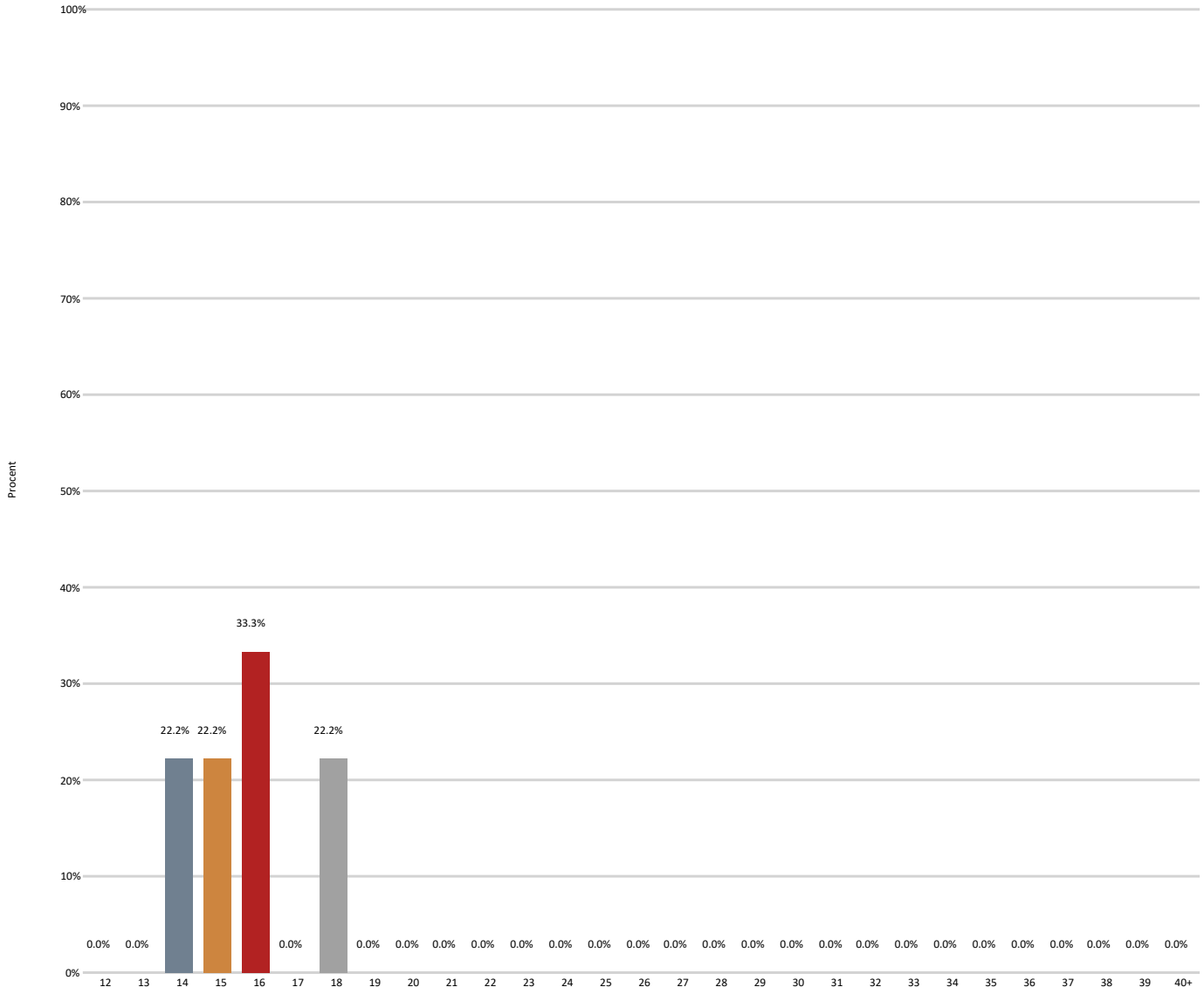
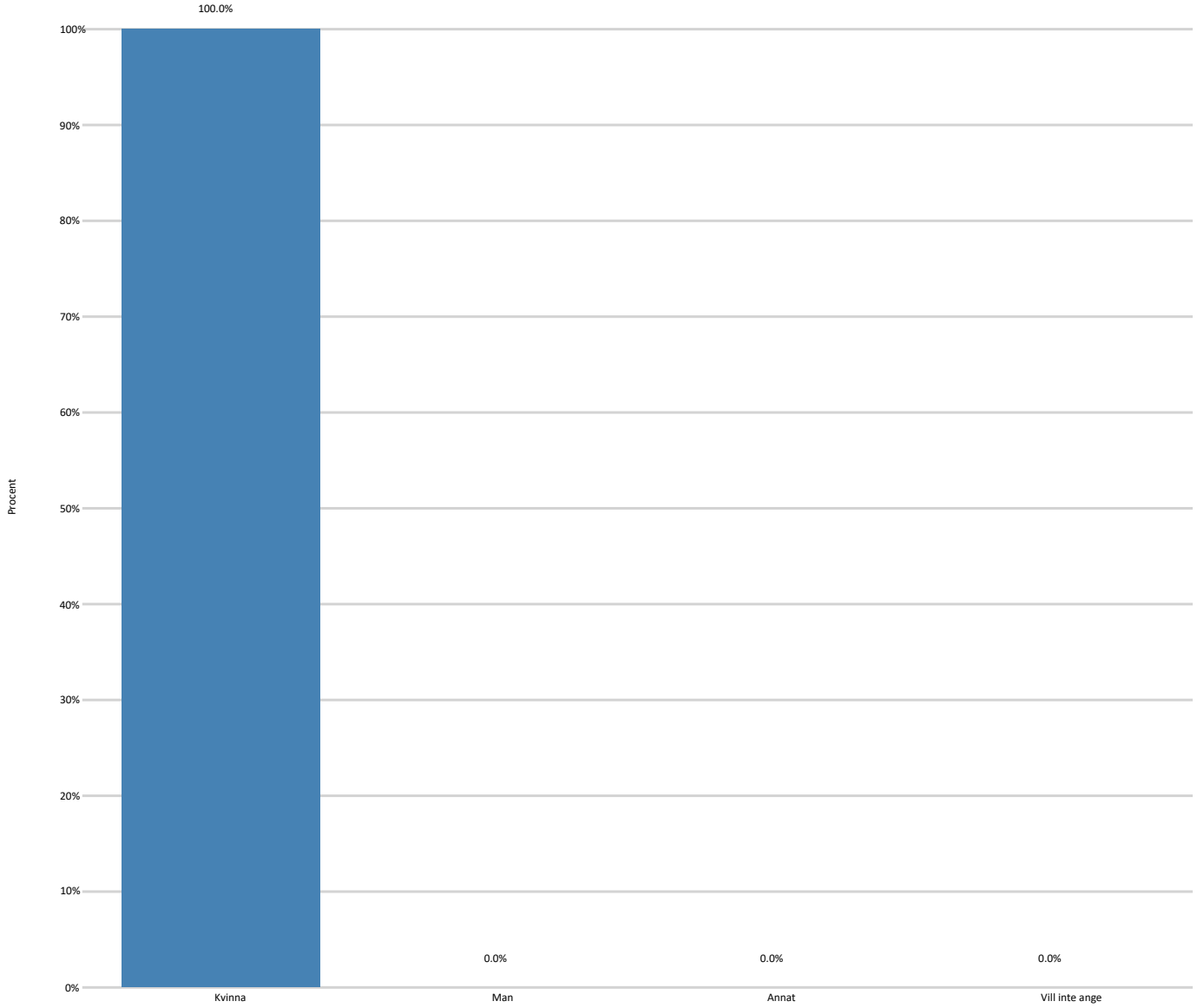
Min utvecklingsmiljö (2024) (RG gymnast)

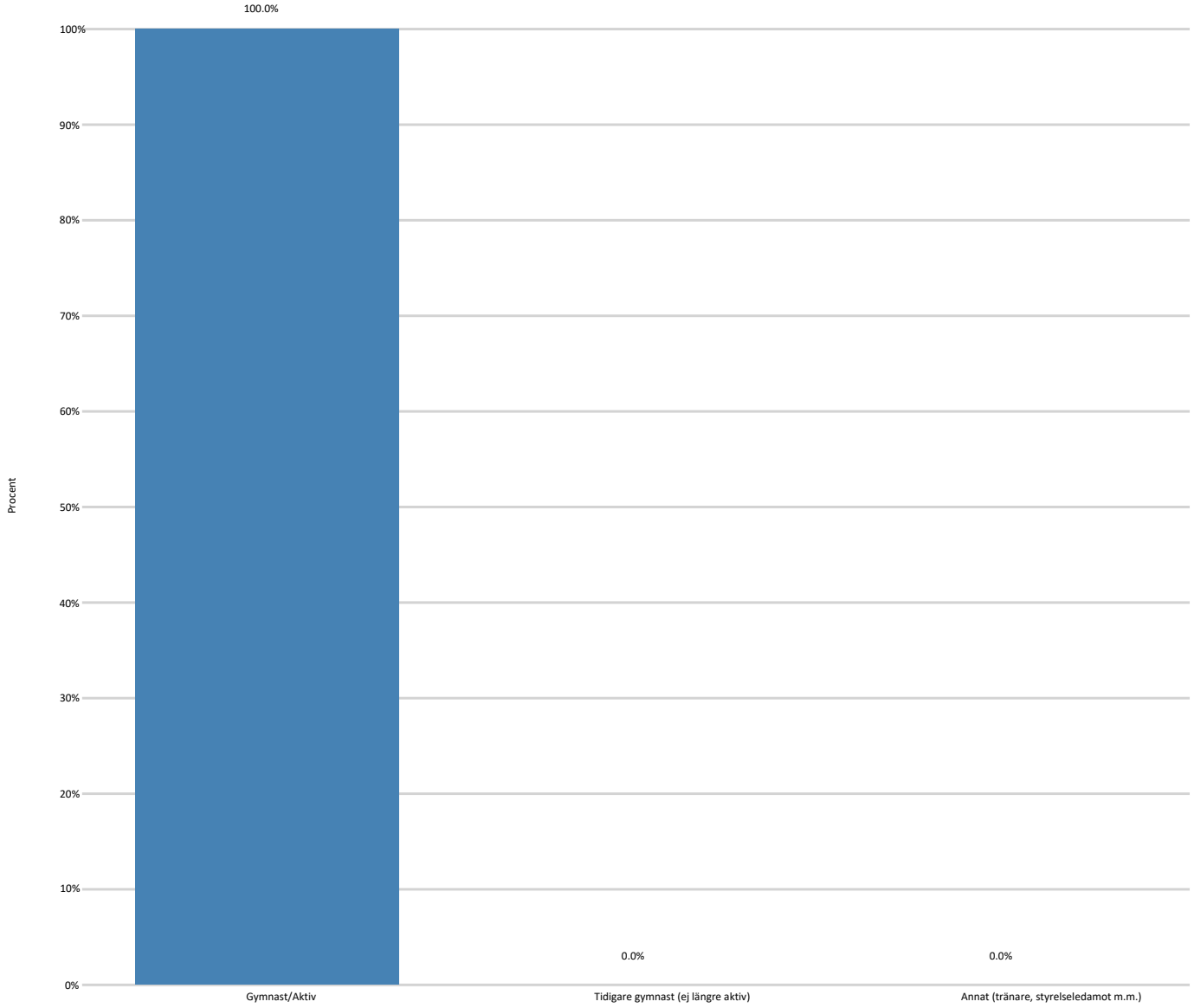
1. Ålder



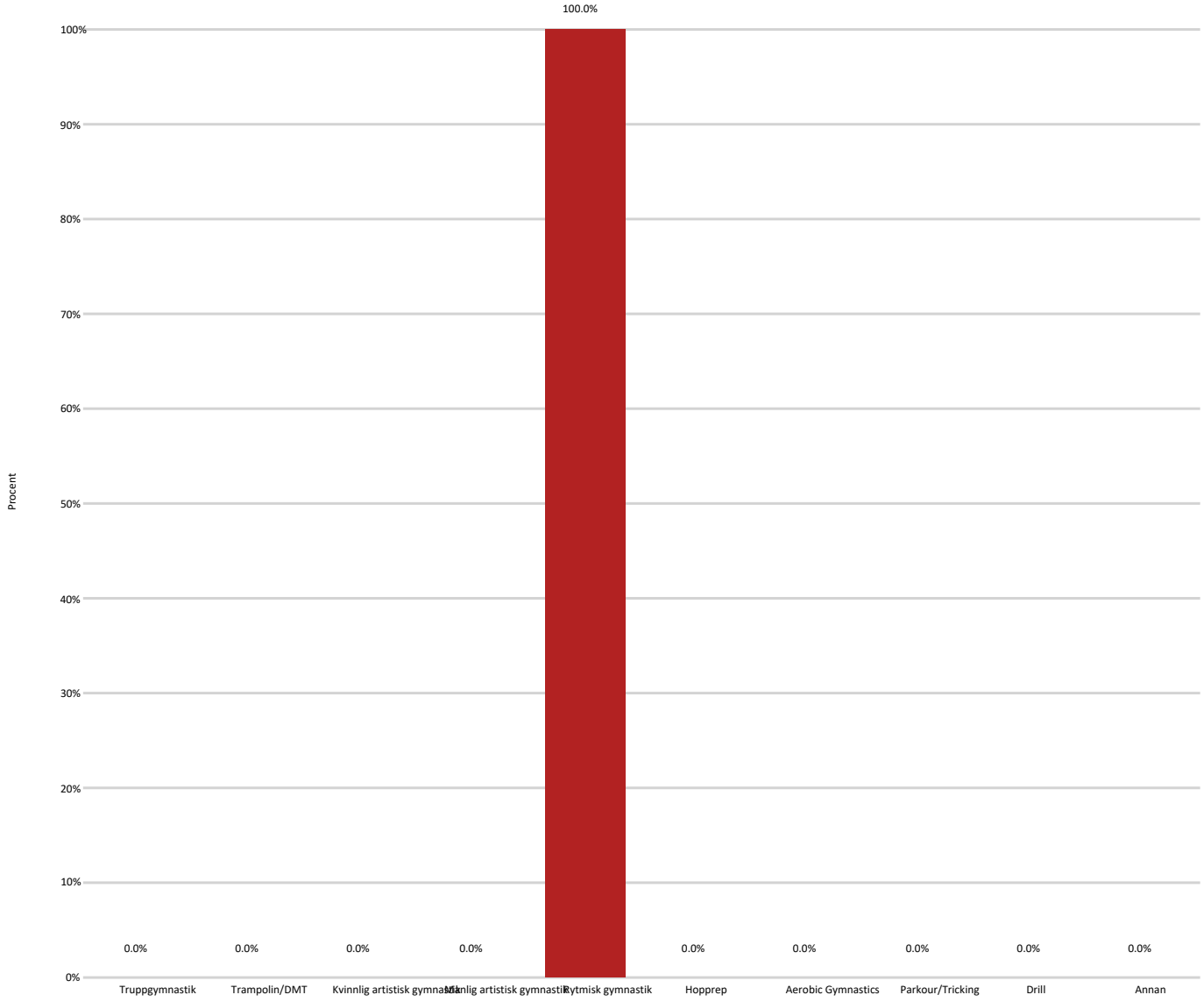
2. Kön


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

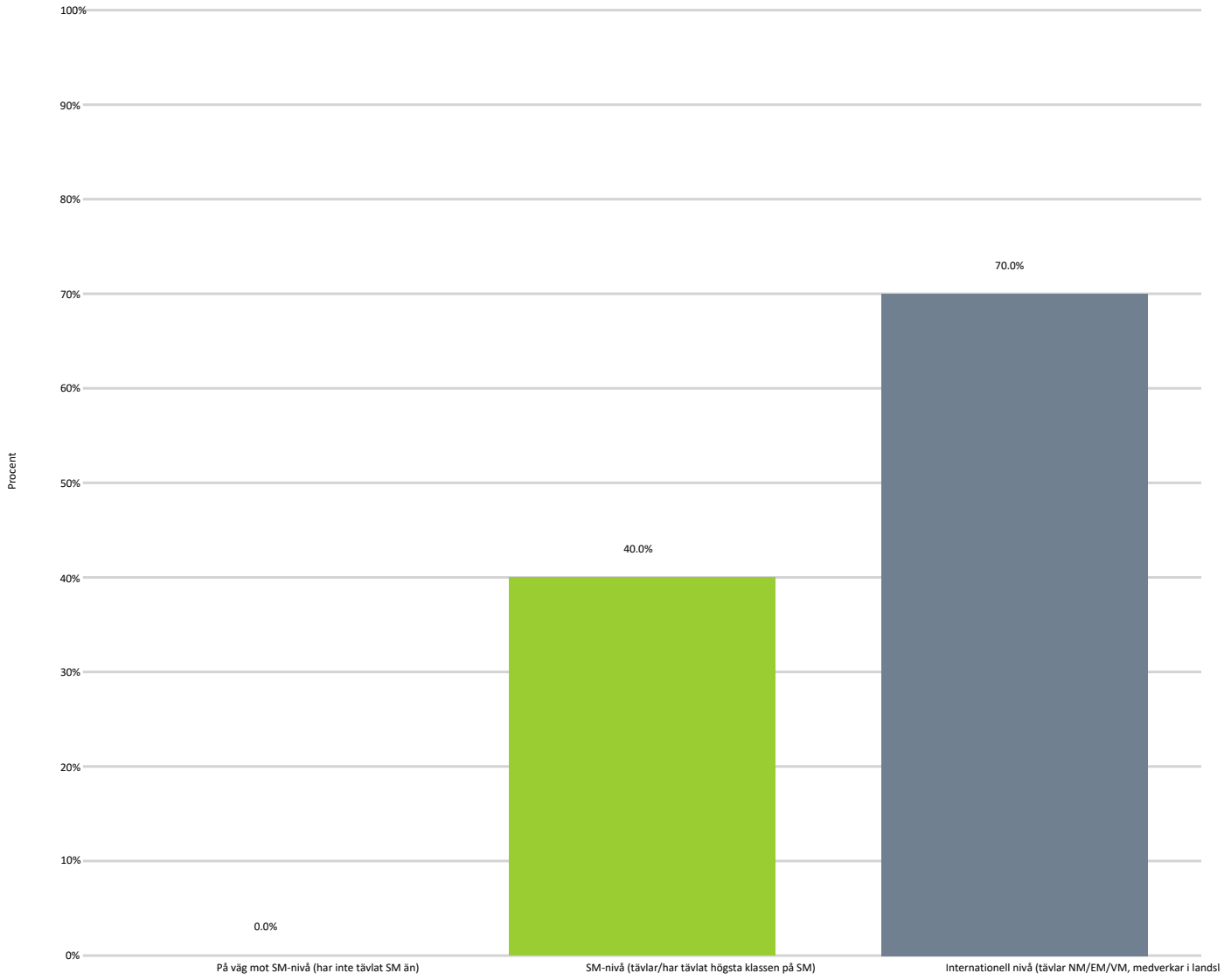
3. Jag svarar som



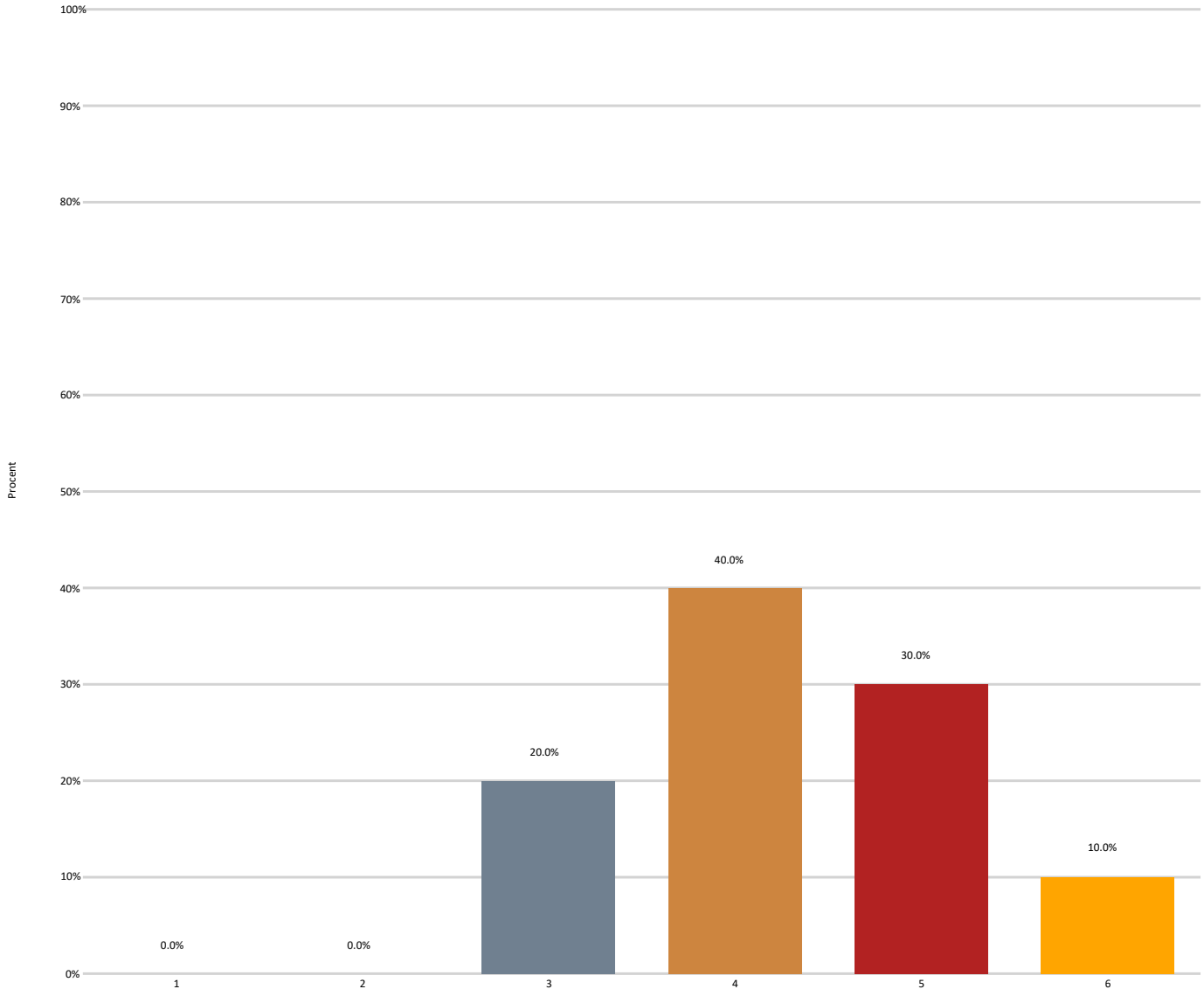
4. Min huvudsakliga disciplin



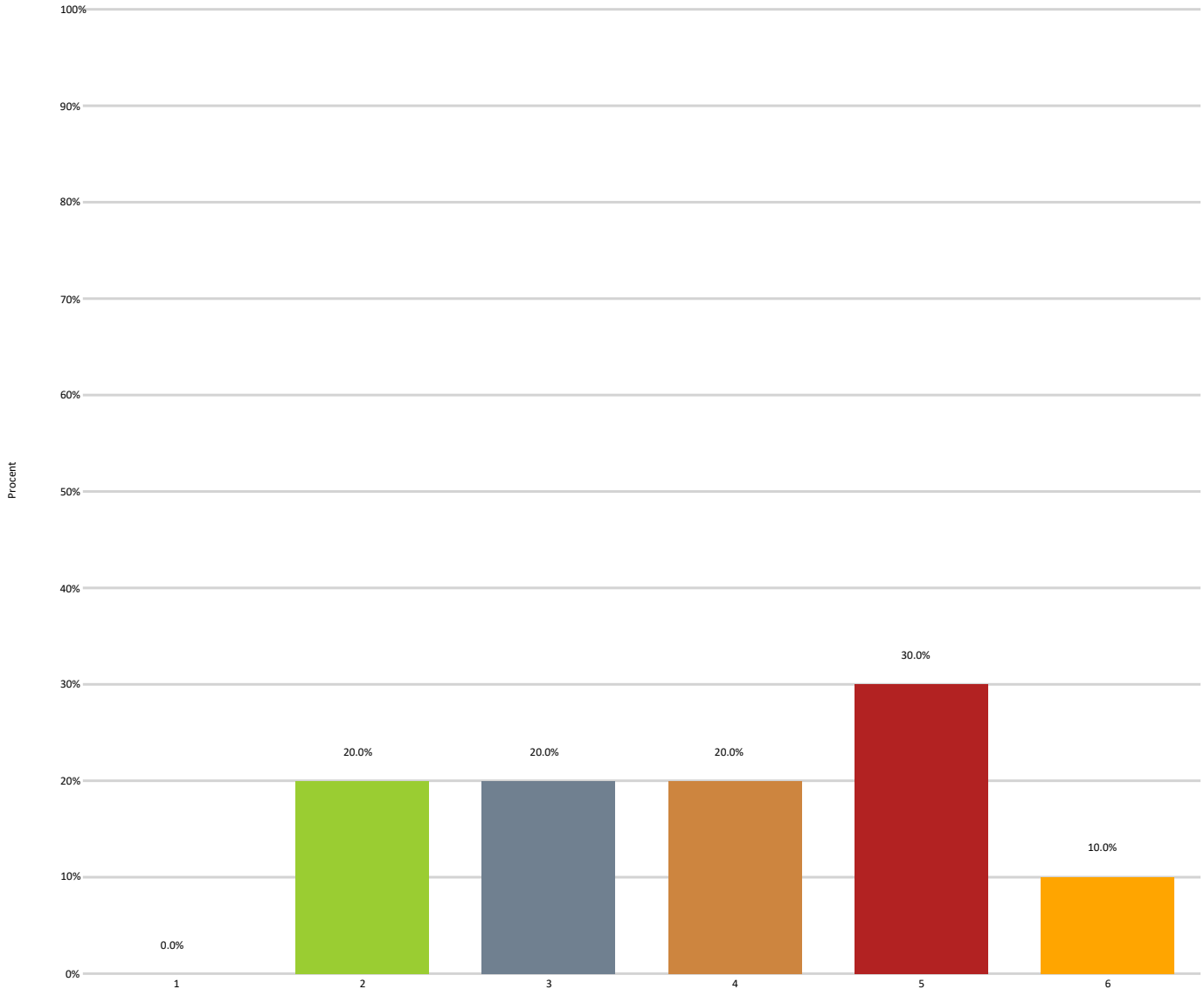
5. Min tävlingsnivå



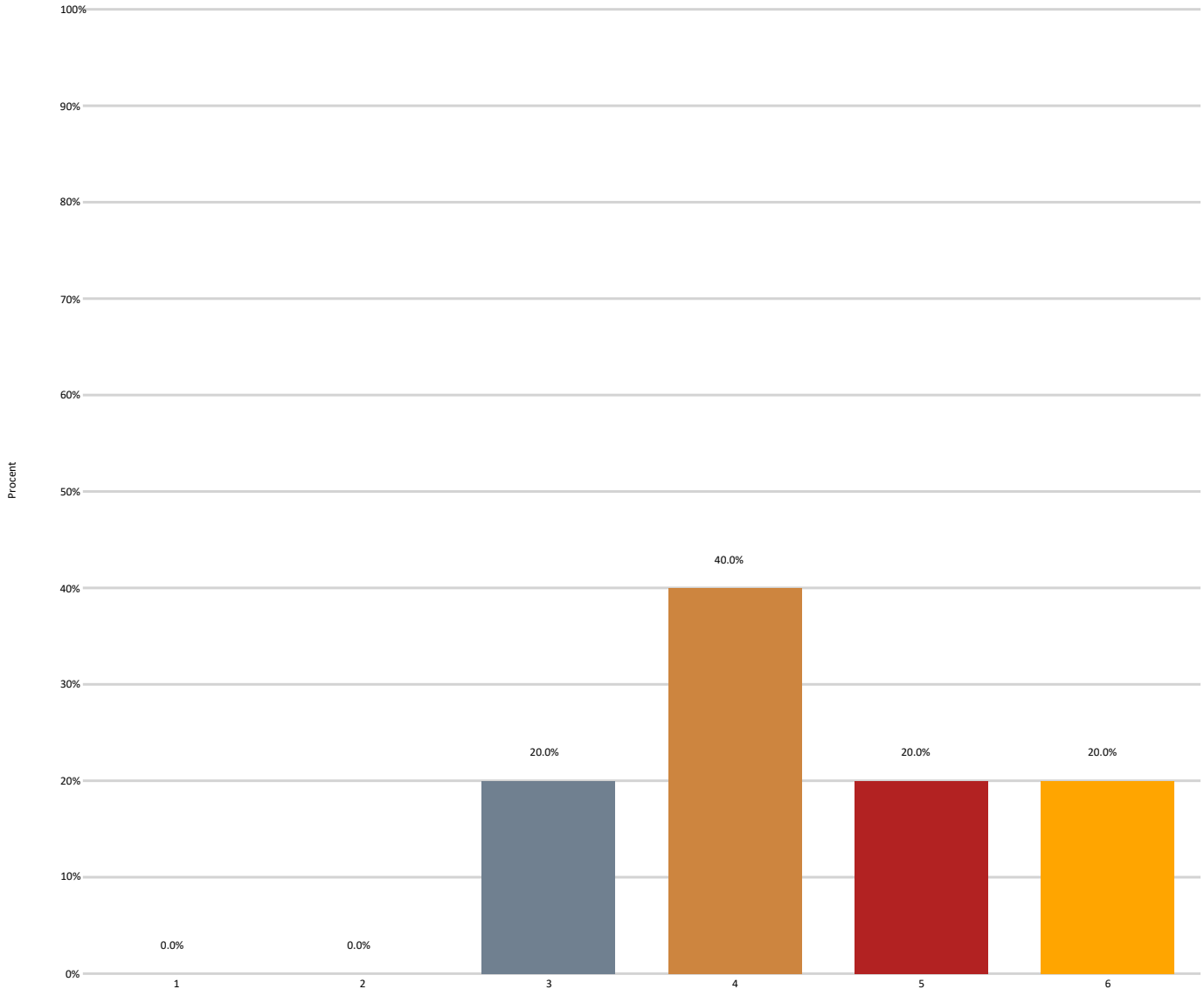
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



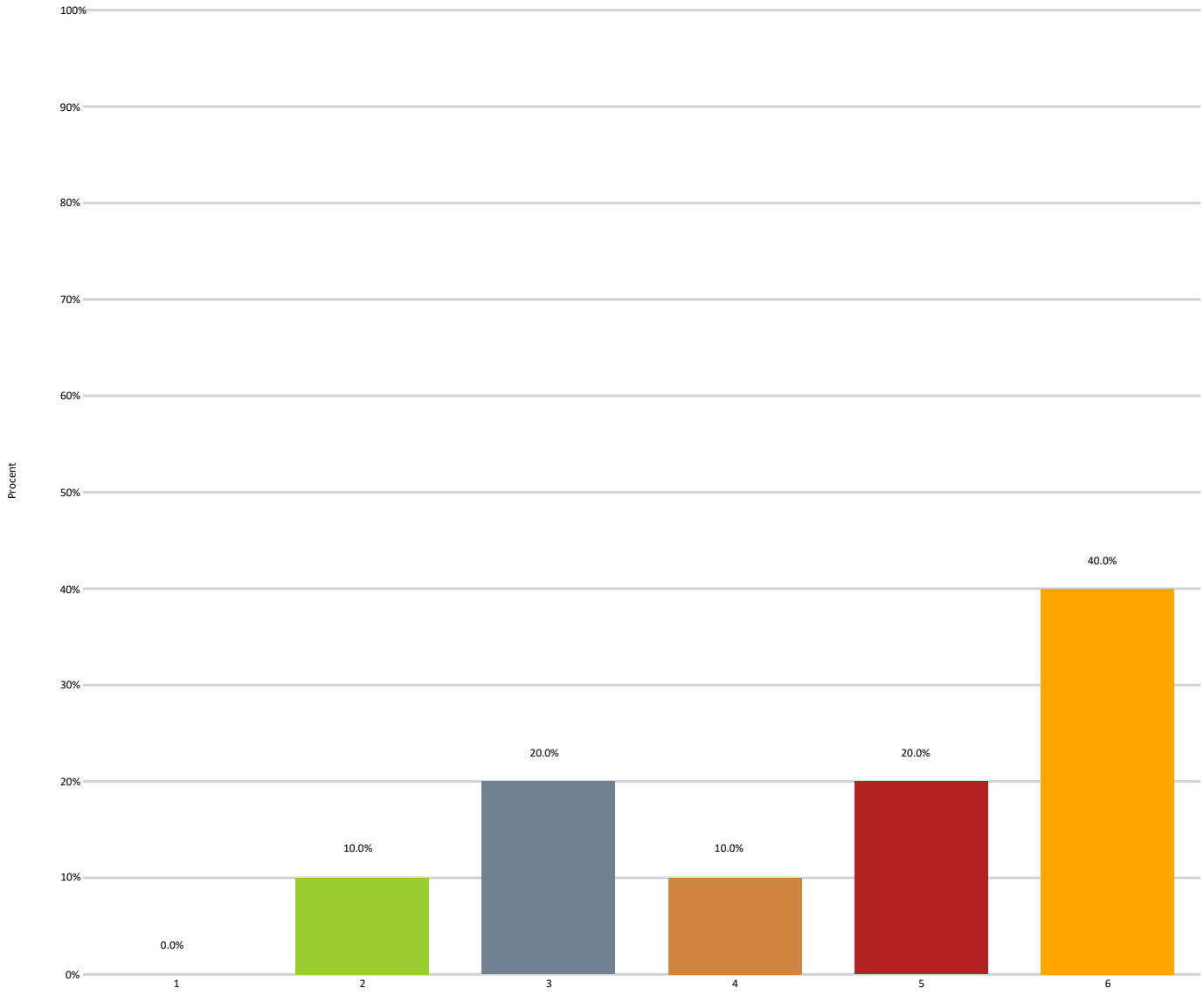
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



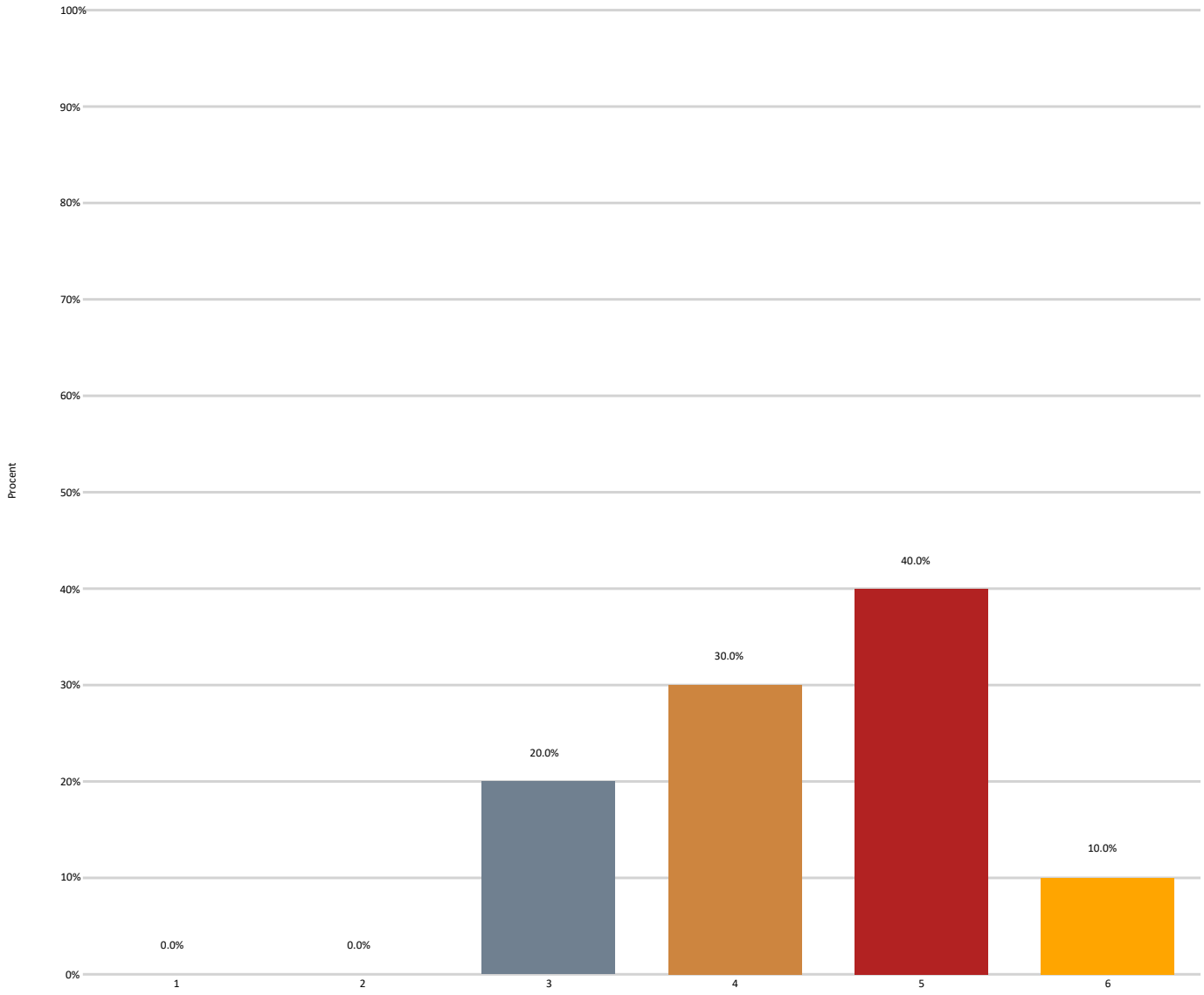
8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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



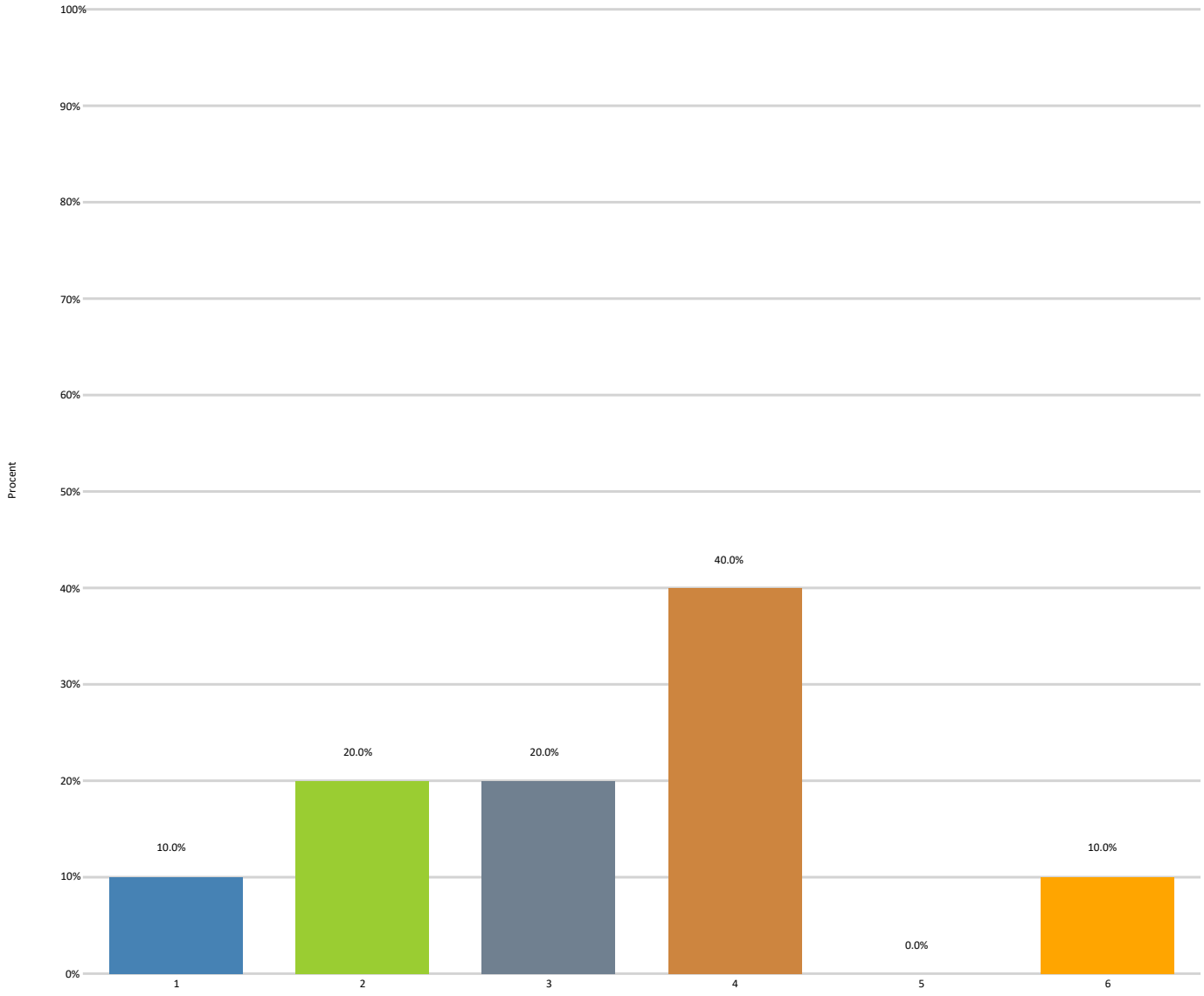
10. Jag skulle ges goda möjligheter att utvecklas i min idrott även om jag upplevde en dipp i min prestation.



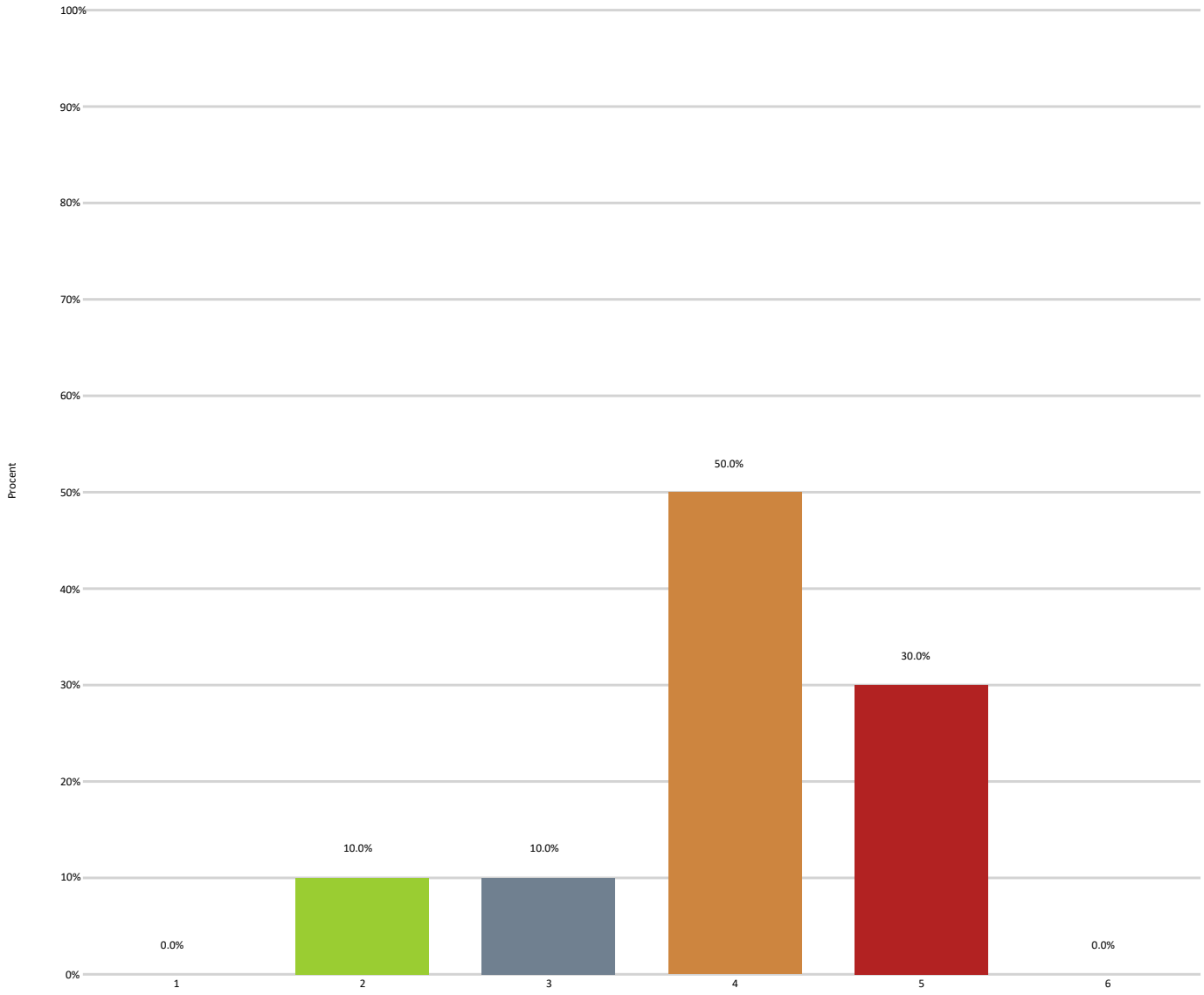
11. Vilket utökat (och realistiskt!) stöd till din sportsliga utveckling önskar du att din förening kunde bidra med kommande åren? Vilket stöd och varför?

Svar
Jag skulle behöva mer tid i hallen, fler träningsmöjligheter och helst en tränare på plats. Träningstimmarna som föreningen erbjuder i nuläget är inte tillräckliga för att konkurrera med andra gymnaster som har möjlighet till betydligt fler träningstimmar.
Kanske om det finns möjligheten att få träna längre timmar och fokusera på mental utveckling inom sporten för bättre förberedelser innan tävlingar och ha korrekt mindset.
Tränare från andra städer eller länder som kan åka till föreningen någon gång för att hjälpa till med program, styrka, teknik och liknande. Det ger än nya synvinklar och man blir väldigt inspirerad av att träna med andra tränare.
Jag önskade att min förening hade bättre ekonomi, bättre hall tider. Och när det finns bra hålltider ibland så har föreningen inte pengar till det.
I nuläget går jag gymnasiet där jag hinner träna både morgon och kväll vilket gör att jag hinner träna så mycket jag vill för att utvecklas. Dock kommer det bli svårt att träna lika mycket efter gymnasiet för då behöver jag jobba. Genom att få ekonomiskt stöd från föreningen skulle jag kunna träna mer och utvecklas
Jag skulle vilja att min förening kunde bidra med fler feedback och utvärdering över varje tävling och prata om varför man får en viss poäng trots att man kanske tycker man bör va mer. Så att man vet vad det är exakt domarna drar ner på dig för att du behöver träna mer på den delen. Sen vill skulle jag också vilja att tränare kunde göra en sorts kontrollträning inför tävlingar där de kanske förutser dina poäng, säger vad och varför det blev det summa och att man har det i åtanke när man ska sen tävla under helgen efter träningen.
Mer diskussioner om vad som gick fel och vad som kan förbättras efter tävlingstillfällen
Egen träning och mycket mer
Att fortsätta stötta mig på det vis dom gör idag.
Mer internationella tävlingar

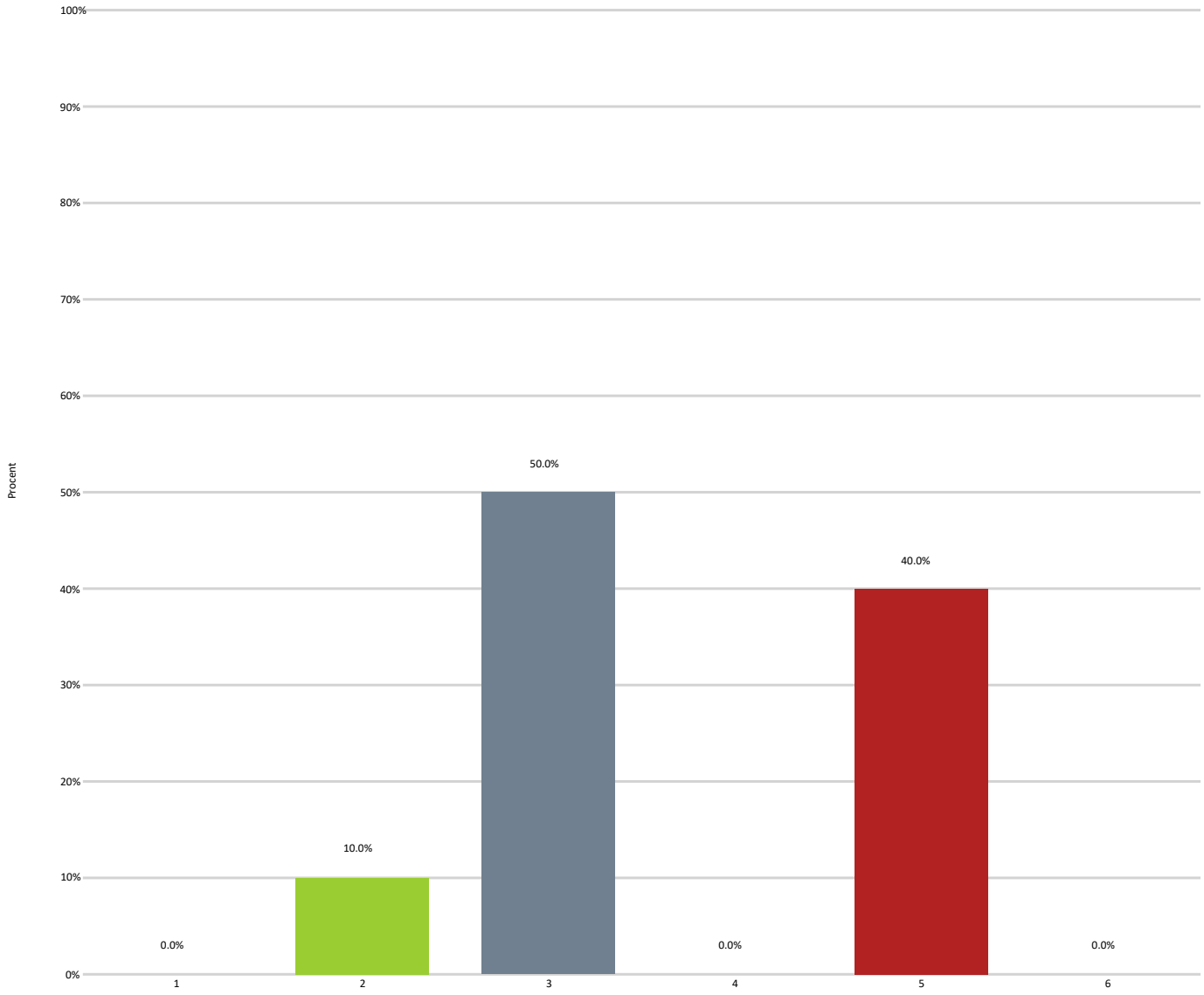
12. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



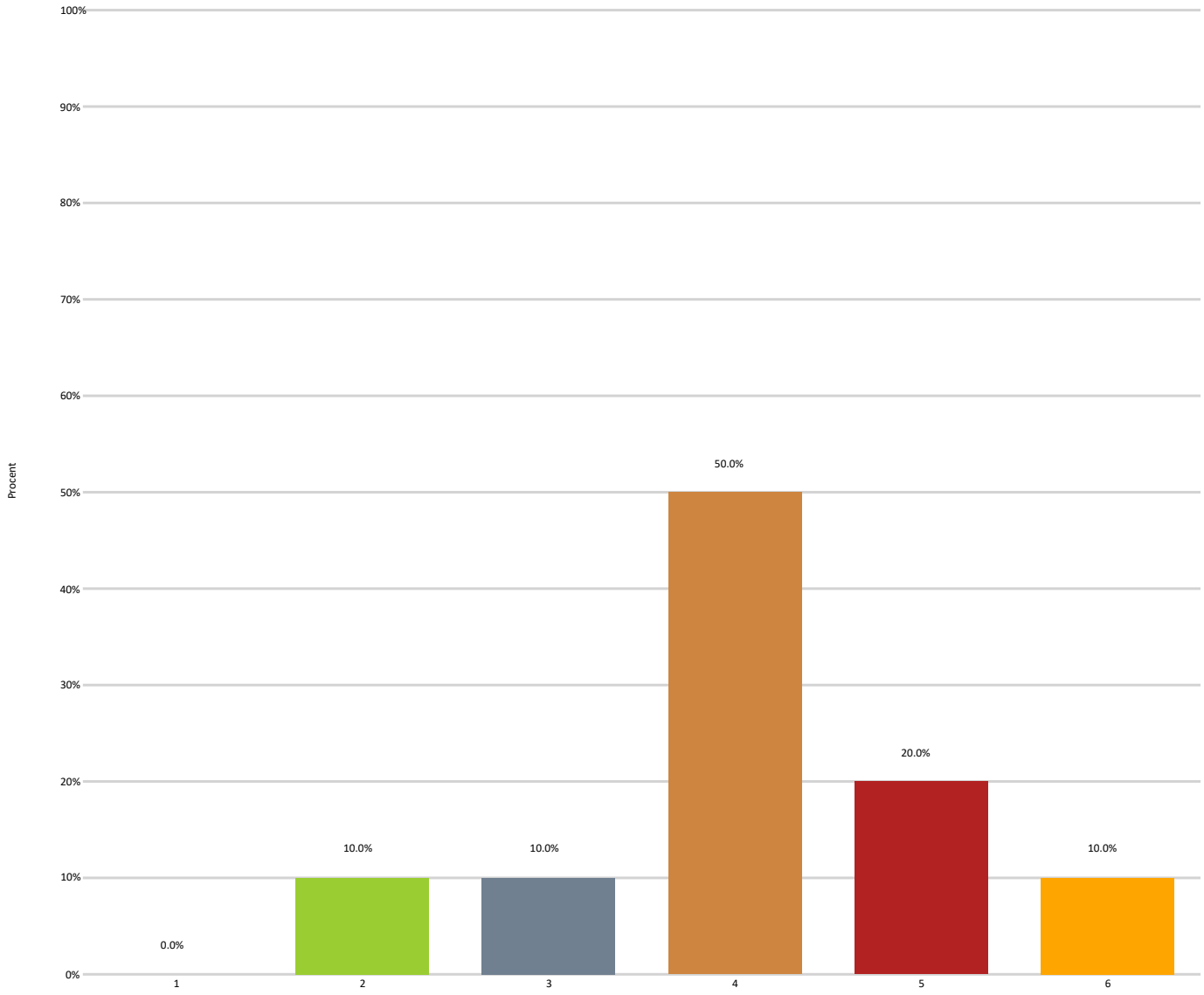
13. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.



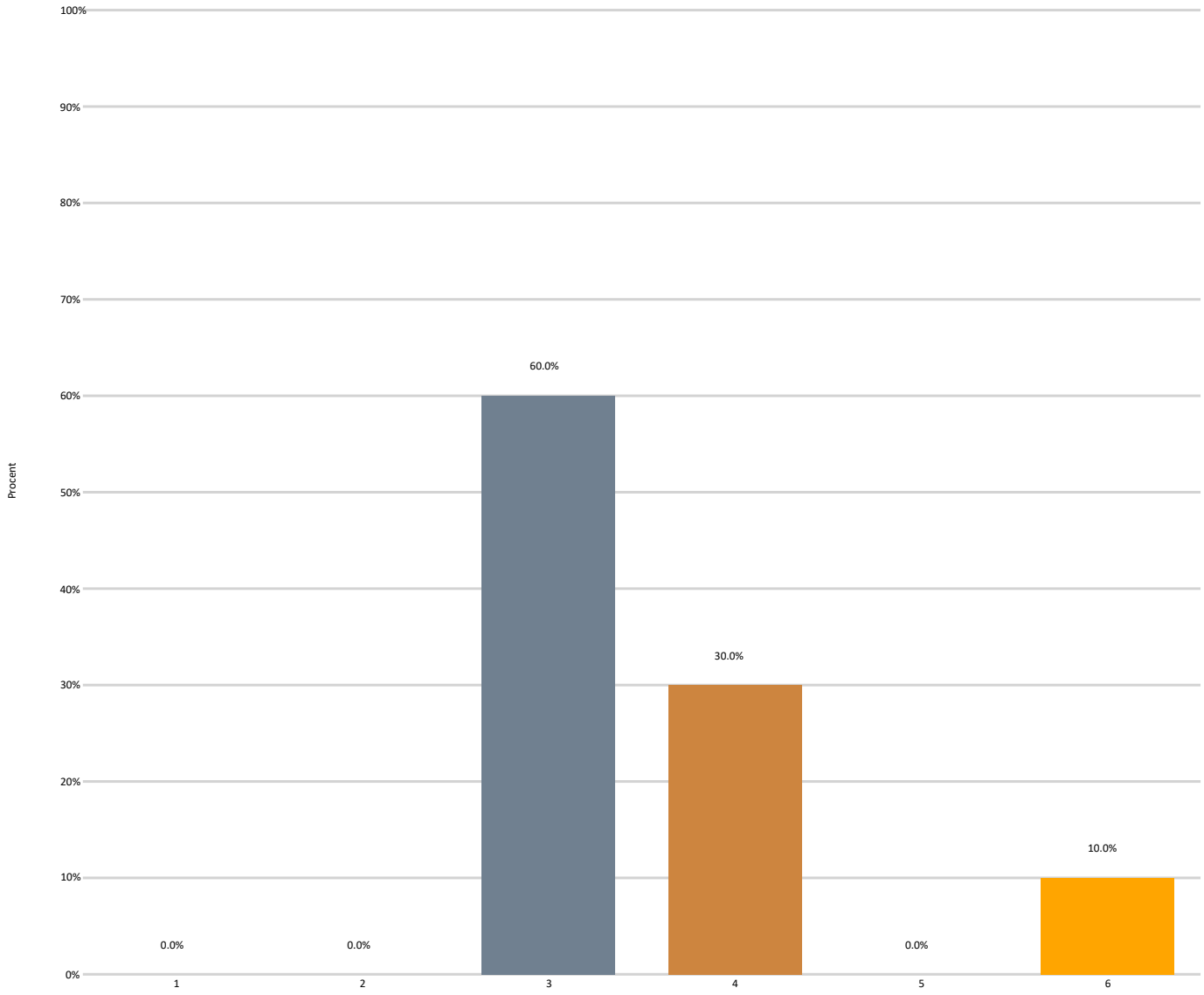
14. Mina framsteg och personliga prestationer gås regelbundet igenom med mig på individuell basis.



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



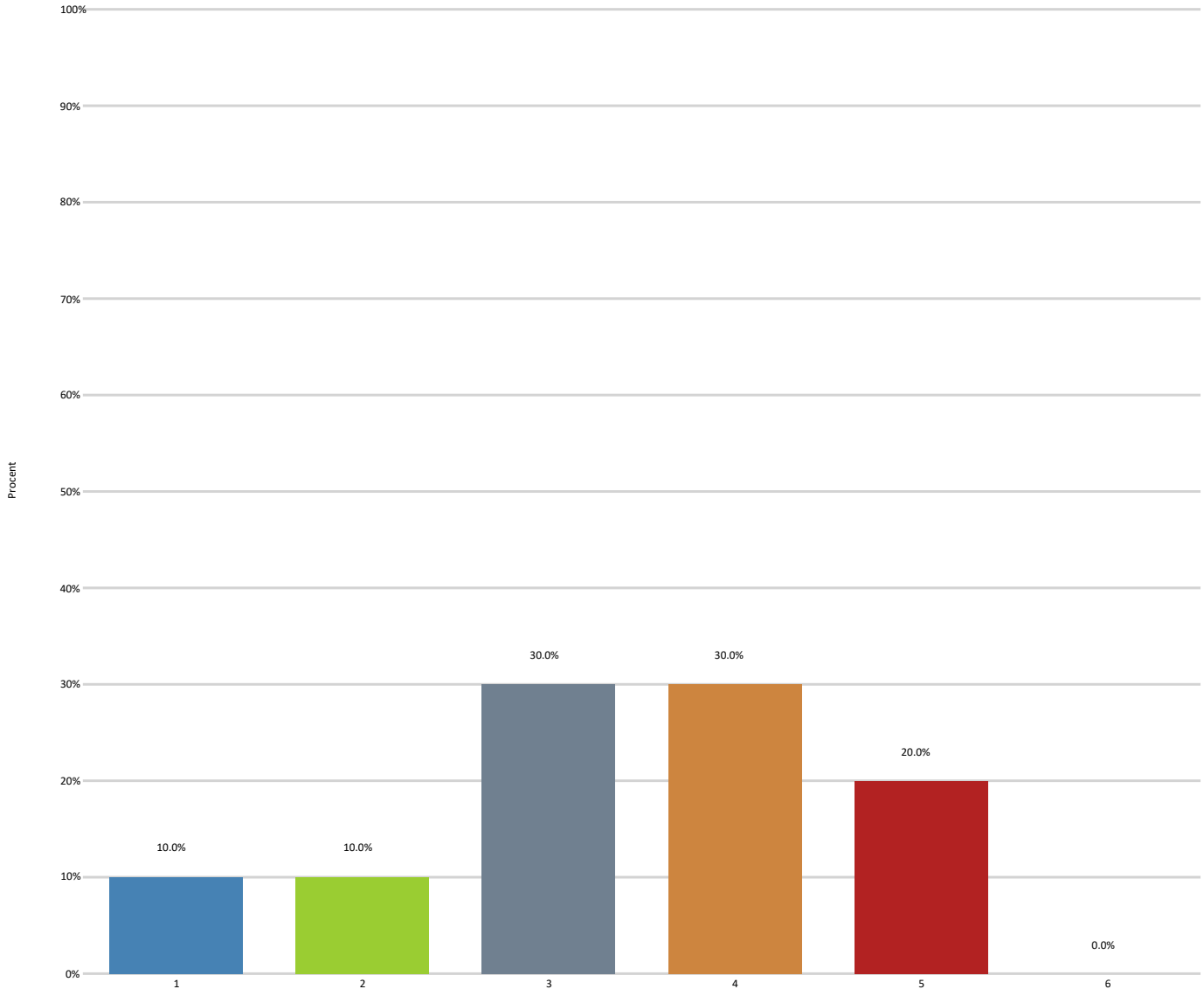
16. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.



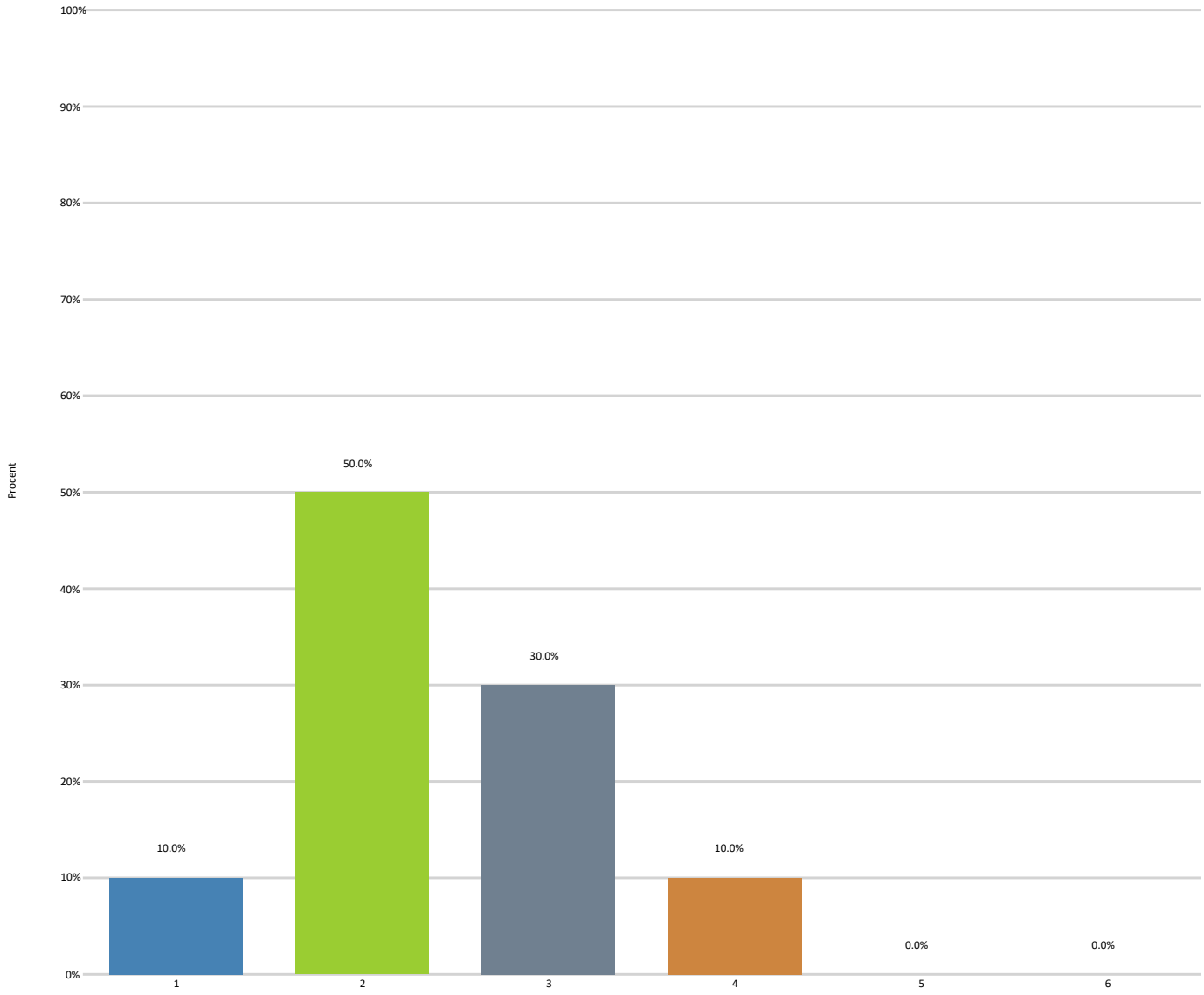
17. Känner du till din förenings sportsliga målsättning(ar)? Om ja, vilken/vilka är de?

Svar
Nej
Om gymnaster vill nå landslagsnivå hjälper förening till att nå det målet och att gymnasterna har det roligt och ges möjlighet att och får stöttning att nå egna mål
Jag tror att de fokuserar mycket på att alla känner sig trygga med varandra i grupp eftersom det är en så individuell sport.
Nej
Nej, det gör jag inte
Nej
Vet inte
Nej
Nej

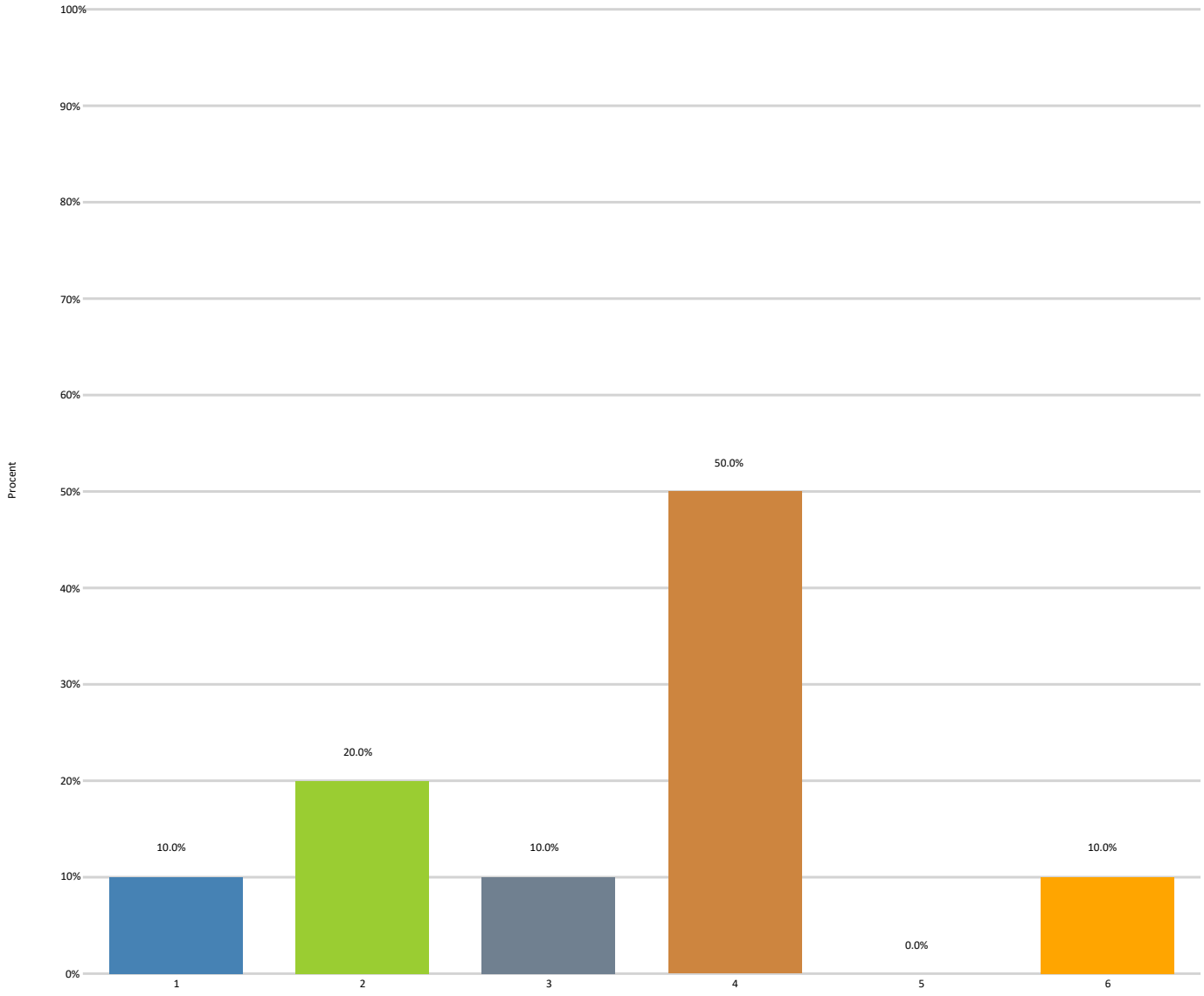
18. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



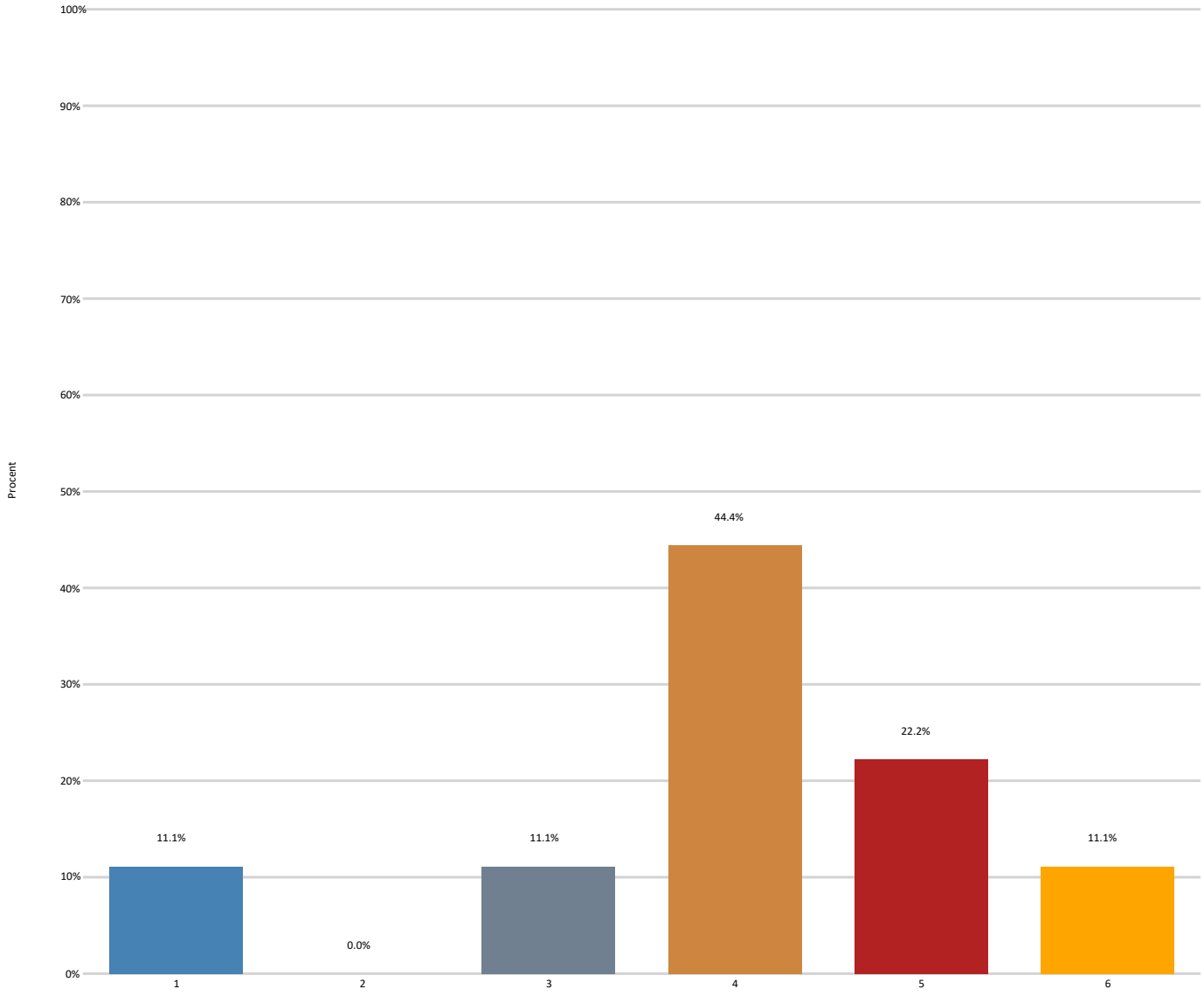
19. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.



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



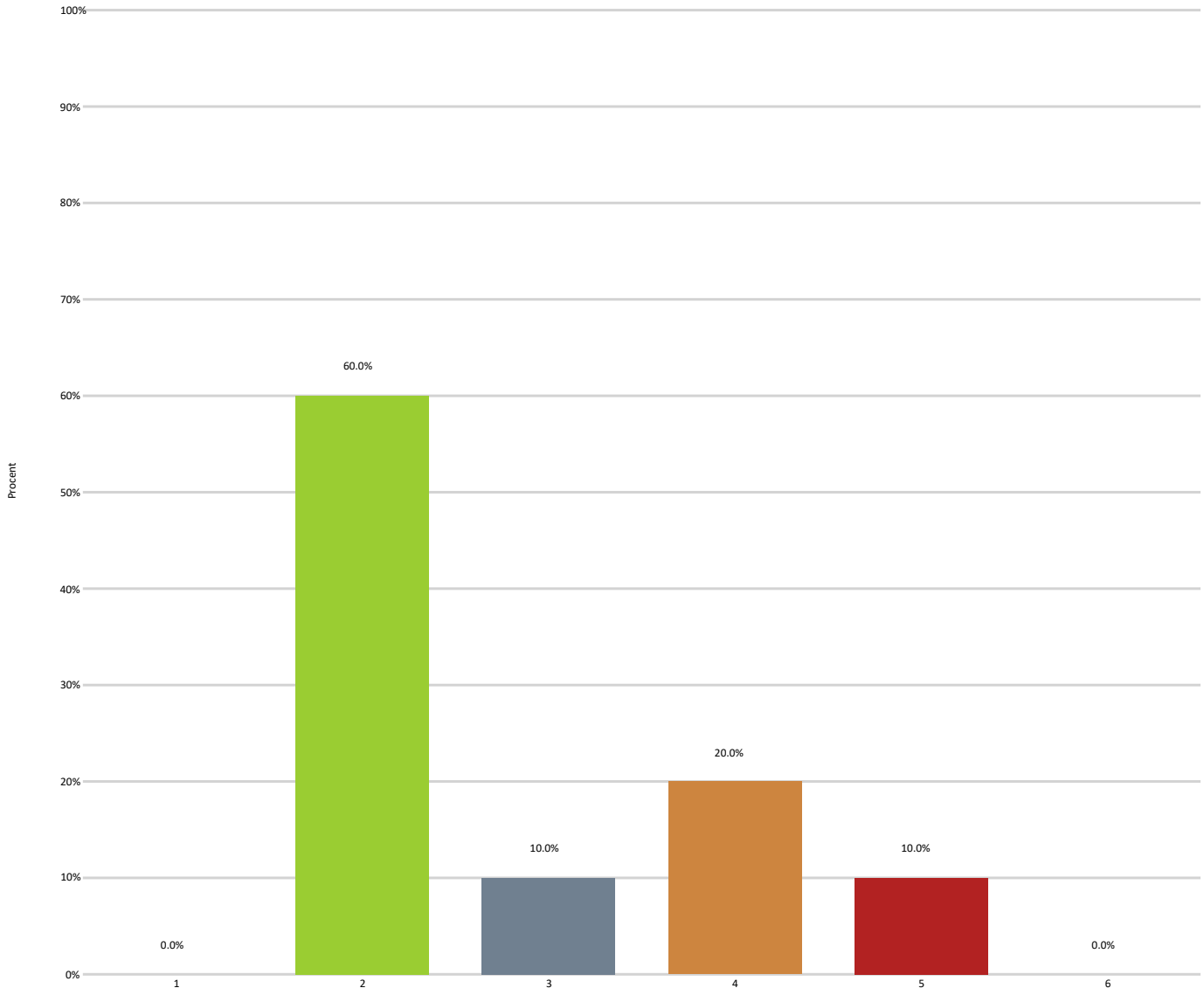
21. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.



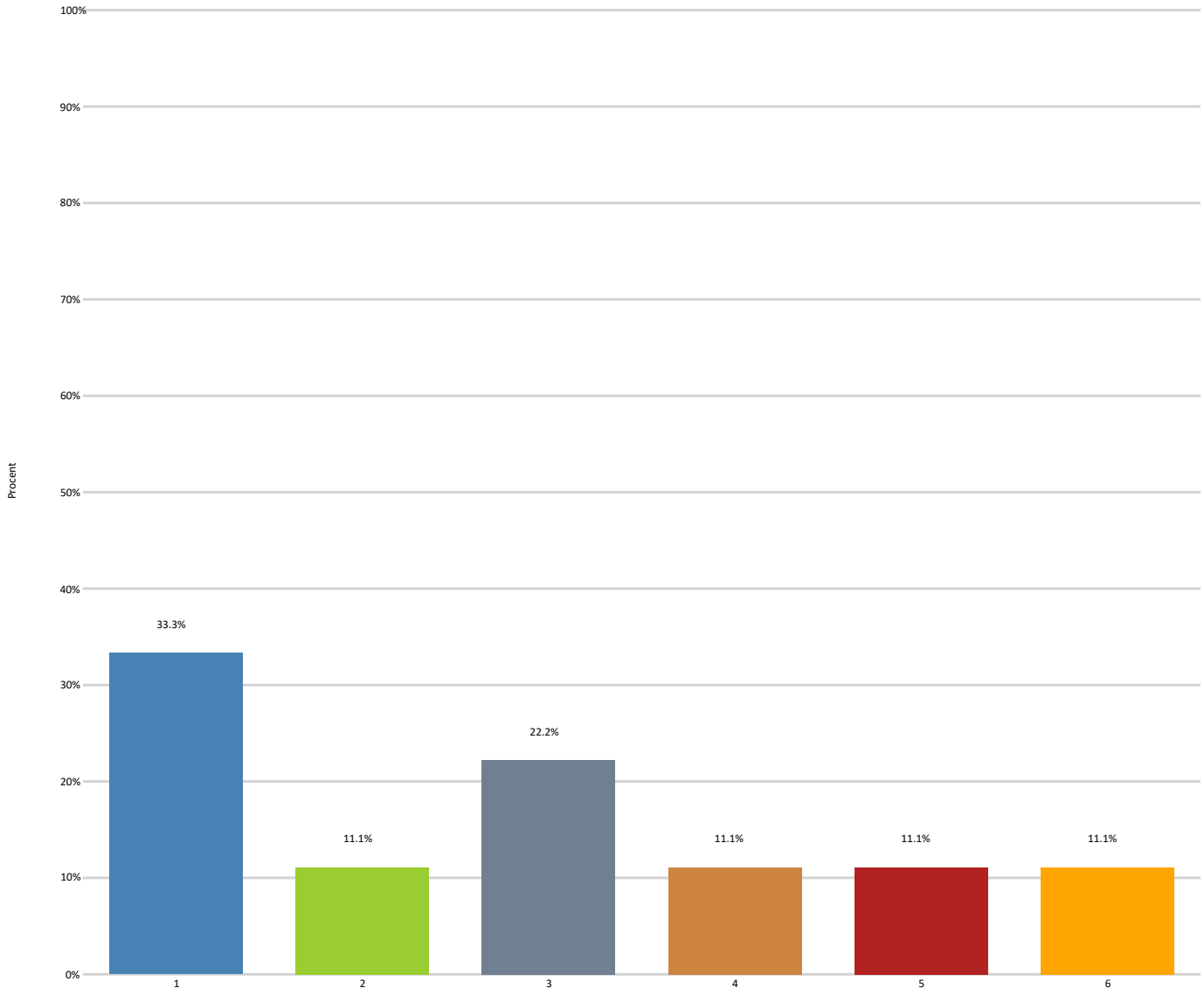
22. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

Svar
Vi har känt varandra väldigt länge, många år, vi har nått en nivå där vi vågar vara ärliga och lita på varandra. Jag tycker att vi oftast kan läsa av varandra och tänker ganska lika. Såklart finns det saker vi inte kommer överens om, men med åren har vi blivit bättre på att uttrycka våra riktiga åsikter och visa respekt till varandra även om vi inte tycke likadant i allting.
Vi litar på varandra och har en ganska starkt relation med varandra. Min tränare har alltid varit där för mig i bästa tiderna och i sämsta tiderna. Jag tror jag att vi fattar och känner varandra väldigt bra och därför kan vi kommunicera bra med varandra.
Att vi visar varandra öppenhet och lyssnar på varandra.
Känt varandra ganska länge, och blivit bekväm.
Utvecklingssamtal samt bra relation
Jag vet inte, brukar inte prata ofta då på träningar fokuserar vi på att träna och repetera våra program till musik och på tävlingar är det bara och visa det man har gjort under träningar.
Hon ställer mig frågor och hon berättar saker för mig
Inte bara seriösa
Vi kan ha roligt tillsammans och jag känner mig trygg med min tränare.
Ja

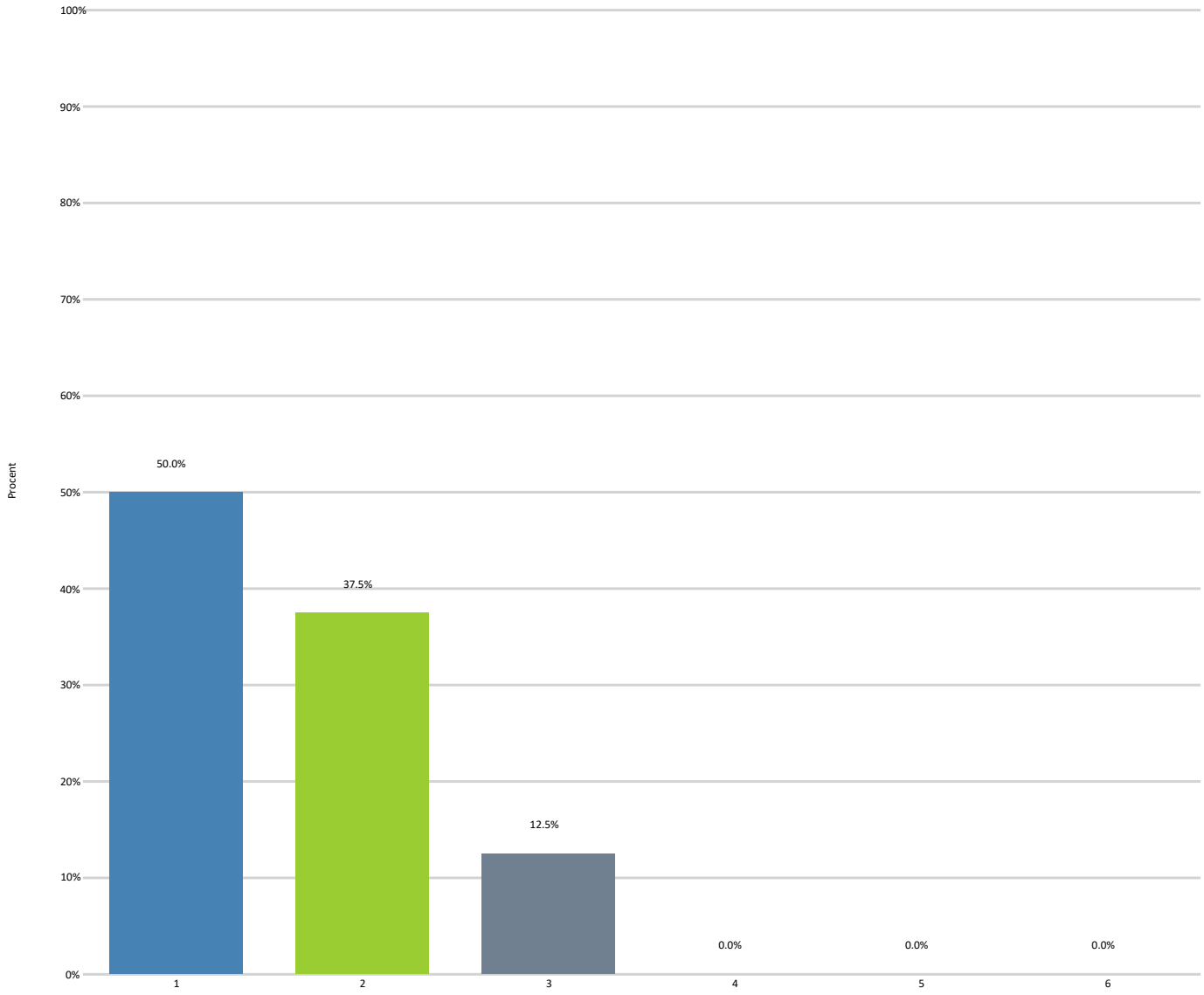
23. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



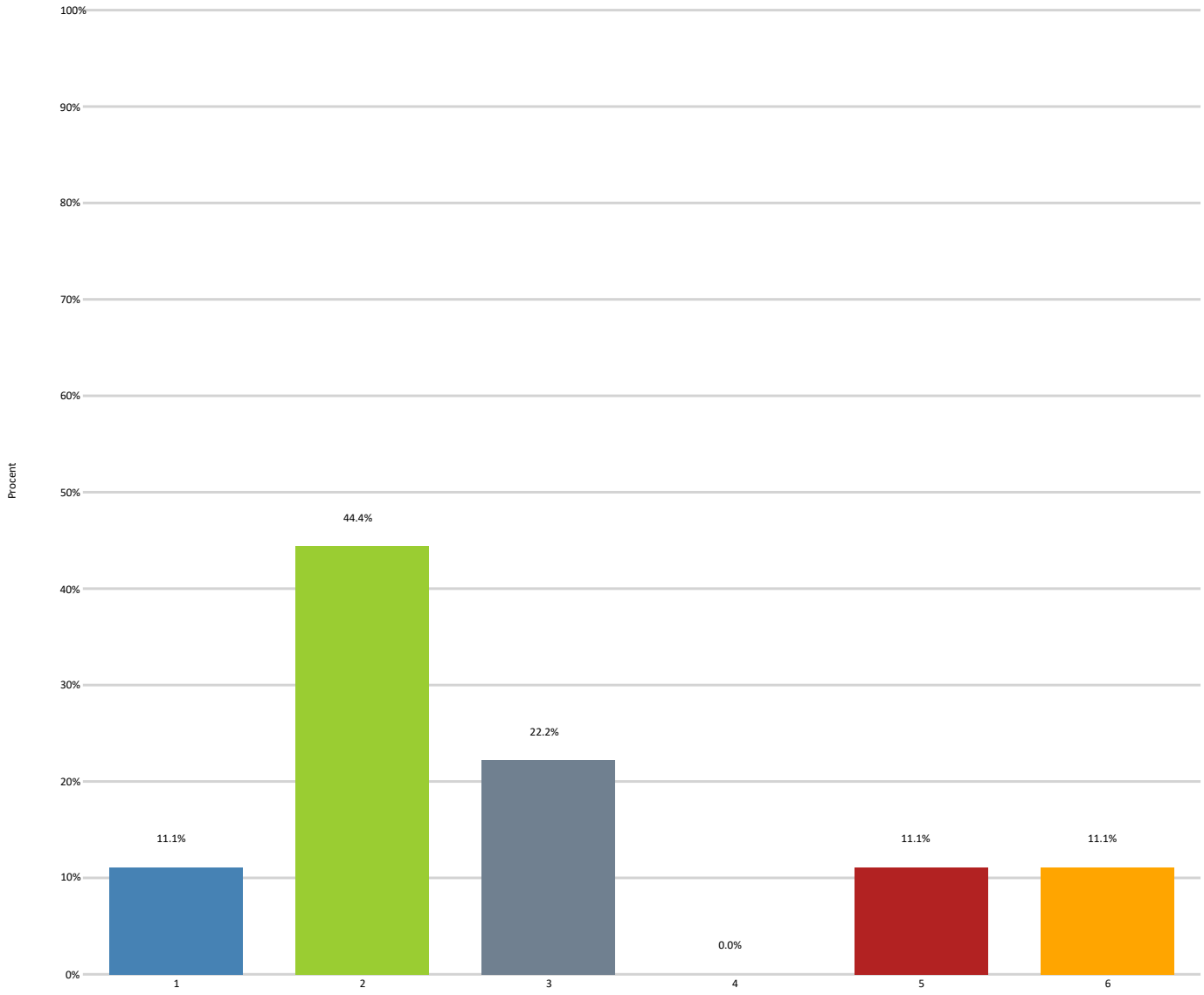
24. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.



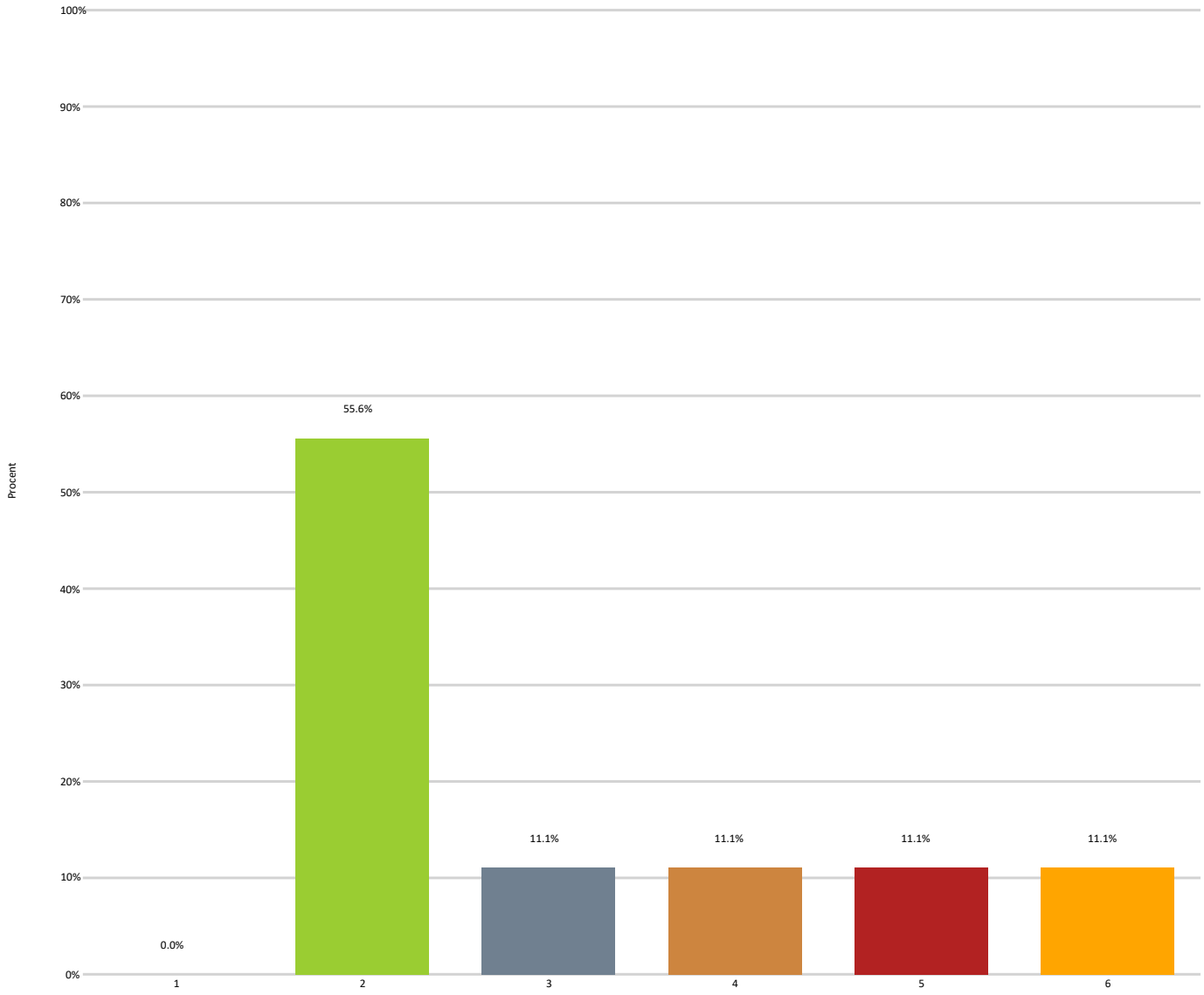
25. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.



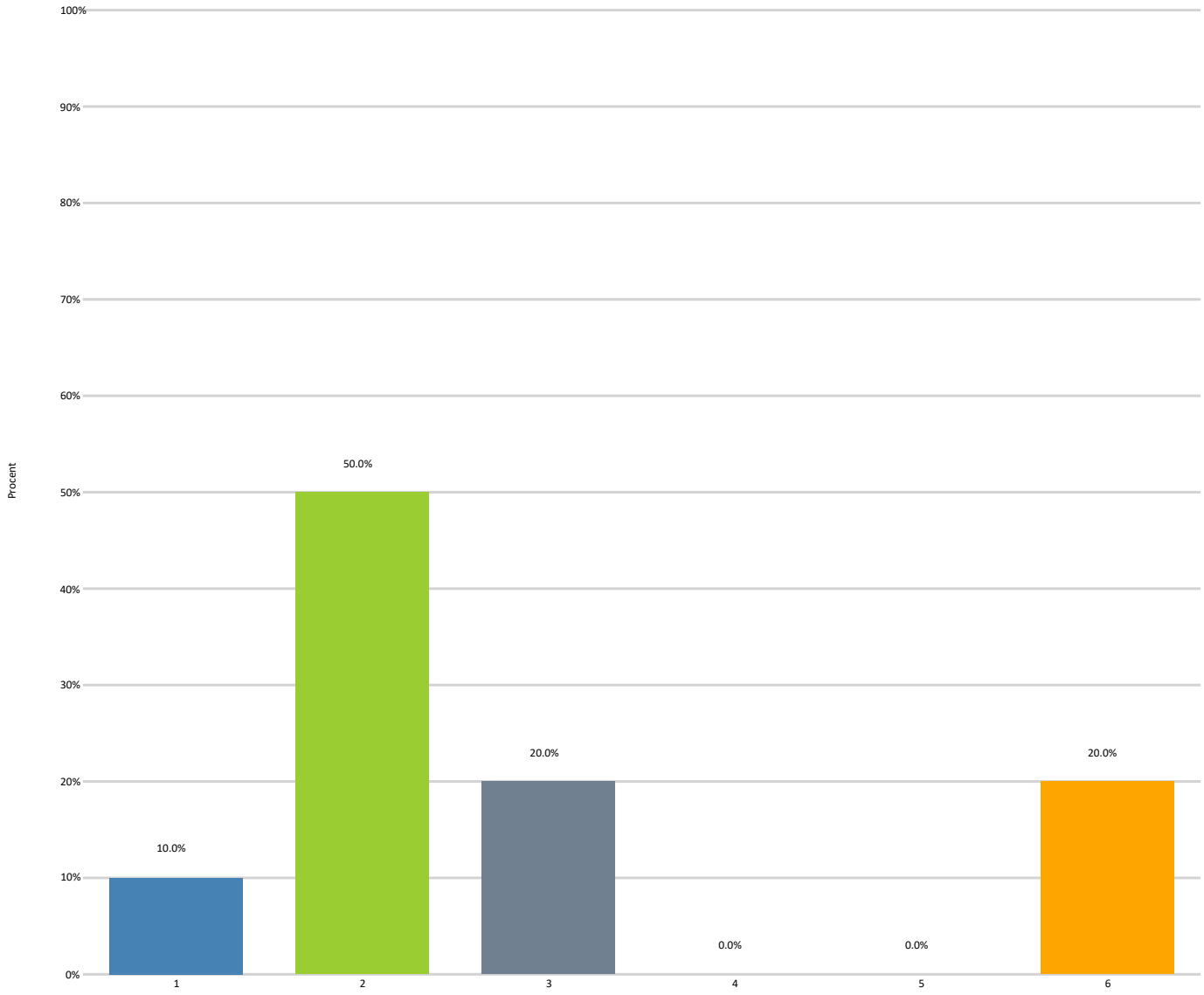
26. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.



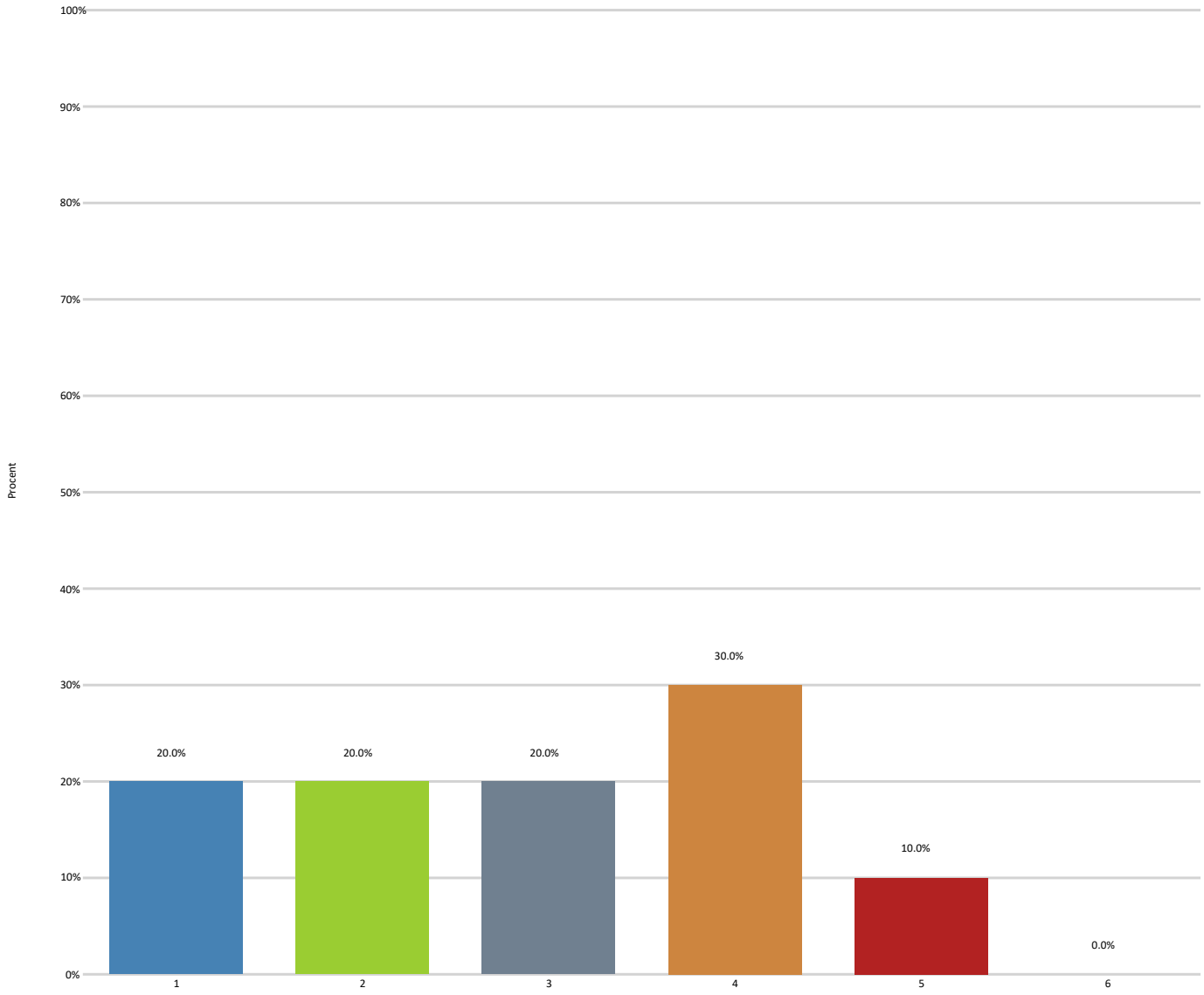
27. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.



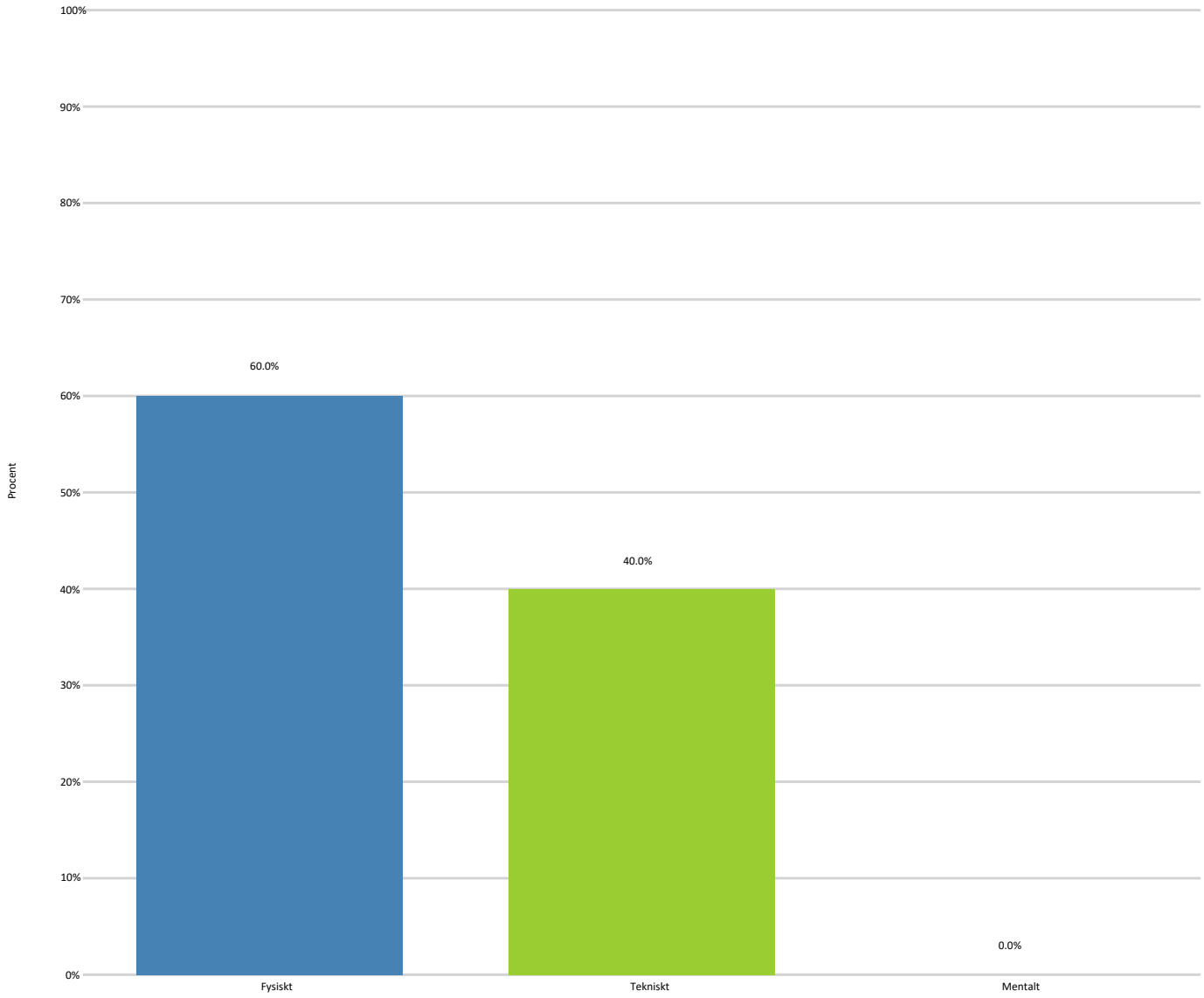
28. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.



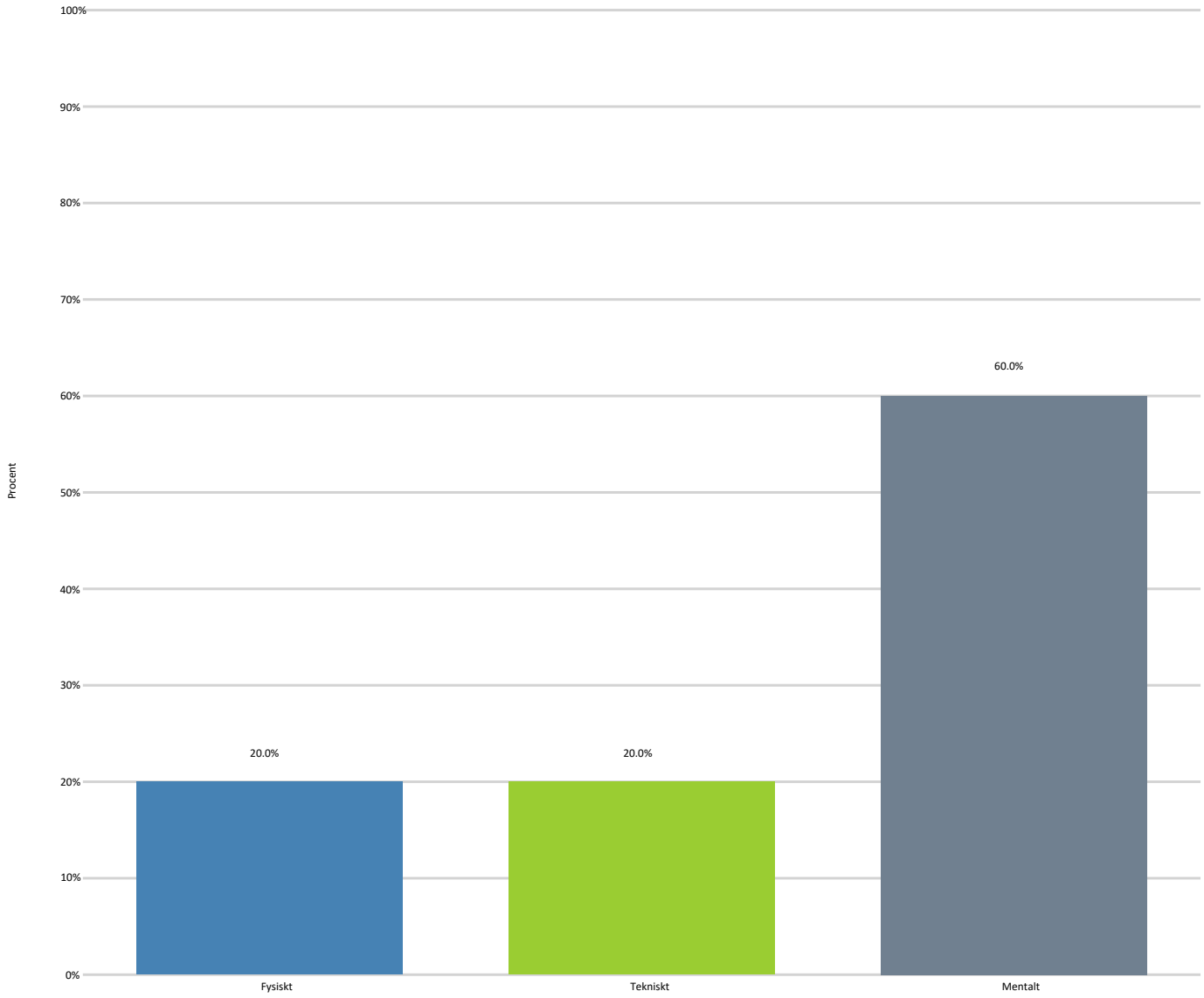
29. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.



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.

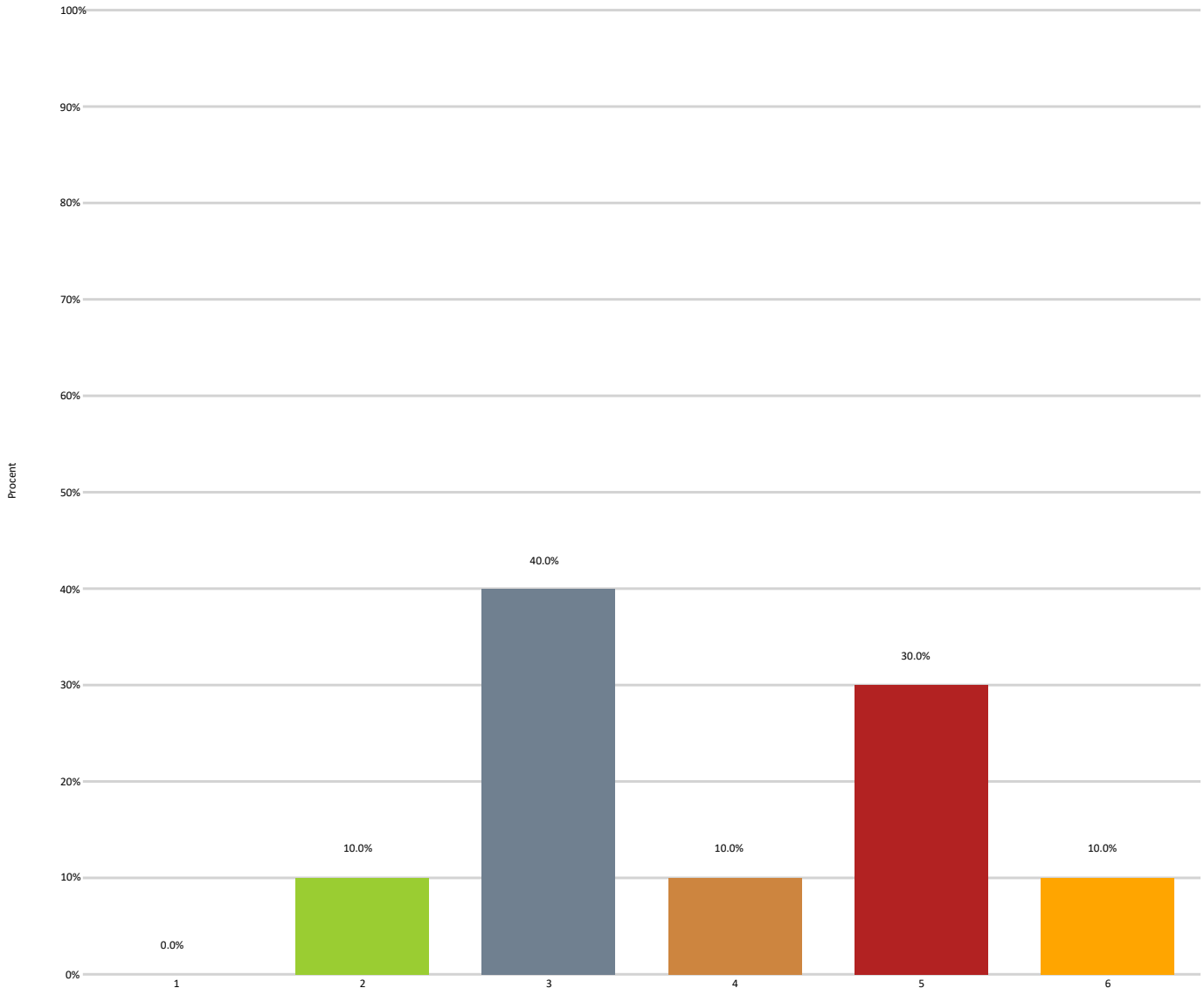
32. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

Svar
Jag får ta del av andra gymnasters erfarenheter och hur de tänker kring exempelvis det mentala.
Läsa om det. Och ta till mig.
För att lära mig varför jag presterar på ett visst sätt. Om jag presterar dåligt kan jag identifiera problemet för att sedan göra något åt det
Genom att använda peak kan jag utvecklas eftersom peak har flera olika små videos som är relaterbara. Detta gör att man känner igen sig i vissa av de och genom att lyssna på peak videos kan de hjälpa en att bearbeta ens svaga sidor som påverkar prestationer negativt och på så sätt utvecklas.
Jag har inte läst om peak.
Vet ej

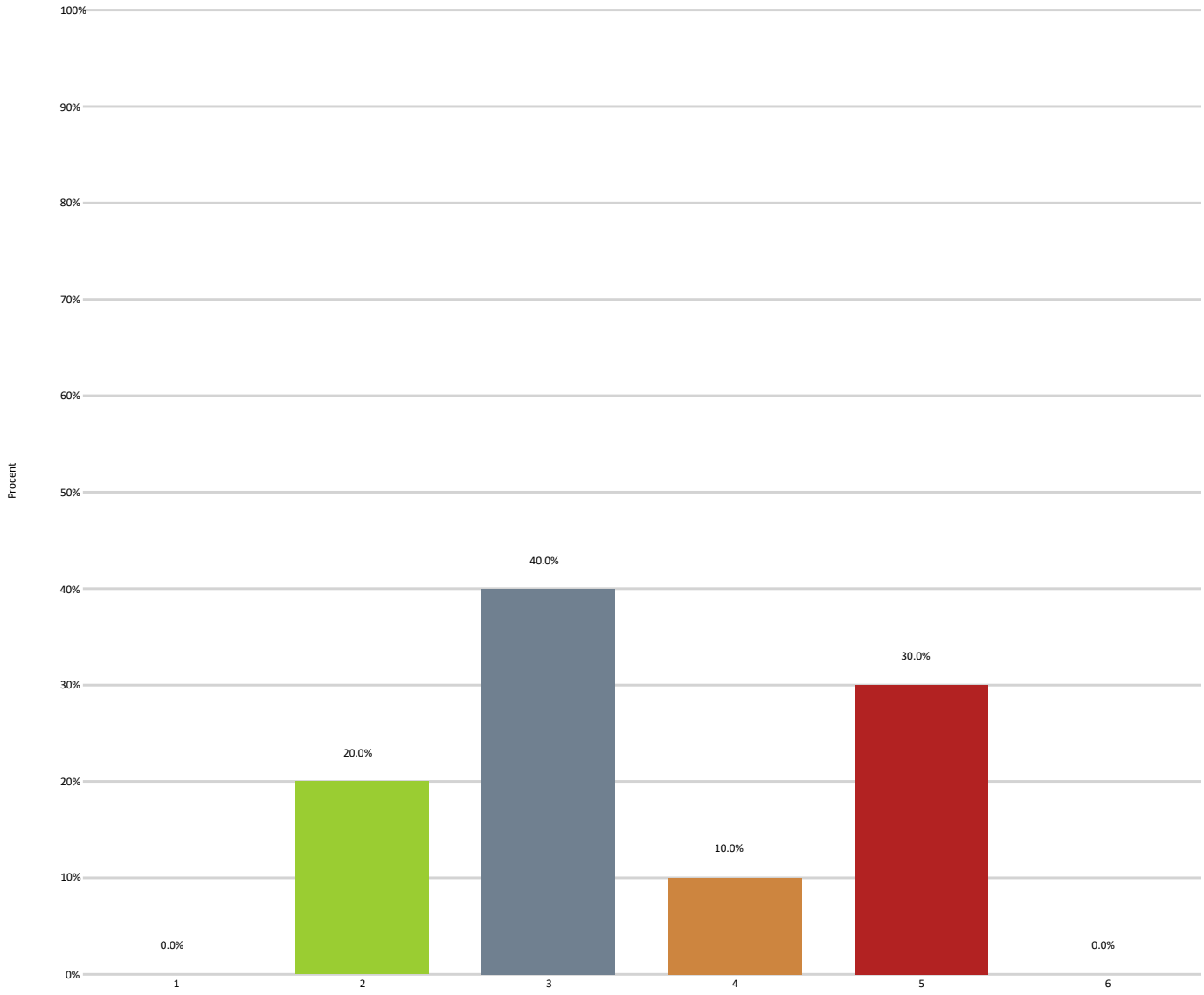
33. Vad önskar du för nytt innehåll på PEAK som skulle kunna hjälpa dig i din utveckling?

Svar
Inget särskilt, jag tycker det är bra.
Jag har inte hunnit läsa om PEAK.
Vet ej
Jag vet inte, jag har inte använt peak gymnastik så mycket.
Vet inte riktigt
Vet ej

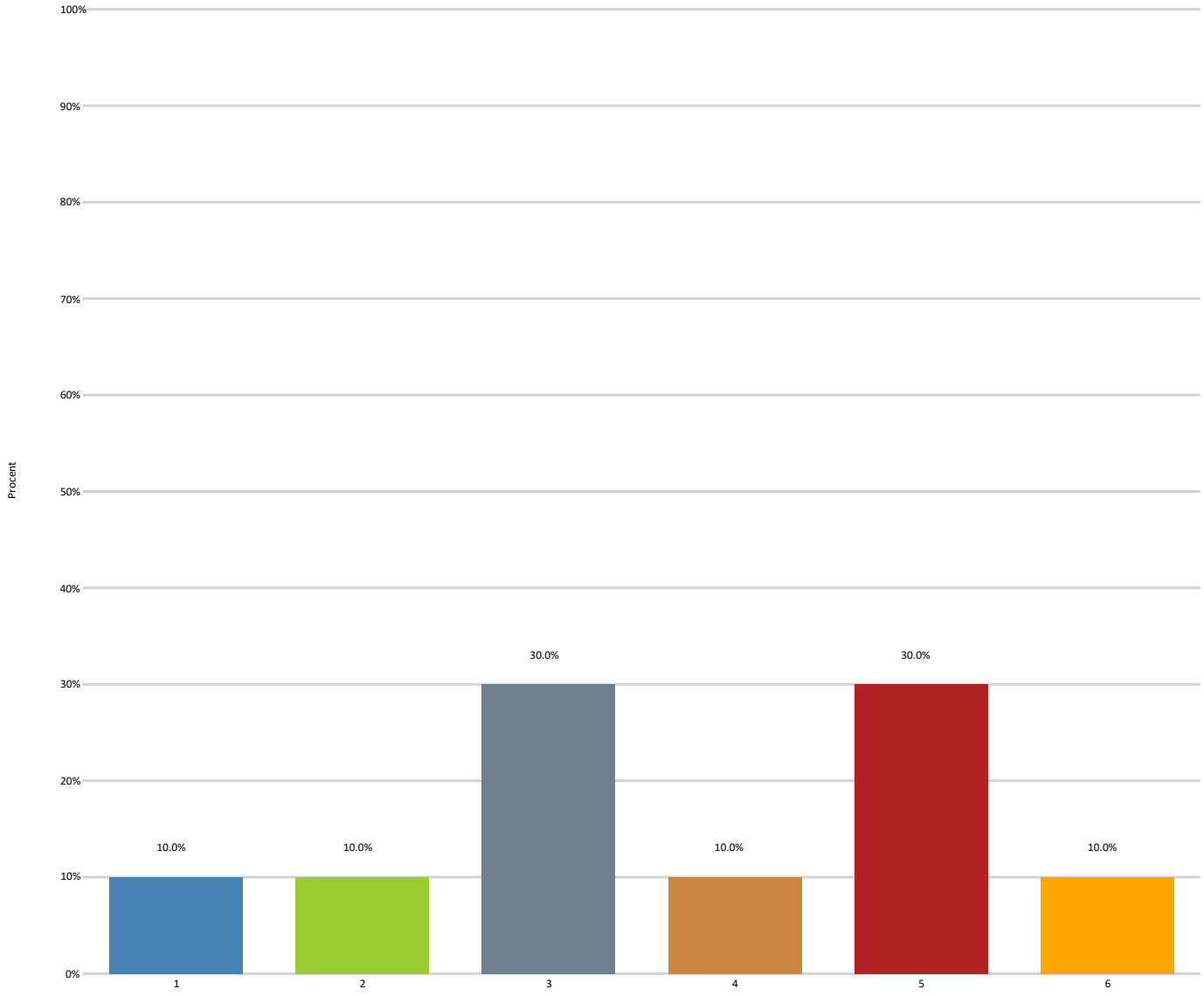
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



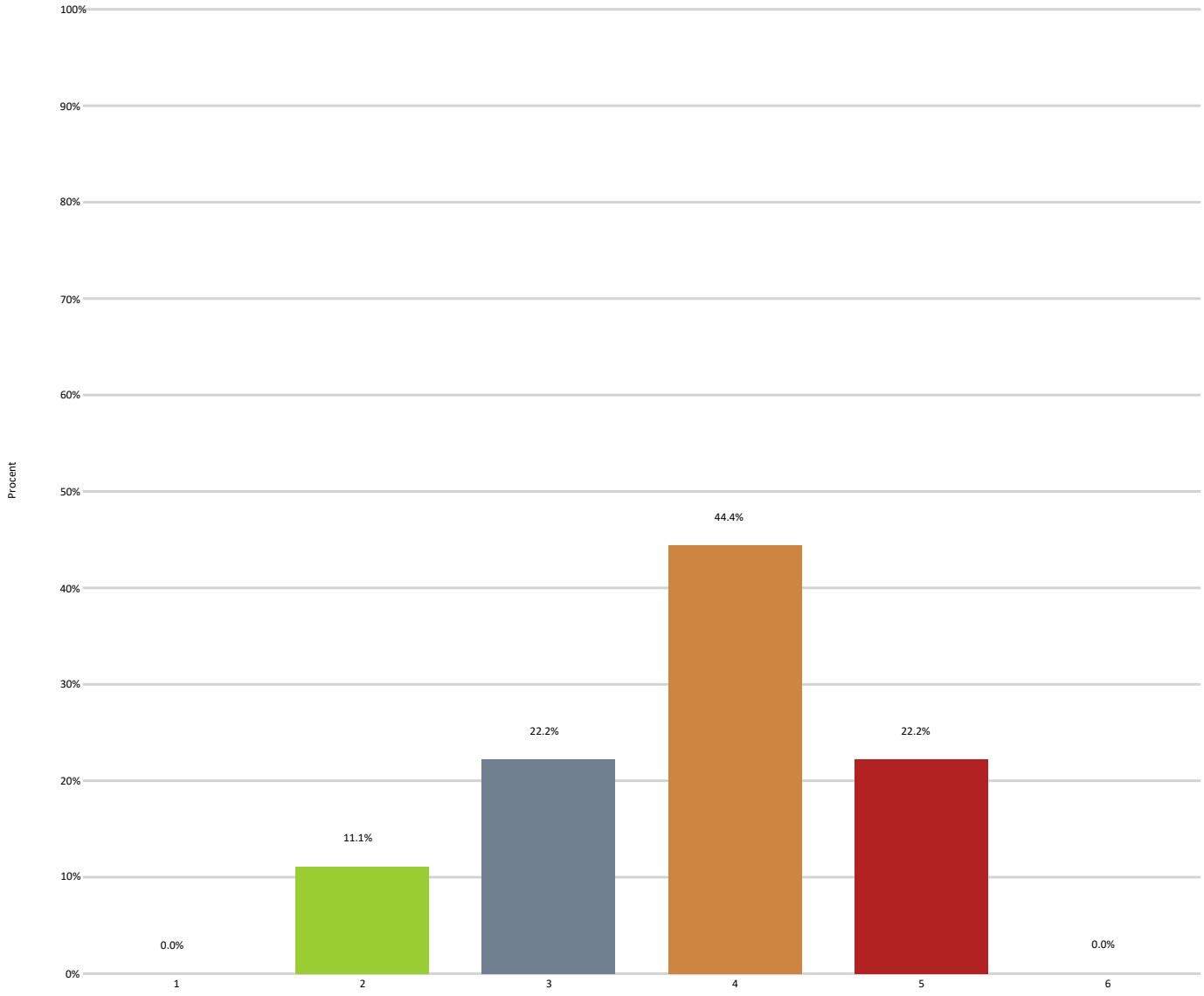
35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.



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 en gymnast som andra kan prata med om det är något de vill ha hjälp med eller jag ska ta vidare
Tar med mig övningar från läger till hemmahallen.
Vet ej
Till min förening kan jag bidra med att själv börja diskutera mål både med mina gymnastik kompisar och sen med tränare och fråga om de är rimliga mål och be de hjälpa att vägleda mig dit, och kanske tipsa övningar och träningsprogram.
Vara mer positiv
Vara ett gott exempel
Att hjälpa till som stödtränare för de yngre grupperna.

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, syskon, klubbkompisar, tränare.
Mina föräldrar
Då skulle jag sagt det till en av mina tränare.
Mina föräldrar
När miljön inte känns bra vänder jag mig till antingen mina tränare eller nån hemma.
Min mamma eller bästa kompis
Mina föräldrar
Klubbkompisar, tränare och föräldrar.