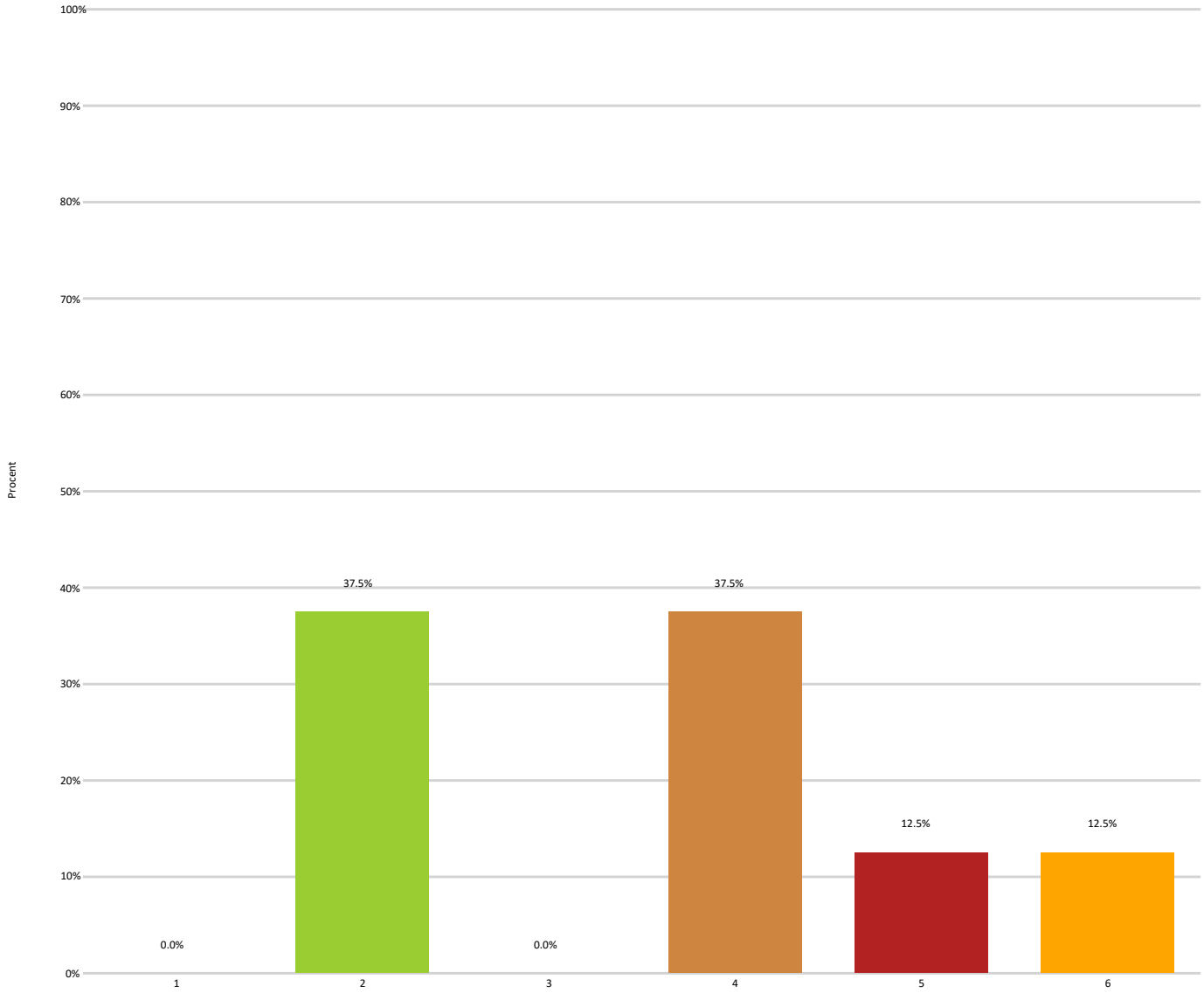
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



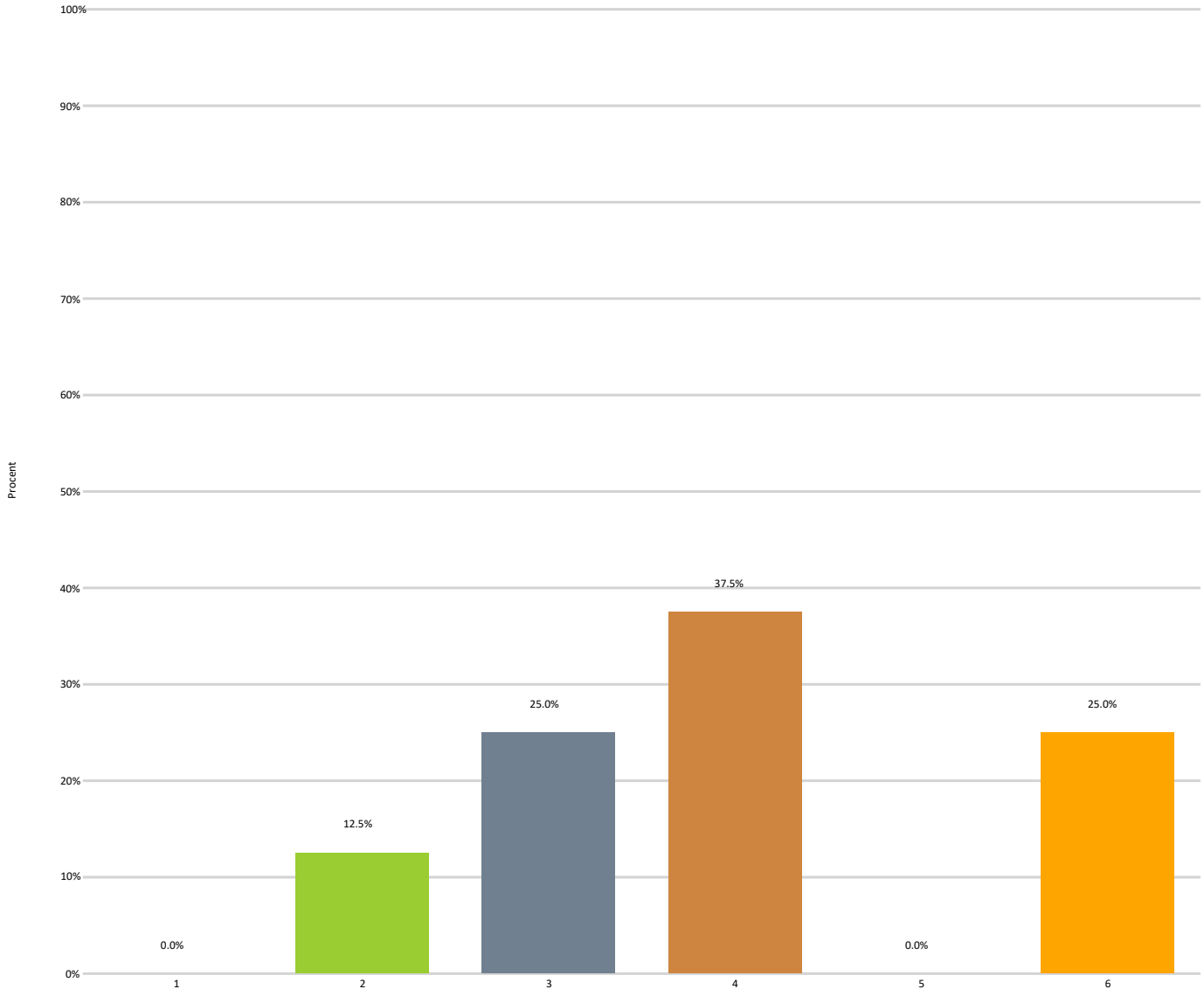
35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.



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
Att komma med tips och synpunkter erbjuda mig att träna yngre gymnaster.
Vara ett bra ansikte utåt och bra förebild för yngre
Prestera på min bästa nivå i hallen samt bidra till och annat när jag är där.
Kanske använda min kunskap om sporten för att hjälpa andra utvecklas. till exempel vara ledare för yngre grupper eller hjälpa nya tränare. Kan säkert vara en förebild som inspirerar och främjar sporten och föreningen.

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

Svar
Isåfall vänder jag mig främst mot min tränare eller föräldrar
Vet ej
Tränare, vänner i föreningen eller föräldrar.
Tränare eller mina föräldrar