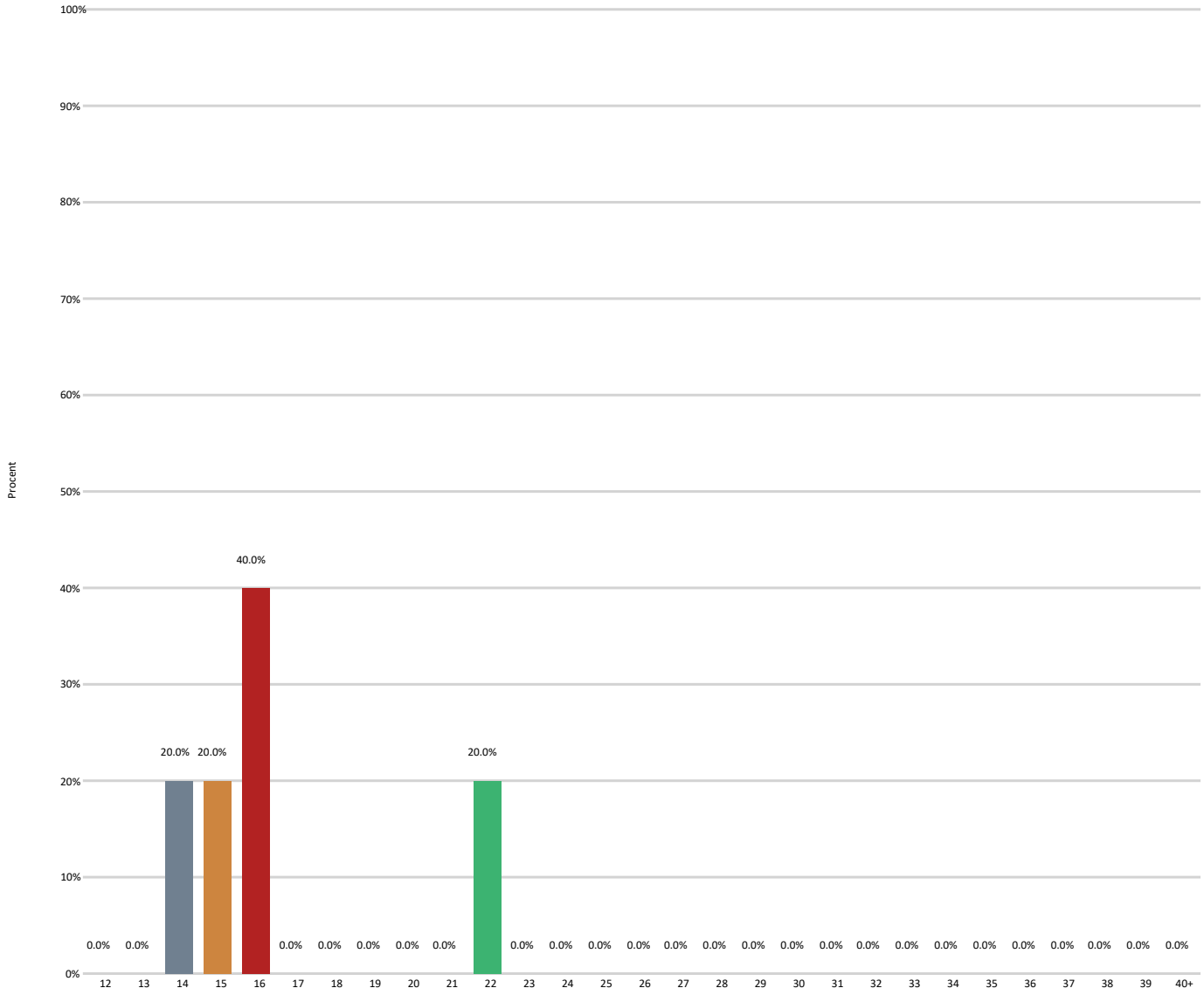
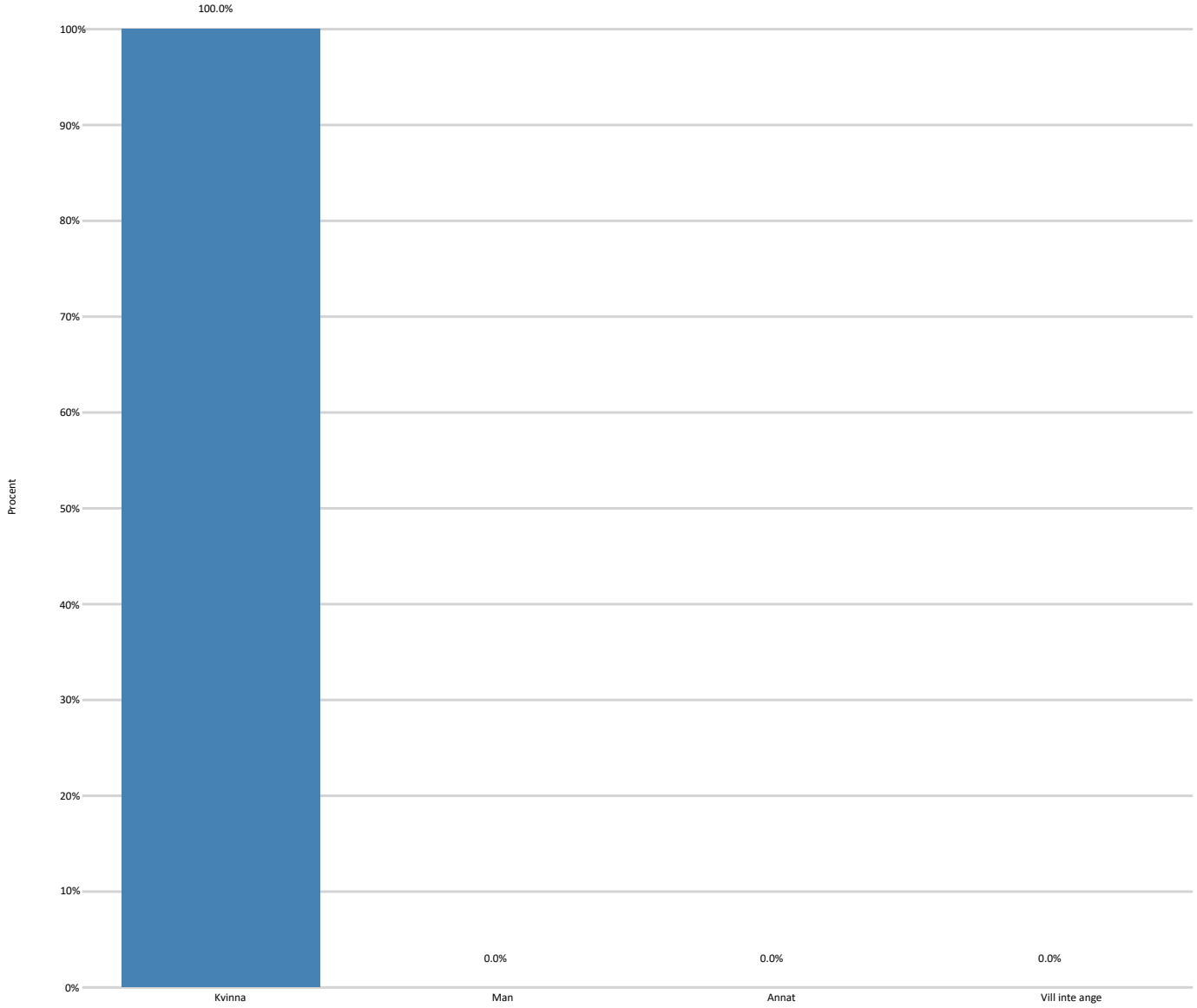
Min utvecklingsmiljö (2024) (Aerobic gymnast)

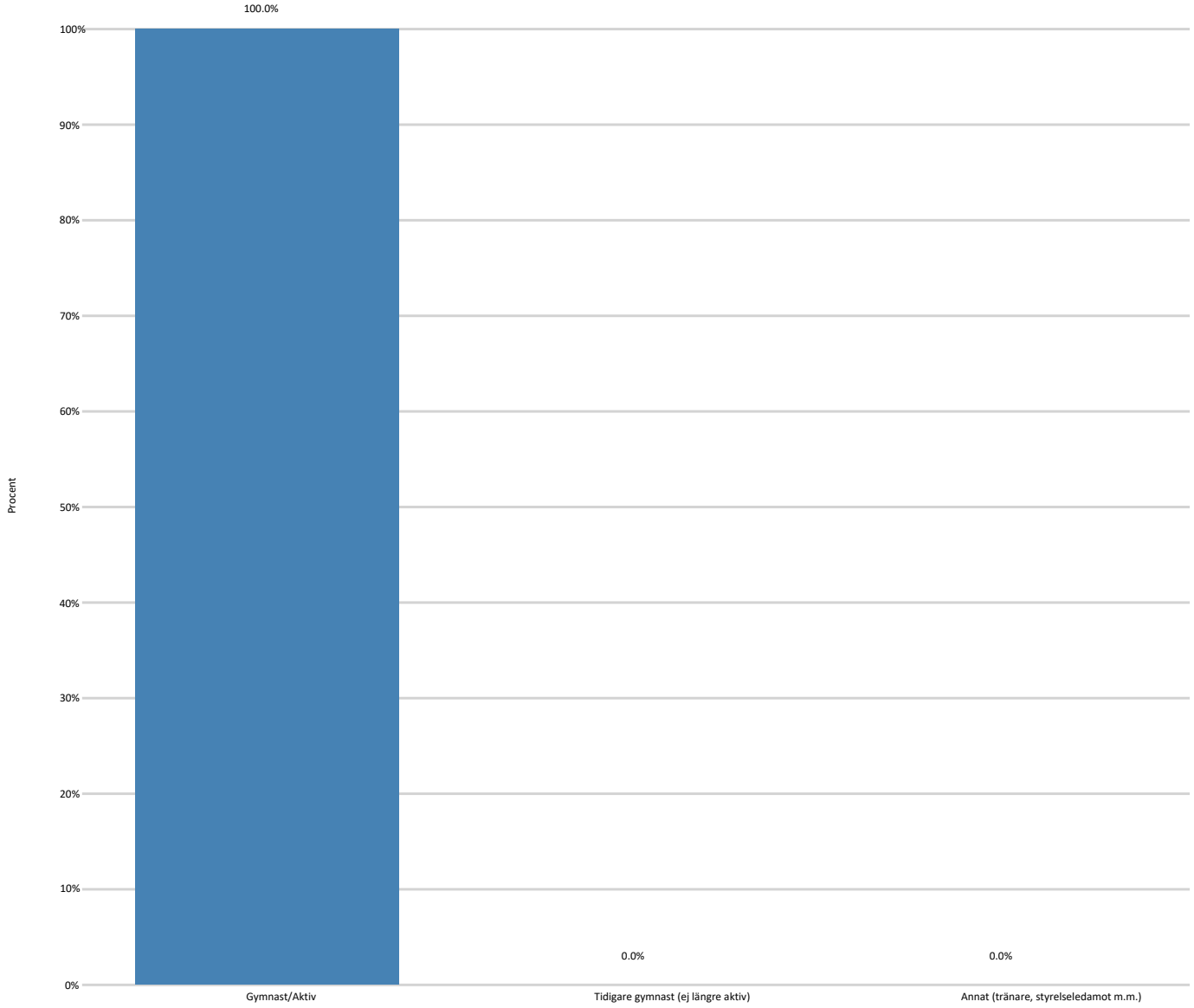
1. Ålder



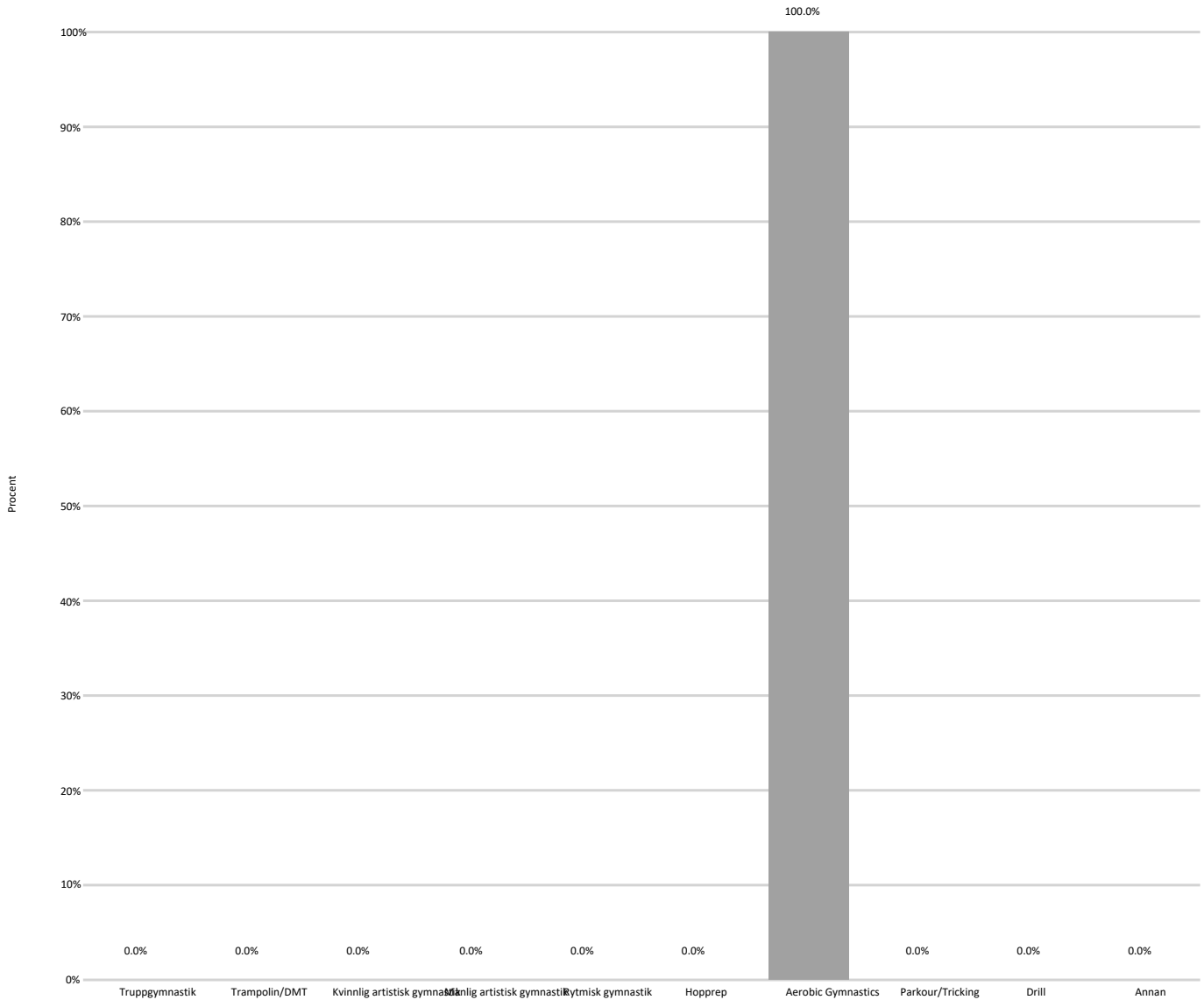
2. Kön


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

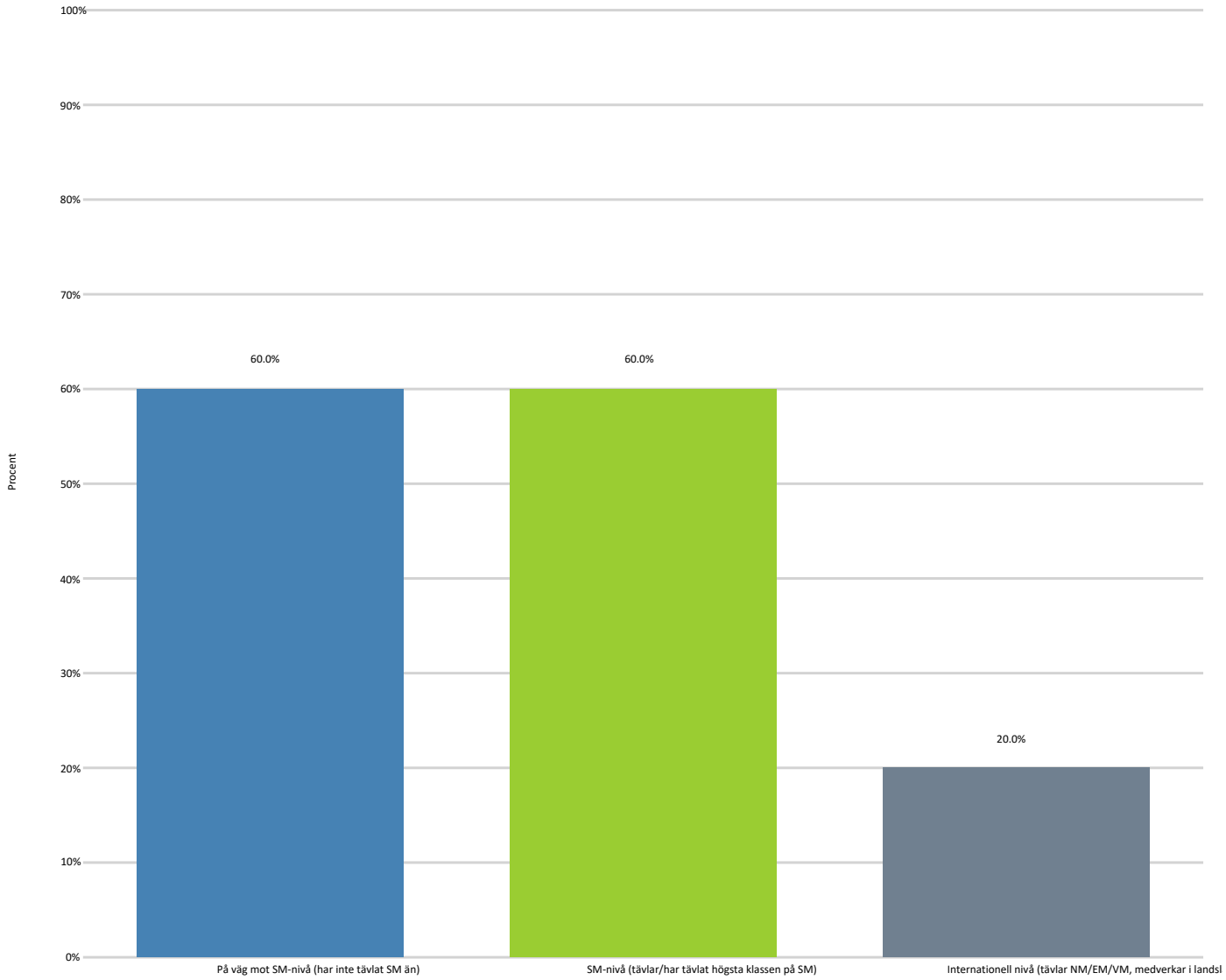
3. Jag svarar som



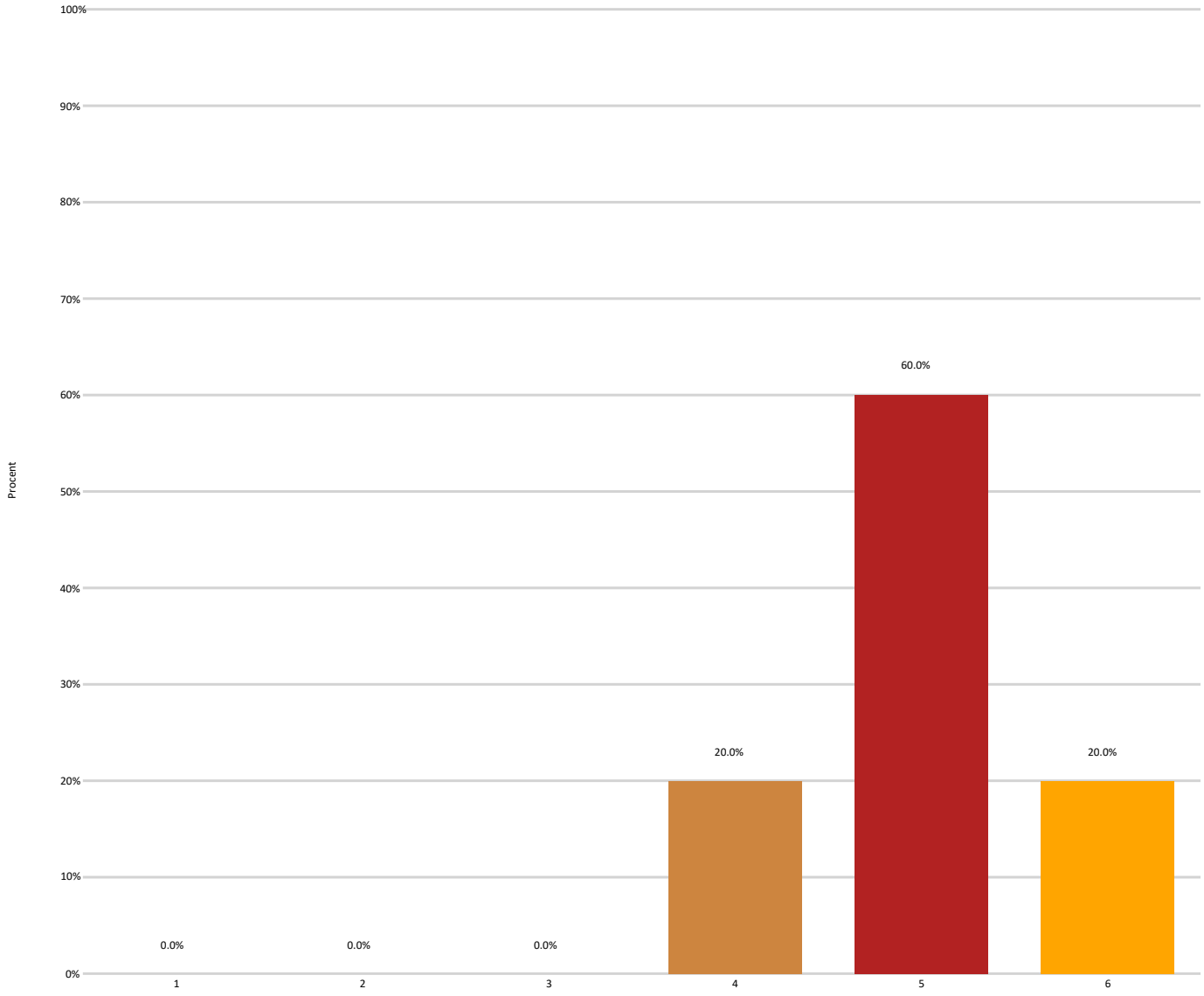
4. Min huvudsakliga disciplin



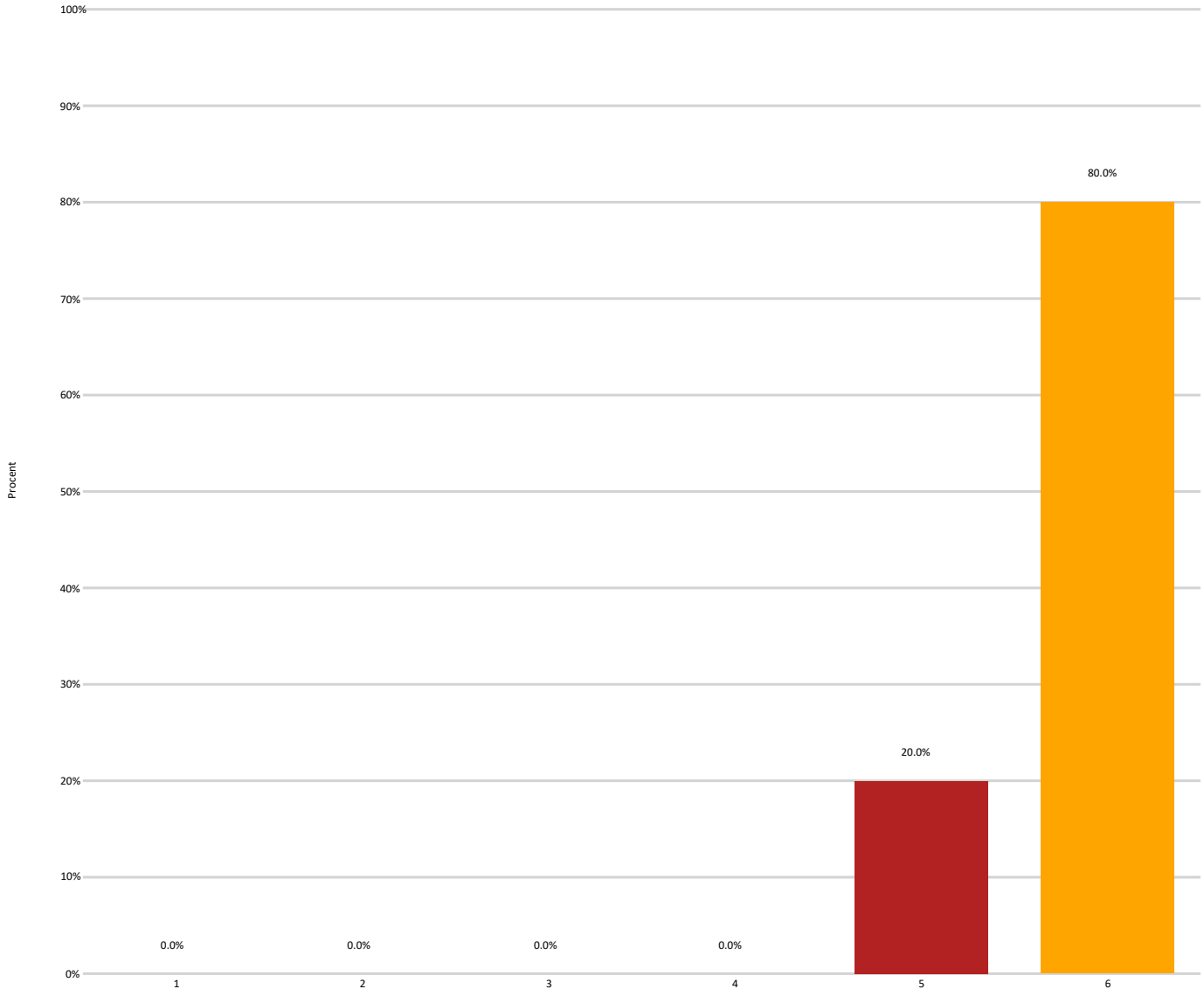
5. Min tävlingsnivå



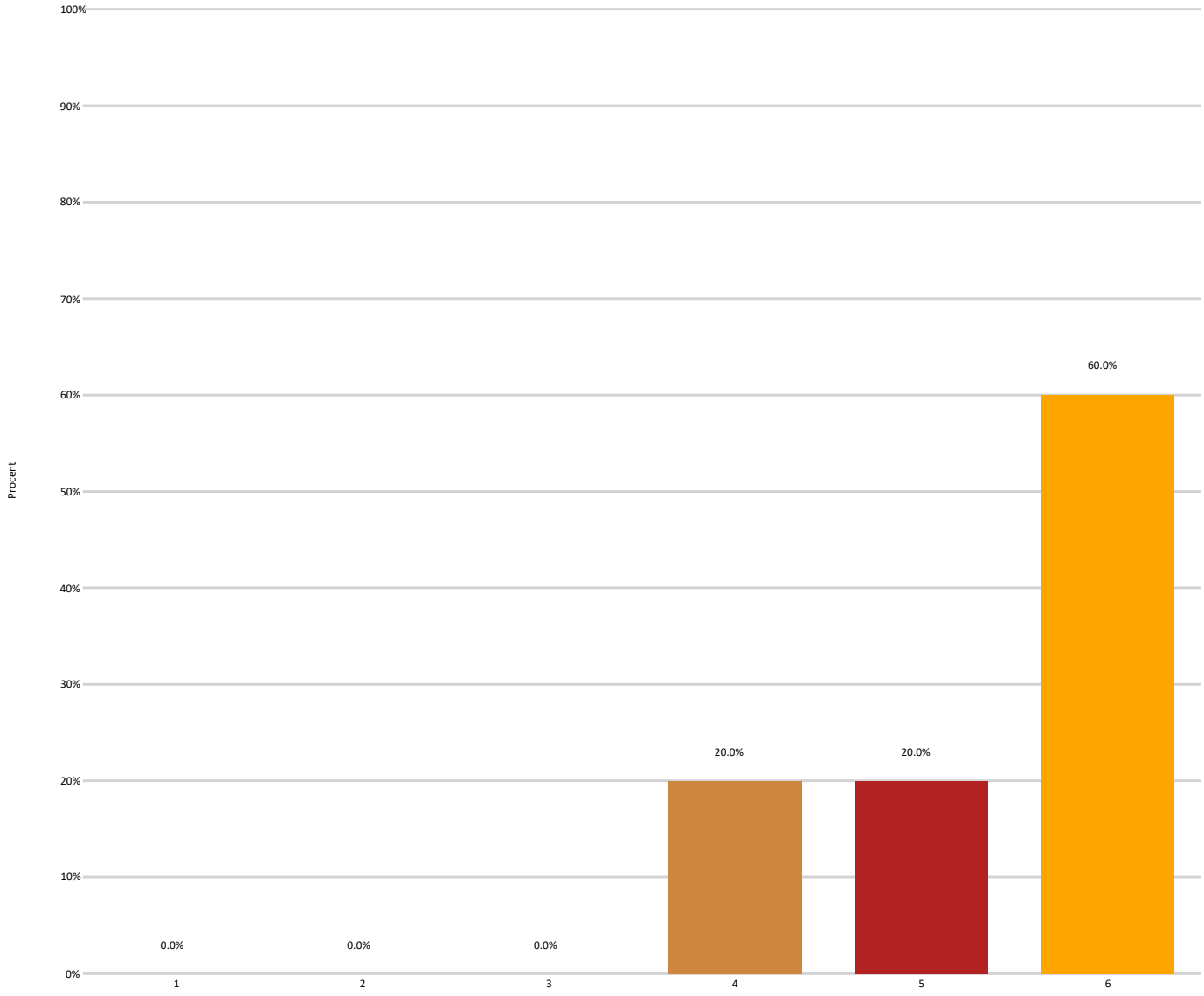
6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



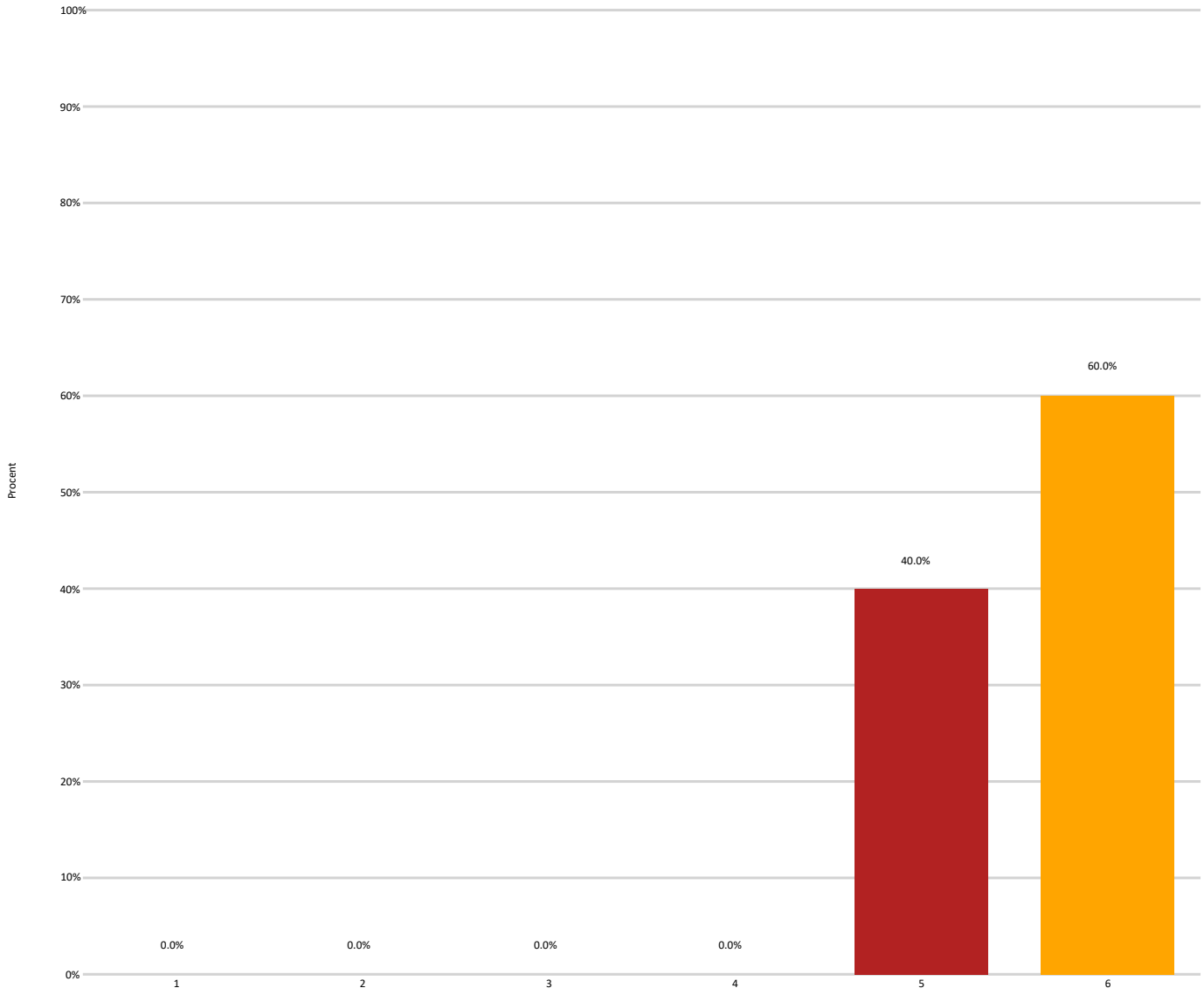
7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".



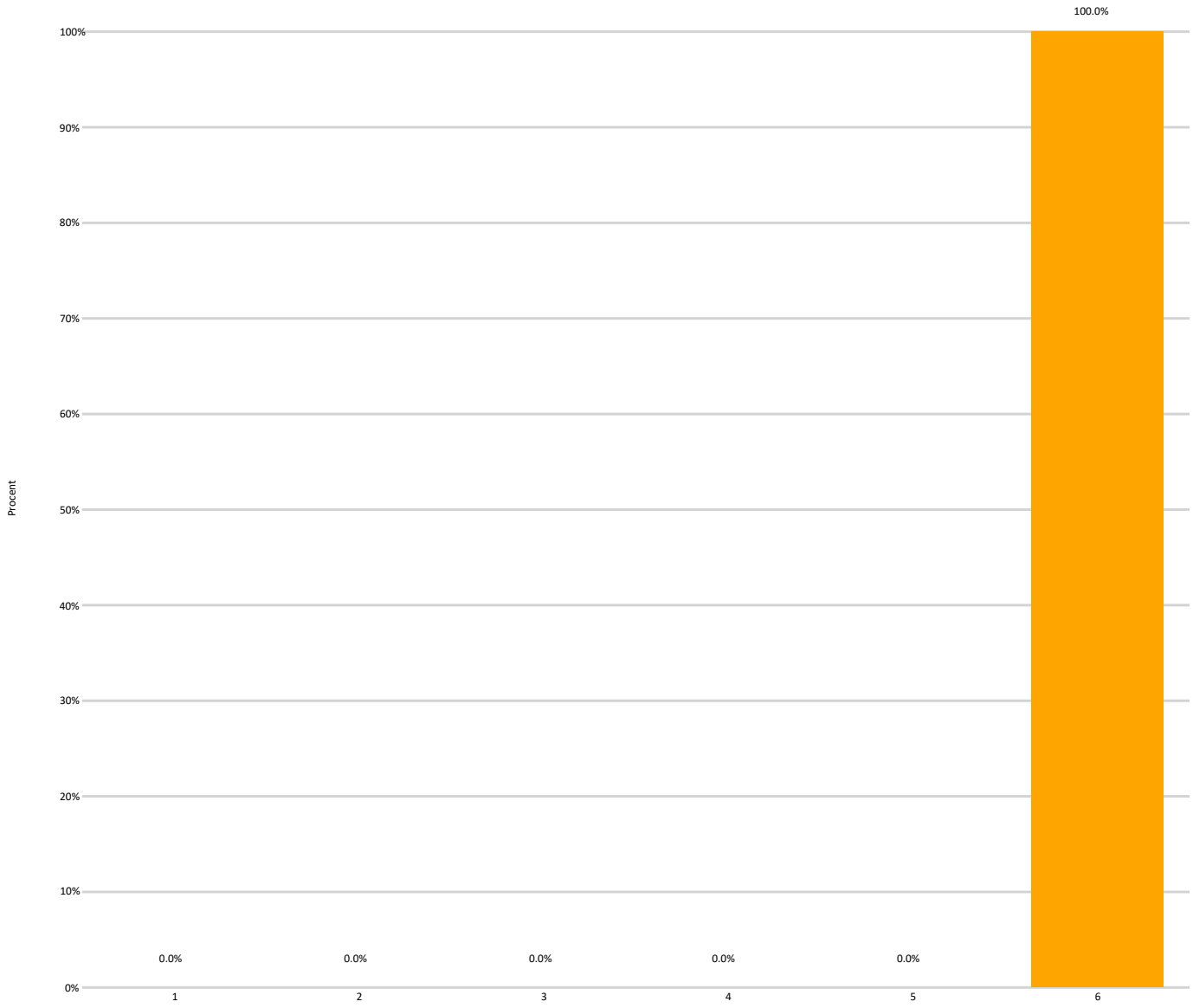
8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.



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



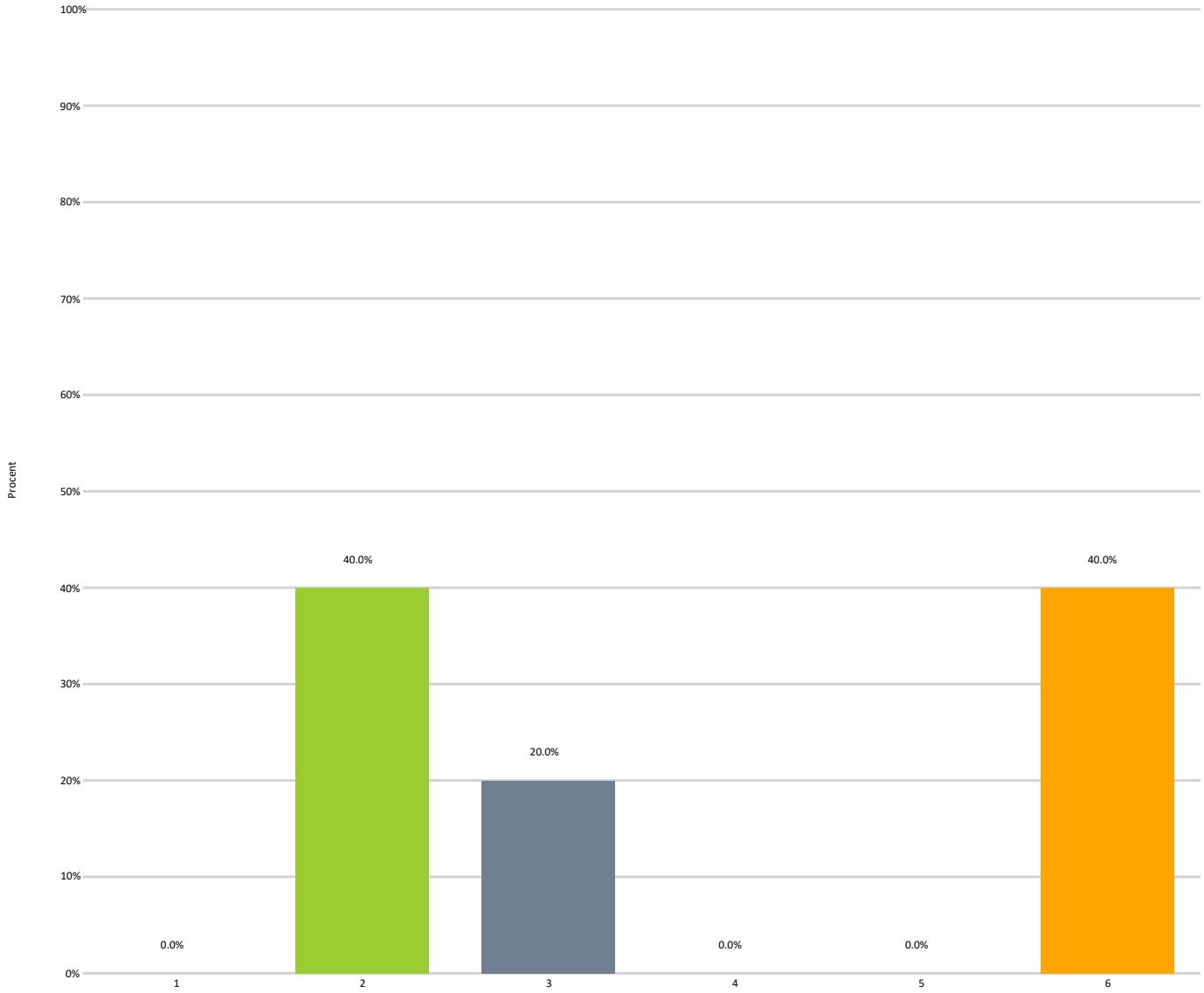
10. Jag skulle ges goda möjligheter att utvecklas i min idrott även om jag upplevde en dipp i min prestation.



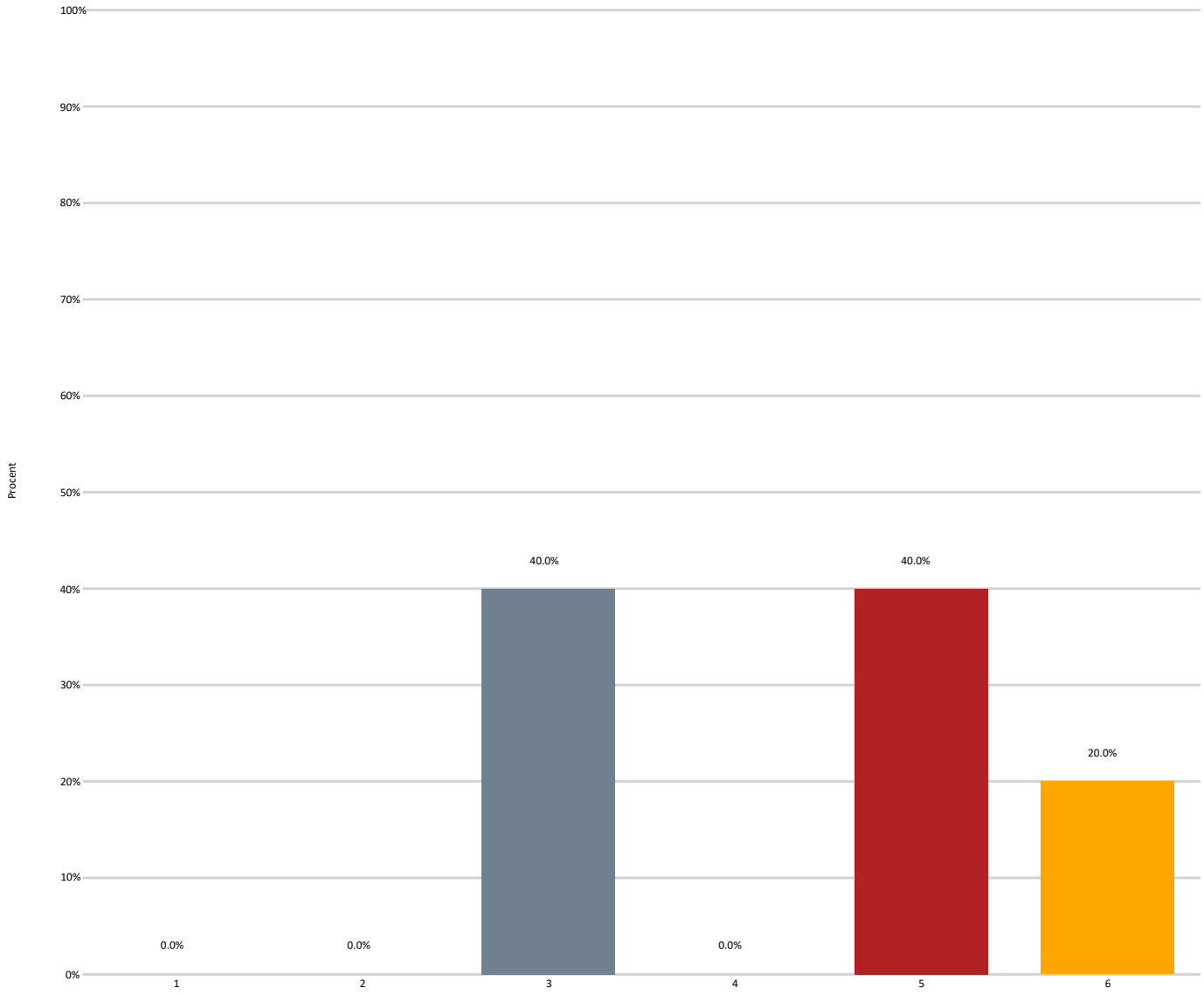
11. Vilket utökat (och realistiskt!) stöd till din sportsliga utveckling önskar du att din förening kunde bidra med kommande åren? Vilket stöd och varför?

Svar
Ett stöd som jag redan fått men tror varit avgörande för mig och säkert många fler är mental träning där jag med en utomstående coach fått jobba på att hantera nervositet, prestationsångest och hur jag förbereder mig inför en tävling på bästa mentala sättet.
Jag är väldigt nöjd just nu med träningen och föreningen överlag. Omg något hade jag önska fler träningspass i veckan.
Jag vet inte riktigt
Det funkar bra som det är nu

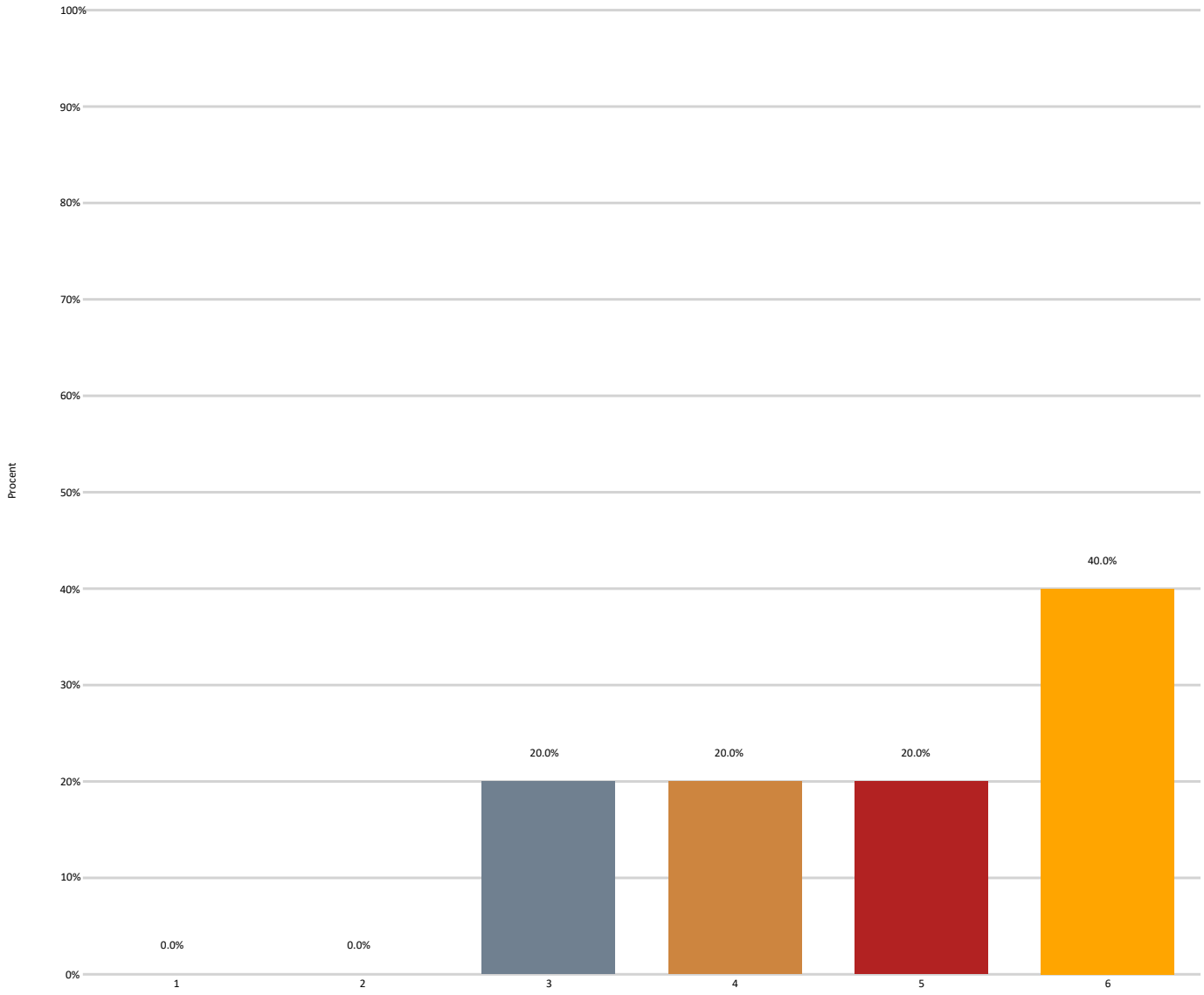
12. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



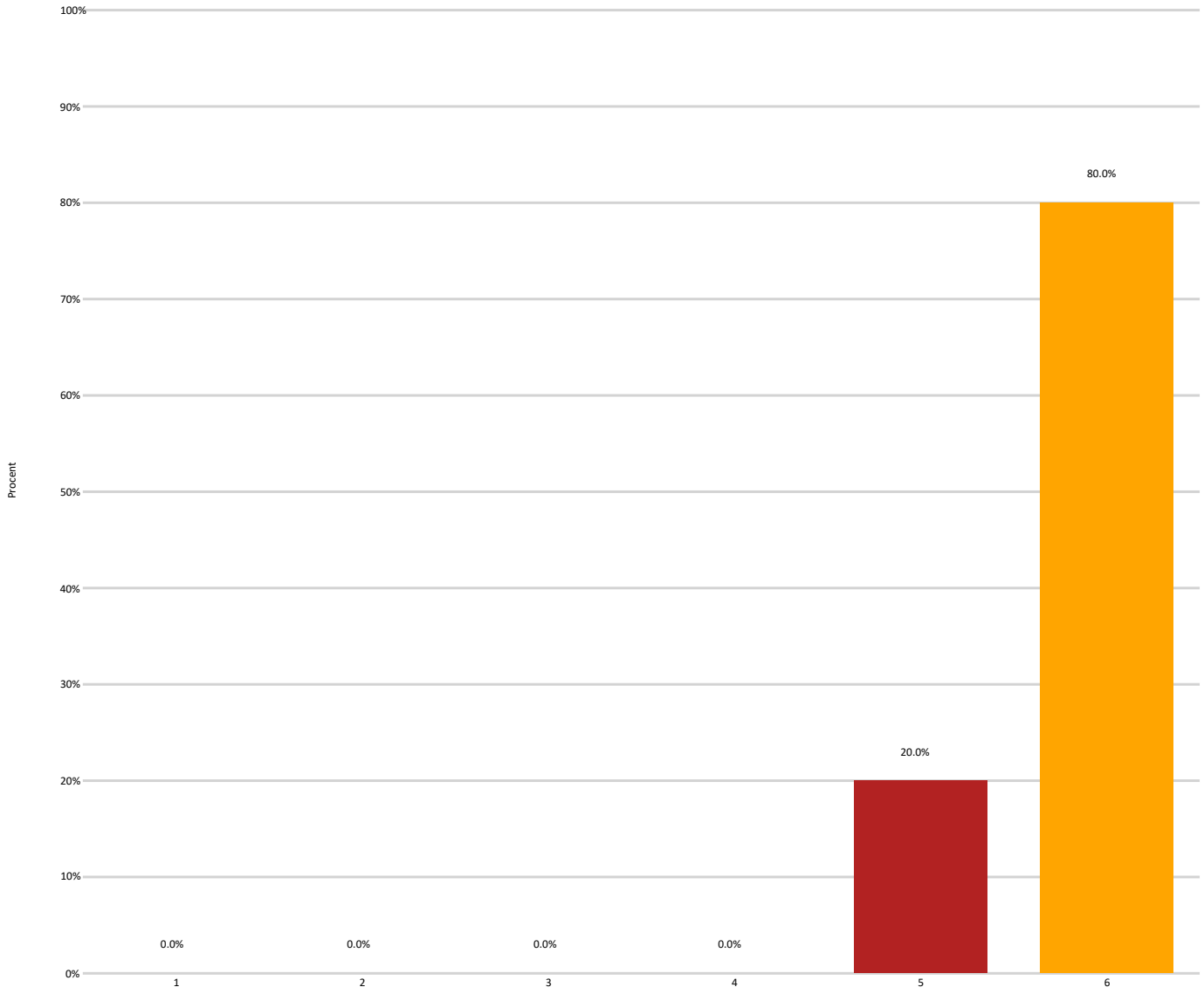
13. De råd mina föräldrar ger mig stämmer väl överens med de råd jag får från mina tränare.



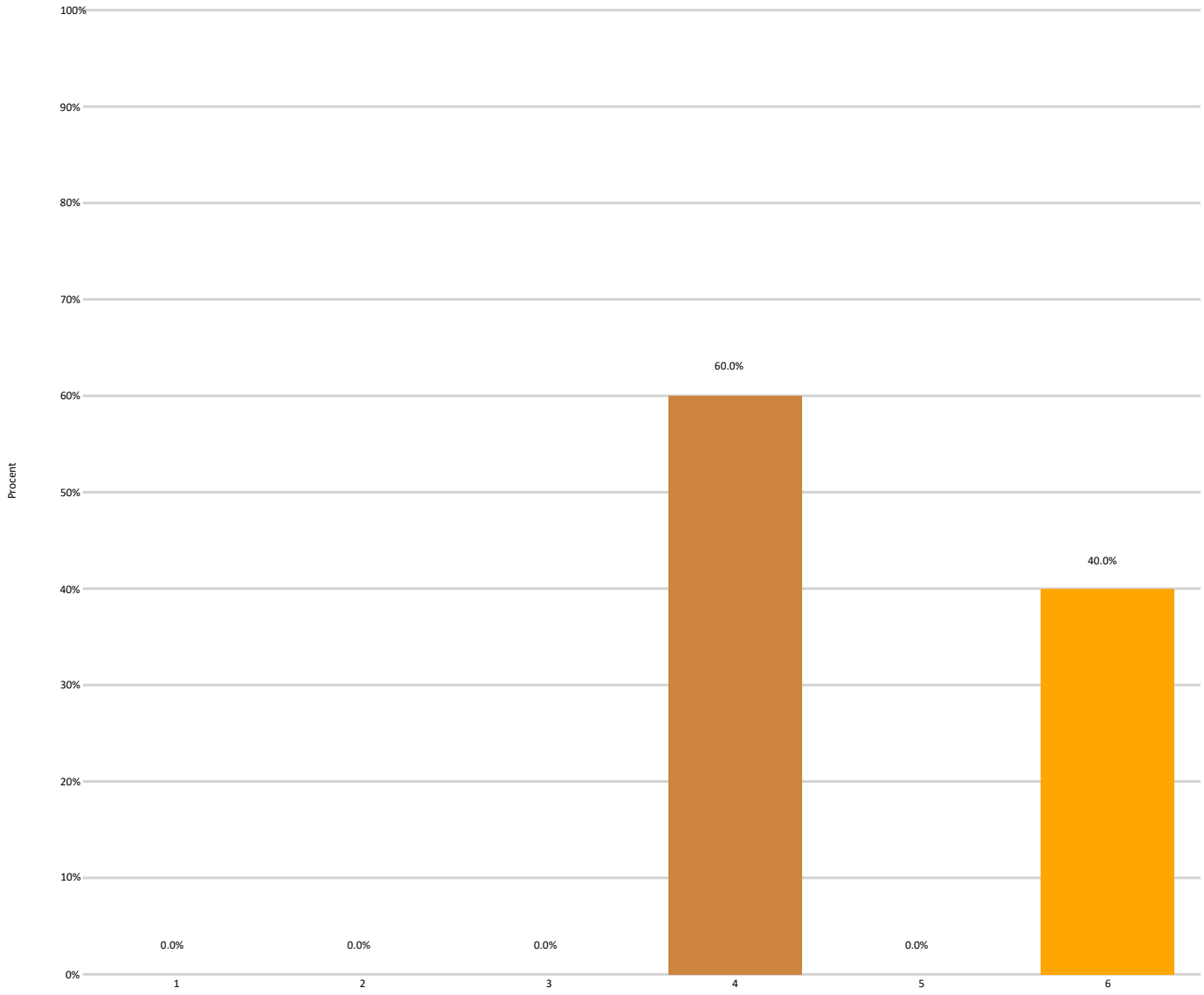
14. Mina framsteg och personliga prestationer gås regelbundet igenom med mig på individuell basis.



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



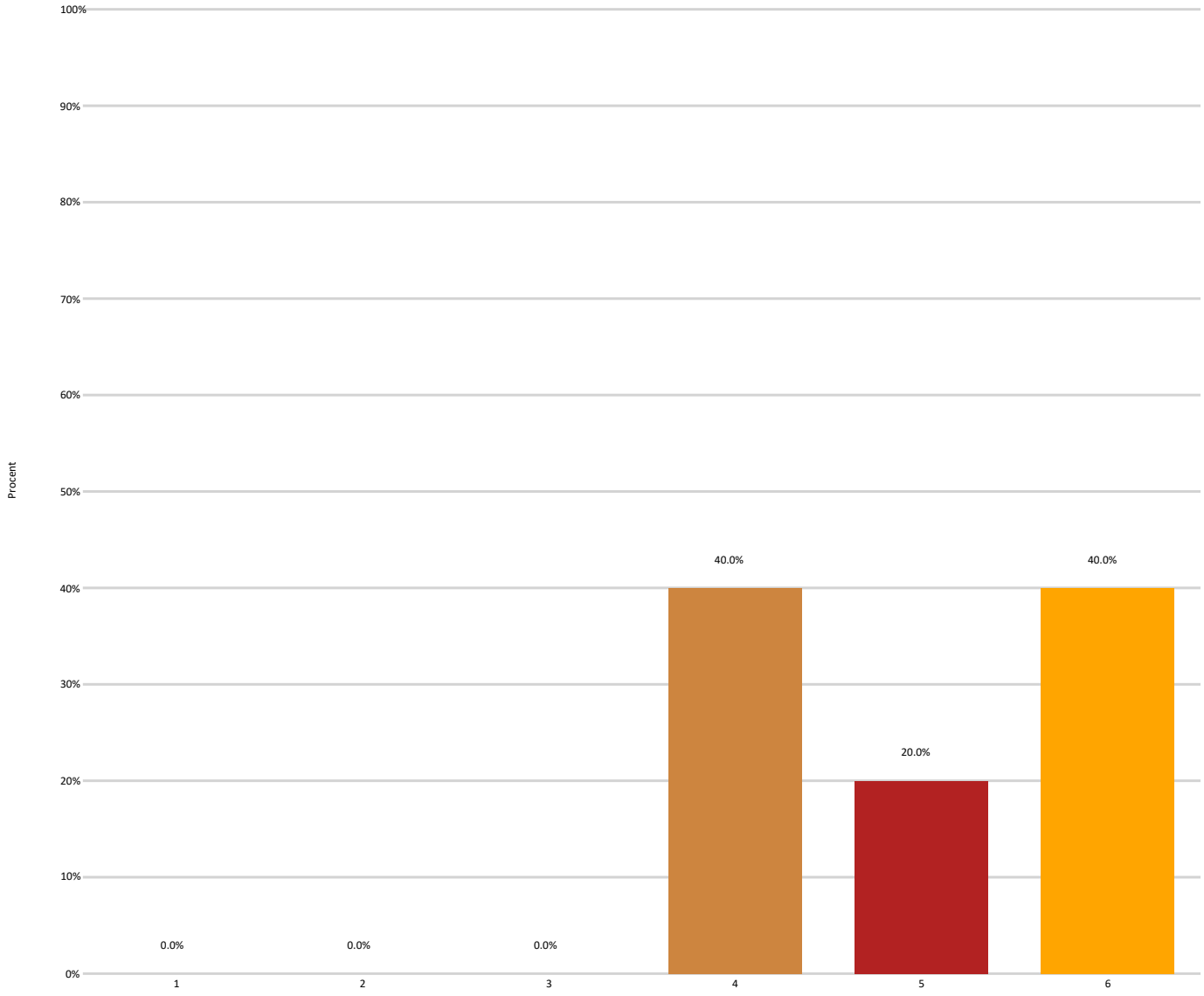
16. Jag och min tränare sätter regelbundet upp mål som är specifika för min individuella utveckling.



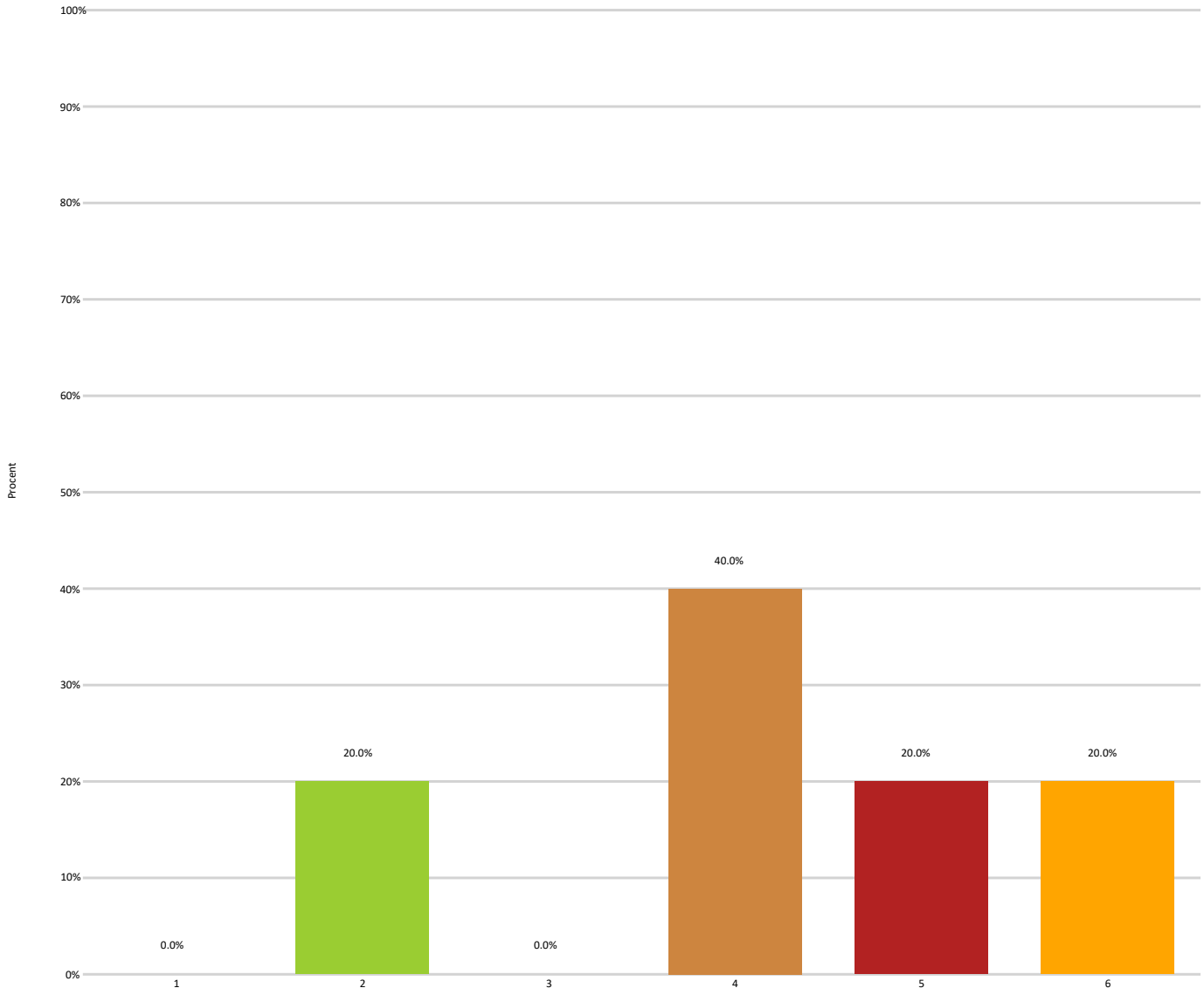
17. Känner du till din förenings sportsliga målsättning(ar)? Om ja, vilken/vilka är de?

Svar
Ja, en bred elit både på SM, lätt internationell nivå samt hög internationell nivå. Samtidigt som det finns psykiskt välbefinnande och ett fungerande privatliv.
Nej det gör jag inte.
Nejjjj
Nej

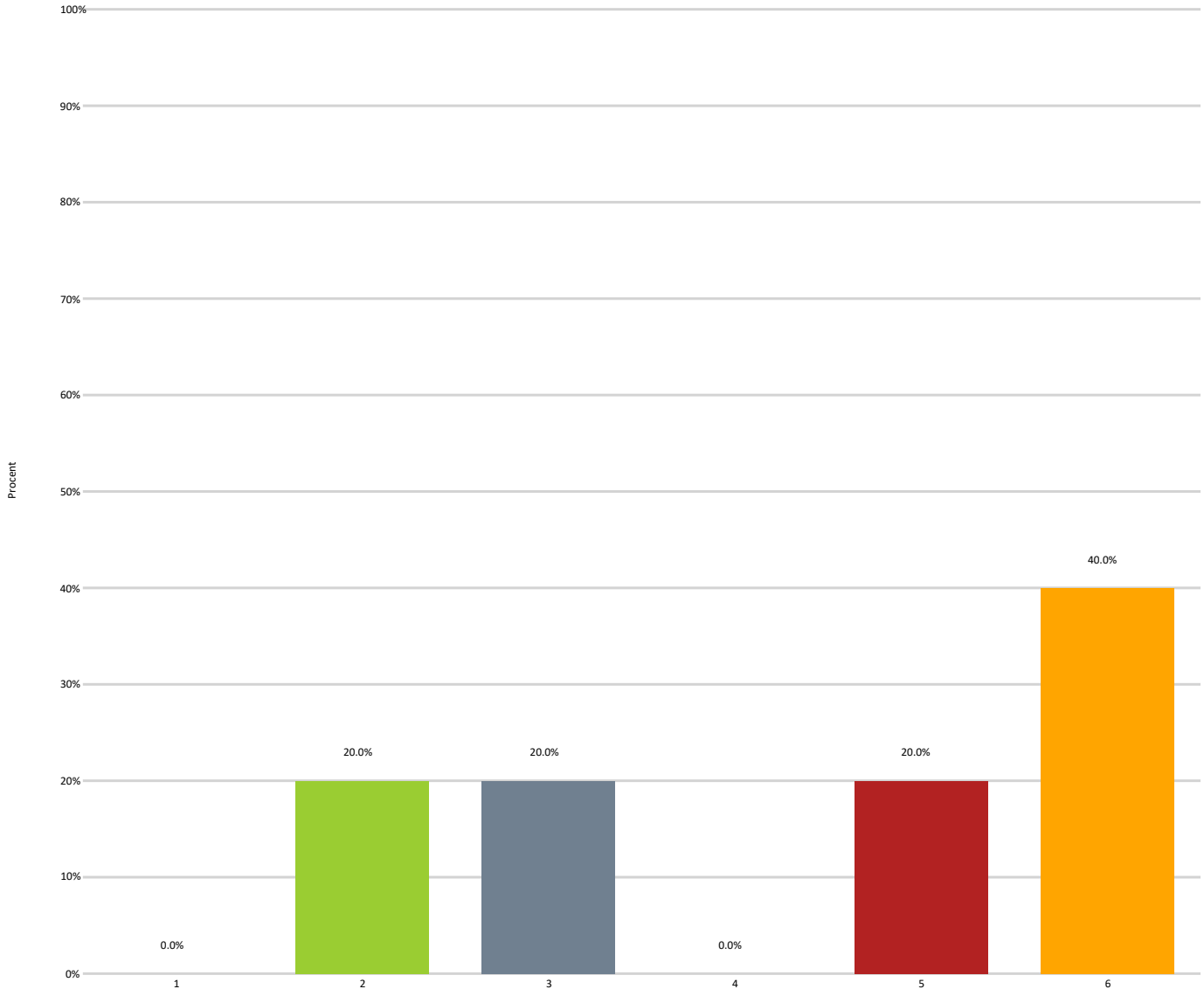
18. Min tränare och jag pratar regelbundet om vad jag behöver göra för att utvecklas för att nå toppnivå i min sport (t.ex. träningsetik, tävlingsprestationer, fysiskt, mentalt, tekniskt, taktiskt).



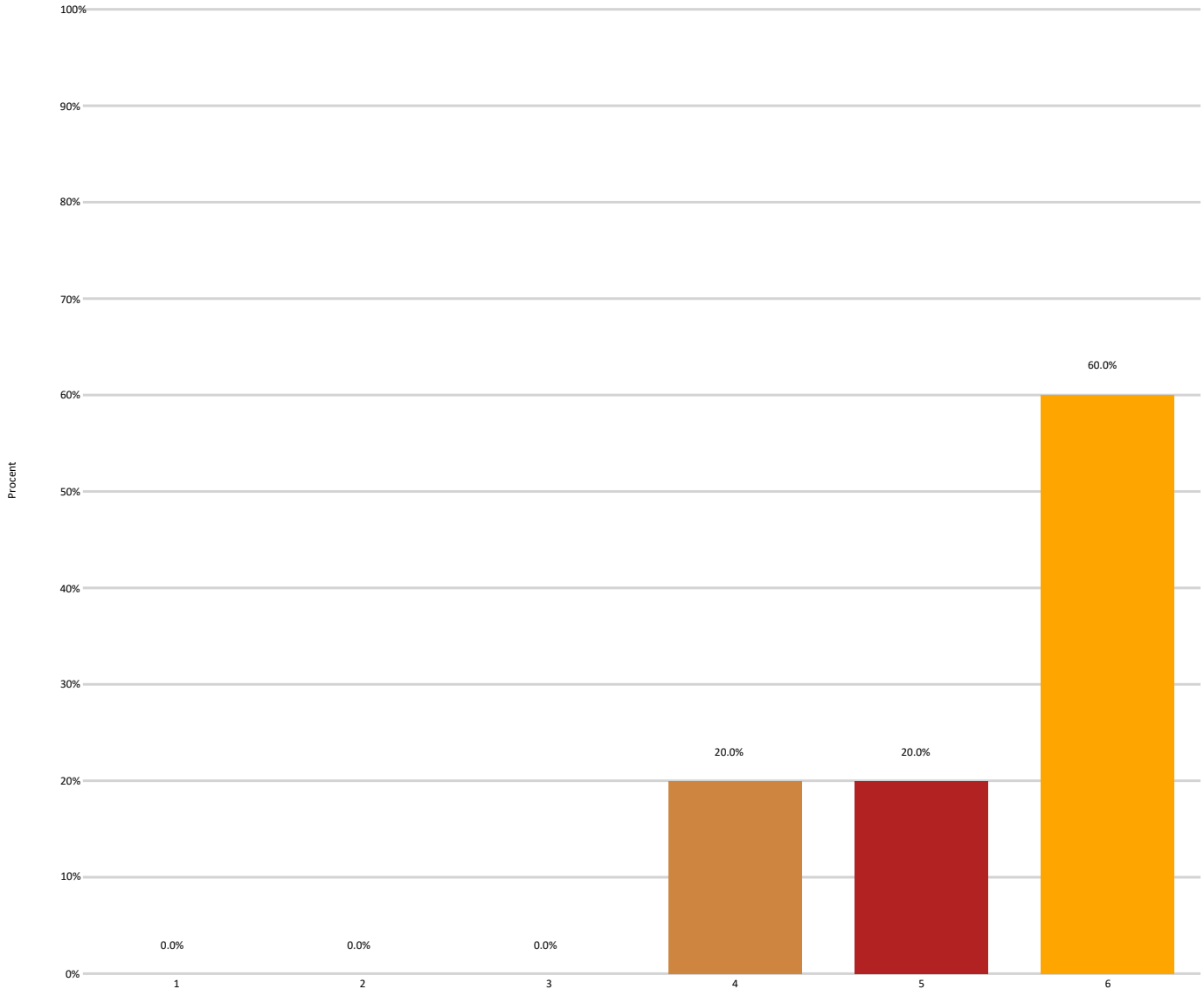
19. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.



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



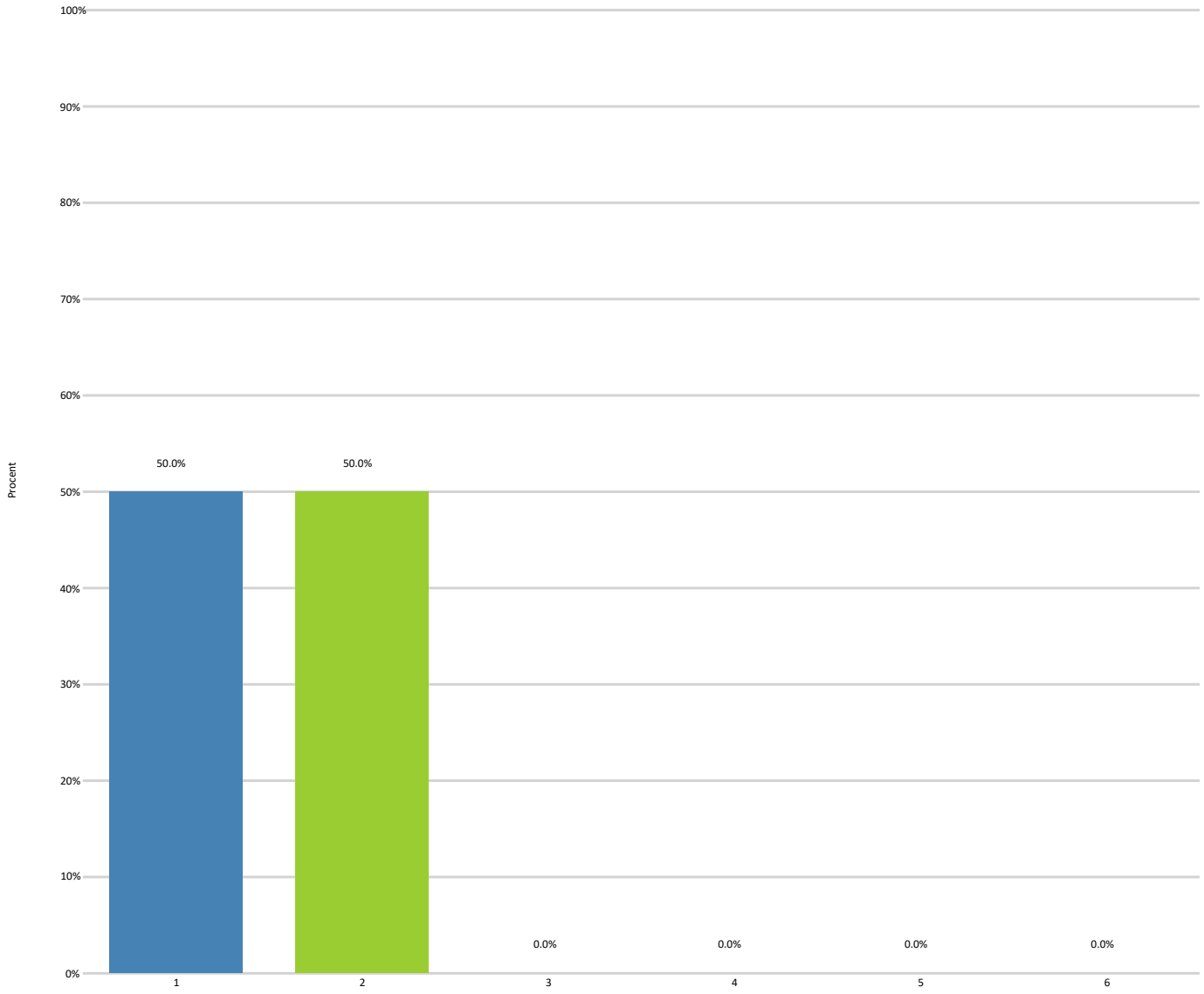
21. Min tränare förklarar för mig hur mina tränings- och tävlingsprogram samverkar för att hjälpa mig utvecklas.



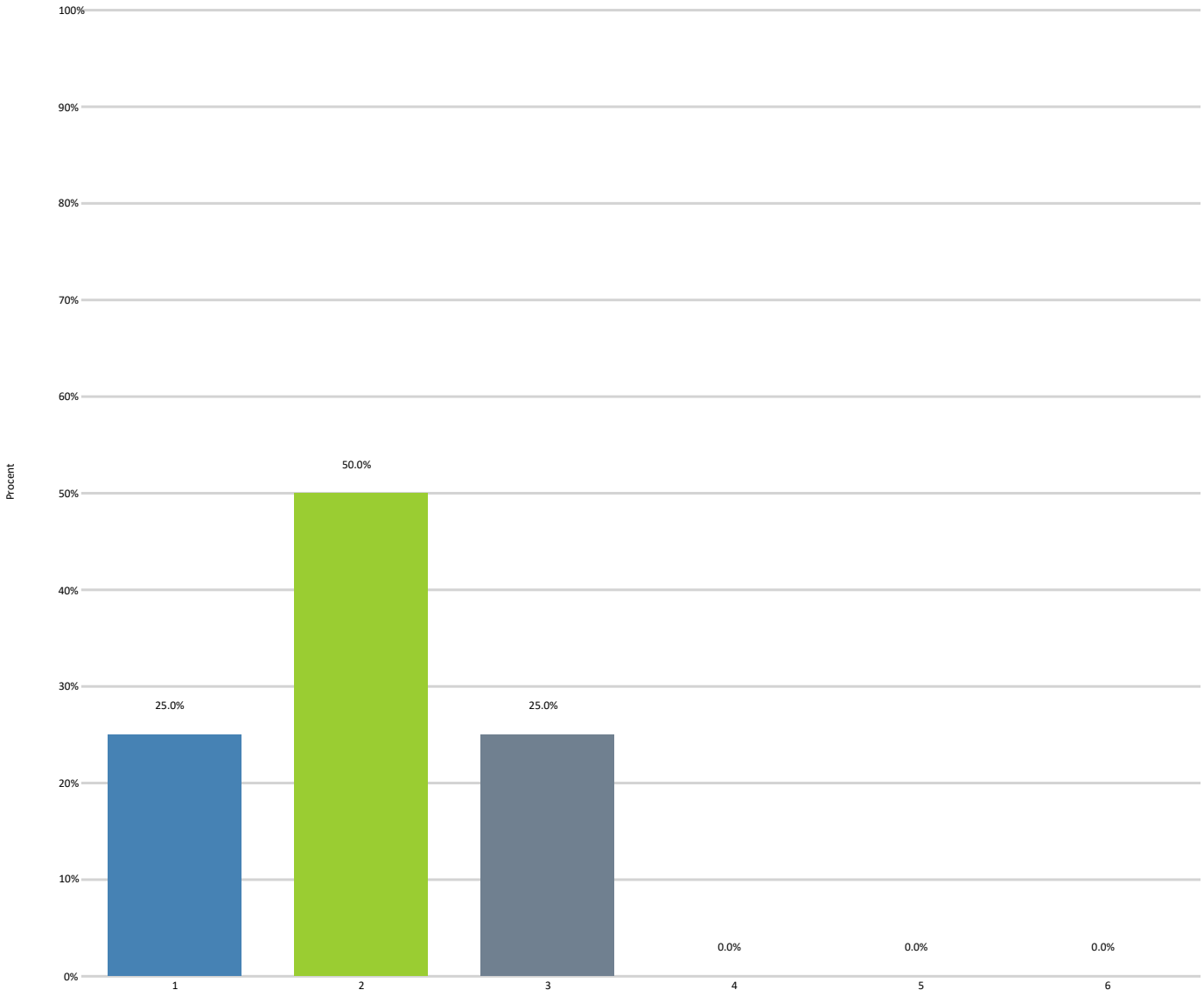
22. Vad gör att du och din tränare har/kan få en god och öppen kommunikation?

Svar
Respekt och förståelse. Låter varandra prata till punkt och förstår att alla träningar inte är bra träningar för oss båda.
Lättsamheten skulle jag säga
Vi har ett väldigt nära band inom både gymnastiken men jag kan också prata med dom om allt annat
Vi är väldigt nära varandra, hela laget är en familj. Därför är det väldigt enkelt att öppna upp för min tränare och därför kan vi ha en öppen kommunikation

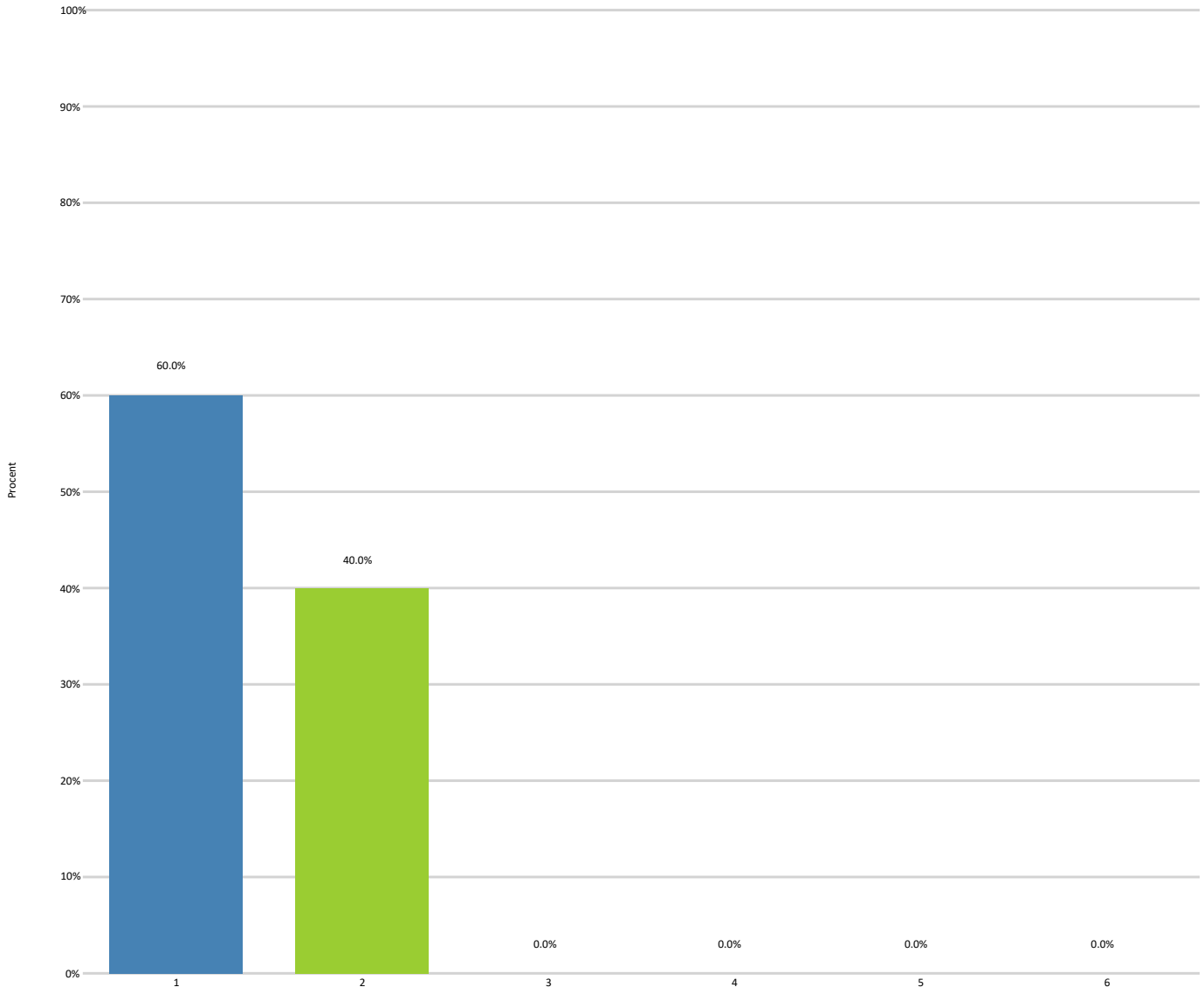
23. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.



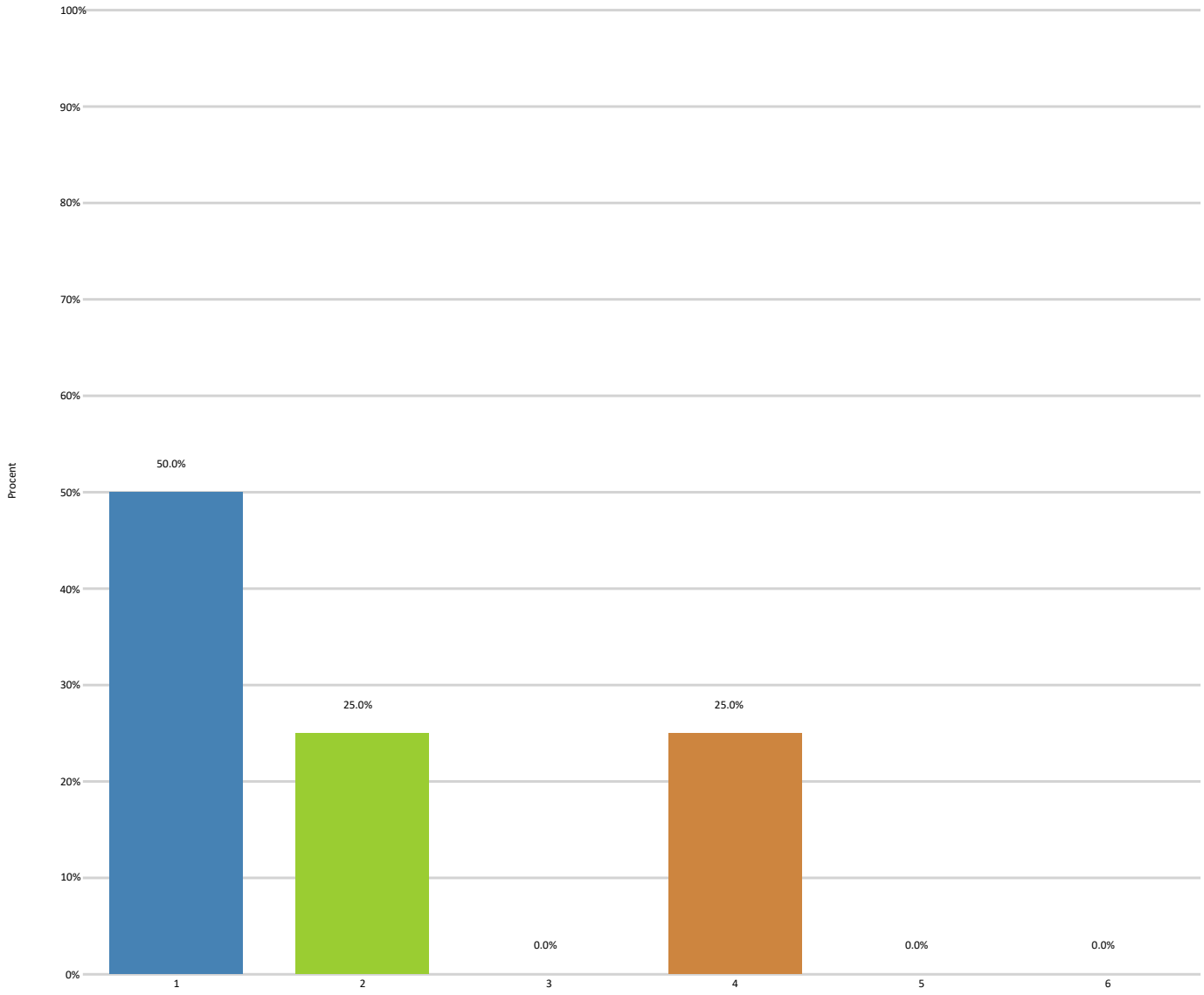
24. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.



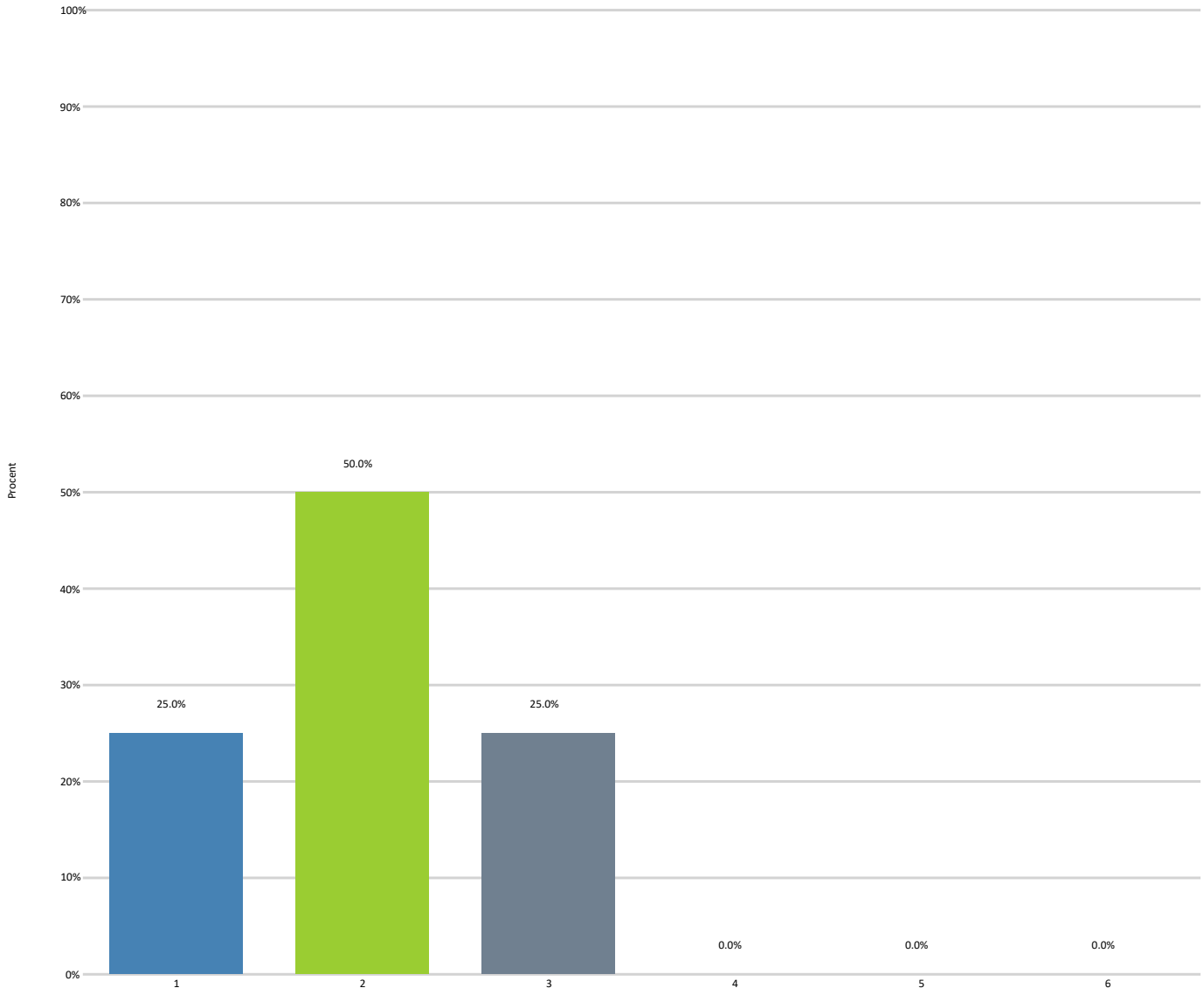
25. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.



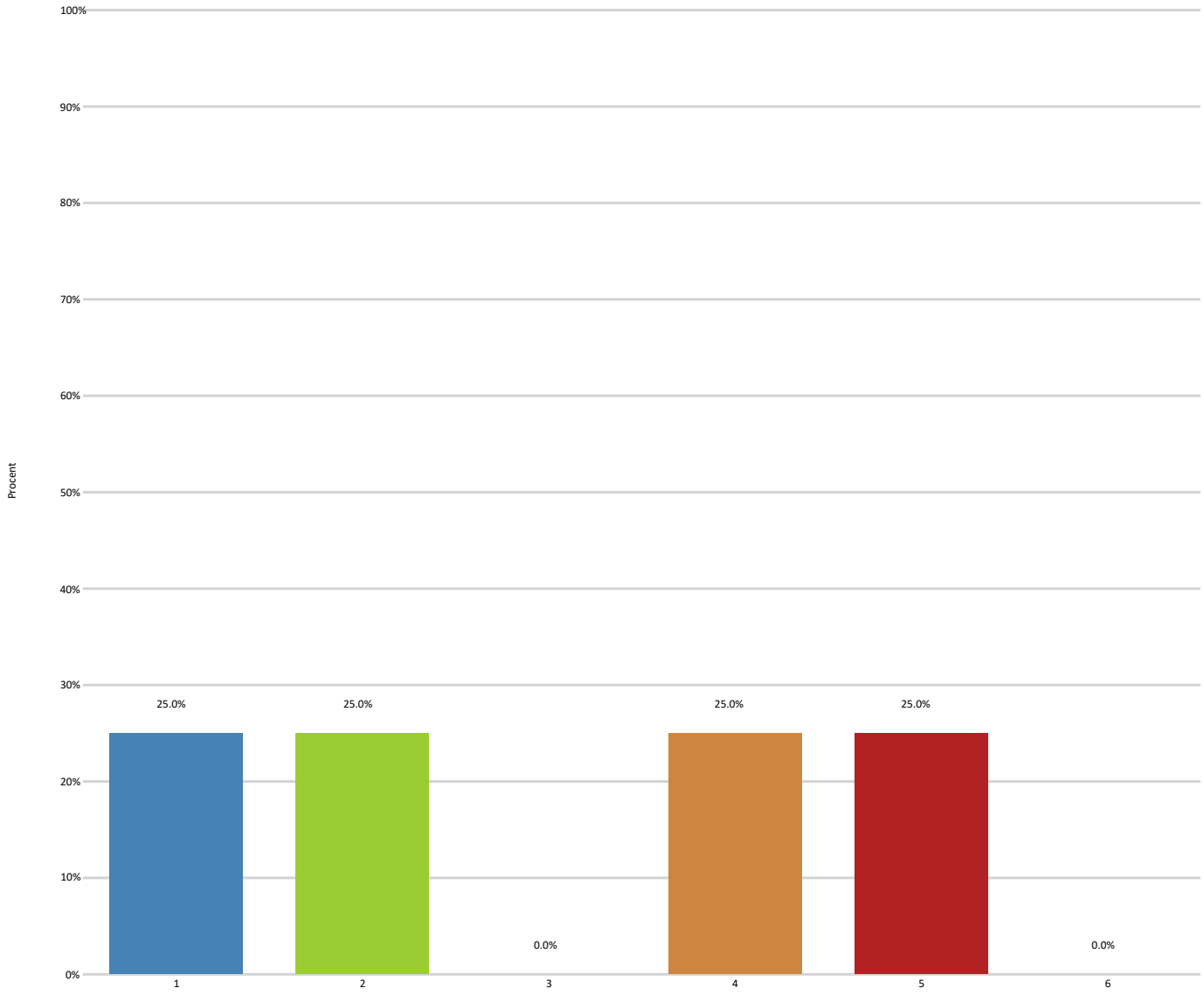
26. Jag får inte så stor hjälp med att effektivt utveckla min mentala styrka.



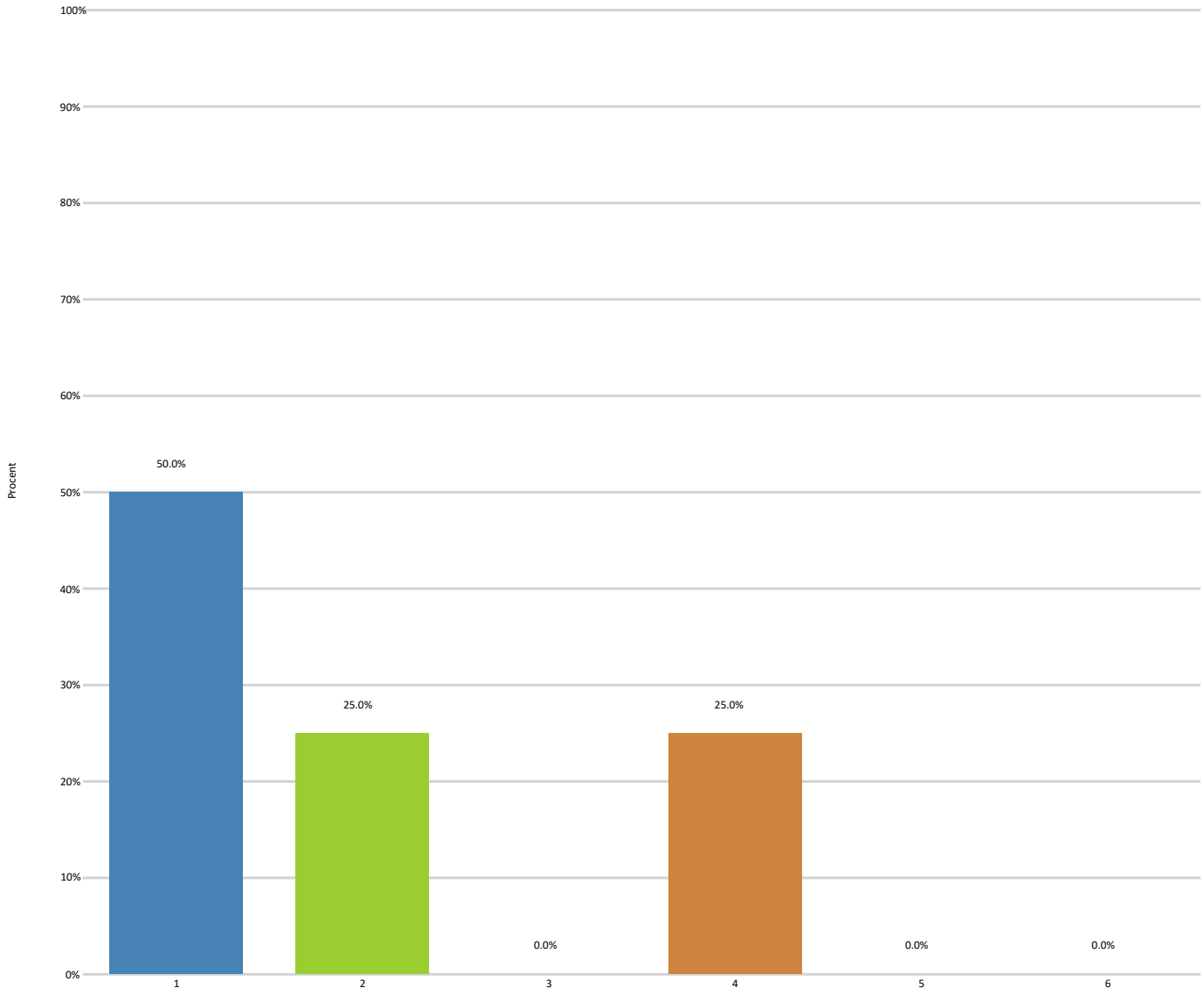
27. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.



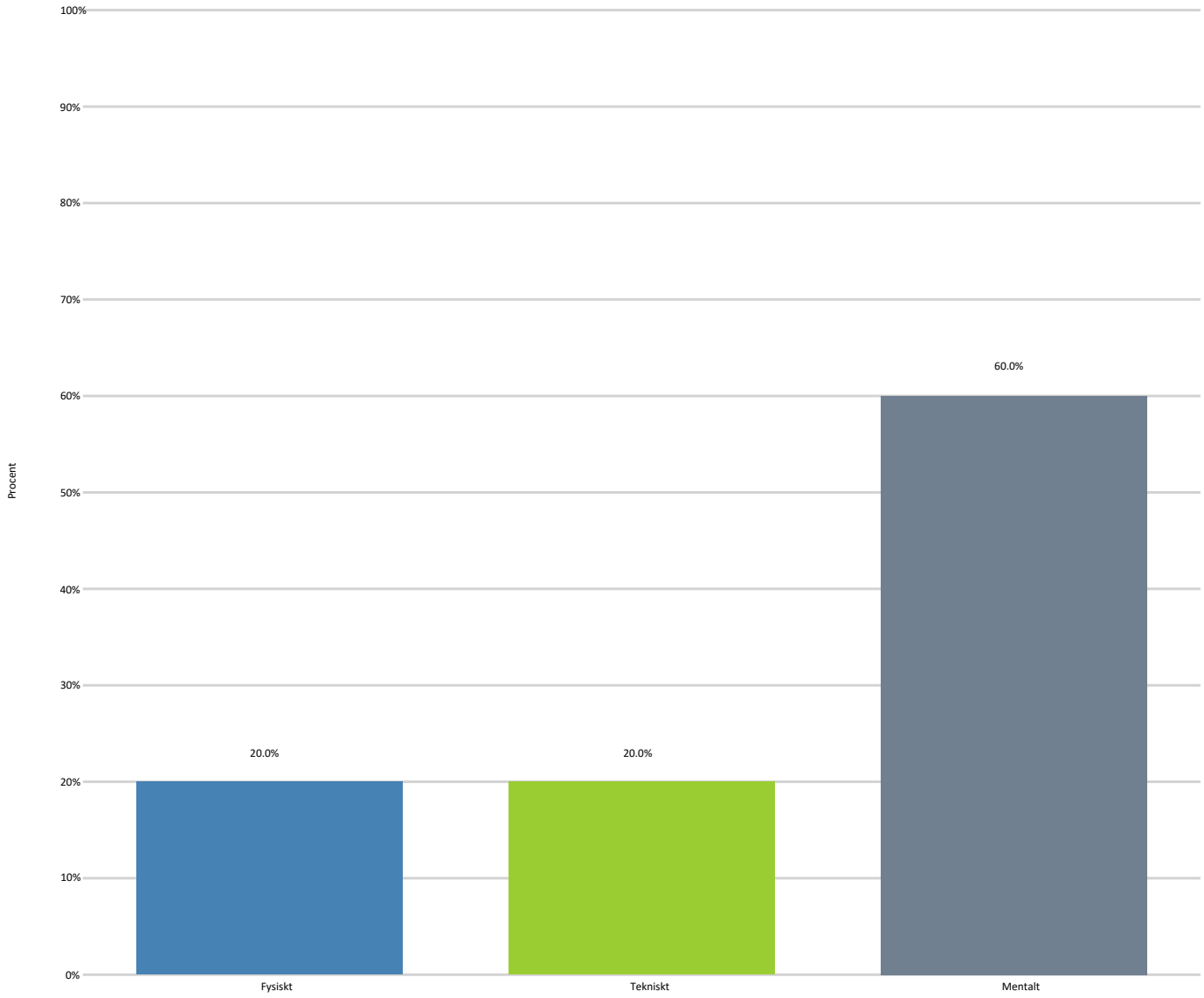
28. Riktlinjerna kring vad jag själv behöver göra för att utvecklas inom min sport är inte så tydliga.



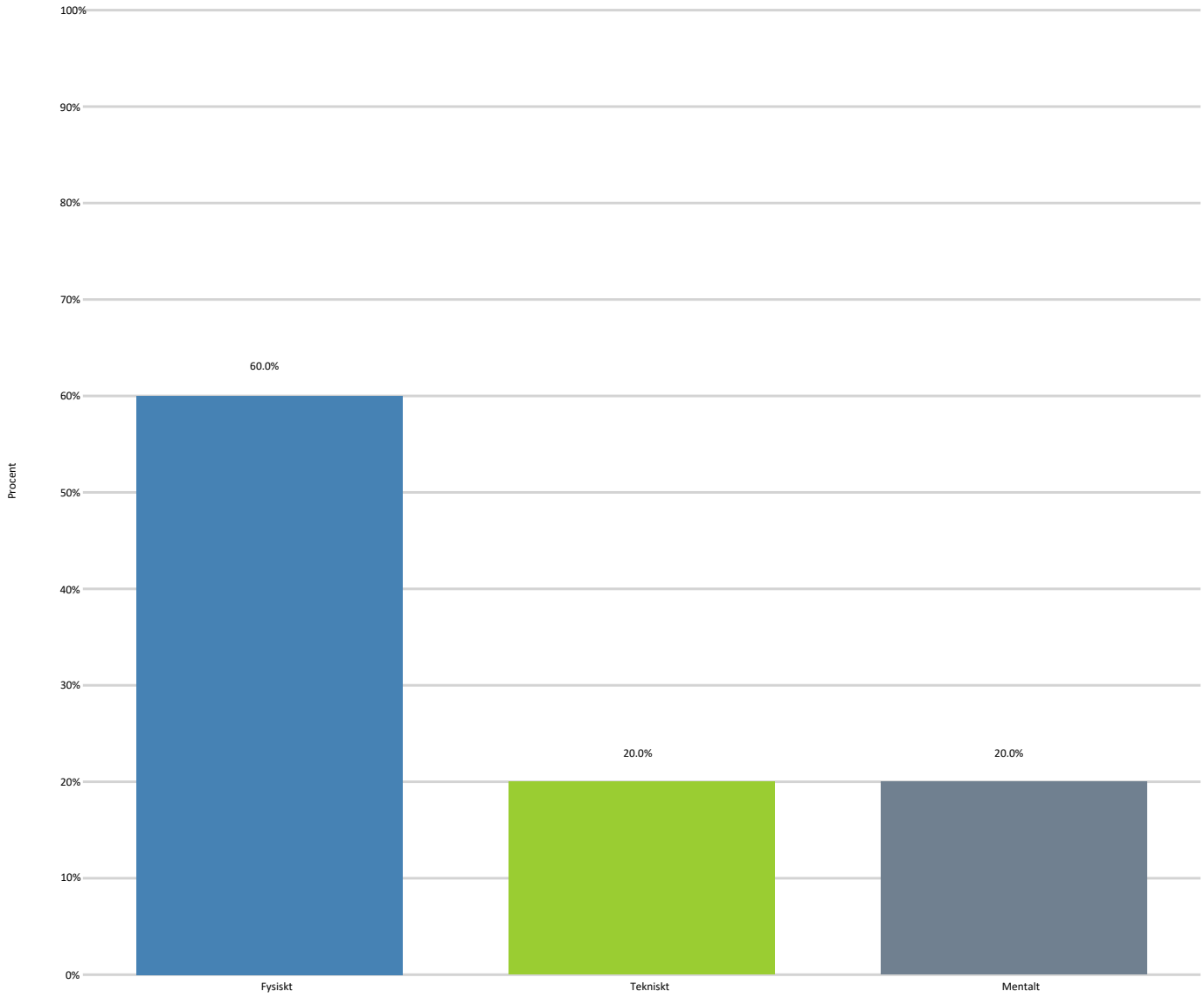
29. Jag får inte lära mig speciellt mycket om hur jag kan balansera träning, tävling och återhämtning.



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.

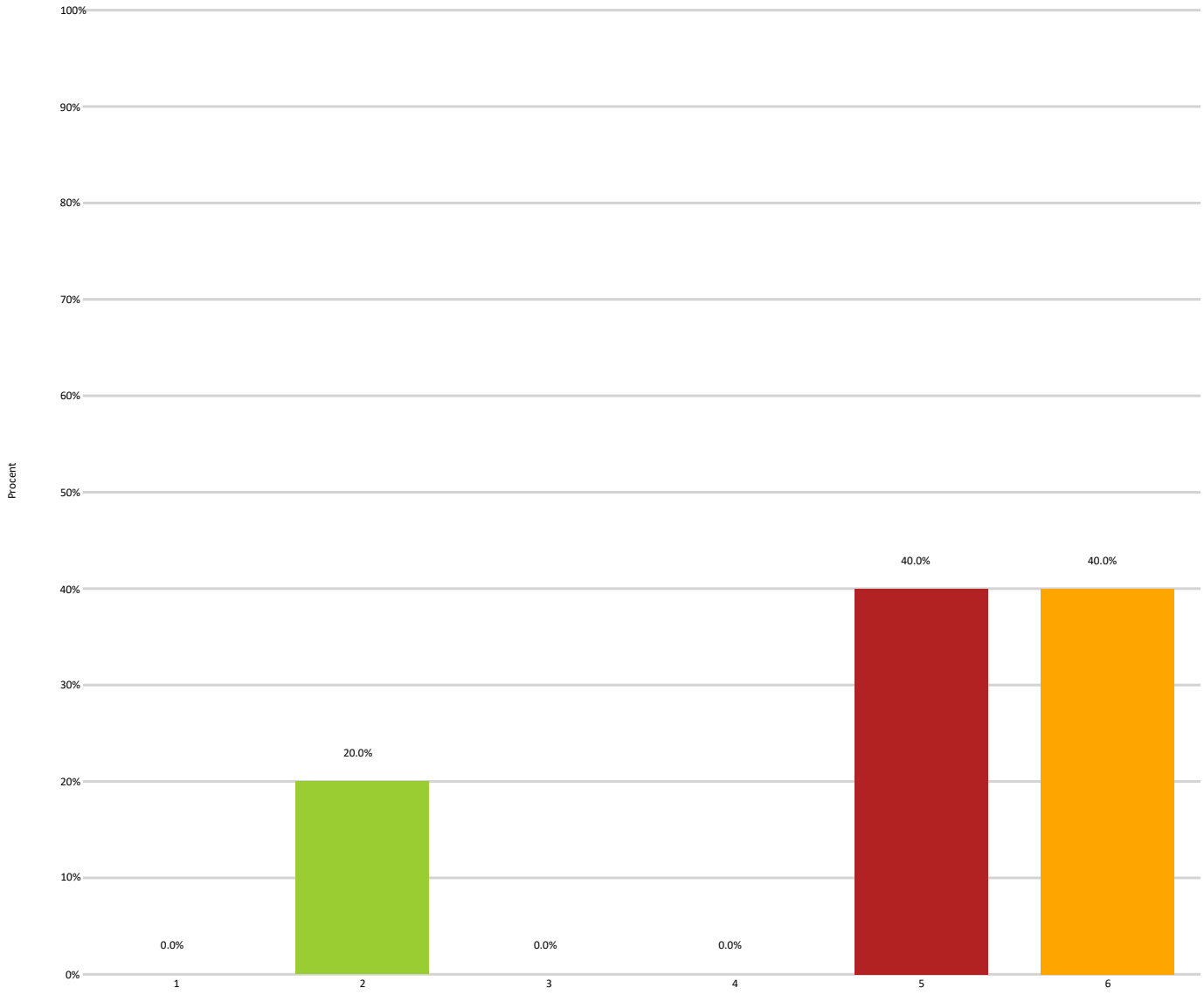
32. På vilket sätt kan du använda dig av PEAK för att fortsätta utvecklas?

Svar
Upptäcka plattformen och ta åt mig tips och tricks för att kunna utvecklas inom de olika stadierna
Börja kolla på det mer överlag.
Ej läst peak
Ingen aning
Jag vet inte, men lära mig mer om hur jag kan påverka min prestation

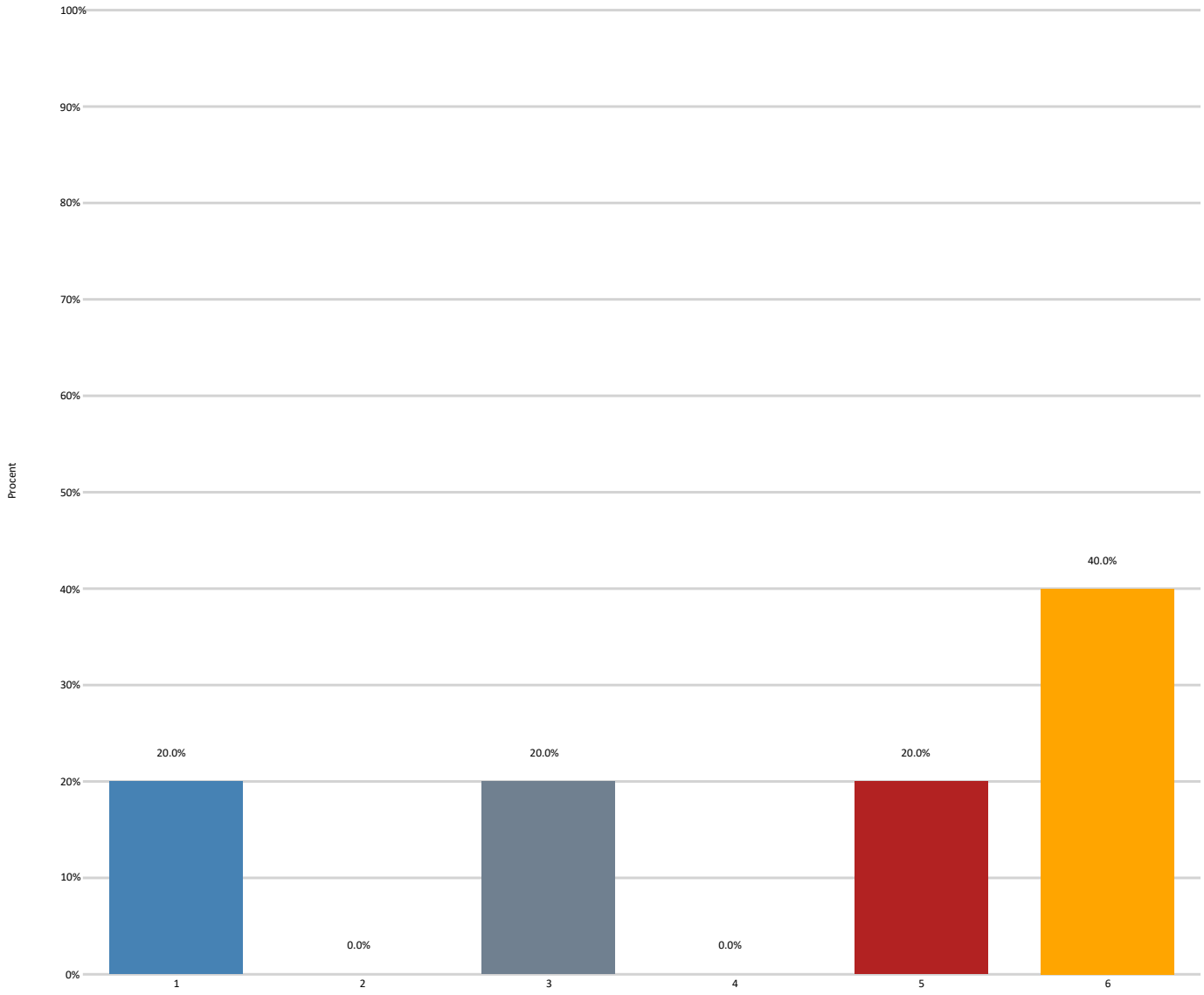
33. Vad önskar du för nytt innehåll på PEAK som skulle kunna hjälpa dig i din utveckling?

Svar
Läst peak för lite för att kunna svara.
Ej läst peak
Jag vet inte
Inget

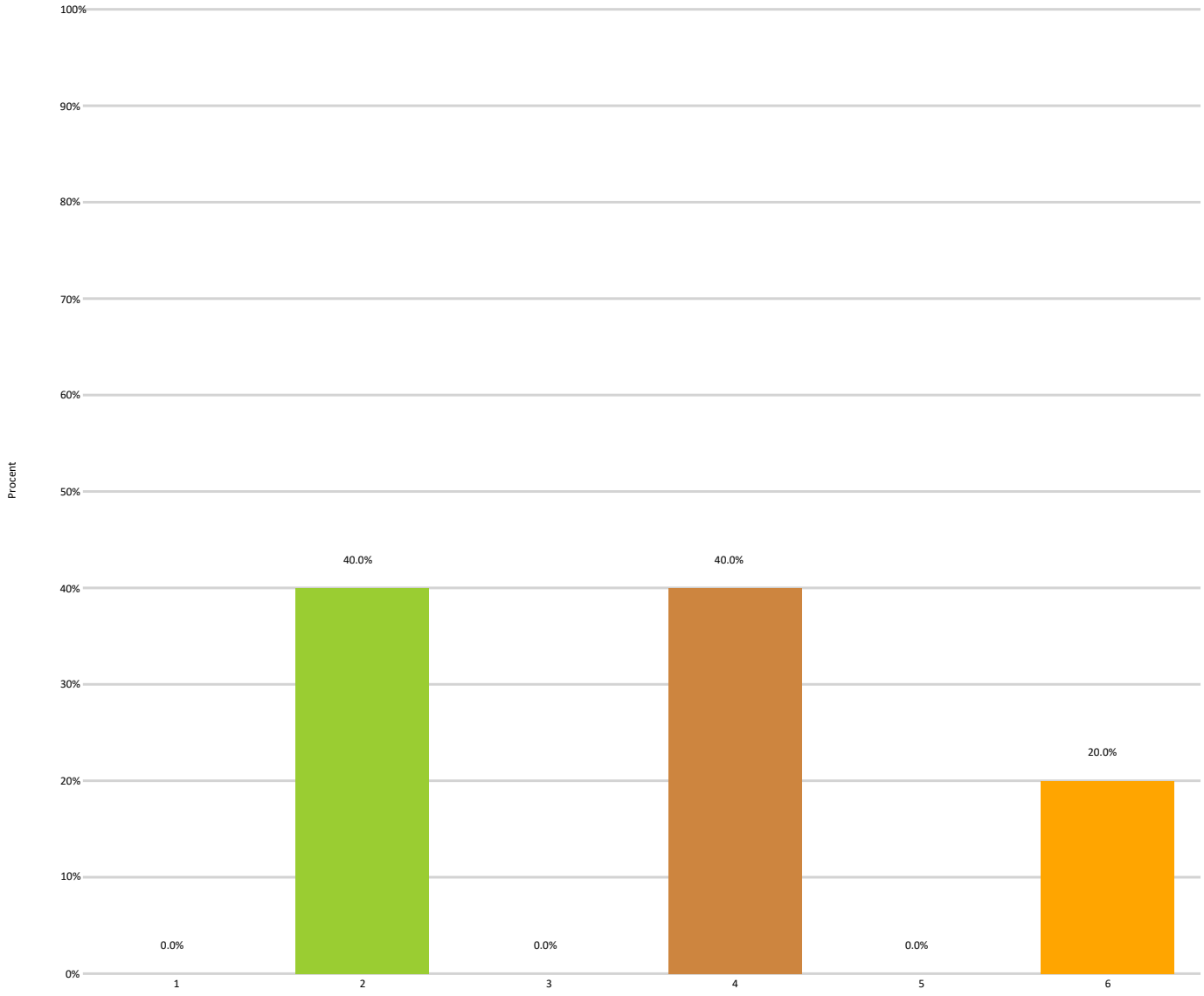
34. Jag har tillgång till olika typer av professionell hjälp och stöd.



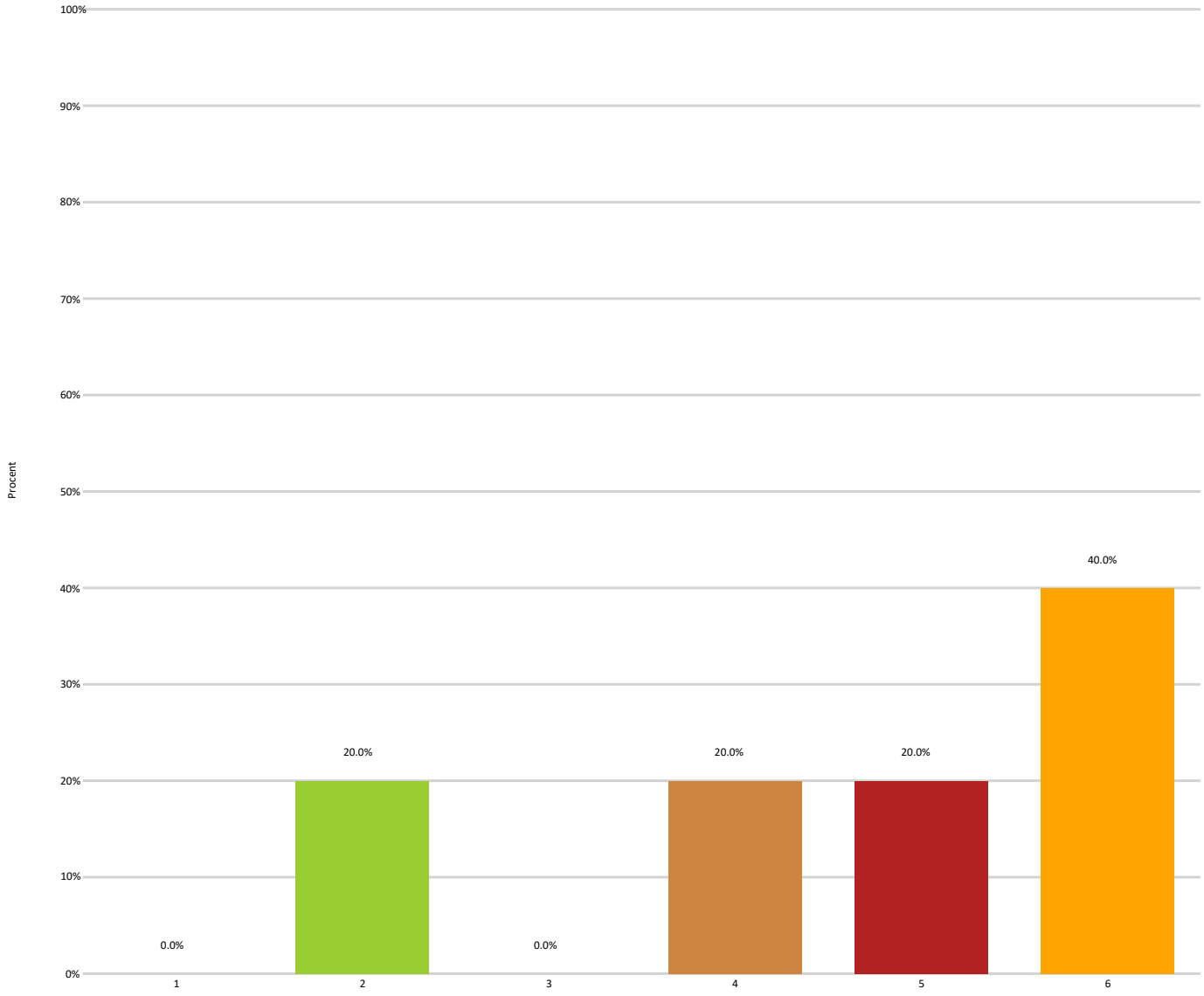
35. När jag än behöver det kan jag komma till hallen och träffa min tränare eller annan stödperson.



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 att ta det ansvar jag har som aktiv gymnast och tränare för att få föreningen att fungera. Vara en trygg punkt för andra personer så de kan känna att de har någon att prata med om den inte litar på någon vuxen. Sprida glädje. Prata med alla kollegor så alla är medvetna om vad föreningen står för och strävar efter.
Fortsätta kommunicera vad jag behöver hjälp med.
Jag är tränare, fixar med uppvisningar, är med på styrelsemöten då och då och städar i omgångar.
Jag vet inte
Att jag berättar för dem om det är något som behövs utvecklas, kanske börja träna dem yngre för då bidrar jag också. Och då kanske jag får ett annat perspektiv om föreningen.

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

Svar
Jag skulle vänt mig till någon de tränare jag litar på mest och känner mig tryggast med. Mina kompisar är också förebilder för mig och känner ofta samma som en själv de dem är i samma situation som mig. Mina föräldrar kan jag också prata med.
min tränare eller nära vänner/familj.
Min kompis och eventuellt mina föräldrar
Mina tränare
Jag hade vänt mig till min tränare, en ledare och mina föräldrar.