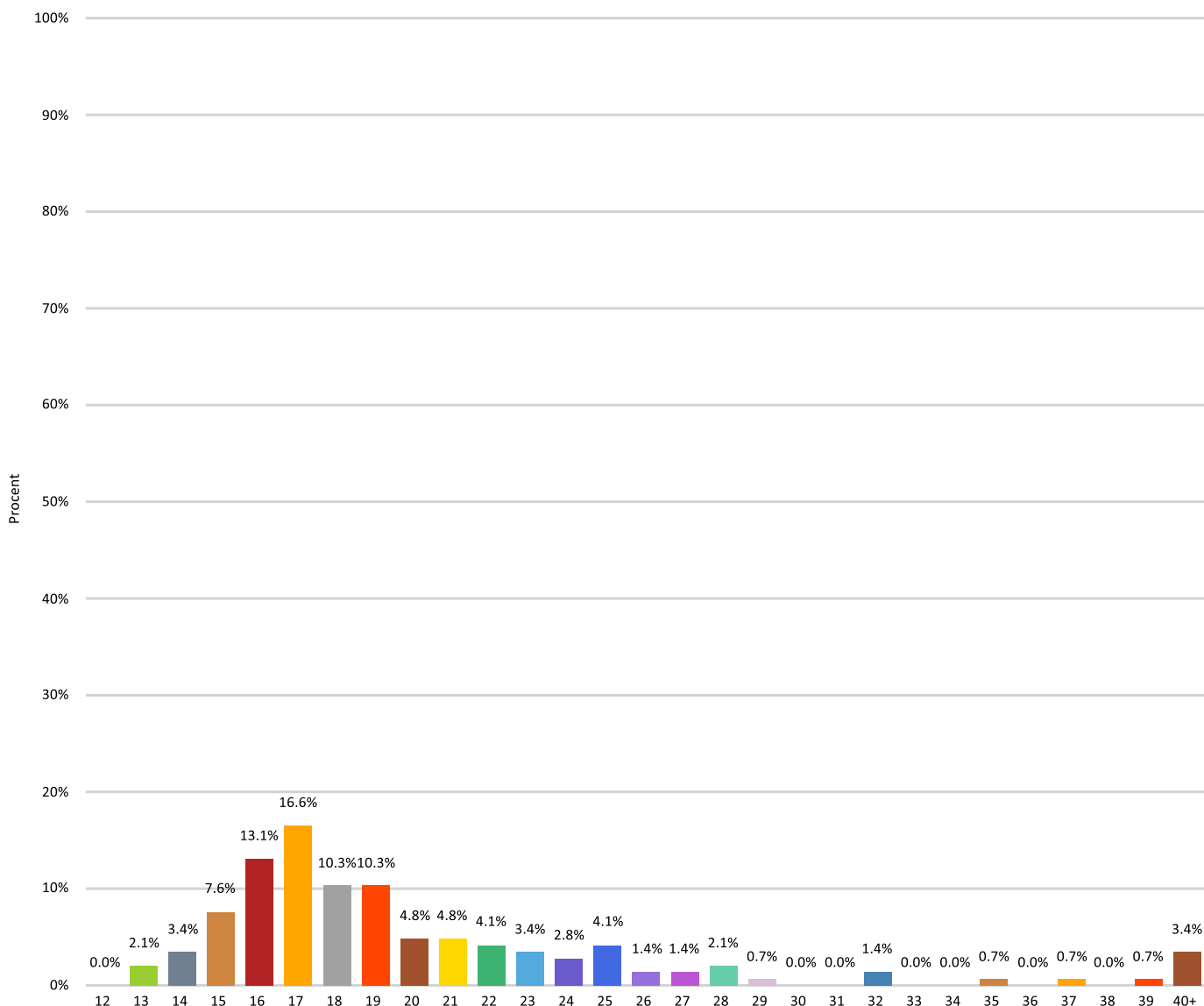
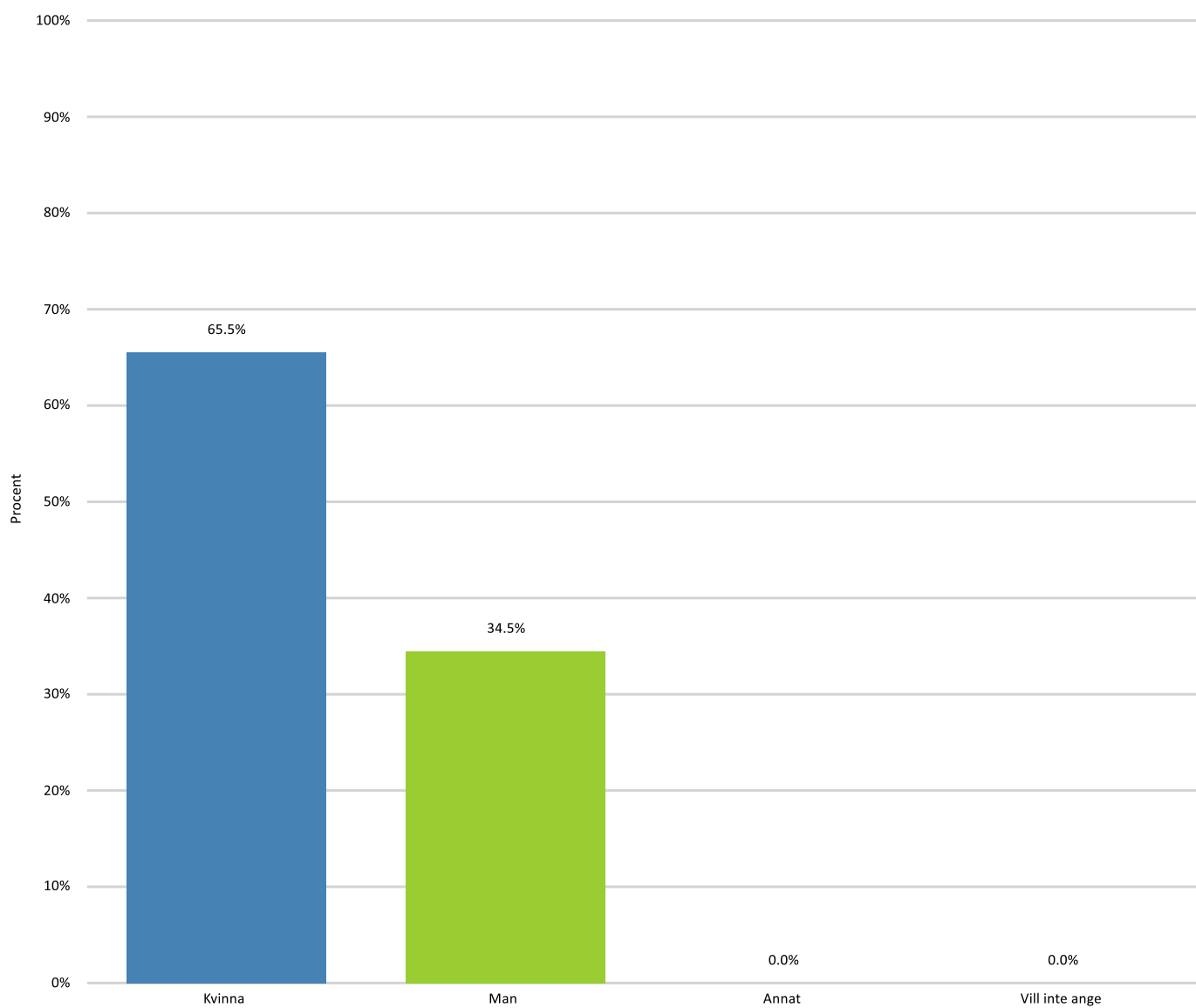


## Min utvecklingsmiljö (2022) (Truppgymnastik) – 146 svar

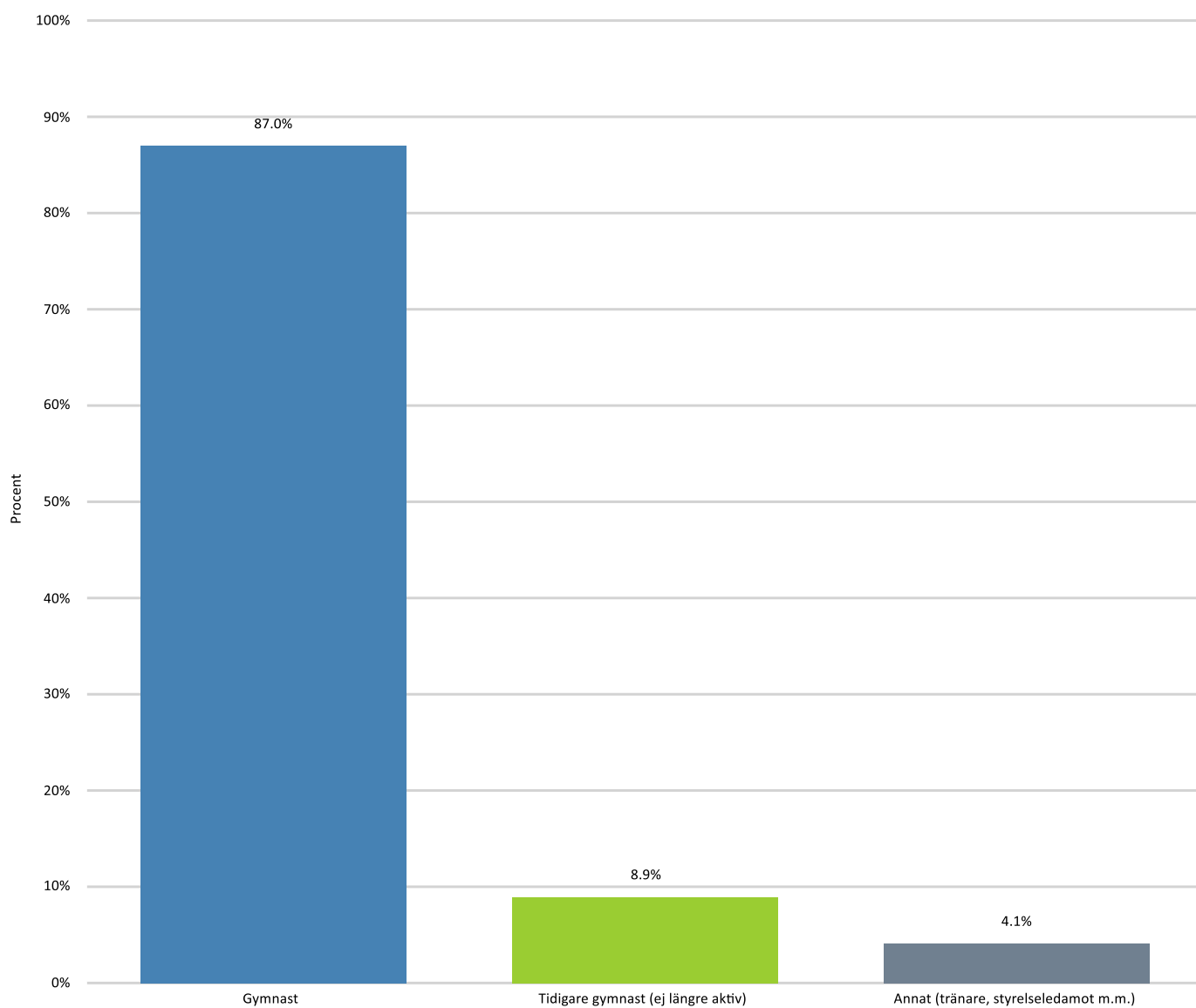
### 1. Ålder



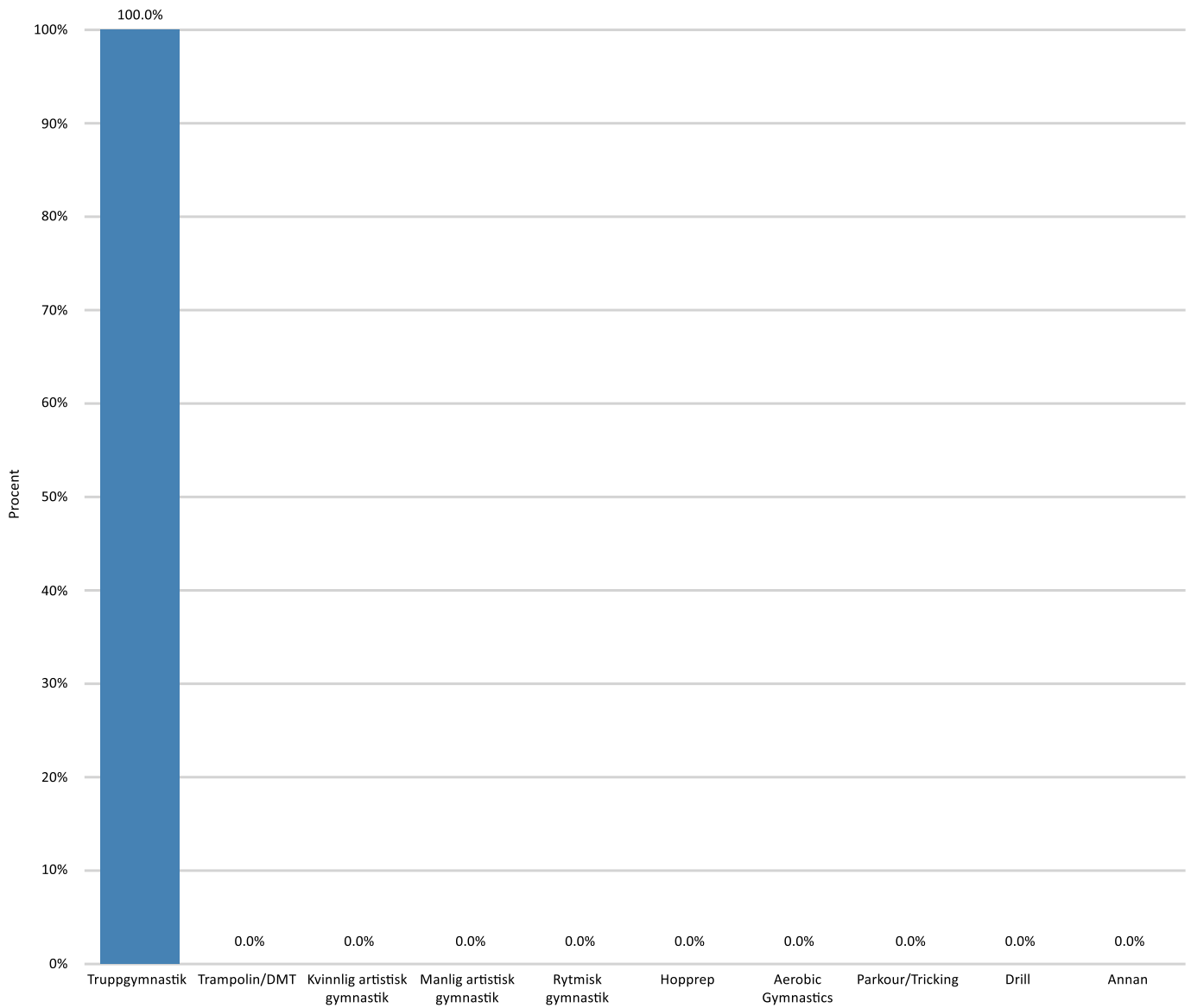
## 2. Kön



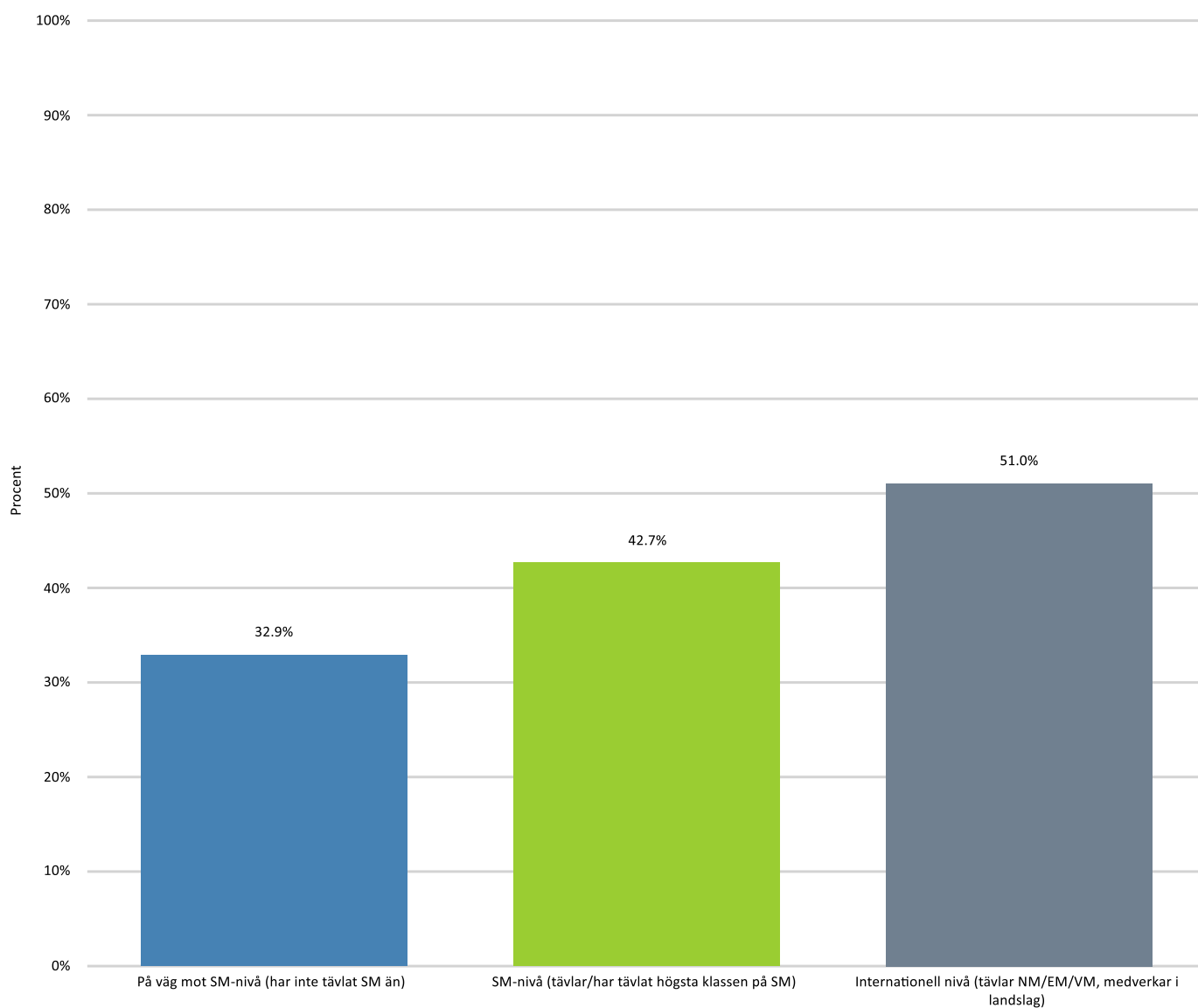
### 3. Jag svarar som



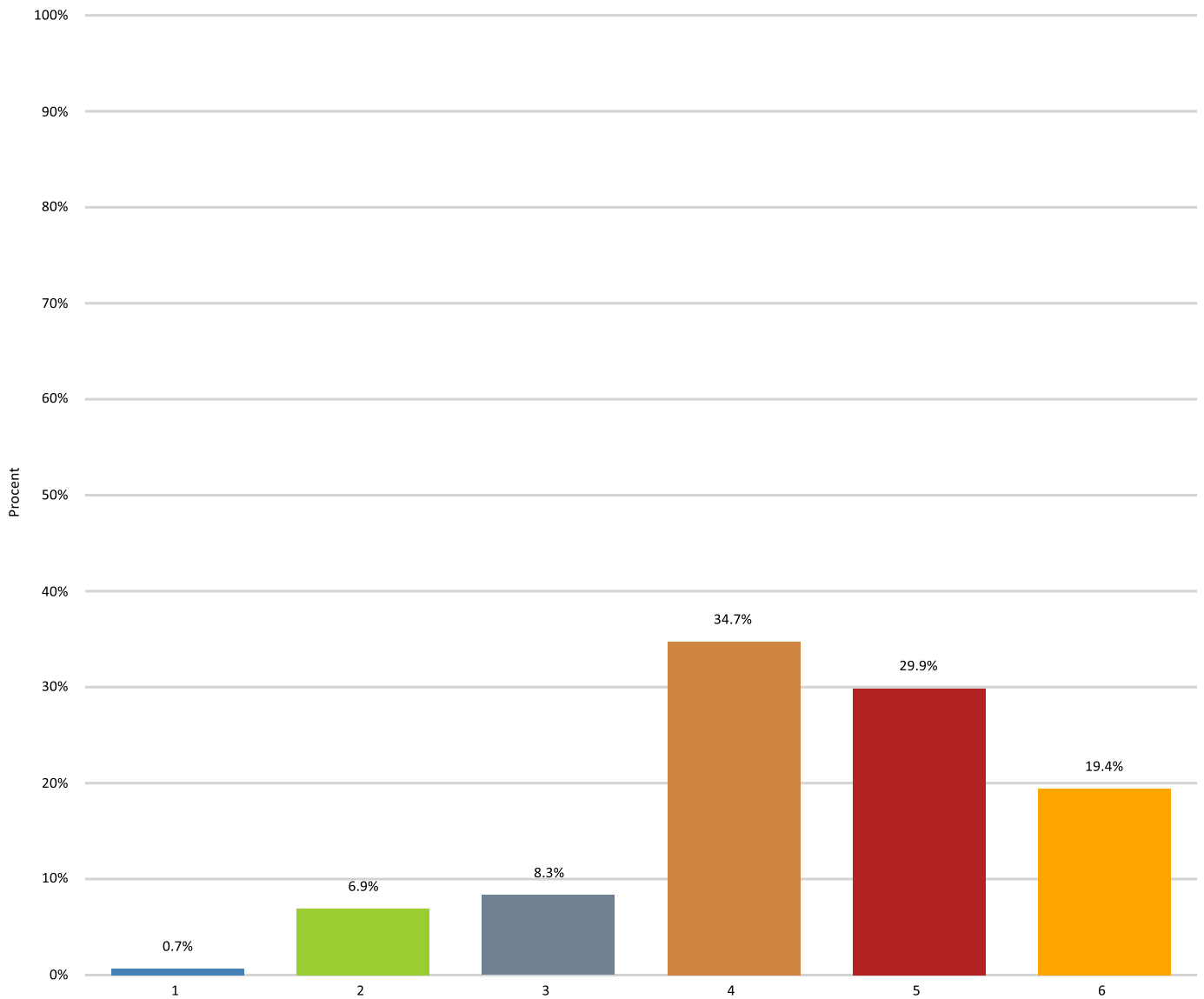
#### 4. Min huvudsakliga disciplin



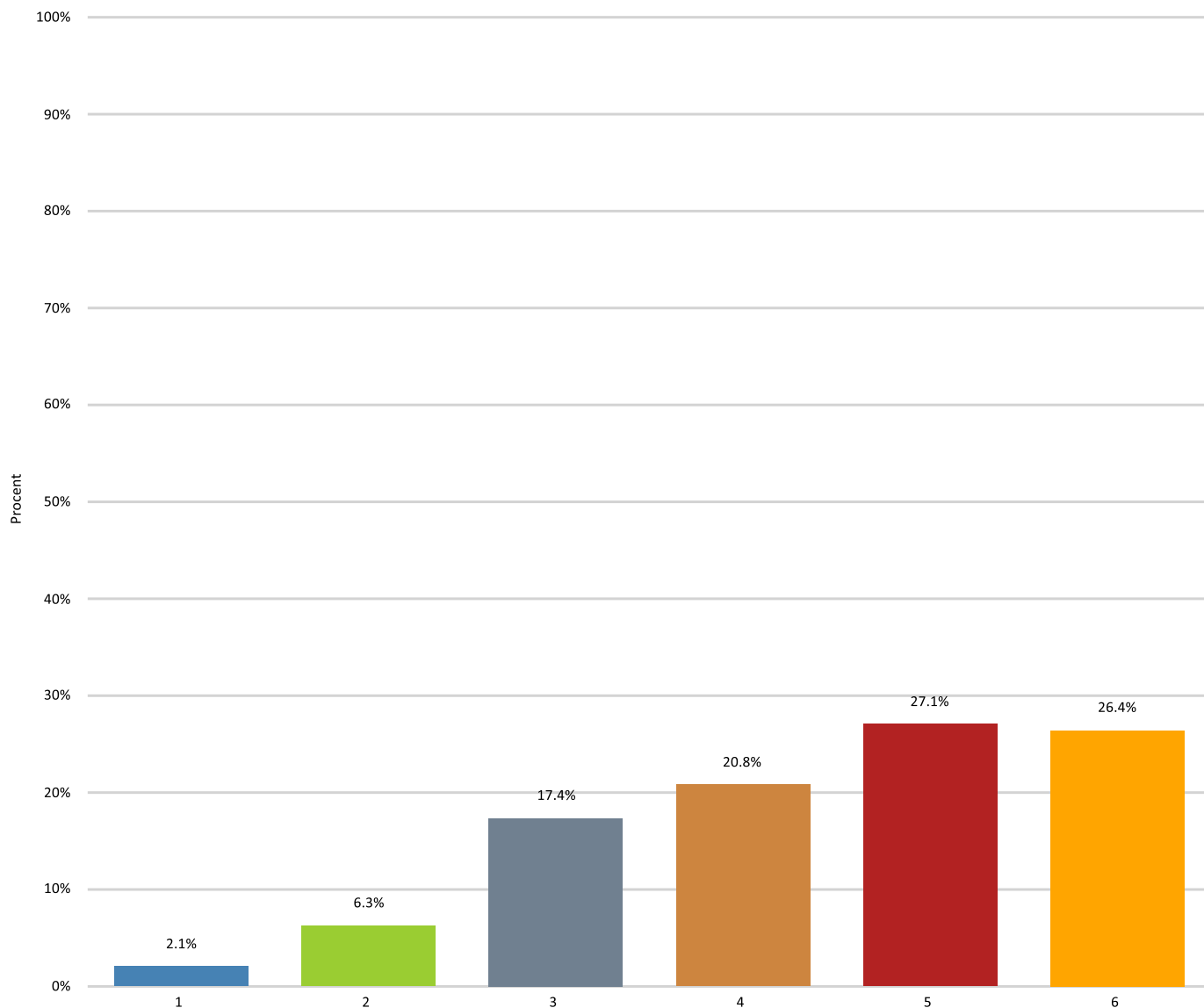
## 5. Min tävlingsnivå



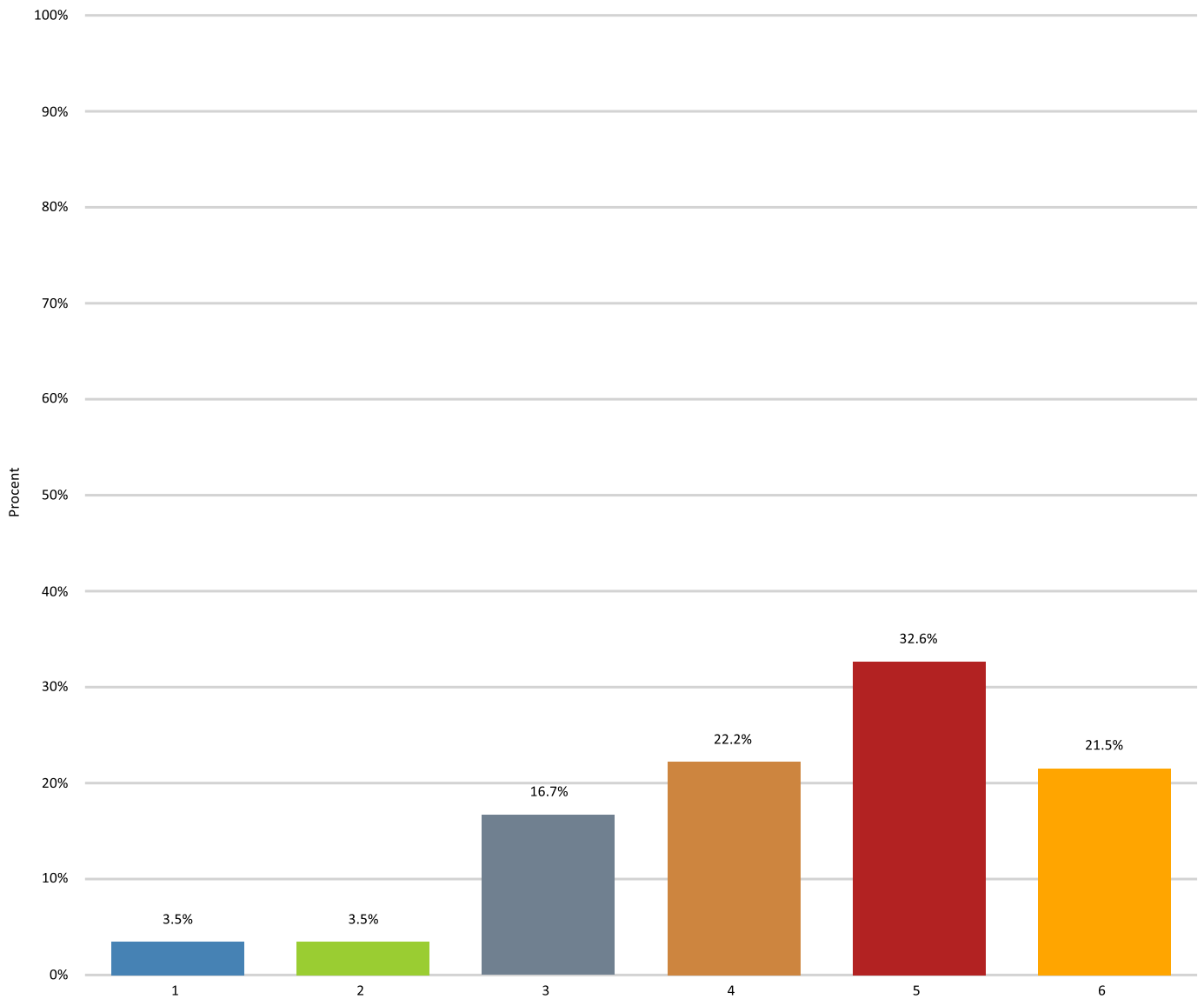
## 6. Min träning är specifikt anpassad för att jag ur ett långsiktigt perspektiv ska utvecklas så effektivt som möjligt.



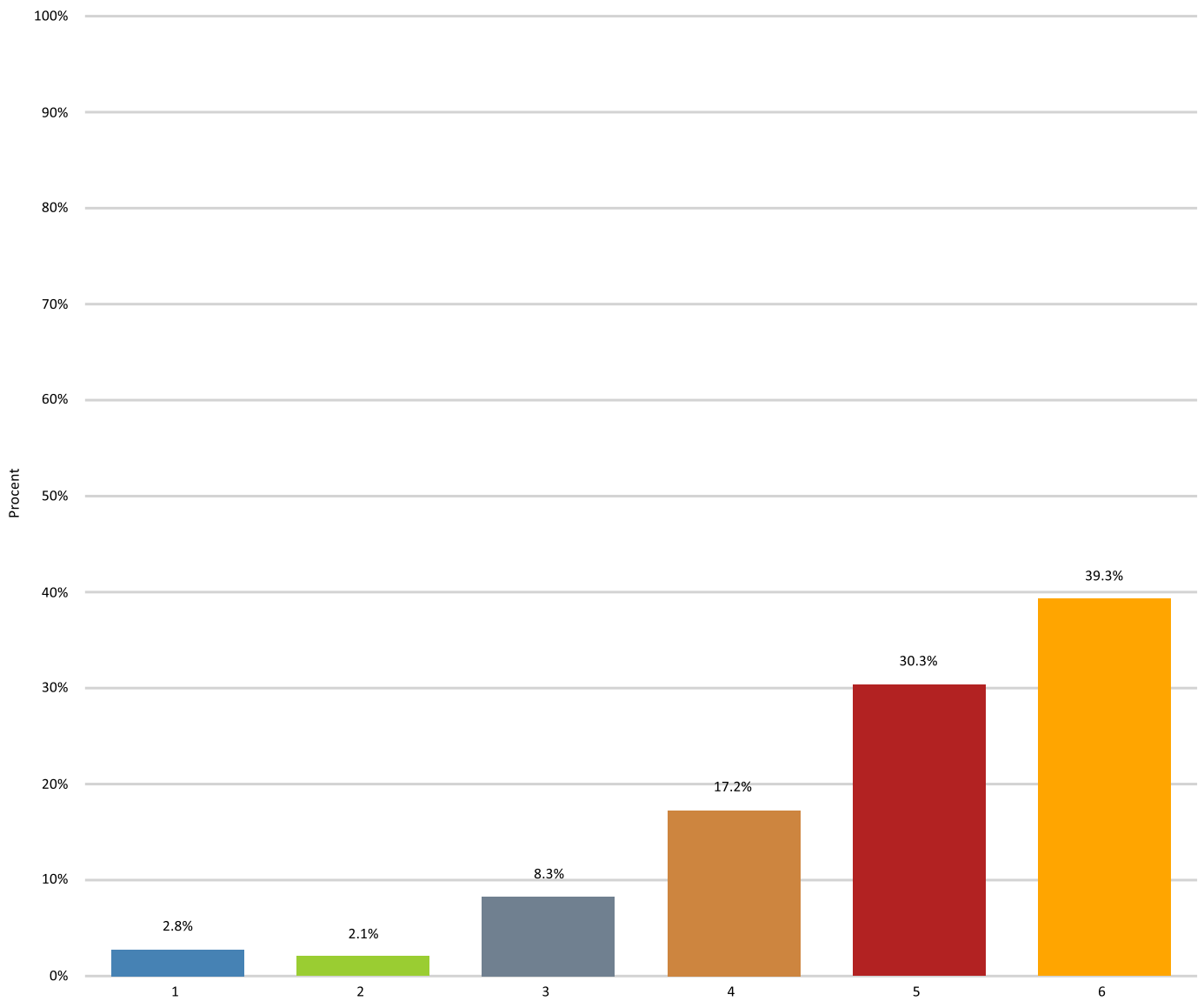
## 7. Min tränare är bra på att tala om för mig "att vad jag gör på träning och tävling är mycket viktigare än att vinna".

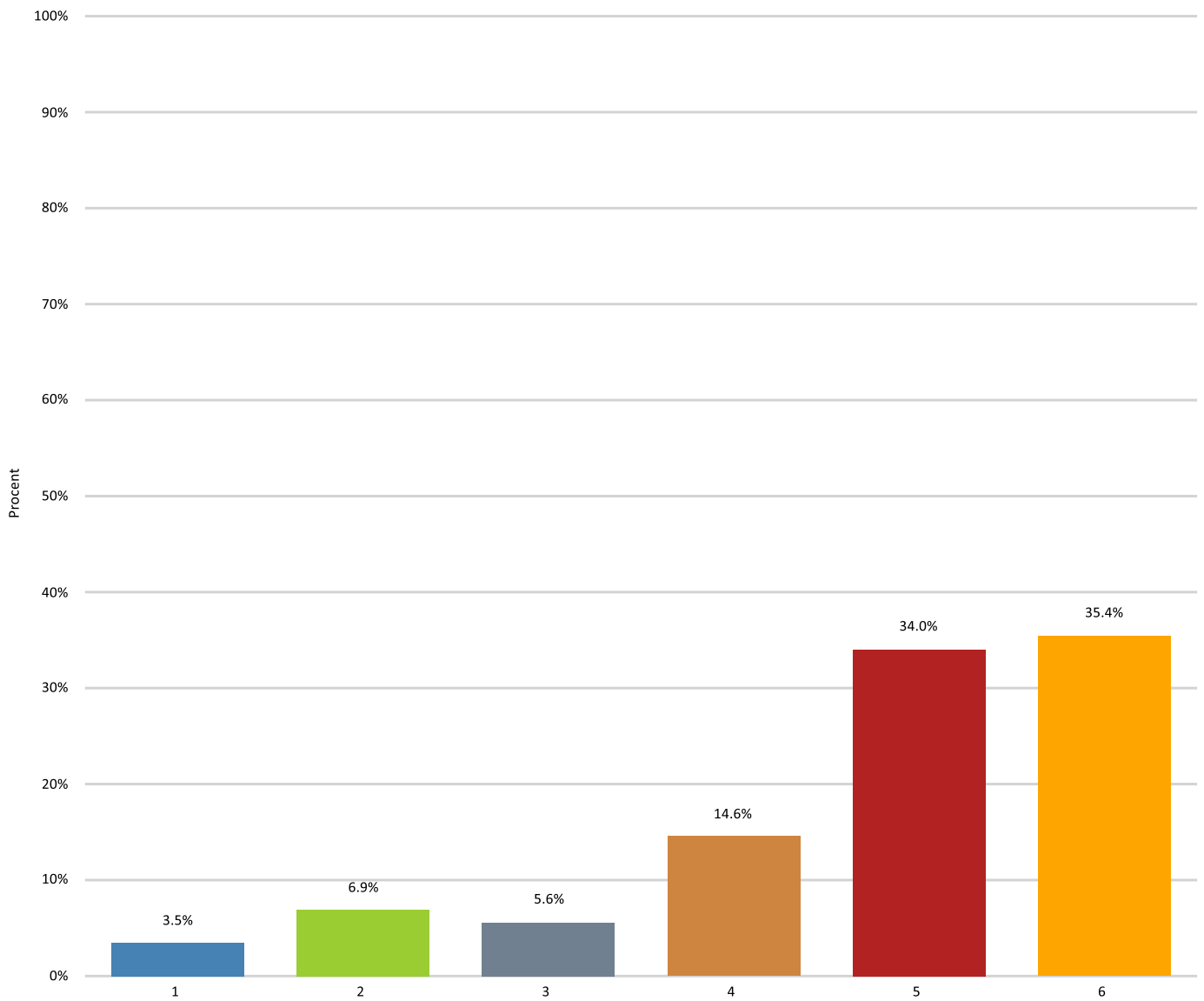


## 8. Jag ägnar större delen av min tid åt att utveckla tekniker och egenskaper som min tränare menar att jag behöver för att nå elitnivå.





**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 stöd från föreningen har varit det bästa för din långsiktiga utveckling?

### Svar

Upplever inte att jag får något specifikt stöd från föreningen utöver den relation jag har med mina egna tränare och min grupp.

Möjligheten att gå till sidan och använda andra redskap för att komma förbi mentala spärrar

Att ha kompetenta tränare och utrymme att själv påverka min träning.

Min förening är en har en supertrevlig miljö och skön aura, men som elitsatsande miljön är väldigt ny, vi har hittills endast producerat 3 brutto gymnaster, var av två tagit sig till juniorlandslaget. Så kortsiktigt har föreningen varit super på att stötta unga och pusha fram dom duktiga, men saknar dessvärre den långsiktiga satsningen då träningarna inte varierar så mycket eller ger rum för ytterligare utveckling. En anledning är förmodligen att erfarenheten av duktiga gymnaster under längre tid inte funnits förens nu

Föreningen har inte bidragit till särskilt mycket. Mycket har legat på mig som gymnast i form av eget ansvarstagande mm för min utveckling

Stödet av mina tränare

Jag har inte fått så mycket stöd från min förening men mina tränare har gjort det möjligt för mig att få hjälp och samarbeten med andra föreningar och tränare som har mer erfarenhet när det kommer till att träna gymnaster på internationell nivå

Bra hjälp under längre skadepperiod. Utöver det ett lag som motiverar mig att bli bättre och som alltid stöttar och hejar!

Har inte varit en del av kontinuerlig träning i en förening på väldigt länge. Får hjälp av personlig tränare online o form av träningsprogram och feedback videor

Möjlighet till gym av föreningen är en stark bonus!

Jag tror att det alltid har varit viktigt hur insatta tränarna har varit i min utveckling. Man har fått flytta upp i grupp för träna med de som är på samma nivå och få mer kompetenta tränare. Detta tror jag har varit väldigt viktigt och det har även gett mig motivation till att träna.

Om stödet från föreningen är våra anställda tränare är det nog det. Annars upplever jag faktiskt inte något speciellt stöd från föreningen även om det är en av de mest framgångsrika i Sverige...

Support från ledare

Utbildande tränare, fysio i hallen, långsiktigt tänk och utbildning för gymnaster

Stöd, uppskattning och visat engagemang i utvecklingen och gett beröm till de prestationer som redan är uppnådda.

Jag har ett jättebra stöd från mina tränare där vi jobbar bland annat med mål och målluppföljning. Vi har även en fysio i klubben.

Träningsmöjligheter. Halltider.

Haft kontakt med mig och har gett mig feedback

Vet ej

Att vi pushar gränserna och inte nöjer oss med att köra det man alltid har kört. Förebilder finns överallt, både högre grupper men också tränarna som själva har varit elitaktiva på hög nivå

Inköpet av redskap och anpassad hall till min träning.

Investering i anställda tränare med utbildning

De lyssnade på våra behov och försökte agera efter dem på bästa möjliga sätt. Allt ifrån träningsupplägg, läger, lagaktiviteter stöd på och emellan träningar med rehab mm

Inget

Stöd och förståelse för ens egna välmående, vare sig det är fysiskt eller psykiskt. Att få möjligheten och stödet att träna på det sätt man själv anser mest effektivt.

Mina tränare, som ser till den större bilden och hjälper oss i ALLA aspekter kring träningen.

Öppen kommunikation, diskussion samt frihet och ansvar

Jag har varit i olika föreningar, och nuvarande förening som jag också upplever är bäst har varit väldigt bra på att uppmärksamma insatsen och låta mig utvecklas i egen takt, där väldigt mycket prestationsbaserad ångest har försvunnit helt och jag har utvecklats mycket snabbare och stabilare än i föregående föreningar där man inte riktigt såg mig som en person. I nuvarande förening finns en helt annan tillit mellan mig och tränare jämfört med innan och jag känner mig mycket tryggare, jag har fått mycket utrymme att vara mig själv. Något som särskiljer denna träningsgrupp från andra är att vi aldrig jämför vår prestation med andra lag (kan hända bland yngre gymnaster men har ALDRIG kommit från tränarhåll, vilket det gjorde i de andra föreningarna).

Alla mina tränare och lagkompisar

Möjligheten till många tränare samt digitala verktyg dvs iPad som filmar

Stödet man fått av sina lagkompisar när det varit tufft eller upplevt mycket motgångar har varit väldigt viktig för min motivation. Även de samtal man har haft med tränarna, som man kanske i stunden helst velat undvika, har hjälpt mycket med tankesättet runt sporten och gett mig motivationen att gå kvar. Rent fysiskt är all prehab och rehab man har utövat. Mycket knä- och bålkontroll som hjälpt för att jag ska undvika skador har låtit mig träna i den utsträckning jag velat, vilket i sin tur motiverat mig. Föreningen har låtit mitt lag gå på ett flertal läger som gett mig något att se fram emot. Det har utvecklat både min motivation i stunden och långsiktigt.

Att bli sedd och hörd av tränarna

Föreningen har inte gett så mycket stöd, men individuella tränare har utvecklat min förmåga och gett mig förutsättningar för en bättre karriär.

Givit mig bra tränare som junior.

Att de har tagit upp och diskuterat hur man ser på gymnastiken, vad man har för mål och vad man kan göra för att nå dit. Samarbetet med fysioterapeut har också varit bra och en tränare som är öppen för att prata med gymnasterna även om det gäller annat än gympan.

Medicinskt stöd och kompetenta tränare.

Att de har en tydlig plan o visar sitt stöd.

Jag tänker mest på stödet jag får från min tränare. Om man blir skadad eller om träningen ej går bra så är hon väldigt solidarisk och försöker prata med en för att hitta en lösning. Till exempel när jag hade en stressfraktur i ryggen så hjälpte hon mig att hitta sjukgymnastik, lägga upp en tidsplan, och peppade mig hela vägen.

Tränare som har bra utbildning och kunskaper för att nå så långt som möjligt, men även kompisarna som finns på träningen och bidrar till en positiv inställning.

Tränarnas vilja att göra allt för oss även när föreningen inte alltid backar.

Ingen.

Mest mina tränare, de är väldigt bra på att peppa mig i saker som jag behöver utveckla (tekniker osv.), de är också väldigt bra på att ibland ta tuffa beslut om hur jag ska träna (jag kan själv ibland fortsätta träna trots att jag har väldigt ont och då är de väldigt bra på att tala mig ur att fortsätta, så att jag har möjlighet att fortsätta med gymnastiken senare i min karriär)

Möjligheter att åka till andra bättre hallar och utvecklas.

Att mina tränare har peppat mig när det varit tufft

Bra relation till tränare

Vi får inget stöd från föreningen

Hjälpte mig bli fri från anorexin

Mycket teknik och fokus på grunder. Målmedveten träning.

Mentalt stöd, under en period då vi hade en väldigt duktig tränare ledde till att jag kom kunde köra på tävling trots spärr.

Man känner sig alltid välkommen, oavsett om man har en bra eller dålig period.

Få möjlighet till bra redskap och olika tips

Att dom aldrig låter mig ge upp, utan bara ger tips på tips

Tränarnas pepp

De psykiska stödet

Har fått mycket stöd när det kommer till styrka och rehab vilket har bidragit till en bra grund. Känner mig också bekväm med att fråga alla tränare i hallen (även de som inte tränar mig) om hjälp och tips

Det sociala i gruppen med lite vinnarskalle.

Att föreningen skapade en usm trupp som jag kom med i.

Vet ej

En positiv tränare och grupp som peppar och stöttar och hjälper mig drivas framåt så jag kan vara den bäst jag

Som tränare att alltid få möjlighet att fortsätta utbilda mig.

Jag har fått prata om vad jag har för mål och hur jag ska nå dem

Dessutom vad jag tycker är jobbigt och hur vi kan ändra på det

Tränarna, som har följt med mig sedan jag fick börja tävla (8-9 år) , man kan alltid prata med dom om allt mellan himmel och jord

vid skada fick jag stort stöd av tränare och lagkamrater trots att jag inte kunde träna eller tävla. truppen blev min familj och byggde relationer för livet

Stöd från både tränare och lagkompisar. Ett tag gick jag i en grupp där jag kände mig utanför och där tränarna inte lyssnade på mina känslor och upplevelser. Å andra sidan har jag även gått i ett lag med god lagstämning och med erfarna tränare så jag har verkligen förstått vikten av bra kommunikation mellan tränare och gymnast och stöttande lagkompisar.

Bra och schysst tränare med koll på sina gymnaster

lagkompisar och peppande tränare som vill att man ska lyckas

Jag har inte fått något direkt stöd från föreningen.

Många träningstider

Mina tränare har varit hjälpsamma och kommunicerat mycket med oss gymnaster om vad och hur vi vill göra istället för att bara ställa krav på oss.

Gemenskap, pepp från tränare och lagkamrater

Stödet från tränarna

Mina tränare filmar varje träning och ger oss filmerna så vi kan analysera hemifrån.

Om jag frågar min tränare om extra hjälp så kan jag få det (ex gym program/rehab/prehab mm)

Stöd genom hjälp med rehabilitering av skador, då vi har en anställd fysioterapeut i föreningen, mycket teknik och stöttning från både lagkamrater och tränare.

Lagkompisarna

Jag har fått träna på en del övningar som har vart på min egen nivå innan andra i laget vart redo för dem

När jag fick spärr och var väldigt omotiverad blev dom väldigt positiva till allt bra jag gjorde istället för att påpeka det dåliga man gör i volterna. Att säga dom bra sakerna är ibland bättre än att berätta det dåliga speciellt i elitnivå när gymnasterna själva oftast vet vad man gör dåligt

Bra tränare och lagkamrater

Att få träna och bli coachad av riktigt bra tränare och förebilder inom föreningen.

Kompetenta tränare, bra ledarskap

Vet inte

Jag har fått massa extra hjälp på fritid inför stora tävlingar och jag har även fått mycket support från min förening vilket gör att man vill utvecklas mer

Hjälp att träna smart vid känningar och skador, periodiserad träning (tävlingsperiod och träningsperiod) olika styrkeupplägg osv

Duktiga tränare, läger, aktiviteter.

Att vi har så bra tränare som låter en ha bra och dåliga perioder och att det är på lång sikt som träningen vi gör nu är viktig

Jag vet inte faktiskt

Bra kommunikation med tränare om psykisk hälsa, motivation och jag som gymnast ser på sporten samt vad mina mål är.

Att de förstår att livet utanför också spelar in i min prestation i hallen. Helst ska man ju lämna livet utanför men om jag haft en otroligt jobbig dag är det klart att det påverkar mig negativt på träningen.

Chanser till mycket tid i hallen med bra tränare

Vi kör mycket teknik som gör att jag gör de tekniska rörelserna automatiskt. Vi gör även mycket styrka som ska stärka oss för våra varv.

Tydlig planering där allt har en tanke. Varje träning och styrkepass är designat för att ge oss bästa möjliga utvecklingsförmåga. Det här ser till att vi har tydliga mål och även inte överbelastar oss.

Mina tränare och lagkamrater

Inspiration från äldre gymnaster, samt stöd och pepp från duktiga tränare!

Fick inget stöd

Vet inte

Tränarens support sen även andra gymnaster i laget eftersom jag får tips och trix av allihop på träningen

Föreningen har valt att sätta in väldigt erfarna och duktiga tränare som har bra kontakt med oss gymnaster, samt en välutrustad hall.

Mina tränares vilja och tålamod

Planering, tidsschema, fysträning och mentala förberedelser

Bra kommunikation

Har inte riktigt känt stöd från föreningen när man vunnit eller presterat på hög nivå, det har varit ett grattis och kanske någon bild o tårta men inte mer, tror man kan utnyttja förebilder mer i föreningen, läger, utbildning, presentationer osv! Fick sponsrad hälsokontroll av föreningen när det var obligatorisk för landslagsgymnaster, men jag säg nästan det som en självklarhet att föreningen går in o sponsrar!

Ser till att vårt elitlag har bra och kvalificerade tränare som planerar och strukturerar träningar och terminerna!

Skadeförebyggande träning. Däremot saknar jag ett större fokus på att avancera i svårighet och tekniker för att gå vidare i min utveckling. Mycket ligger på mina egna axlar kring att ta nästa steg och då blir det svårt om man inte har helt koll på vad det steget är.

Laget, och ekonomiskt stöd. Det är orimligt dyrt med gymnastik.

Coach har även varit noga med att pusha oss till nya nivåer båda på träning och på gym

Mitt stöd från tränare

Jag har nästan precis bytt förening. Men den förra var väldigt bra på att lära ut grunder så att man kan utvecklas säkert. Det känns det också som att den nya föreningen gör.

## 12. Vad är det viktigaste att utveckla inom din gymnastikdisciplin för att den ska bli än bättre för alla gymnaster framöver?

### Svar

Skadesituationen. Upplever att det är oerhört mycket skador i samband med tävling och tror att något måste göras. Har inte haft en uppladdning inför tävling på 4 år som inte antingen resulterat i akut skada eller varit präglad av smärta och överbelastning.

Kunskap. Att gymnasterna är medvetna om vikten av teknik och styrketräning.

Att få hjälp av erfarna ledare från större föreningar så att min förening får en inblick i hur andra föreningar drivs och hur de behåller och underhåller gymnaster i alla åldrar och nivåer. Så utvecklingspotentialen skulle vara att få ett större samarbete med andra föreningar, det skulle med säkerhet driva föreningen och därav gymnasterna framåt

Arbeta med mer prehab, förebygga skador i så stor utsträckning som möjligt. Ordna samarbeten mellan fysioterapeut och förening för att gymnasterna ska kunna ha en lätt tillgång till hjälp vid skada.

Målmedvetenheten

Styrketräning, om gymnaster är starka och vet hur de ska använda rätt muskler vid rätt tillfällen så skulle det dra ner väldigt mycket på försälimningsskador vilket skulle vara en stor framgång för sporten. Sättet vi ser på tävling och tävlingsuppbyggnadsperioder skulle också kunna förändras så att det blir mer fokus på att köra varv som är säkra och stilrena, detta skulle inte bara gynna oss på tävlingsgolvet utan också sprida en bättre mentalitet till resten av gypavärlden. Det skulle också leda till säkrare tävlingar med färre allvarliga skador och högre poäng

Att ge sporten de resurser och uppmärksamhet den förtjänar med tanke på hur många utövare den har! Fler anpassade hallar och mer tillgängliga streamer på tävling för att öka intresset hos allmänheten.

Kunskap kring styrketräning, både skadeförebyggande och prestationshöjande

Allmänbildning inom träningsfysiologi bland tränare samt ökade investeringar i gymnastikhallar för att ge större tillgång till rätt typ av redskap. Detta syftar främst på mindre städer och mindre tätorter.

Som barn så kan gymnastiken vara en ganska tuff sport. Många jämför sina kroppar och liknande med varandra.

Ett problem är också att man i en så tidig ålder sätts upp för att tävla bara för att vinna.

Jag tror det är att utmana den kvinnliga sidan av trupp. Få tjejer att gå utanför sin komfortzone så att dem får prova sådant som bara killar kört innan. Tror även det är viktigt för ens tränare att utbildas mer i mental träning så de kan applicera det i sitt yrke/tränarroll. Tycker generellt det brukar brista för tränare när det kommer till den mentala biten.

Helhetstänk & skynda långsamt för hållbar utveckling

Svår fråga..

Jag hade tyckt att de var kul att ha lite fler olika läger för gymnaster från olika nivåer på samma nivå.

Personlig utvecklingsplan även i lagsport. Tydliga mål även för individen. Mental träning och att hjälpa gymnasten att släppa egot som lätt gör att en gymnast fastnar i att bara träna på det hen är bra på. Utmana gymnasten till att våga misslyckas och jobba på, trots att fet får en att se mindre bra ut. Mental träning för att bli bäst. Sluta se på Danmark som oslagbara. Bestäm sig för att vara bäst o h göra det som krävs för att nå dit. Tyngdlyftning för explosivitet. Påtvingad vila för återhämtning och perspektiv/nypepp.

Gemenskap, glädje, anpassa coaching till varje individ

Vet ej

Bättre ekonomi i klubbarna. Det är flera gymnastikföreningar där det är höga terminsavgifter, dyra tävlingar och dyr transport till tävlingar vilket leder till ökad stress för gymnaster.

Utbildning för tränare i idrottspsykologi, lagdynamik och förmågan att hantera och träna olika typer av individer - inte bara sådana som passar in i den allmänna mallen av en högpresterande tävlingsinriktad talangfull gymnast/idrottsperson. Att tränarna ser gymnasterna som individer och inte som ett nummer i ledet och engagerar dem i att bidra med just deras styrkor till laget. Se alla och få dem att känna sig viktiga och delaktiga oavsett prestationstopp/dipp.

Bredden vi ser idag som är en skillnad mot när jag själv var aktiv tänker jag kommer möjliggöra att fler tränar gymnastik och fler kommer att komma fram

Att föreningar som är nära varandra samarbetar mer. Är tvungen att gå i ett lag som inte strävar eller är på samma nivå som mig bara för att det är för många föreningar i en och samma stad. Därför finns det inget lag för någon som är 18år oavsett om många fortfarande vill träna gymnastik. Om det bara skulle finnas en förening eller något samarbete hade fler gymnaster varit aktiva

Uppmuntra hållbar träning och skadefri utveckling.

Jag tycker verkligen att man behöver skilja damers reglemente från herrarnas. Idag gynnar det sig knappt att köra svårt, exempelvis är tripplar på trampett dåligt betalt för damer. Detta gör att många damer känner sig "klara" tidigt och slutar därför.

Fokus på glädje och gemenskap som främjar en miljö där man kan misslyckas för att kunna lyckas och prestera. Jag tror på t.ex. de föreningstävlingar där man tävlar till semihårt, samt tävlingshelger med ett rimligt upplägg, utan förkortade förträningstider eller tävling till kl 21 på kvällen (eller för den delen att man behöver gå upp kl 05.00)

Mjukare tävlingslandningar för att undvika skador

Att man kan lära ut att se samband mellan de olika övningarna

Personligen jobbar jag mycket med min psykiska hälsa, vilket jag tror är viktigt för alla gymnaster. Pressen på träningarna, speciellt inför tävlingar, tror jag kan vara mycket för många. Just därför har det varit viktigt för mig att utveckla tankesätt inför pressade situationer.

styrka, snabbhet och explosivitet så att grunderna/tekniken blir bättre för att kunna förbättras som gymnast

Inget särskilt som sticker ut för tillfället.

Ett långsiktigt reglemente som är utformat efter vad som är klokt men också vad utövarna vill att sporten ska bli.

Att det ska gå att anpassa lite mer efter individen. Det är t.ex svårt att "få" träna på hög nivå utan att vilja satsa mot tävling och prestation.

Grupperna i föreningarna är ofta väldigt nivåindelade även i ung ålder. Jag tror det hade varit lättare att få fler att fortsätta länge och trivas om det var lättare att träna utifrån sin egen vilja och motivation utan att ha tävling som det huvudsakliga fokuset. Sen är det såklart också väldigt givande och något som borde finnas, men jag har pratat med många som hade velat ha möjlighet att fortsätta på hög nivå men utan tävlingsfokus.

Skadeprevention

Mer jämnfördelat bland könen. Mer uppmärksamhet i media så sporten har möjlighet att växa o bli större

Jag tror att det är super viktigt att man tränar på teknik, styrka ock stretch. Med en god teknik kan man lära sig nya saker snabbare, man minskar risken för att skada sig när man utför en volt och volterna ser snyggare ut med rätt teknik. Angående styrka och stretch så är det också väldigt viktigt då det förebygger skador. Styrka för att orka med redskapsträning och stretch för att friståendet ska se enkelt och felfritt ut. Rörlig i leder samt förebygga sträckningar.

Fler engagerade och utbildade tränare.

Kunskap kring psykisk hälsa och ohälsa!!

Bättre tränare. De tränarna mitt lag har nu är alldeles för unga och oerfarna. Jag är rädd att de yngre i mitt lag samt de som är lika gamla som mig kommer tappa sin passion och kärlek för gymnastik på grund av hur tränarna beter sig.

Utbilda ledare mer. Biomekanik borde vara viktigare än vad det är idag.

Tuffare träning när man är yngre, det vill säga mer fokus på styrka och rehab prehab, vilket väldigt många tränare för yngre barn inte lägger fokus på och det skapar stora konsekvenser, i form av skador, när det blir äldre. Allt detta leder ofta till att gymnaster ofta skadar sig rejält och därför slutar på sporten.

Hallar som håller den nivån man är på. Dessutom tränare som vill ge allt!

Jag vet inte riktigt

Tillgång till anpassade träningshallar

Att tränare inte enbart ska kunna utöka kompetens som tränare utan även lära sig att vara pedagogiska och hur man tar hand om ett lag med vuxna människor när man själv är i samma ålder

Mer fokus på att människan ska må bra. Lära aktiva att man är mer än sina prestationer och att hälsa alltid ska gå först.

Jag tycker att mental träning saknas. Ångest, spärrar och prestationsångest tas inte på allvar, iallafall inte i den förening jag gick i. Det snackades mycket om att hjälpa när gympan var mentalt påfrestande på olika håll, men inget gjordes. Tränare i stället vände sig emot en, totalt ignorerade en på träningarna och det kändes alltid som de ville kicka en från laget, om man var rädd istället för att hjälpa. Tränare som inte borde vara tränare måste stoppas. Bara för att de är högt uppsatta kan de ej fortsätta bara för att det är tränarbrist i Sverige

Att alla ska kunna ges möjligheten att träna gymnastik, att det inte måste vara inriktat på prestation utan kan kombinera tävlingar, uppvisningar, mm. Stärka gympabubblan ytterligare är alltid kul.

Att min grupp tränar seriöst och att jag får den hjälpen jag behöver. Sen så skulle de vara bra med en hall som har de mesta inom disciplinen

Det vet jag faktiskt inte

Vet ej

Teknik

Den mentala träningen

att överkomma motgångar

Fler hallar med gropar, track, trampolin och andra redskap som inte sliter lika mycket på kroppen så som tumbling och trampett. Tex om man är skadad eller bara vill skona kroppen och inte kan köra tex trampett så ska möjligheten finnas att kunna köra trampolin istället.

Upplever att vi inom truppgymnastiken är bättre på fysisk och teknisk utveckling än mental och att vi därför tappar många gymnaster innan de når SM-nivå. Idag kan vi lära en psykiskt stark gymnast bra teknik och ge de fysiska förutsättningarna för att bli duktig, men vi är sämre på att utveckla de som har "gympan i sig" men kämpar med den mentala sidan.

Att gymnaster blir utbildade i vad som krävs för att gå vidare i gymnastiken och även vilken takt man bör utvecklas i för att nå så långt som iallafall jag vill nå

Se till att det finns ordentligt med utrustning för högkvalitativ styrketräning och att ledare/tränare ska ha god kunskap om den fysiska preparationen. Ge tränarna goda förutsättningar att fortbilda sig.

Samarbete mellan grupper så det blir lättare att byta lag

Att man inte skjuter upp det man har svårt med utan att man ska stå emot svårigheterna och jobba emot de.

ALDRIG GE UPP!

Få ut att mentaliteten kommer före de fysiska!

Teambuilding för att skapa en trivsamt stämning. Mer resurser såsom kurator/idrottspsykologer, specialiserade fysioterapeuter mm.

Fler tränare så de har ansvar för mindre grupper och individanpassa träningarna mer

Mer individanpassat, tex så kan inte vikter i styrketräning var exakt desamma för alla utan måste individualiserad utifrån förmåga. Mer skadeförebyggande träning. Mindre kroppshets och fokus på hur man ser ut. Elitidrott är på gränsen till ohälsosamt därför även viktigt att prata om kost, sömn och stress framför allt med ungdomar så att de klarar att balansera alla krav.

Att alla får tillgång till rätt anpassade hallar, hallar som har gropar och tumbling etc.

Uppmuntran och kommunikation istället för press speciellt från tränare

Att hallen är bra, bra redskap. Mycket "testa på" stationer för nya övningar så man inte testat de första gången i fullt airfloor/tumbling typ kunskapen om biomekaniken, skadeförebyggande och de tekniska samt de mentala delarna av sporten

Utbilda gymnaster delar av reglementet för att lättare förstå helheten av sporten

Att ha mer mental träning än vad man tror man behöver. Mental träning är både viktigt för att lära sig att ha kontroll på vad man gör hur man skall göra det, att kunna kontrollera t.ex. tävlingsituationer på ett bra sätt och att våga och inte vara rädd.

Kunskap i fysiologi och ledarskap hos tränarna

Att alla ska få träna på de saker de behöver träna på och inte hållas tillbaka för att de ligger före resterande i laget

Mer positiv feedback än negativ feedback. Och mycket grunder och teknik övningar är bra

God teknik

Mer satsningar på killar

Vet inte

Att man ska kunna vara med i gemenskapen som gymnaster har över hela Sverige och att även om man kanske inte presterat topp själv att man peppar andra till att prestera så bra som möjligt

Helheten - träning, kost, vila. Tycker att det blir mkt fokus träning och sparsamt med hur man ska tänka med kost och sömn

Satsa på att utbilda fler tränare, fortsätta bygga gymnastikhallar runt om i landet, fortsätta bredda tävlingsstegen och våga skapa nya tävlingsformer som gynnar gymnaster i alla åldrar.

Färre skador och mindre nervositet vid tävlingar som är en stor del till skadorna vad jag tror

Bättre gymnastiksalor som inkluderar gym där man kan träna upp styrka och spänst. Lite tydligare för gymnasterna vad som krävs både träningsmässigt och kostmässigt för att nå sina mål. Även mer individanpassad träning och tydligare struktur på träningarna för att man dels ska veta vad som krävs av en själv på träningen, men också hur terminen och kommande månader kommer se ut träningsmässigt!

Vet inte

Enligt mig hade det varit att jobba mer med grunder och teknik än vad vi gör i dagsläget. Också att tränaren förstår att alla är egna individer och kan anpassa träningen därefter.

Power och grundpositioner

Tänka positivt, att jag vill nå mina mål, att bli hejad på av sina gymnastikkamrater över en övning gör att man har mer självförtroende.

Tycker att det ska fortsätta strävas mot att göra sporten större och få in den på tävlingar som OS så att gymnaster har ännu större mål att jobba mot och även att sporten med detta växer.

Visa att landslaget finns för att på så sätt inspirera unga gymnaster

Större fokus på psykisk hälsa i speciellt landslagssammanhang

Favorisering av gymnaster.

Vet inte

Enligt mig är det att springa, jag behöver bli mer explosiv så jag kan springa snabbare och sen göra svårare volter

Hålla sig borta från skador

Få med alla så länge som möjligt.

Att kommunicera på ett bättre sätt både i föreningsnivå och i landslaget.

Det som saknas är hallar! Desto fler hallar desto bättre träningstider och träningsmiljöer! Vilket jag tror bidrar till både bredden och eliten!

Utbilda många tränare både inom det fysiska och psykiska.

Engagerade tränare som ser alla och allas individuella behov, bra hallar gör stor skillnad

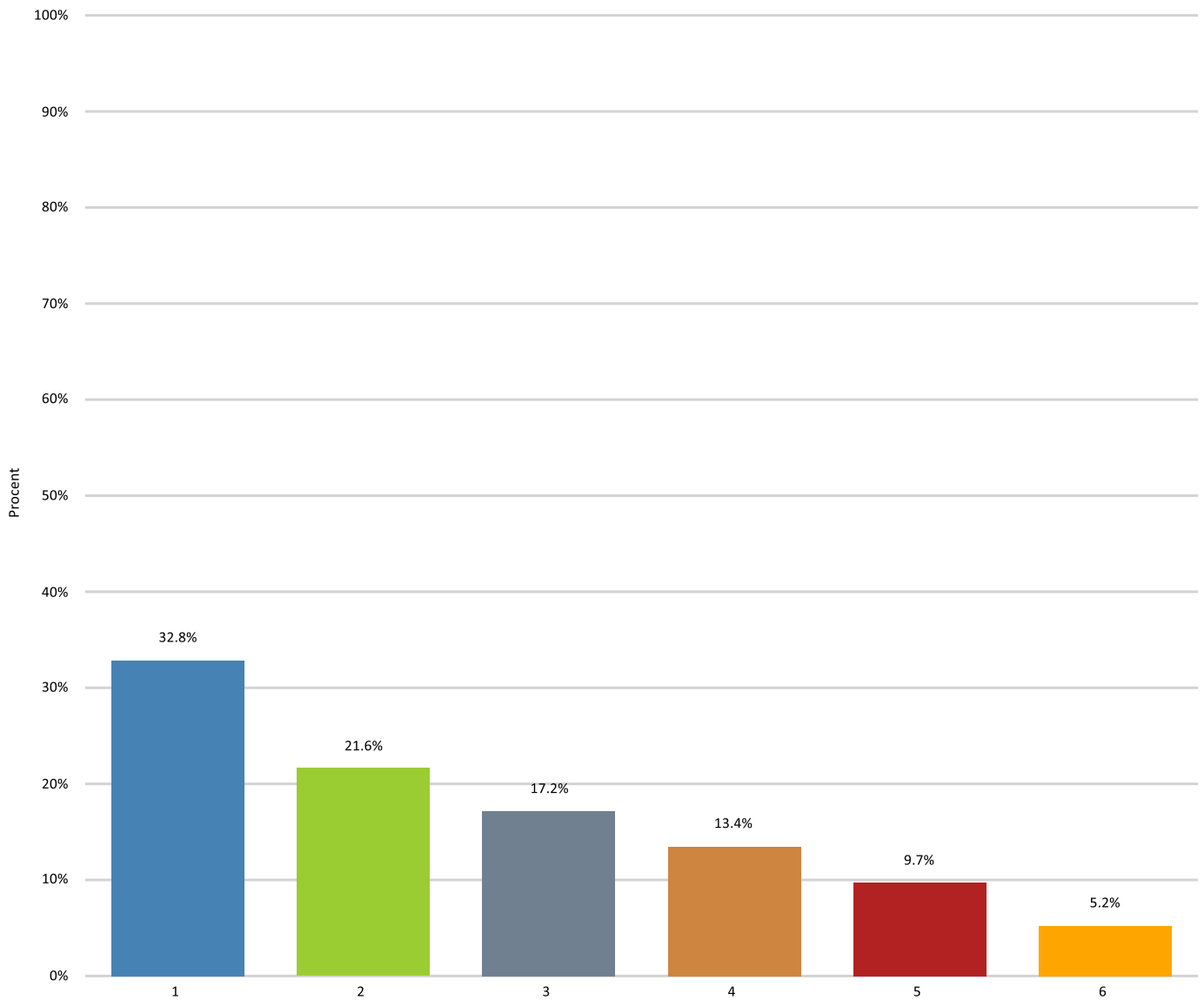
Göra det rimligt prismässigt att hålla på med sporten på högre nivåer. Gör om de dumma reglerna som förhindrar sponsorer och försvårar ekonomiskt stöd! Tillgång för yngre grupper att lära sig kring skador redan innan de blir allvarliga

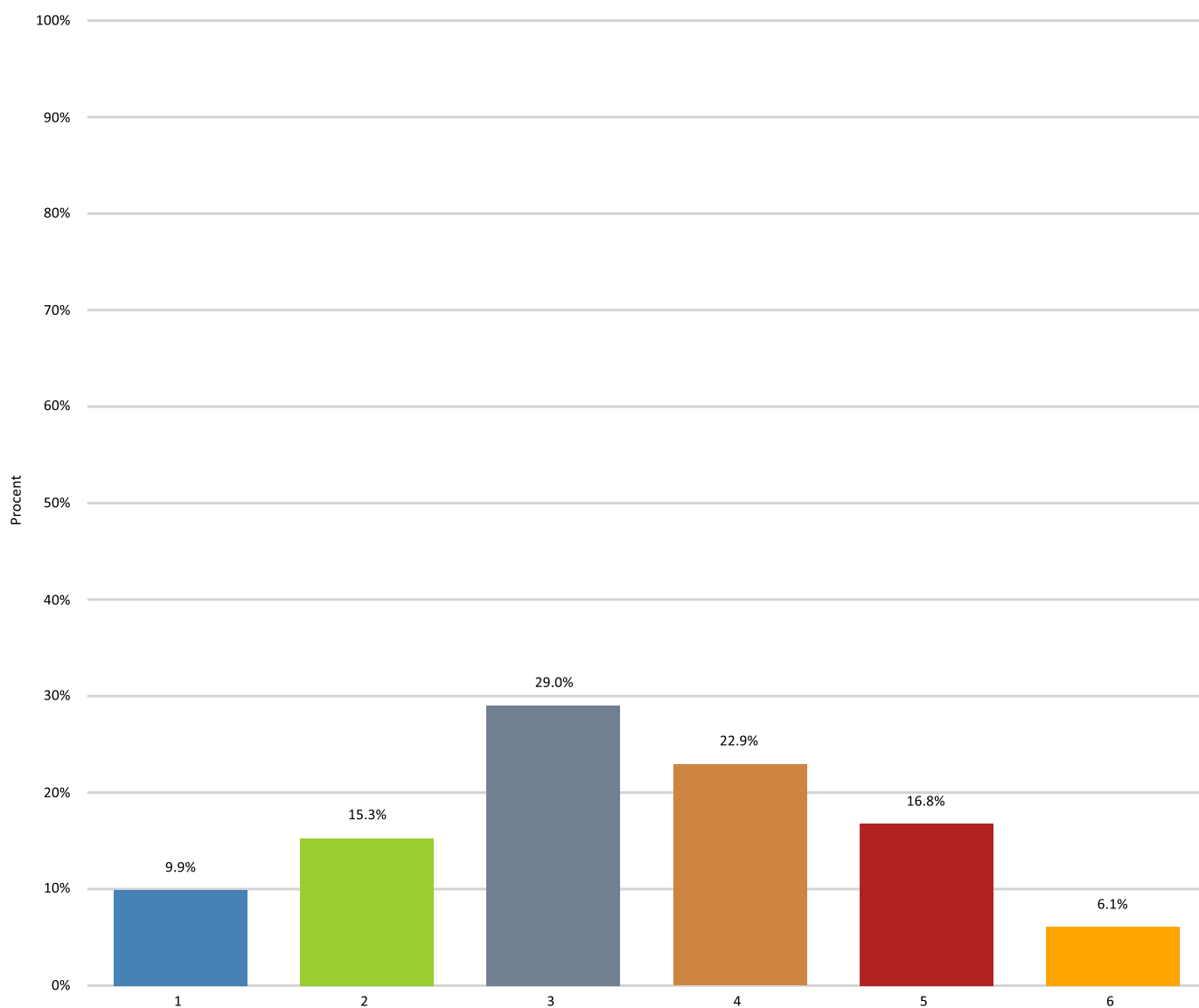
Att det finns möjlighet för träning som inte bara är gymnastik exempel gym osv

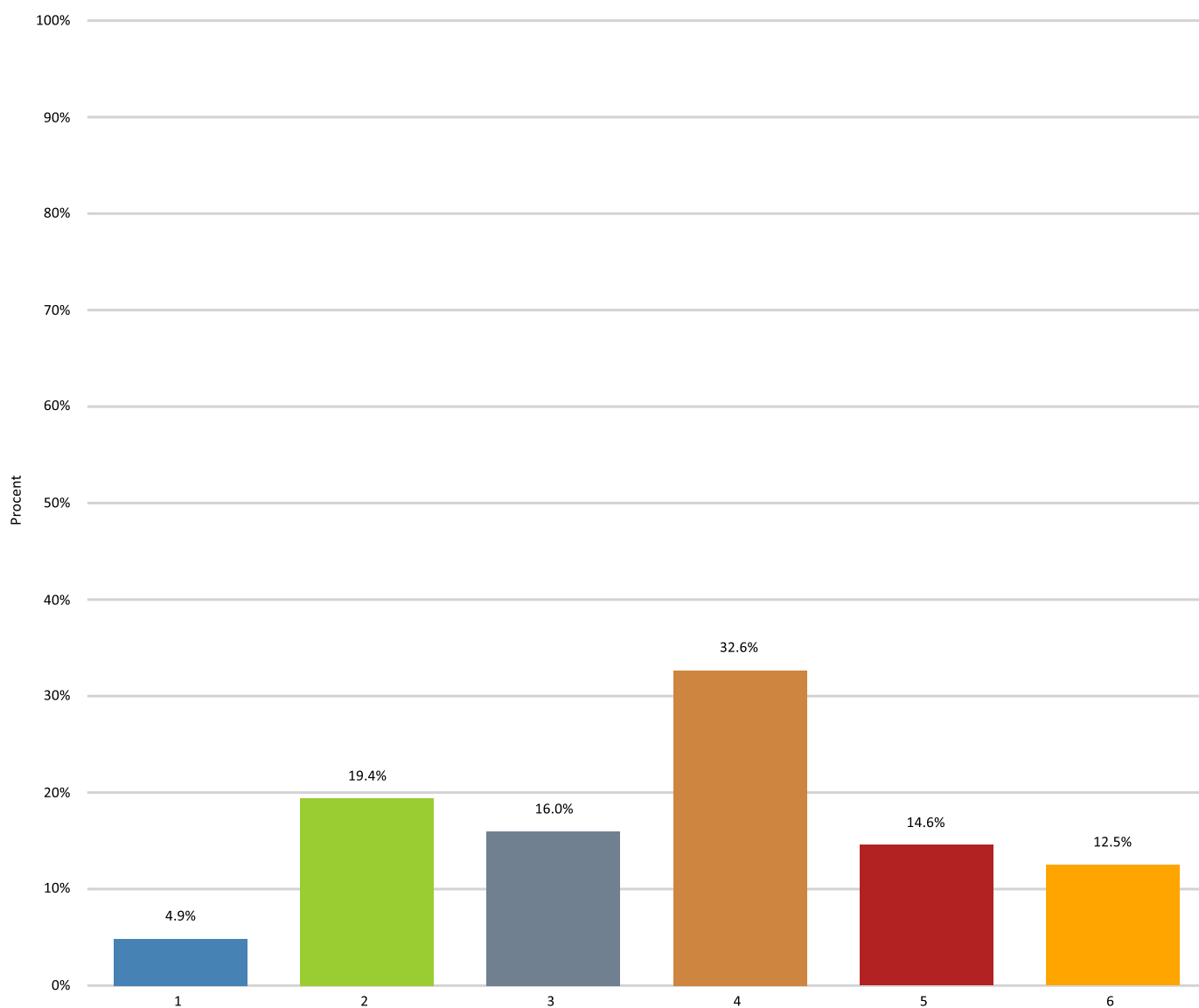
Bra redskap och engagerade tränare.

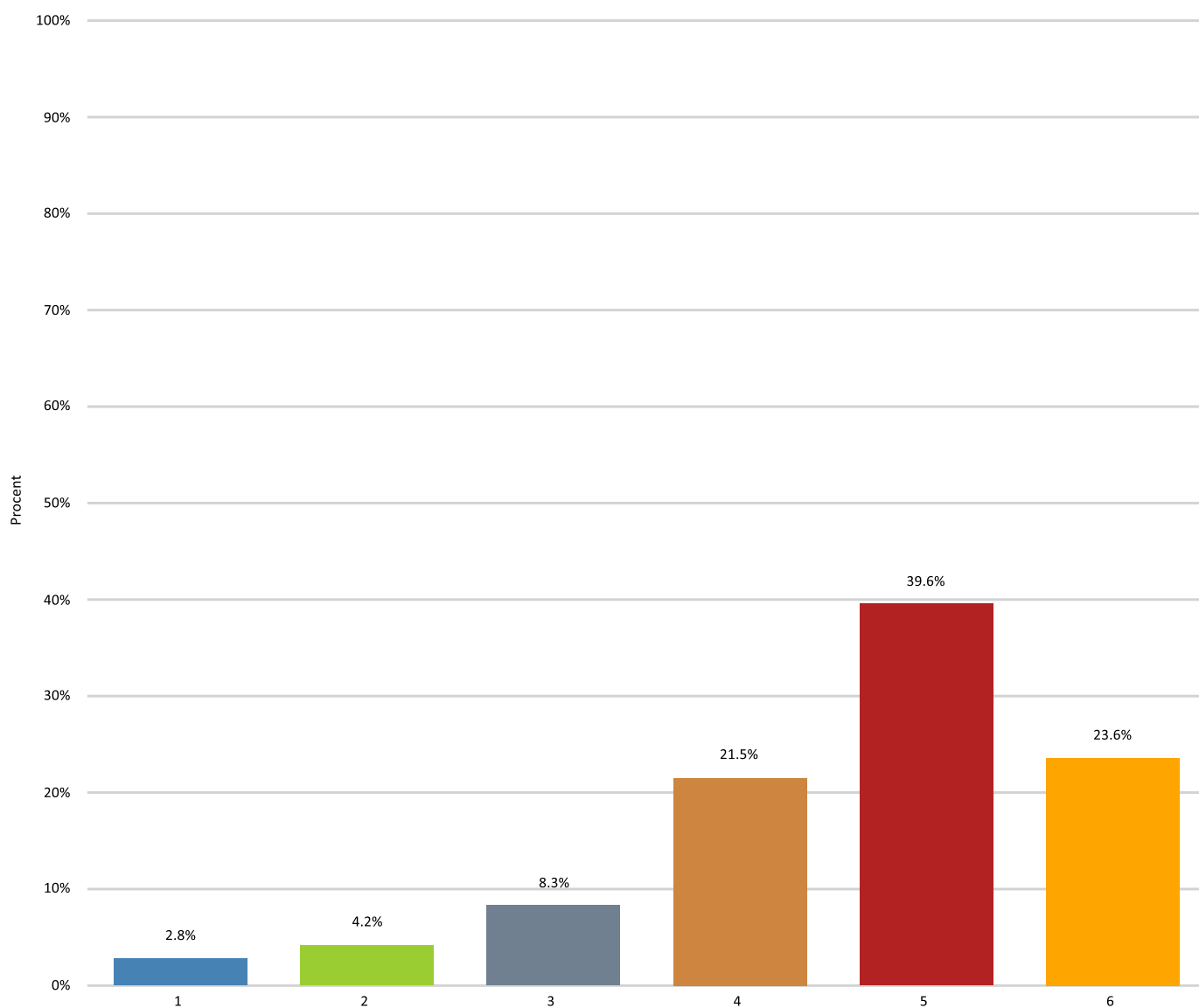


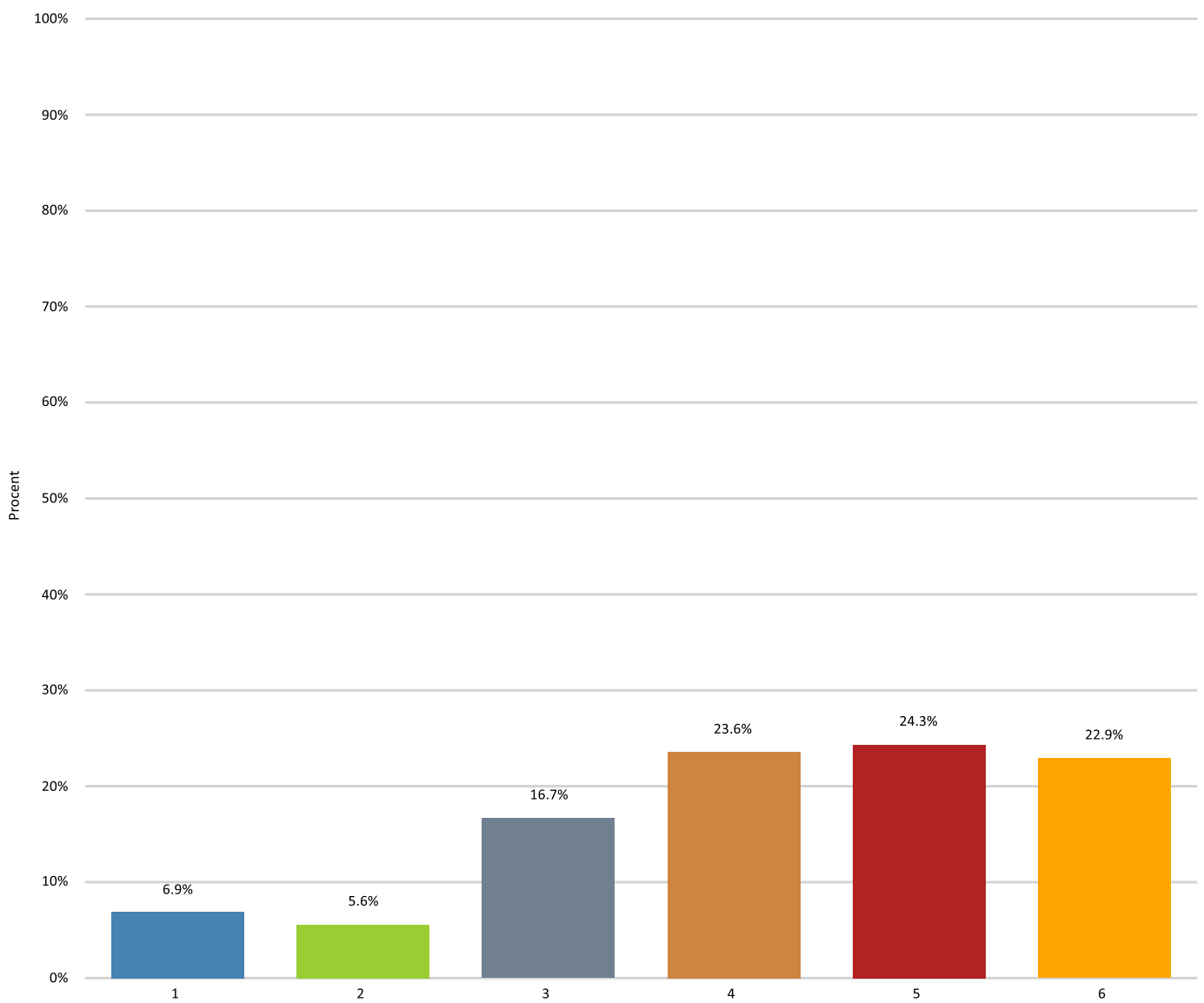
### 13. Mina tränare tar sig tid att prata med mina föräldrar om mig och om vad jag försöker uppnå med min träning.



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

**15. Mina framsteg och personliga prestationer går regelbundet igenom med mig på individuell basis.**

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

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

## 18. Vilka råd skulle du ge andra gymnaster för att de bättre ska kunna hantera utomståendes förväntningar?

### Svar

Gymnastiken måste ge mer energi än vad den tar. Om du inte mår bra eller är glad så se till att ändra något. Hur du mår är tusen gånger viktigare än andras åsikter om din prestation. Njut, ha kul och reflektera!

Man får helt enkelt lära sig vilken kritik som är bra att höra och vilken som inte är relevant. Dessutom är det bara en själv som tränar alltså är det man själv tycker och vill är viktigare än vad utomstående personer tycker.

Kom ihåg att man gör detta för att det är kul. Tyvärr får vi inte betalt ekonomiskt utan snarare i upplevelser och minnen. Har man inte roligt så är det svårt att hantera stress och nervositet på tex tävlingar.

Att ta det i sin egen takt och lita på processen, att inte kasta sig runt på saker eller stressa fram resultat för att nå andras förväntningar

Prata med den du känner sig trygg med och planera vad du önskar uppnå själv. Lägg ett torg fokus på dig och din egen känsla. Det är viktigt att du kan se vad du åstadkommit och inte endast vad du förväntas åstadkomma.

Att lära sig att lita på de beslut som tränarna sätter

Förväntningar kommer alltid att sättas på oss men de är alltid baserade på förmågor du redan har. Det är ingen som förväntar sig att du ska göra någonting de inte tror att du behärskar. Om en tränare då förväntar sig att du ska testa ett nytt varv eller en ny sekvens, innebär det att tränaren tror att du är redo för det. Det ger i alla fall mig oftast en trygghet om jag själv inte är säker på att jag är redo för någonting nytt eller läskigt.

Lita på att de mål och förväntningar som sätts på dig har satts av en anledning och att det är okej att det tar tid att nå dit.

Sätta upp egna mål och göra en plan.

Lägg fokus på dig själv, inte på andra. Andra kommer ha förväntningar på dig, men du ska alltid prioritera dig själv innan andra utomstående då du annars riskerar att komma till skada. I detta fall gäller lagkamrater och tränare inte som utomstående. Jag syftar på föräldrar, vänner etc.

Tränare, lagkamrater är delar av dig och det som är ditt lag och dem är därför inte utomstående i min tolkning:)

Jag har aldrig brytt mig vidare om vad andra förväntar sig av mig. Det som har blivit jobbigt för mig har varit att jag i stället har lagt mycket press på mig själv. Men jag skulle säga att man ska försöka koncentrera sig mer på sig själv. Du bör inte behöva känna att du tränar för att uppfylla någon annans förväntningar. Gör träningen till något du gör för att du vill göra det och för att du tycker det är kul.

Fokusera med på dig själv och inte så mycket på vad andra vill att du ska göra. Har du driv och motivation kommer det ta dig dit du vill. Har du svårt att hitta motivation själv och behöver att någon konstant säger till vad du ska göra vet jag helt ärligt inte om elitnivå inom denna sport är för dig. Det egna driver och målsättningen är något som är så sjukt viktigt trots att detta är en lagsport.

Fokus på det man själv kan påverka, lyssna på dom med störst insyn gällande din helhet.

Fokusera på sig själv. Bli lite "ego" för att kunna strunta i vad de andra säger och lita på sig själv mest. Du själv vet bäst vad du kan och vill, lita på det och kör lite ditt egna race.

Att försöka tänka bort dem för att de egentligen bara är dina egna som spelar roll.

Våga misslyckas. Våga se dålig ut i lärandet. Fokusera på att bygga upp svagheter så kommer styrkorna blomma ännu mer.

Att man ska vara inbjudande och trevlig

Sätt dina egna mål

Du gör det bästa du kan och inget mer än så kan du göra. Glöm inte bort varför du tränar, av vilken anledning. Är det enbart för att vinna och vara bäst? Är det för att du har dina vänner där? Är det för att du tycker det är kul att träna gymnastik? Därifrån kan du skapa egna förväntningar och lättare kunna hantera andras förväntningar på dig.

Fokusera på dig själv, sätt egna mål och rimliga förväntningar på dig själv.

Att reagera med starka negativa känslor när det går dåligt är inte ett mått på hur mycket du bryr dig om din sport! Det behövs inte. Att se misslyckande och att prova sig fram som viktiga delar av processen och din utveckling. Skratta åt eller klappa dig själv på axeln och ge dig själv cred när du försöker ditt allra bästa men ändå landar på magen. Du kämpar och strugglar och det behövs för att du ska komma vidare, det är inte meningen att man ska utvecklas utan att misslyckas! Det går inte. Och träna för din skull - din glädje och passion är det viktigaste, ser du det kommer du också ha potential att utvecklas så mycket mer!

Att grunda träningen på glädje, långsiktiga mål och att vara trygg i vad man själv vill

Ha kul, utveckling sker inte under förmycket press och stress! Det ska vara kul att träna

Skaffa mål

Prioritera dina egna mål och prestationer, och tänk på varför du utövar din sport.

Att reflektera över varför man tränar, och att sätta upp egna mål. Att träna utifrån en målsättning som andra satt upp blir inte hållbart i längden.

Det handlar om DIN utveckling, det är DU som ska vilja göra detta men det är också du som ska göra hela jobbet. Du har ansvar för din egen kropp, och också ansvar att lyssna på den när den säger ifrån.

Jag tänker att de flesta som ger kommentarer inte vet vad de pratar om, t.ex. släktingar eller andra kompisar som inte gått på gymnastik. Man vet själv vad man kan och inte kan, samt vart man vill nå. Ingen annan ska berätta det

Att man förklarar det som mer positiv feedback istället för negativ

Personligen har det varit viktigt för mig med tankesätt när det gäller prestationsångest. Min tränare har rekommenderat en träningspsykolog som jag regelbundet går till. Hon har hjälpt mig en hel del med hur man bör hantera stress och press, speciellt från utomstående. Därför tror jag att en träningspsykolog skulle gynna de flesta. Jag skulle även rekommendera att ha en öppen och tydlig kommunikation med sin tränare, eftersom de bara vill ens bästa. För min del har det hjälpt mycket med att prata med tränarna både innan och efter en pressad situation. SM för mig var en mycket jobbig tävling mentalt, under tävlingsperioden höll jag det mycket för mig själv och blev därför väldigt instängd med mina tankar. Efter SM pratade jag och min tränare om vad jag hade känt och vad jag hade upplevt. Efter det lärde jag mig att det är viktigt att kommunicera redan när det börjar bli jobbigt för att kunna få den hjälpen man behöver.

Kom ihåg att fokusera lika mycket på dig själv som på laget. Truppgymnastik är en "individuell lagsport" vilket betyder att du skall utvecklas precis som laget skall utvecklas.

Det är svårt att motstå utomståendes förväntningar. Men i dem första fallen så är dem förväntningar på dig från utomstående samma som dem dina tränare sätter. Bara att dem sägs på olika sätt. Men försök att koncentrera dig på tränarna och om du har möjlighet prata med utomstående om situationen så förstår dem förhoppningsvis hur du känner och tänker. Det är viktigt att kommunicera

Att göra det som kroppen klarar av. Ibland har man den psykiska förmågan, men inte den fysiska för att klara av en ny utmaning. I andra fall är det tvärt om. Undvik att pressa sig till en orealistisk nivå.

Det är din vilja att utvecklas som ska driva dig, ingen annans.

Se vad du gör bra, gå tillbaka och kolla på gamla filmer för att se hur mycket du har utvecklats. Skriv ner vad som är din motivation till gymnastiken och kom ihåg det. Du tränar ändå för sin egen skull.

Strunta i dem. Jämför mindre.

Det är en själv som presterar och man gör det för sin egen skull. Tänk att det spelar ingen roll vad någon tycker så länge man är nöjd och man har inga förväntningar från andra.

Lita på sig själv och prata med tränare och familj. Vid svåra fall kan en idrottspsykolog kontaktas.

Gör det du själv känner är bäst. Lita på dina egna kunskaper och din tro till dig själv.

Just gymnastiken är något vi gör för att det är kul och vi älskar! Det viktigaste är att du trivs och gör det du känner är bäst för dig själv oavsett vad någon annan tycker. Vi presterar oftast bättre när det kommer inifrån!

Om du inte vågar göra misstag kommer du inte kunna utvecklas.

Jag anser att utomstående förväntningar är bra då det motiverar gymnaster, man ska bara omvandla negativa utomstående förväntningar till positiv motivation

Sätta upp egna mål, berätta för tränare och föräldrar så dem hjälper dig nå de målen. Inte jämföra sig med andra och deras utveckling, utan fokusera på dig själv.

Att ta det lugnt och kämpa så gott du kan och veta att det kommer bli bra även om du kanske har spärrar osv nu betyder det inte att du alltid kommer ha de

Träna för att det är kul och inte för att du måste lyckas. Om det är kul går träningen också bättre

Ha ett eget varför och egna mål. Fokusera på att gymna för sin egen skull.

Mental träning, vara tydlig med vad man vill, stå på sig, inte ge med sig för att ens tränare pressar en till något.

Fokusera på det du själv vill. Vet du inte vad du vill så är det bara att prova olika saker och lista ut det med tiden istället.

Att inte ge upp om det går dåligt under en period, utan bara göra sitt bästa. För tillslut kommer man bli nöjd med det man gör

Laget ska alltid vara peppande och stöttande

Fokusera på delmål och kommunicera med tränare om det börjar kännas jobbigt

antingen strunta i vad andra tycker om det är på en nivå som påverkar ens prestation eller mentala välmående.

Inse att i flera fall så håller inte utomstående så höga "krav" som man tror att de har.

I min personliga karriär och vad jag har observerat som tränare för mindre grupper så är de flesta som tror att alla andra har höga förväntningar på en själv sitter bara i huvudet på den gymnasten. Ett fåtal gymnaster har riktiga förväntningar som är öppna inom gruppen men de är oftast småsaker som komma i tid, ta i på styrkan eller vissa "sunt förnuft beslut" utanför träning eller tävling.

Att fokusera på vad man själv gör och försöka att strunta i vad alla andra gör.

Jag tänker att förväntningarna inte ska vara baserade på mål utan att det handlar om att göra sitt bästa. Målen har man för att göra en anpassad planering, men om man gör sitt bästa på träningarna tycker jag inte att tränare eller föräldrar kan förvänta sig mer.

Att prata med dem och försöka få dem att förstå vad du strävar efter med din gymnastik

Träna för din egen skull, tappar du glädjen är det inte värt!

Lyssna på magkänslan

Förväntningar kan göra en stark men också svag så var lite försiktig med att ta in dem.

det viktigaste är vad du själv vill, vill du tävla på elit nivå så är det så klart det målet du ska sträva efter men om du bara vill träna för att ha kul och träffa kompisar är det helt okej. ta reda på vad du vill och stå upp för det. det är okej att inte vilja bli bäst

Det viktiga är att fokusera på vad du vill göra och vad du känner är roligast och viktigast även om dina föräldrar säger något helt annat. Det är du som idrottar och det är ditt liv som du ska styra, inte någon annan. Jag vet att det kan vara svårt men så fort man gör det som man själv tycker är kul och vad man själv vill så kommer man även att prestera bättre.

Att man själv alltid ska avgöra hur mycket man klarar av. Att man ska ifrågasätta om andras förväntningar är rimliga och är till för ens eget bästa.

Fokusera på vad du vill själv, ofta är det det rätta.

sätta upp mål för dig själv och inte vara för hård mot dig själv. Ha ingen press och det du gör är bra för dig, du ska tävla mot sig själv inte mot någon annan.

Se till att du har roligt

Var öppen med ifall du känner dig extra trött eller stressad så att de andra får mer förståelse för att du inte kanske kommer prestera på topp just denna träning eller kortare period.

Att vara positiv gör mycket stor skillnad för utveckling. Peppa varandra!

Att försöka tänka långsiktigt och inte sätta upp för kortsiktiga och höga mål. Fokusera på dig själv och på allt bra som träningen har att erbjuda.

Vet ej

Det är viktigt att kunna själv utforma sin träning för att utvecklas, att inte alltid behöva ha en tränare som säger att nu kan du göra denna övningen, utan att du själv vet och känner när du kan gå vidare eller behöver backa. Jag tror att den självinsikten är jätteviktigt för att kunna utvecklas och hantera förväntningarna. Och till sist var inte för hård på dig själv för utveckling tar tid och det är inte något som sker över en natt. Så ha tålamod så skall du se att hård träning ger resultat.

Det finns så mycket mer i livet än gymnastik, allt man lär sig i gymnastiken har man med sig resten av livet.

Att fokusera på att göra sitt bästa och bestämma sig för att lyckas. Inställningen är vad som gör att man utvecklas. Man ska bevisa för sig själv och inte för alla andra och kanske använda utomstående förväntningar som något positivt för att bevisa att man kan.

Fortsätt träna så löser sig allt

Lyssna på dom som kan

-

Att det alltid kommer att finnas förväntningar på en i alla situationer i livet, se det som en bra träning för att i situationer även utanför gymnastiken kunna hantera dessa. Det viktigaste är att du själv är nöjd med vad du åstadkommit

Tänka mer på att utvecklas för sin egen skull, inte för sina tränare m.m.

Försök satsa på dig själv och prata med dina tränare för att lägga upp en plan som ger dig bästa förutsättningarna att utvecklas och samt tycka de är kul

Fokusera på dig själv och din egen utveckling

Ibland kan utomståendes förväntningar ses som kritik och tas som något negativt, men man behöver alltid ett öga från sidan som berättar för en vad man ska göra.

Man lär sig av sina misstag och det är så man blir bra

Ingen annan kan i slutändan påverka ens prestation. Man är inte bättre än det man kan i stunden så därför är det onödigt att bli stressad över förväntningar. För höga förväntningar från utomstående, som inte möter ens egna förväntningar och nutida prestation kan för vissa endast skapa negativt självförtroende och därför är mitt råd att man ska försöka acceptera att andra har förväntningar men utan att lägga vikt vid dem.

Fokusera på varför just du gör gymnastik och inte på vad andra förväntar av dig.

Att förstå att den enda du ska prestera för är dig själv. När man vet det tar det inte emot lika mycket att misslyckas och det blir mycket roligare när man faktiskt lyckas. Det är såklart många runtomkring som har förväntningar på dig om du är elitgymnast. Om du känner att det blir för mycket att bära är mitt tips att börja att prata med tränaren om det. De är där för att hjälpa dig och kan säkert ta kontakt med dina föräldrar om det skulle behövas.

?

Jag skulle haft sagt till henne att det är inget som hon måste oroa sig över eftersom att jag vet att hon kan det. Jag skulle också peppa henne.


Att det inte är prestationen som är det viktiga. Även fast det kanske känns så under resan så kommer det vara resan man det tillbaka på, inte målet.

Fokusera på sig själv och inte tänka vad andra gör. Då utvecklas man bäst för då får man fokus

Antingen ta det som extra press, som att de hela tiden står bakom dig och kollar. Inte bara i tävlingsammanhang utan även på de tuffaste av träningar. Alla är ju olika, så jag antar att alla inte gynnas av pressen. Då skulle jag ge rådet att fokusera på dig själv och försöka ha roligt.

Gör ditt bästa

Tänka att man utvecklas för sin egen skull och inte någon annans. Det är ens egna gymnastikresa och utomstående är där för att stötta, men man utvecklas inte för deras skull.

Lyssna och adaptera till råd du får av andra. Sen även filma dig själv så du får se vad du gjort fel för det blir även enklare att göra annorlunda då 

Att vara beslutsam i sina egna mål och sin långsiktiga utveckling. Om gymnasten vet hur han/hon ska gå tillväga för att nå sina långsiktiga och kortsiktiga mål blir det mental lättare att hantera utomståendes förväntningar.

Försök alltid

Välj rätt beslut utanför träningen men kom ihåg att man ska leva ett liv utanför träningen

Kommunicera med tränare och föräldrar framförallt för att deras förväntningar stämmer överens med dina egna

Min motivation har alltid varit att försöka bevisa för andra som inte tror på min utveckling och på min kunskap! På så sätt har jag alltid gjort allt jag kunnat och jag tror att så länge man verkligen gör allt man kan och verkligen gör sitt bästa så kommer man också kunna hantera andras förväntningar bättre, eftersom man i bakhuvudet vet att man gjort sitt bästa! Något jag är dålig på är att man måste lita på processen och utvecklingen i långa loppet, man blir inte bättre på 1h, det tar tid!

Gör alltid ditt bästa och ha kul på vägen - det är då man utvecklas. Ta hjälp av dina tränare som faktiskt lägger ner sin tid och är där för att hjälpa dig. Ta även hjälp av lagkompisar.



Lita på sig själv när det kommer till att göra sitt bästa. Att komma ihåg själv och kanske påminna andra att man gör ditt bästa utifrån de förutsättningarna man har (kroppsligt, mentalt och från dag till dag), att det duger och är det enda man själv eller någon annan kan kräva av en.

---

Ingen aning

---

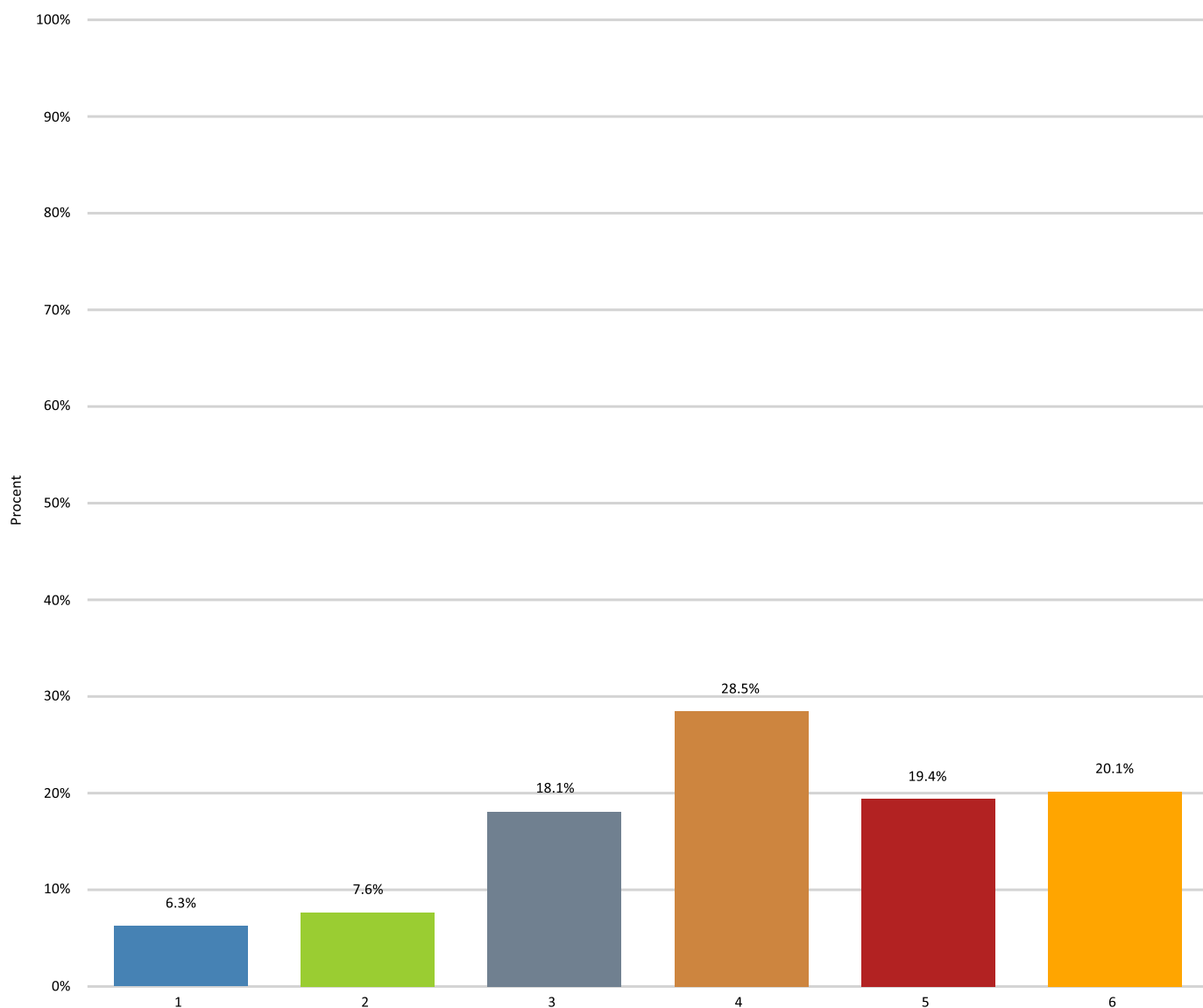
Att man alltid lyssnar på dig själv

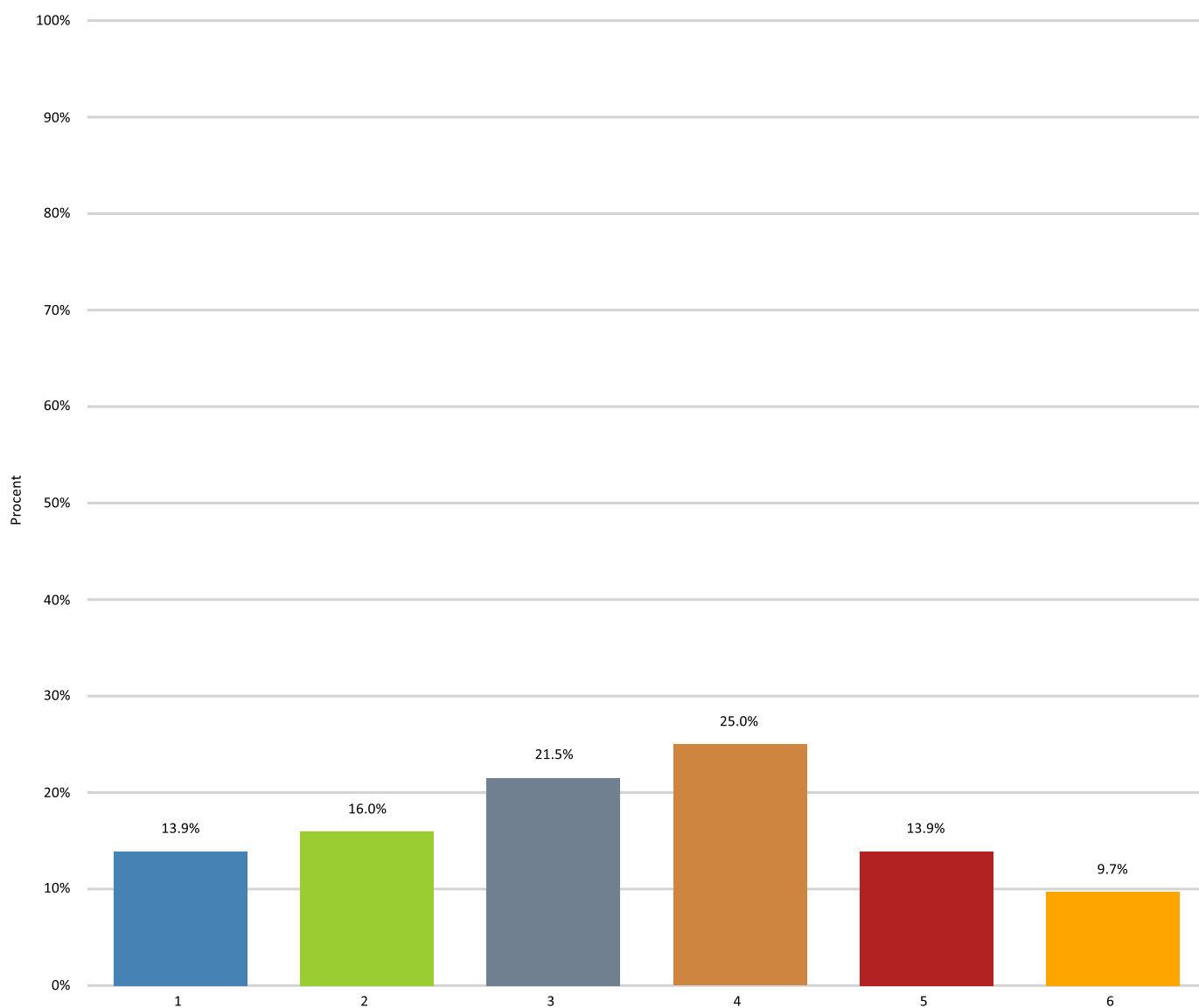
---

vet ej

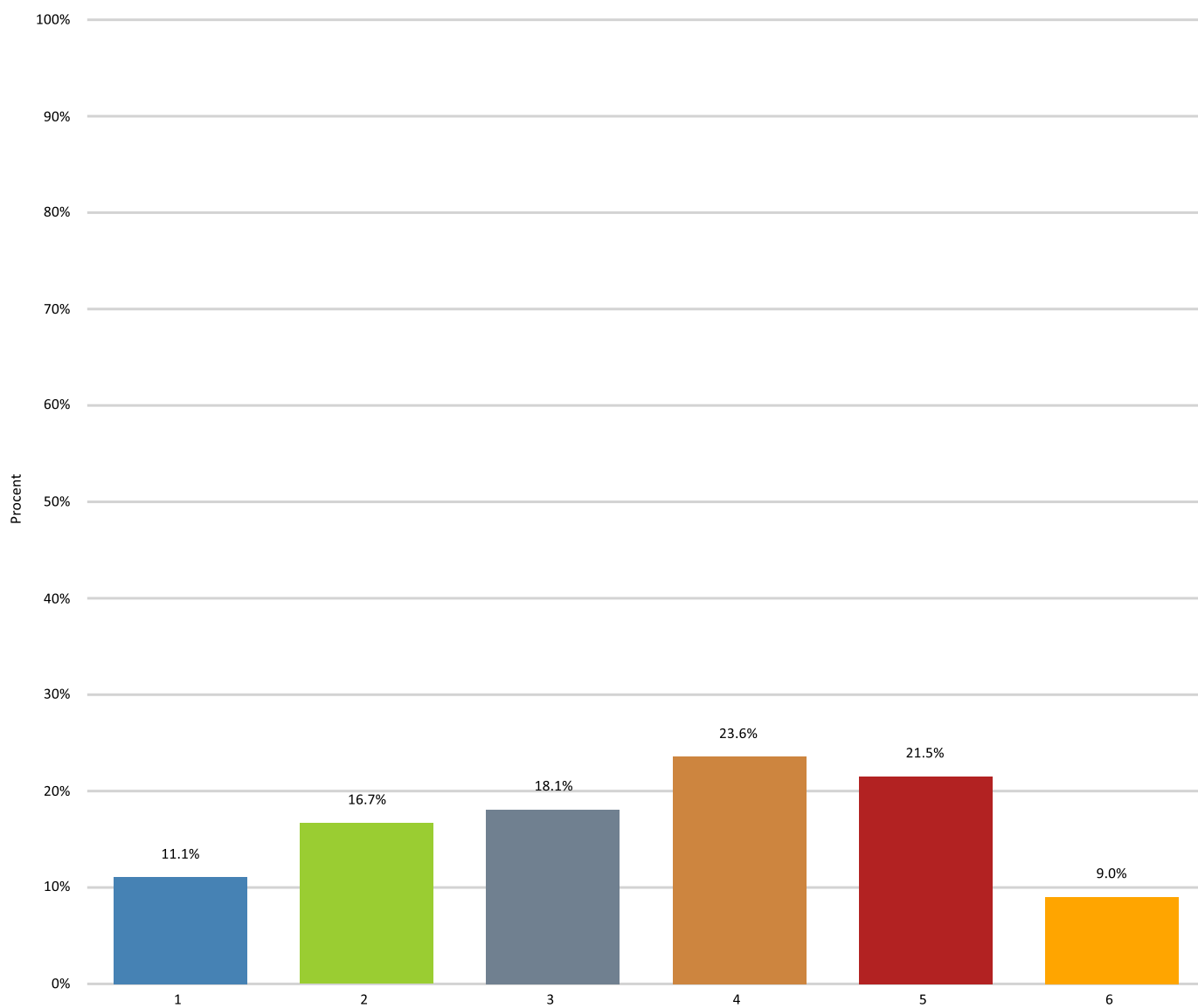
---

**19. 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).**

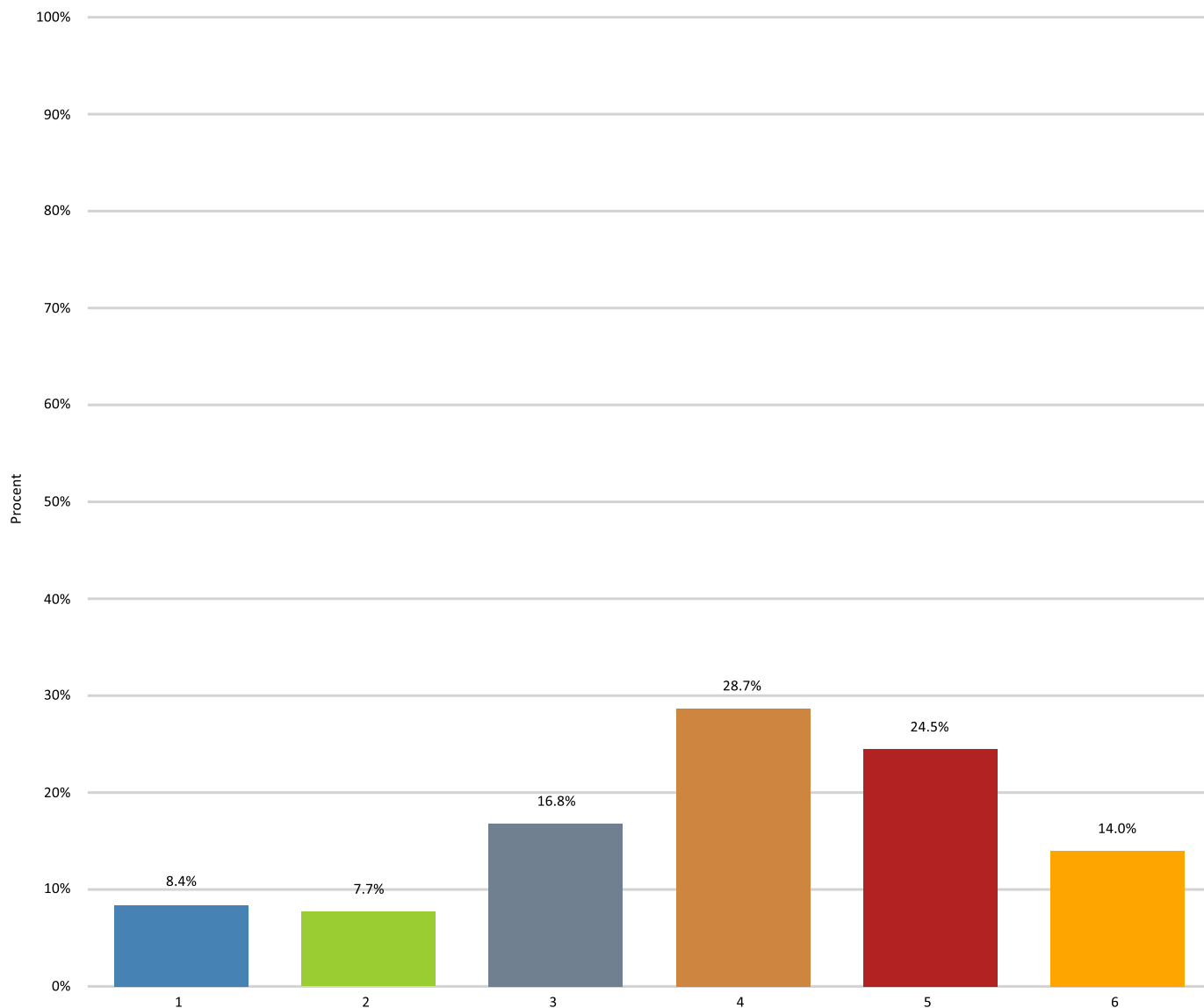


**20. Min tränare och jag pratar om vad den nuvarande och/eller tidigare eliten gjorde för att nå toppen.**

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



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



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

### Svar

Att man vet att man alltid kan prata med någon och att man kan uttrycka vad man tycker och tänker fritt

Jag har haft samma tränare en längre tid och därmed känner vi varandra bra. Dom vet vad jag behöver och jag vet hur deras upplägg fungerar.

Som tidigare sagt så är denna elitsatsande miljö ny för mina tränare och hela föreningen, det stödet som jag önskade fanns finns inte riktigt än, mina tränare går inte riktigt ner på en personlig nivå och vi sitter sällan och pratar en och en. Men jag tror att om jag bara berättar och ger inflikar i hur andra driver sin verksamhet kanske det kan få ett gott inflytande och förändringar i min förenings tänkande

Genom att man har förståelse för varandra. Det underlättar med en bra relation mellan tränarroll och gymnast, att man kan kommunicera på olika sätt vid olika situationer, beroende på hur gymnasten mår etc. En dålig dag när gymnasten är mindre glad kan en mer positiv input från tränaren i kombination på förbättringsområden passa bättre. O i andra situationer kan en mer hård och disciplinerad kommunikation vara mer nödvändigt. Det är viktigt att tränare kan känna av denna skillnad. Med detta tillkommer även en trygghet för gymnasten och kan därmed ha en bra kommunikation

Vi har tillit till varandra

Min tränare är min mamma och hon har varit min tränare i nästan 13år

En bra stämning både inom laget och mellan tränare och gymnaster gör att det finns ett bra förtroende och en bra grund för bra kommunikation.

Vi lyssnar på varandra, vi pratar och diskuterar regelbundet. Vi lär oss att förstå varandra, då vi alla är olika personer.

Om tränare och gymnast förstår varandra så blir kommunikation enkel.

Jag känner mig trygg med mina tränare. De är öppna för att prata om allting och jag vet att de vill se mig utvecklas.

Jag vågade öppna upp mig till honom. Innan stängde jag in mig själv i mina egna tankar, men nu vågar jag säga om jag mår dåligt. Det skapar en mycket bättre förståelse åt båda hållen

Bygger först relation och sen övar på kommunikation gällande små saker först så att det är lättare med större bitar sen

Regelbundna individuella samtal, ifrågasätter ovanliga beteenden eller handlingar ifall de skulle uppstå för att reda ut dem och sätta ord på vad som händer. Tydliga mål och delmål för framtiden samt plan för att uppnå dessa.

Vi är ärliga och respekterar varandra. Jag har förtroende för min tränare och vet att gör det som är bäst för mig

Det hade vi inte.

Att man känner tillit till varandra och att man kan känna sig trygg med att prata med sin tränare

Tillit

Bra stämning i laget. Båda vill att jag ska utvecklas så mycket som det går och att det ska ske på ett säkert sätt.

Möten kring målvarv och enkäter kring hur terminsplanering borde se ut.

Att de är transparenta och stöttande och ser varje gymnast som en individ med egna utmaningar och drag, som inte kan lösas med en one size fits all lösning. Man kan inte stöpa alla gymnaster i en och samma form. Att verkligen praktisera det skapar förtroende och en bra grund för öppen kommunikation.

Ha en tydligare tränare, gymnast relation.

Att jag har tillit till mina tränare, och att jag är överens med allt de säger plus förstår det.

För det första har jag haft mina tränare under flera års tid och är idag väldigt trygg med dem. Jag har stor tillit till mina tränares kompetens vilket gör att jag har stor respekt för dem och litar på dem i deras ledarskap. Jag vet också att mina tränare värnar om mer än mina prestationer vilket gör det enklare att ha en öppen och god kommunikation.

Jag är 100% ärlig och ställer frågor samt är helt transparent med livssituation och hur kroppen känns. Jag försöker vara så rak som möjligt i min kommunikation. Jag tycker att jag har fantastiska tränare som lyssnar på mig. Jag tror dock att den approachen kan vara svårare när man är yngre, just att kunna vara så ärlig och rak för det är något jag tror jag lärt mig mycket på senare år.

En stor del för mig är att jag litar på honom. Har haft honom i ca 3 år och han har alltid varit där och frågat hur man mår mm.

Visar respekt mot varandra, har god möjlighet att kunna prata om allt mellan himmel och jord. Det bidrar till en sundare relation vilket leder till bättre kommunikation

Varje år skriver vi mål, både volter och mentalt. Efter de har de ett samtal med varje gymnast där man pratar om de målen man skrivit ner.

Dessutom har vi samtal inför varje termin med hela laget och alla tränare där vi utvärderar terminen och sätter sociala mål inför nästa termin. Inför denna termin kom vi överens om att ha lagsnack efter varje tävling för att utvärdera vad vi hade önskat var annorlunda och vad vi var nöjda med. Tränarna är även väldigt tydliga med att de vill att vi ska prata med dem om något känns fel, och att de alltid är villiga att ha alla olika typer av samtal oavsett period i gymnastiken.

Prata både innan, under och efter träningen angående utveckling och pågående träningsagendan sedan reflektera övningar och träningens helhet

Att man kan vara ärliga med varandra och att min tränare respekterar det jag känner och vill. Men jag respekterar även hen vad hen vill och känner

Att relationen mellan tränare och gymnast inte är endast professionellt utan även en vänskap. Det för det framför allt enklare att prata med varandra.

Vi gör enkäter varje månad där det är lätt att uttrycka om man har något man vill ta upp. Tränarna är tydliga med att de vill ha en bra kommunikation och ärlighet.

Pratar om saker när det händer.

Ärlighet. Är det något som känns sådär, säger man till o hittar lösning.

Vet ej, vi pratar på träningarna. Det är inte så mycket mer kommunikation angående mental, fysisk hälsa eller tallriksmodellen eller andra delar som är viktiga för att prestera på topp.

Att man kan vara ärlig med varandra och säga vad man tycker och tänker.

Jag vågar säga vad jag tycker och tänker samtidigt som jag är öppen för att lyssna och ta till mig!

Ingenting. Mina tränare är väldigt dåliga

Vi pratar ofta, nästan varje träning om allt möjligt, vilket i längden leder till en god kommunikation

Att stämningen i gruppen är så pass bra

Mer förståelse från tränarens sida

Vi har känt varandra länge, och inom laget har vi en bra miljö där även alla tränare kan sitta med och prata mellan träningarna och i rasterna.

Att om något går dåligt så pratar jag med min tränare och jag får tips och dom gör sitt bästa för att det ska gå bra

Pratar under träningarna och i olika grupper i mobilen

Mina tränare har varit tydliga men att det krävs öppen kommunikation för att kunna nå den nivån jag vill. Jag har en hög nivå av tillit till mina tränare och de har en väldigt hög kompetens

ärlighet, visat intresse i konversation (om någon av oss frågar typ -allt bra idag? så kommer ett ärligt svar om hur det är och den av oss som frågade stannar och lyssnar/engagerar sig i samtal. bättre kommunikation byggs lättast genom att inte ha några konversationer på autopilot)

Att vi kan prata med varandra och jag får hela tiden tips på vad man kan göra bättre när jag kör.

Försöker att inte uttrycka mig utan eftertanke och lyssna på vad de säger även om jag inte håller med, men annars inte så mycket.

Vi har ganska ofta personliga samtal där vi går igenom min utveckling vi har även alltid under träningen en öppen kommunikation

Att man är ärlig med varandra

Dem visar på att dem välkomnar oss att öppna oss för dem så att dem kan hjälpa oss, jag har ett öppet sinne och låter dem hjälpa mig och vi har allmänt bra och starka relationer.

Att vi båda lyssnar på varandra och tar in vad den andra säger. Det är viktigt att min tränare lyssnar på vad jag känner och tycker och försöker sätta sig in i det samtidigt som jag måste ha en tro på vad min tränare säger.

Att man lyssnar och tar till sig vad den andra har att säga. Att alltid vara ärlig med sina känslor.

Vi har tyvärr inte det. Hade kanske varit möjligt om de såg laget mer som individer än en grupp. Man känner sig ganska osynlig och ibland vet man inte ens om de har koll på vad man kan

vi lär känna varandra bra så man känner sig trygg med varandra

Ärlighet och tillit

Har roligt tillsammans och har respekt för varandra

Prata om annat än bara gymna ibland för att jag ska känna mig tryggare att prata med dem och då enklare kunna prata med dem.

Pratar med de och diskuterar

vi för ständigt en öppen dialog både på träningarna och utanför och sedan har vi även minst en gång per termin individuella samtal där vi sätter upp mål och pratar lite extra om vad som ska bli mitt nästa fokus.

Mina tränare är tillåtande och förstående vilket gör att jag lättare har en öppen kommunikation med dem

Vi har både enkät som vi fyller i en gång i månaden, där det kollar hur vi känner oss i laget och kring tränarna, även hur vi själva tycker att vi gör bra och dåligt på träningarna och hur tränarna och gymnasterna kan förbättra sig för att få ut det bästa från varje gymnast varje träning. Vi skriver även upp målsättningar varje månad som vi sedan utvärderar för att se om vi har nått målen och om inte i så fall varför.

Tillit, vänlighet, empati

Vi svarar på enkäter om vad vi vill köra m.m och pratar ofta om hur läget går

Båda är väldigt pratglada och försöker nå varandra på en högre nivå än bara tränare och gymnast. Som att prata om privatliv vilket också ger förtroende i tränaren

Prata och är ärlig

Tränaren är bra på att lyssna och ta hänsyn. Han känner mig väl och har tränat mig sedan jag började med gymnastik.

Att vi är ärliga och öppna mot varandra, att det finns en tydlig planering både i tid samt mål gör det enklare att kommunicera kring den.

Vet inte

Att man klickar bra med varandra

Vi pratar med varandra och är ärliga. Bara bra kommunikation i guess

Är ärliga och visar en ömsesidig respekt i hallen.

Vi är ärliga om allt. Ärlighet leder längst

Vi har en bra öppen kommunikation men jag känner inte att tränarna har samma engagemang och tro för vårt lag som de haft på tidigare elitlag i vår förening. Jag skulle behöva mer mental träning inom sporten där vi som lag och individuellt med tränare pratar om mål, prestation, deras förväntningar och vad som krävs av mig för att nå mina mål utifrån deras perspektiv.

Allmänt bra kommunikation även utanför gympan till exempel prata i telefon eller så kan jag prata enskild med min tränare på träningen

Att tränaren respekterar mig och vise versa. Dessutom att tränaren inte är helt objektiv utan också öppnar upp och visar att de också är en människa.

Diskuterar och frågar

Vet inte, jag känner inte mina tränare så mycket och är inte 100% säker runt de. Jag ska kanske vara mer säker runt de så att jag kan prata med de om vad jag tycker och så. Men de borde också visa att vi ska vara säkra runt de och att det gör ingenting om vi vill prata med de om nått.

De får det inte att kännas som att det de säger kommer från ett auktoritärt håll. Det känns aldrig som att de tvingar på mig saker eller gör något som jag inte vill utan det finns alltid en dialog och respekt åt båda hållen och då blir det tydligt att de bara vill hjälpa till.

En bra relation med alla mina tränare

Han tar ofta sig tiden att fråga hur den fysiska och mentala statusen är under träningen. Jag vet att han bara vill mitt bästa, därför försöker jag vara öppen och berätta när något är på tok.

Att hen börjar se alla gymnaster istället för enbart sina favoriter. Det är bara när tränaren kollar som hen kan ge feedback

Individuella samtal. tränarna tid och pratar med oss gymnaster enskilt både vid bestämda tillfällen och om det skulle komma upp någon situation på en träning

Man behandlar varandra som vänner eller familj. Snackar om privata grejer utanför så att sen på träningen kan man diskutera öppet över olika lösningar på problem. Det är enklare att diskutera med någon du känner enligt mig och det blir en bättre miljö när folk är vänner

Vi diskuterar mål för kommande termin/terminer för att sedan kunna planera träningarna så gott det går för att nå dit. Samt att jag berättar statusen över skador och mående. Utöver detta har vi även fått en bra kompisrelation.

Fattar inte

Känner varandra bra

Berättar vad jag känner och öppnar upp mig för en lättsam kommunikation oavsett vad det handlar om

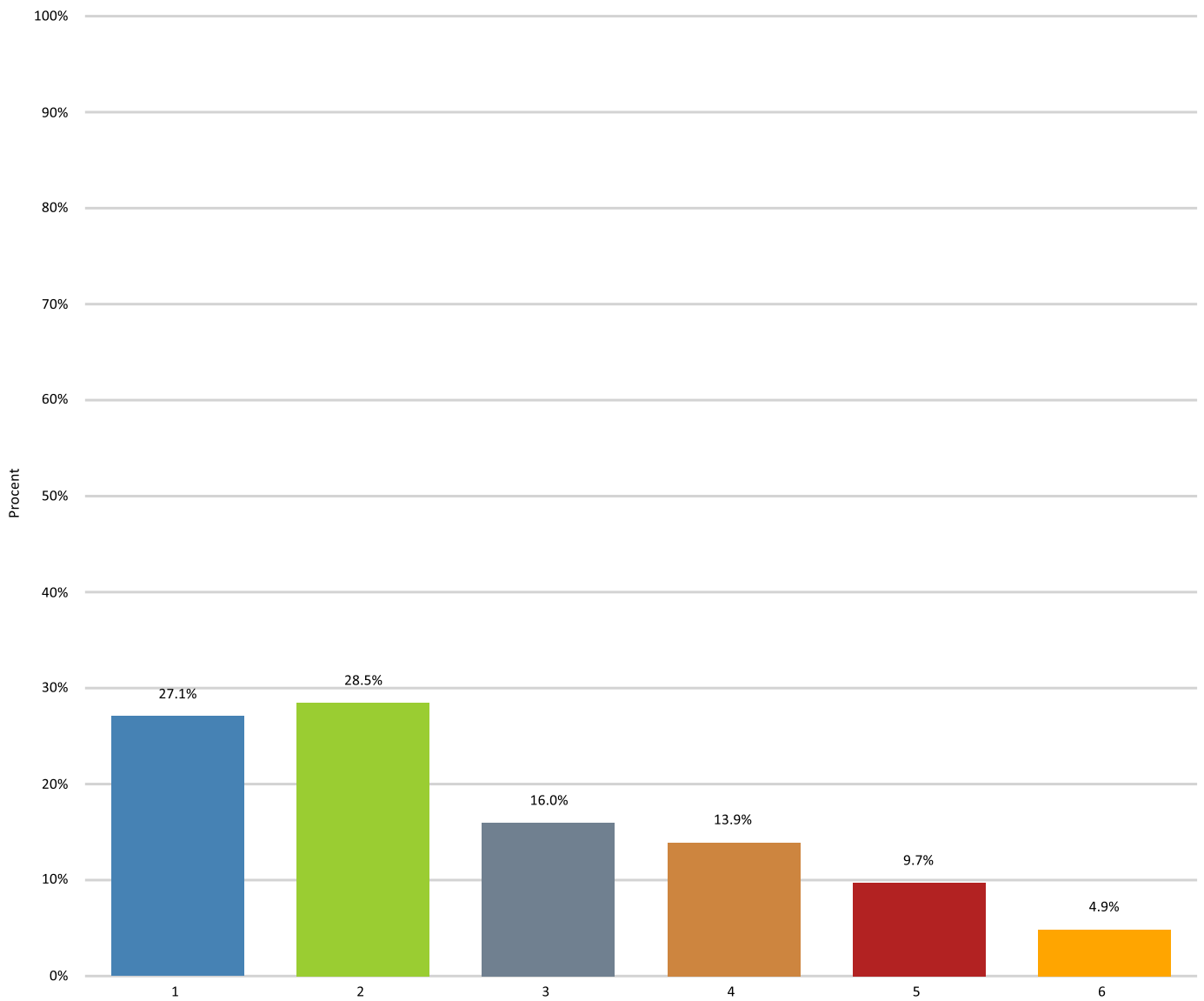
Man är ärlig om känslor och vågar öppna upp sig om sitt liv utanför och alla problem som kan uppkomma. Allt handlar inte om gymnastiken, och funkar inte allt annat så kommer förmodligen inte gymnastiken funka heller!

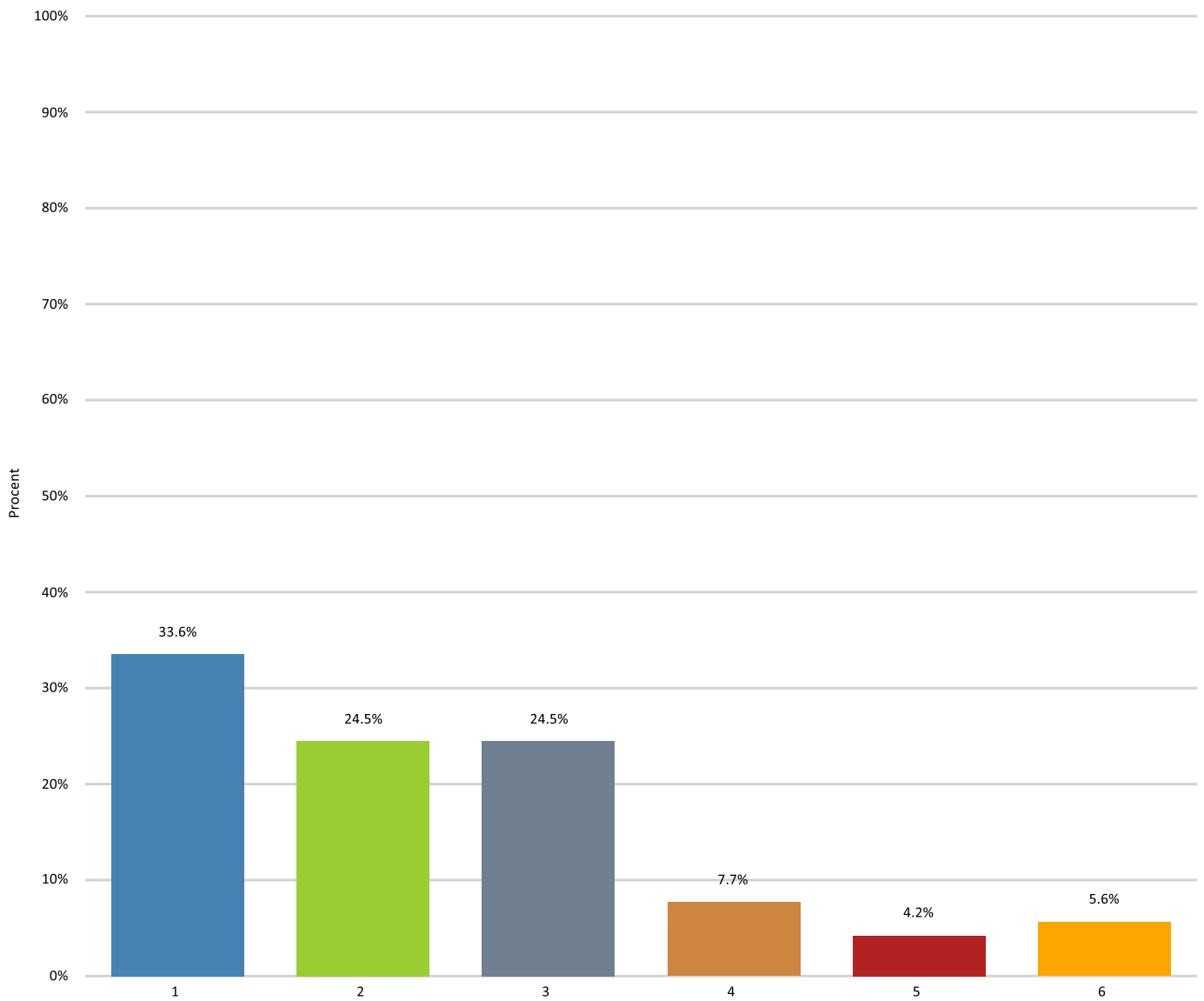
Högt i tak och ha tålmod och ömsesidig respekt gentemot varandra

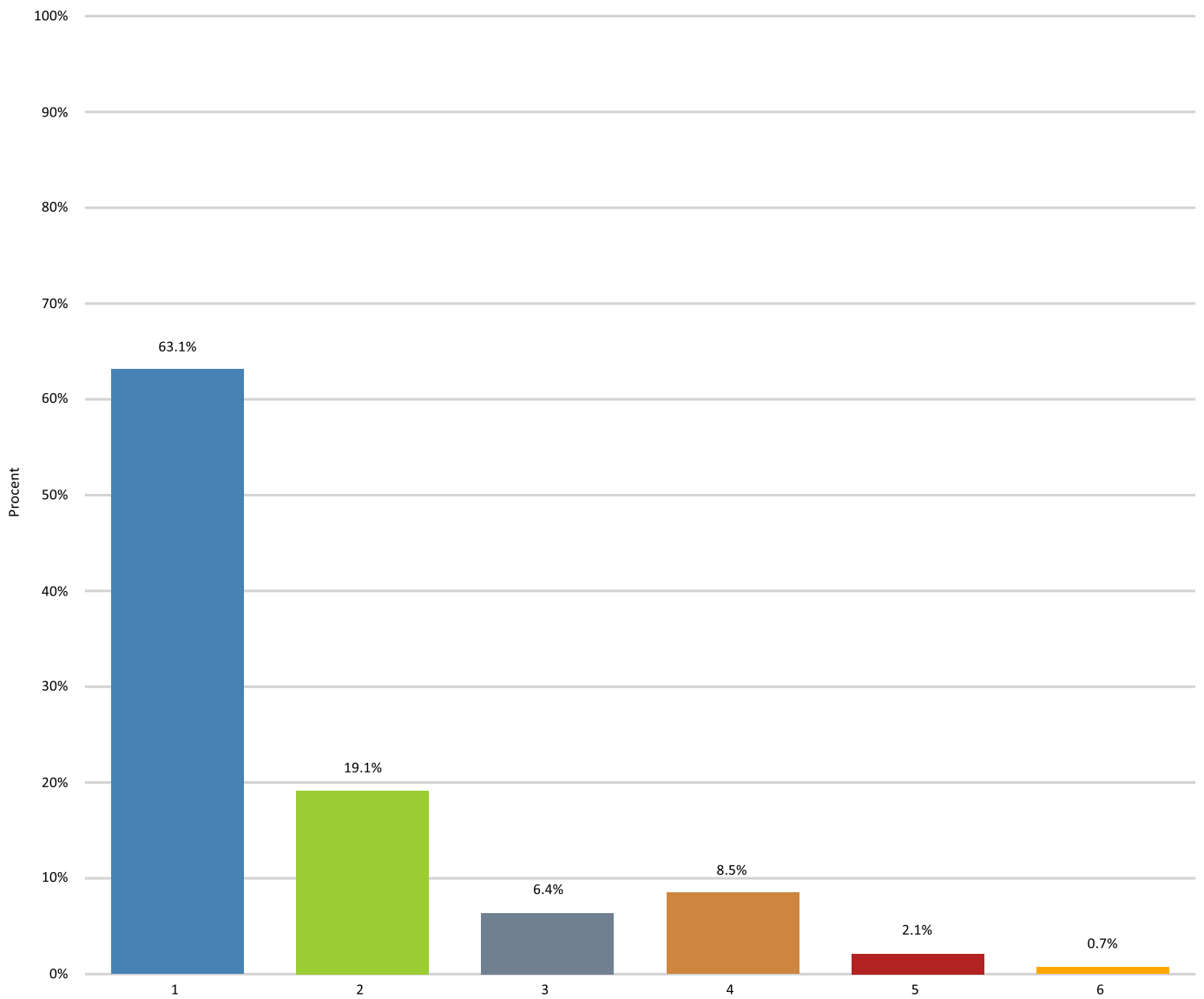
Vänskaplig relation, skämtsam relation. Ser min tränare som både coach men även vän

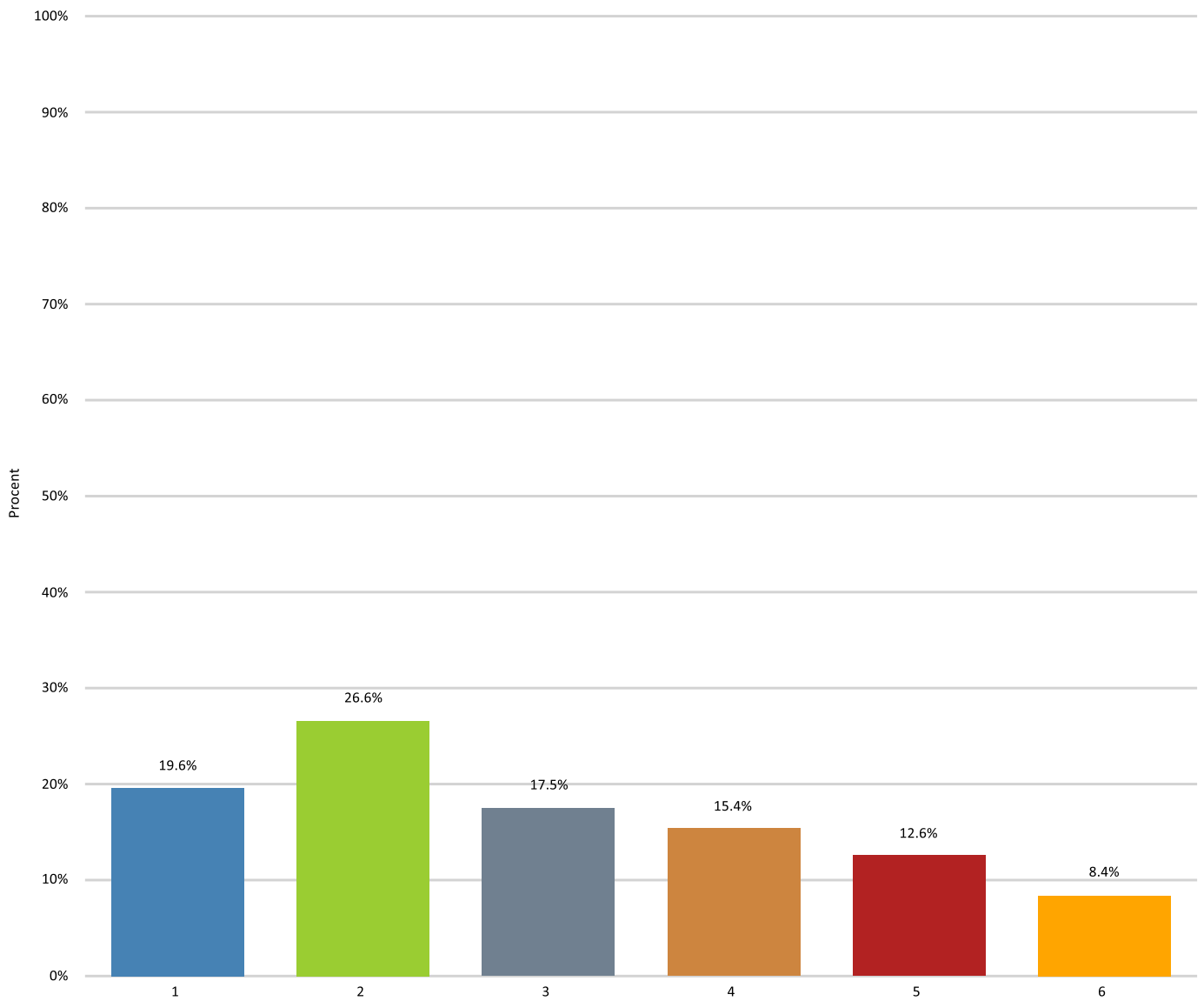
Att jag känner mig trygg med mina tränare så att jag alltid kan komma o prata om det är något som jag funderar på. Det finns alltid en lösning vi skämtar och skojar mycket och laget har ibland teambuilding på fritiden

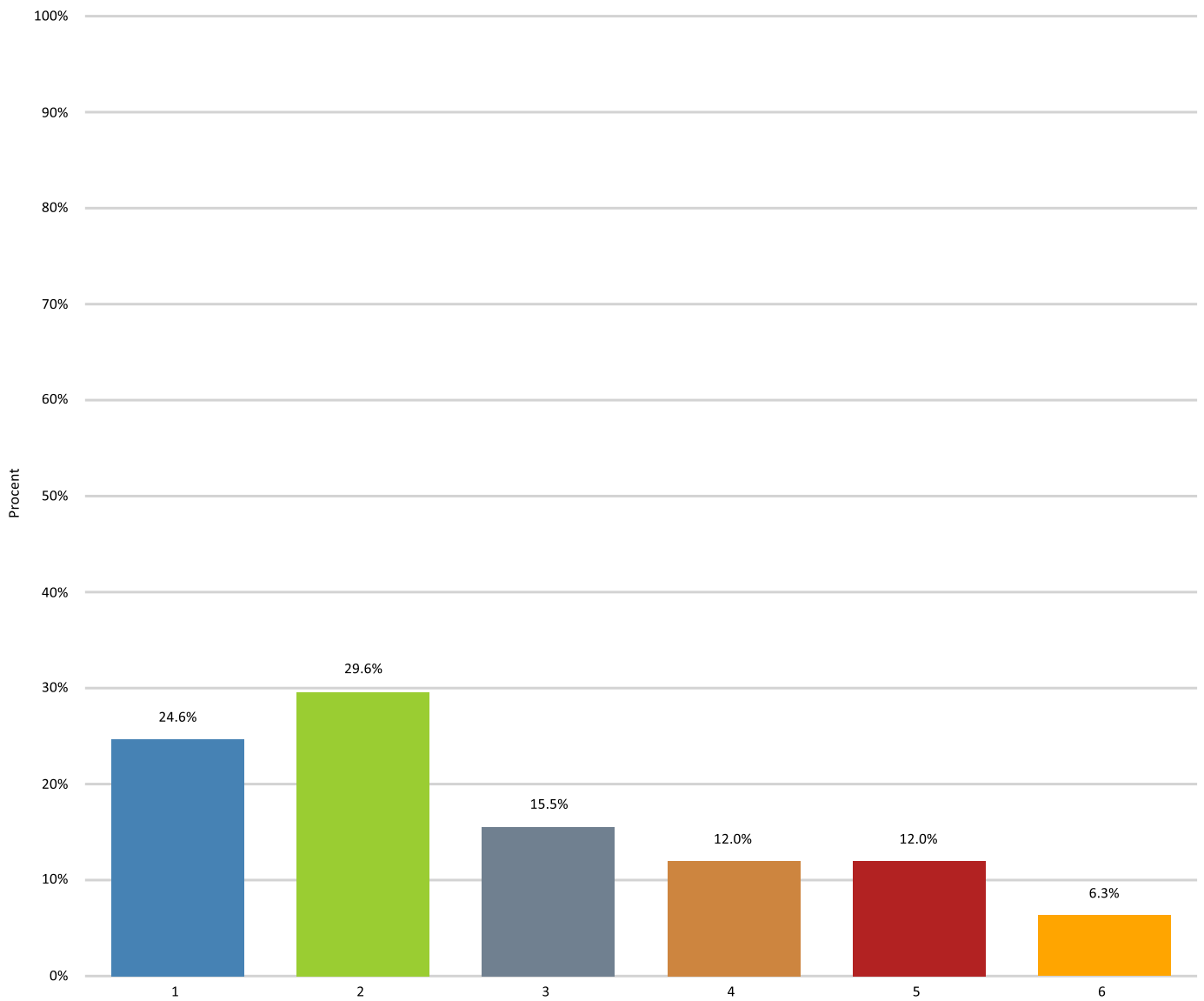


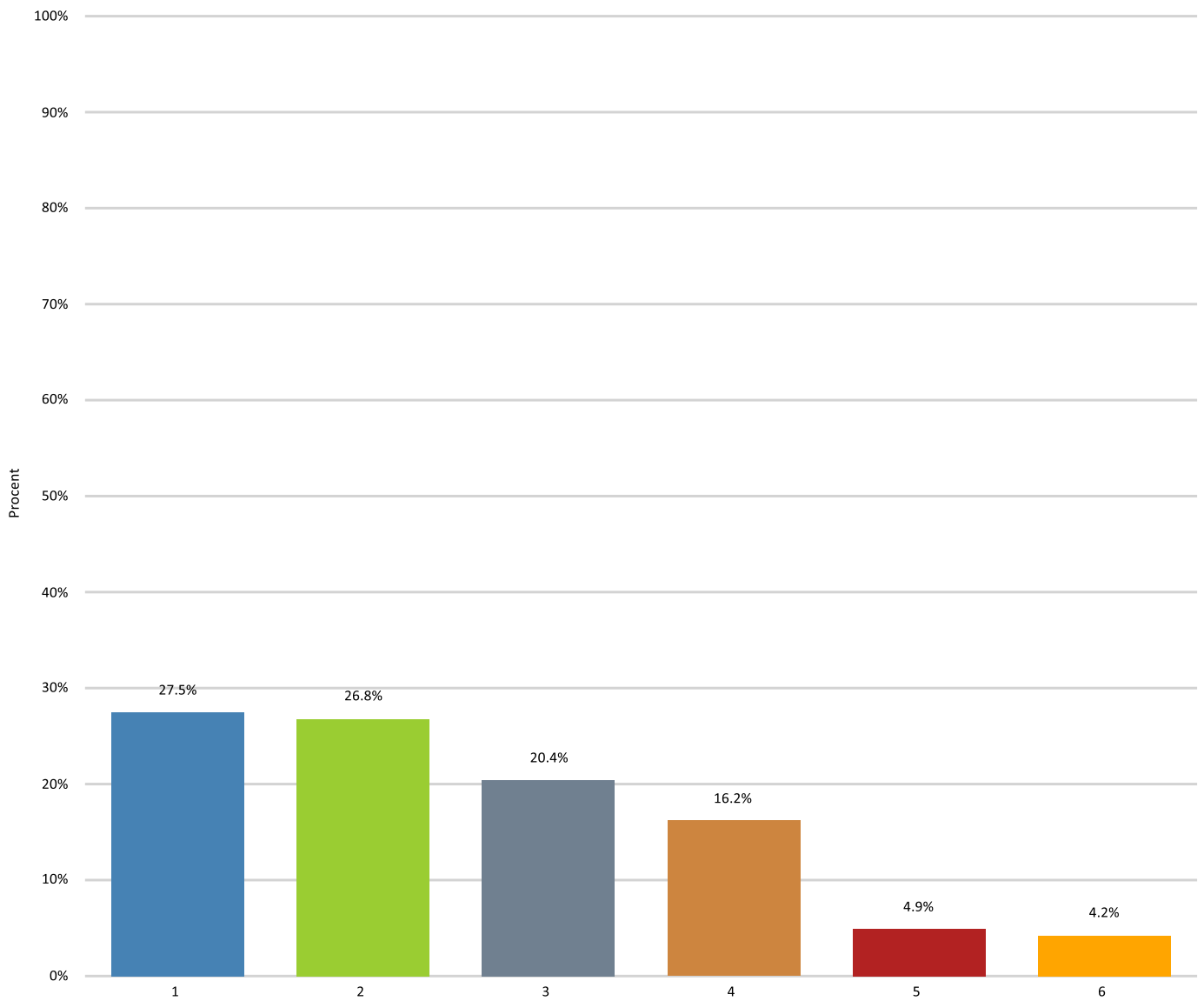
**24. Min tränare pratar sällan med mig hur jag mår och om mitt välbefinnande.**

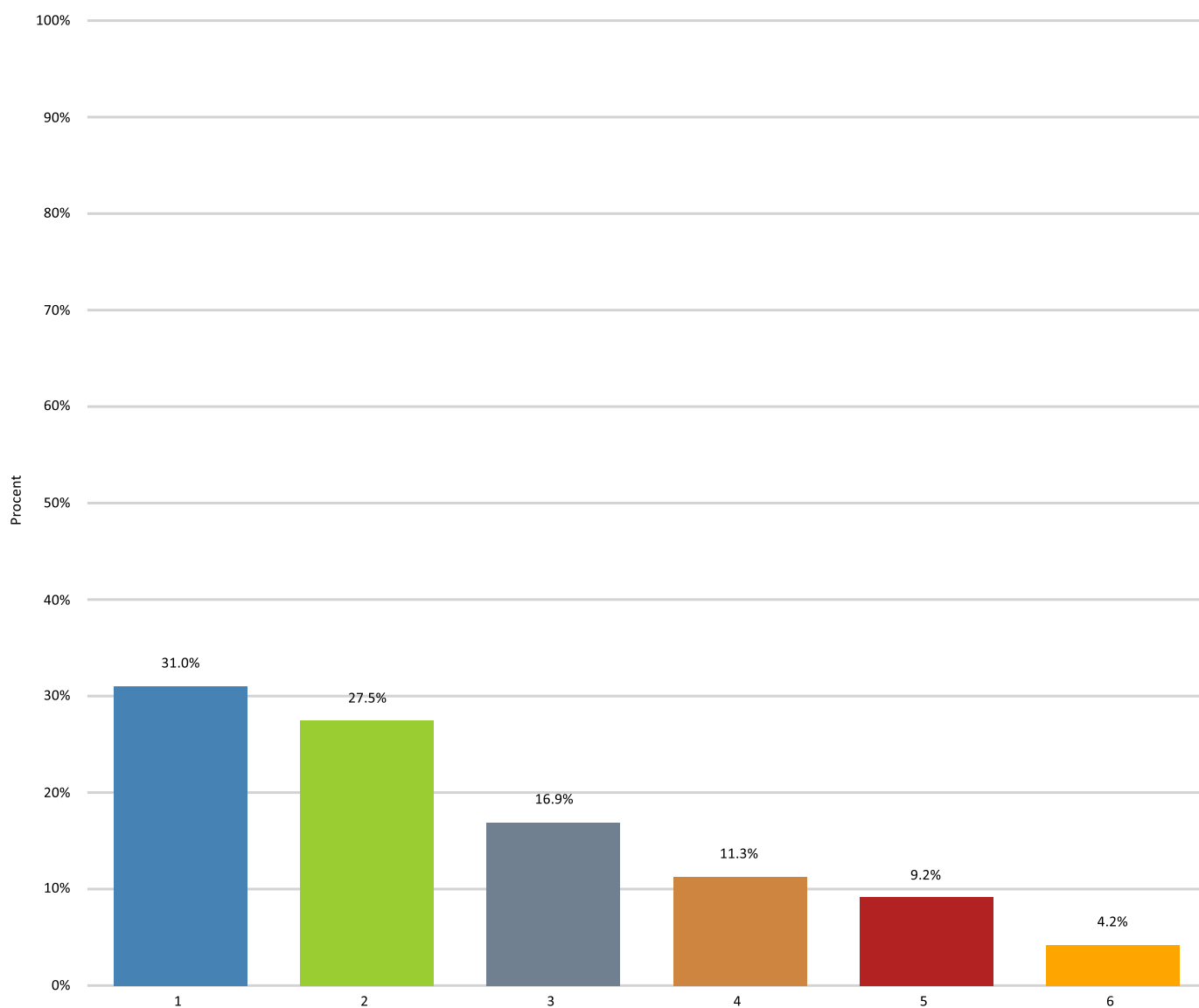
**25. Min tränare verkar inte vara speciellt intresserad av mitt liv utanför träningen.**

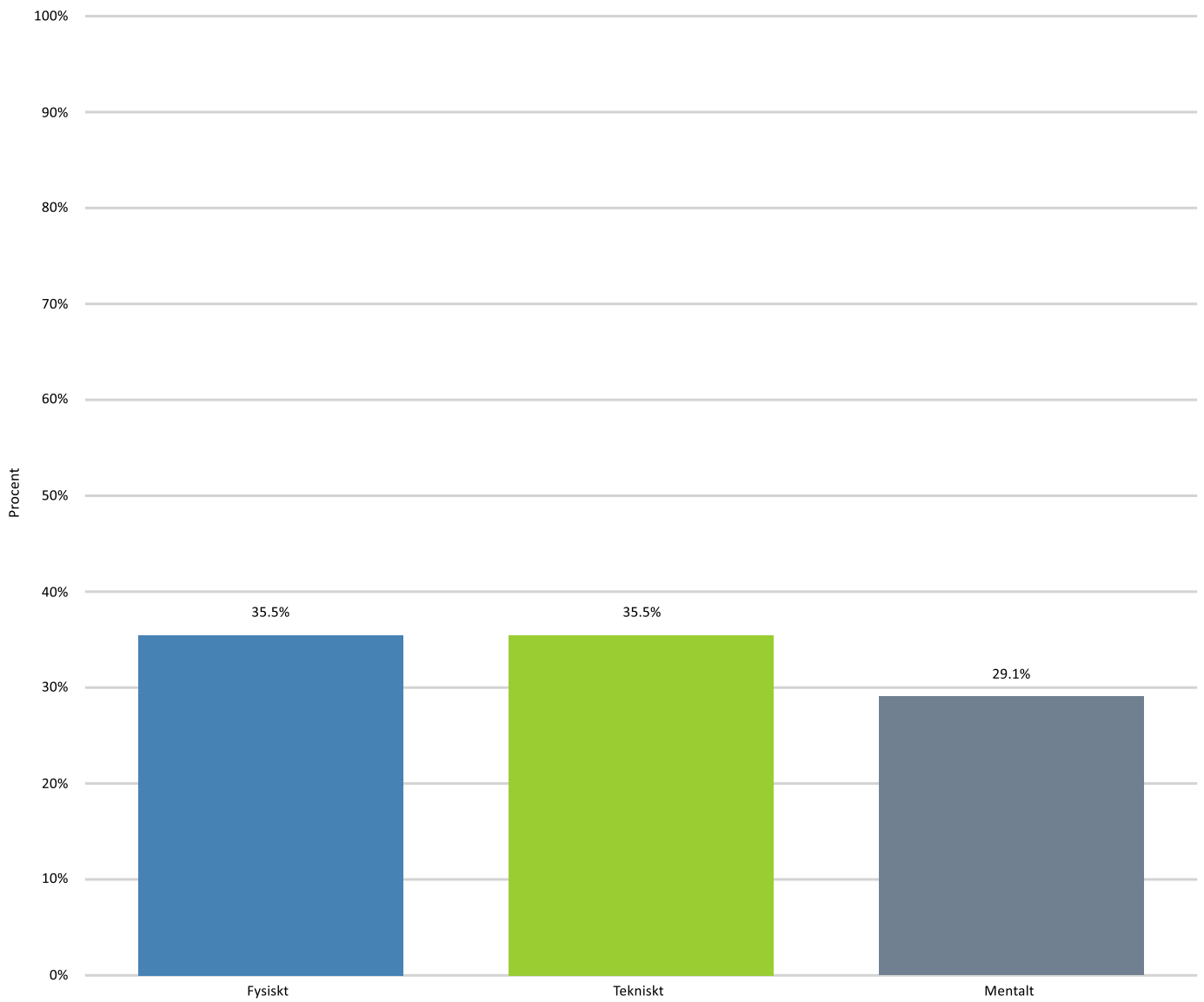
**26. Min tränare tar sig sällan tid att prata med mina andra tränare.**

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

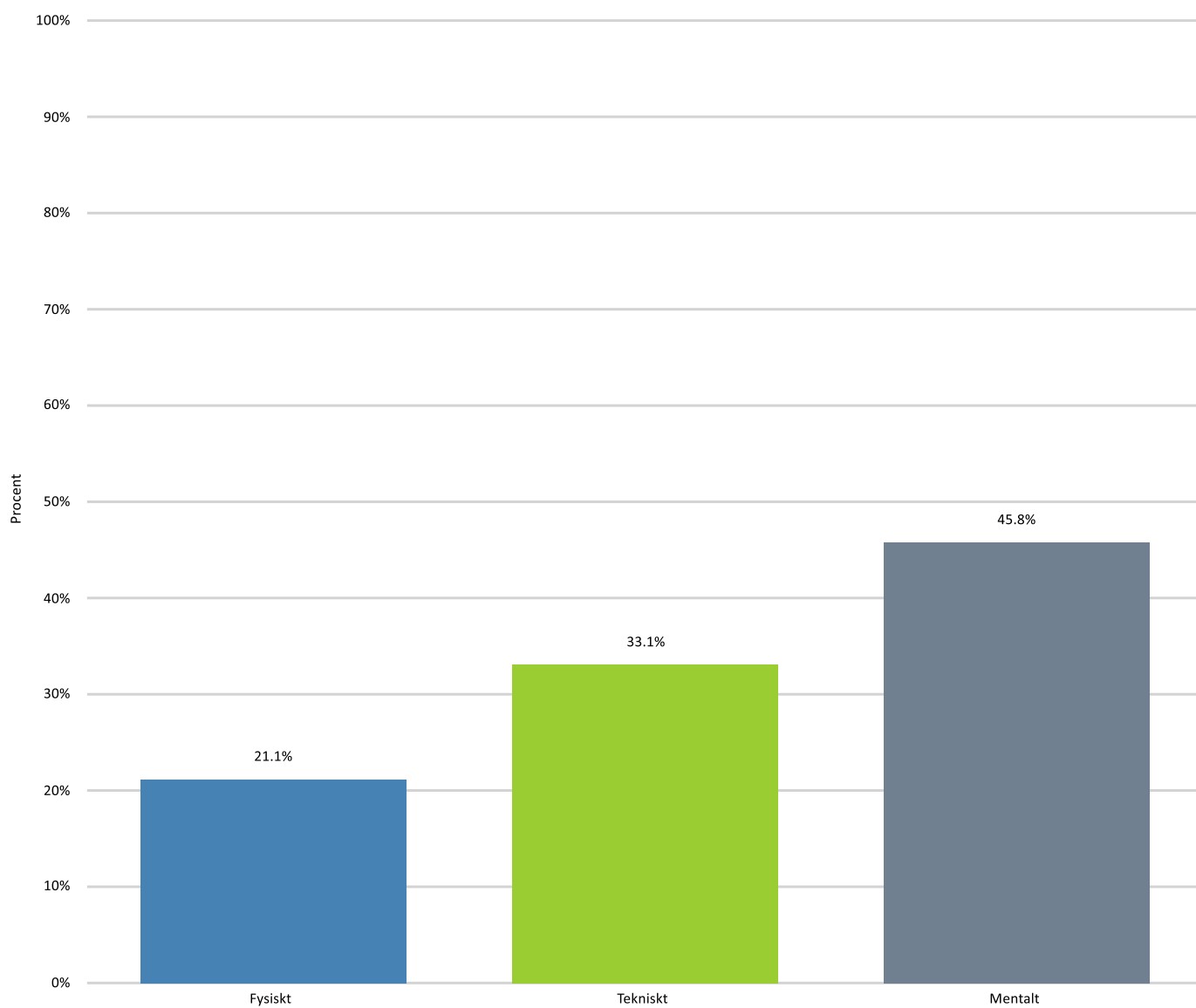
**28. Jag blir sällan uppmuntrad till att planera för hur jag kan hantera eventuella motgångar.**

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

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

**31. Inom vilket område anser du dig bäst förbered för att kunna nå dina idrottsliga mål?**



**32. Inom vilket område anser du dig behöva mest utveckling/stöd för att kunna nå dina idrottsliga mål?**

Kunskapsplattformen [peak.gymnastik.se](https://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.

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

#### Svar

-

Vet ej, har dålig koll på PEAK.

Inte använt den tidigare så vet inte riktigt vad jag ska förvänta mig men kommer definitivt använda den framöver i min träning, för jag upplever att jag saknar mycket att det som andra föreningar anser vara en självklarhet för elitsatsande

Hade inte hört om den tidigare, men ta del av kunskap kring hur jag ska kunna utvecklas på ett hållbart sätt

Reflektera till hur andra elitidrottare tar sig an utmaningar

Jag kan lära mig mer om styrketräning, vila och rehab så att jag bättre kan vara förberedd för skador och eventuella fysiska förhinder som kan uppstå

Hitta motiverande och bra styrketräning då det är där jag känner att jag ligger lite efter.

Få bättre förståelse för saker som hindrar mig. Få inspiration och hjälp kring teknik och styrketräning.

Jag tror jag kommer använda mig om Peak för att läsa på om mental träning. Den mentala delen glöms lätt bort men den är lika viktig för att lyckas nå sina mål.

Ifrågasätta mig själv, se hur andra har gjort och göra det som funkar för mig.

På andra plattformar.

Jag kan använda PEAK för att kunna få mer kunskap om hur elitaktiva betar sig och vad de har för vanor för att kunna bli så bra som möjligt

För att få inspiration och tips på hur jag bäst förbereder mig inför olika utmaningar och hur jag ska tänka kring olika saker

Det verkar kunna ge verktyg och stöd för mig att öka min förståelse

Ta del av kunskapen som finns att lära sig och implementera fysiska, tekniska såväl som mentala övningar i min träning.

PEAK ger mig möjlighet att på egen hand jobba med de bitar jag känner att jag behöver utveckla och detta i lugn och ro.

Kunna se hela längden av min karriär istället för bara nästa tävling ex. SM. Men även kunna bidra till en enklare möjlighet att kunna träna utan ens tränare på plats

Sidan har många olika kategorier man kan välja mellan, vilket är en trygghet oavsett vad man går igenom. Jag har ännu inte använt mig av sidan men efter en snabb titt tror jag att det kan var gynnsamt. Det känns skönt att veta att ens problem inte bara är personliga, utan något även många andra går igenom. När jag vet att det är ett allmänt problem lämnar det också en trygghet av att det finns en lösning. I framtiden tror jag att jag kommer att använda mig av sidan när jag går igenom olika problem inom sporten, speciellt mentalt

För att kunna Utvecklas både mentalt och få inspiration till att fortsätta kriga på till toppen!

Förhoppningsvis för bättre teknik inom sporten genom andras upplevelser från deras karriärer.

Materialet verkar inte riktigt vara riktat till mig.

Jag har varit inne och läst en del. För min del tror jag andras erfarenheter kan vara till hjälp och deras tankar om hur man lägger upp träningen och livet omkring. Just nu har jag dock en lång rehabperiod framför mig och tycker att det saknas en del på det området. Kanske hade ett chattforum eller liknande varit bra på plattformen så kan man bolla idéer med varandra också.

Man kan ta tillgodo informationen som tas upp där. Få en bra bild och lära sig om andras erfarenheter inom idrott.

Genom prestationer av tränare under träningstid så att alla i laget kan ta del av en del teori lektioner.

Läsa mycket om hur jag kan tänka mentalt.

Jag ska sätta mig när jag har tid och verkligen ta mig igenom hemsidan för att kunna applicera det på mig själv i verkligheten

Man kan lära sig mycket av peak

Är inte längre aktiv gymnast

Hitta inspiration eller nya idéer. Lära mig av andra.

Det vet jag inte

Jag kan lära mig mycket om det som vi inte nödvändigtvis lär oss om på träningstid. Då man vill lägga tiden på det fysiska så pratas det inte så mycket som det kanske borde om bland annat kost, återhämtning och mentala faktorer m.m

enstaka motivation bursts

Har inte tittat på det så det är svårt att gissa :)

Jag har inte kollat

Har inte läst ännu

Kolla på filmerna och läsa och ta in de som sägs för det är extremt grymma tips från erfarna människor

jag är skadad i den grad att jag inte kan eller får utöva gymnastik längre men med fortsatt rehabilitering och annan träning hoppas jag att jag kan komma tillbaka och då skulle PEAK kunna vara ett bra alternativ för att kunna komma tillbaka även om det inte kan bli på en så hög nivå

Läsa igenom mer om de mentala delarna då det är dem jag kämpar mest med just nu men även hela materialet då man kan få tips om hur man kan tänka och göra för att nå sitt gymnastiska bästa jag och elitnivå.

Framförallt behöver jag må bättre mentalt, och kunna komma till träningen och tycka att det är kul och ej vantrivas.

Få en översiktlig bild av hur det kan se ut

Vet inte

Jag har använt mig av PEAK för att se hur andra gymnaster lägger upp sin träning och sätter mål.

Jag har använt PEAK tidigare och uppskattar tjänsten. Jag hade velat ha en större del teknik som är mer specifik (ex: tips för trampett-träff och voltstart)

Peak är bra för att få mer insikt om hur man skall göra för att få det bästa resultatet av sin träning och vad som påverkar att träningen kan gå upp och ner vilket gör att det blir enklare att planera sin egen träning utifrån det och då utvecklas.

Jag kan använda mig av de genom att få råd och läsa om hur saker funkar praktiskt som man kan ta med sig i framtiden

Lära mej mer om hur jag ska bli mer mentalt förberedd på träningar

Lära mig av andra

Kolla igenom alla videos igen för att påminna mig själv.

Få inspiration och stöd i träning både fysiskt och mentalt. Kan fungera som ett hjälpmedel till att starta utveckling inom specifika områden

Vet inte

Jag hade kunnat använda den för att utveckla min presentation

Ta vara på det jättebra material som finns!

Är man stark mentalt blir den fysiska biten bättre

Har inte provat sidan

Jag uppskattar att elitaktiva som nått toppen ger sina tips så man kan efterlikna och försöka hitta det som funkar för en själv. Dessutom att den är så pass bred (från mentalt till teknik och styrka) och att det finns många grenar och detaljer i varje del.

Kunskap och minskar stress

Förbättra mig fysiskt, tekniskt och mentalt.

Det finns mycket bra grejer på PEAK. Skulle exempelvis kunna använda det för att se olika tekniker och testa hur de fungerar för mig.

Läsa om andra gymnasters knep för att exempelvis inte bli lika nervösa eller utvecklas på bäst sätt

Anamma tips och trix från duktiga gymnaster som har suttit k samma sits som jag gör.

Vad är peak??

Vet inte

Jag har väldigt lite koll på PEAK så använder mig mest av andra hjälpmedel

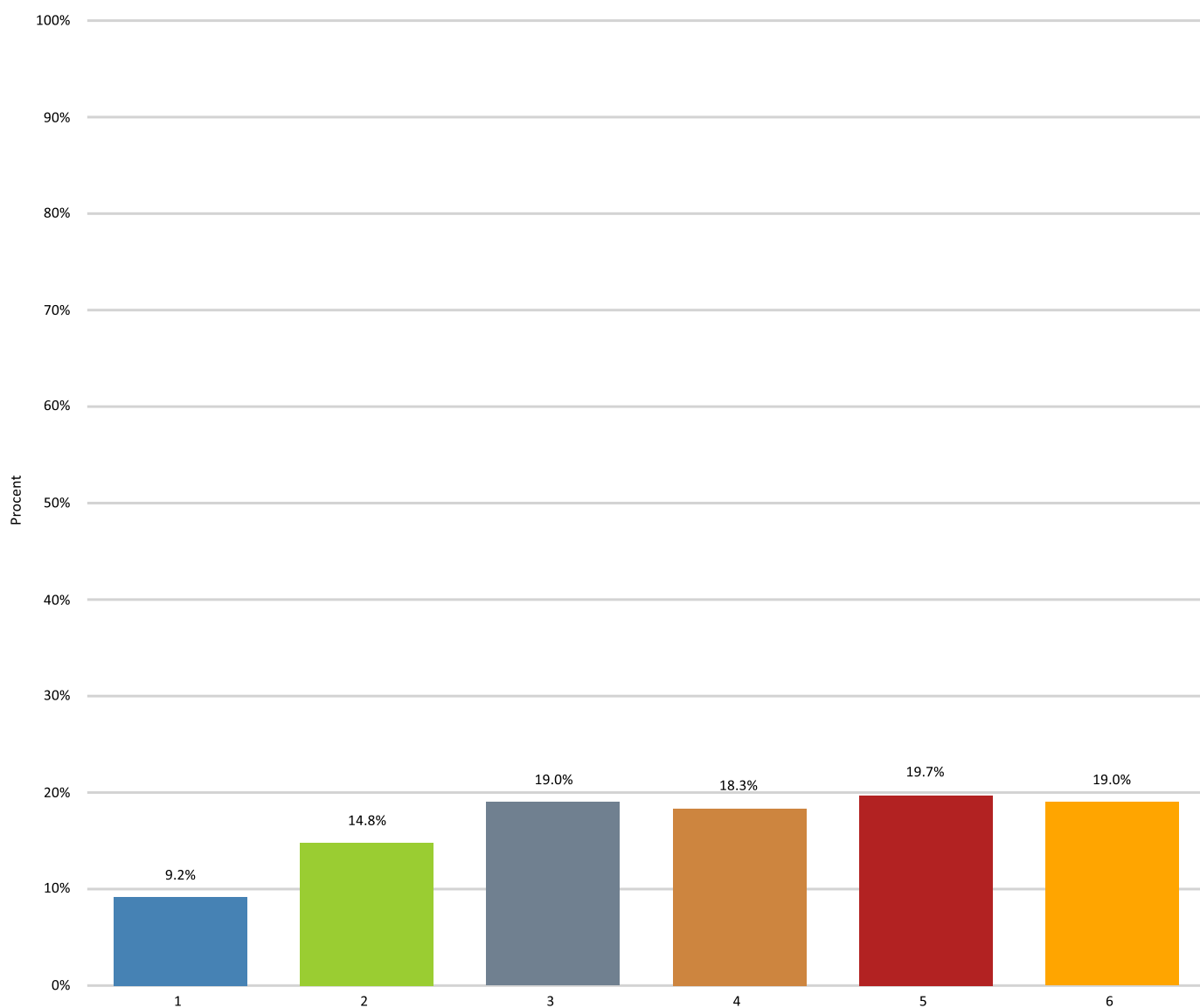
Bl.a. hur jag kan förebygga eventuella skador.

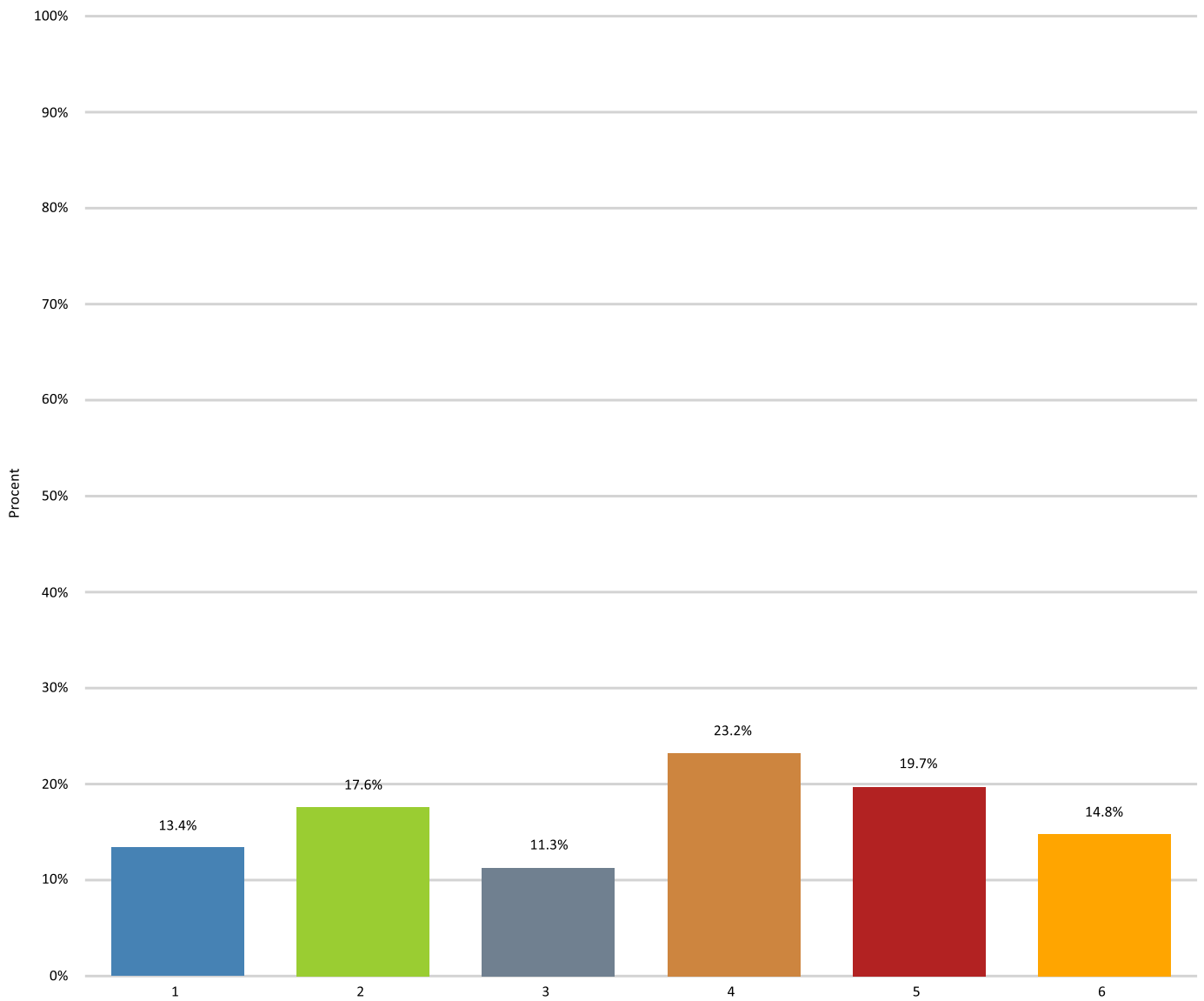
Hitta nya vägar och sätt att träna på och få inspiration från andra

All grund som man behöver för att kunna lyckas finns och står där, och där finns praktexempel på vad eliten gör för att lyckas

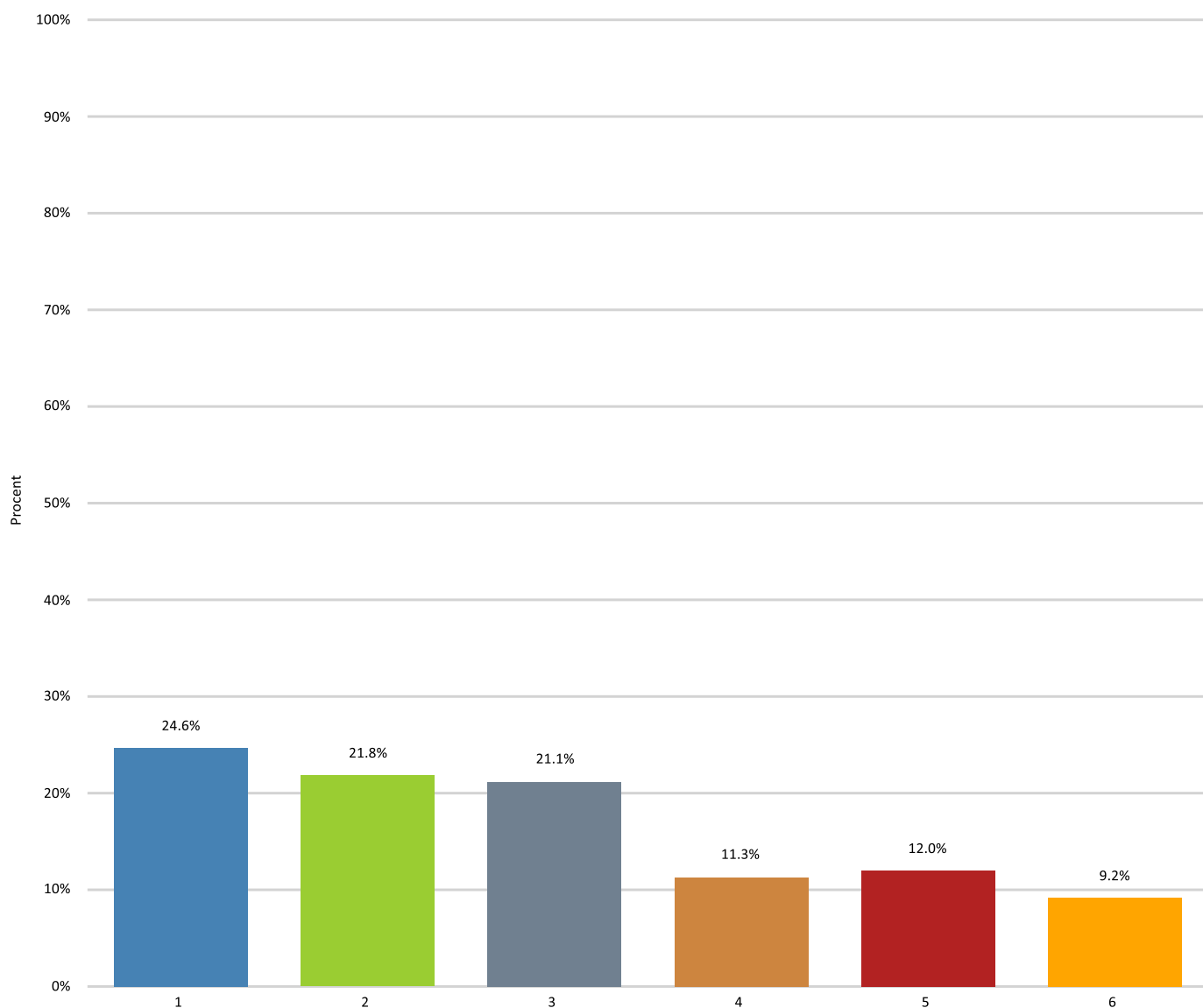
Att ge råd och tips vidare i min gymnastikkarriär

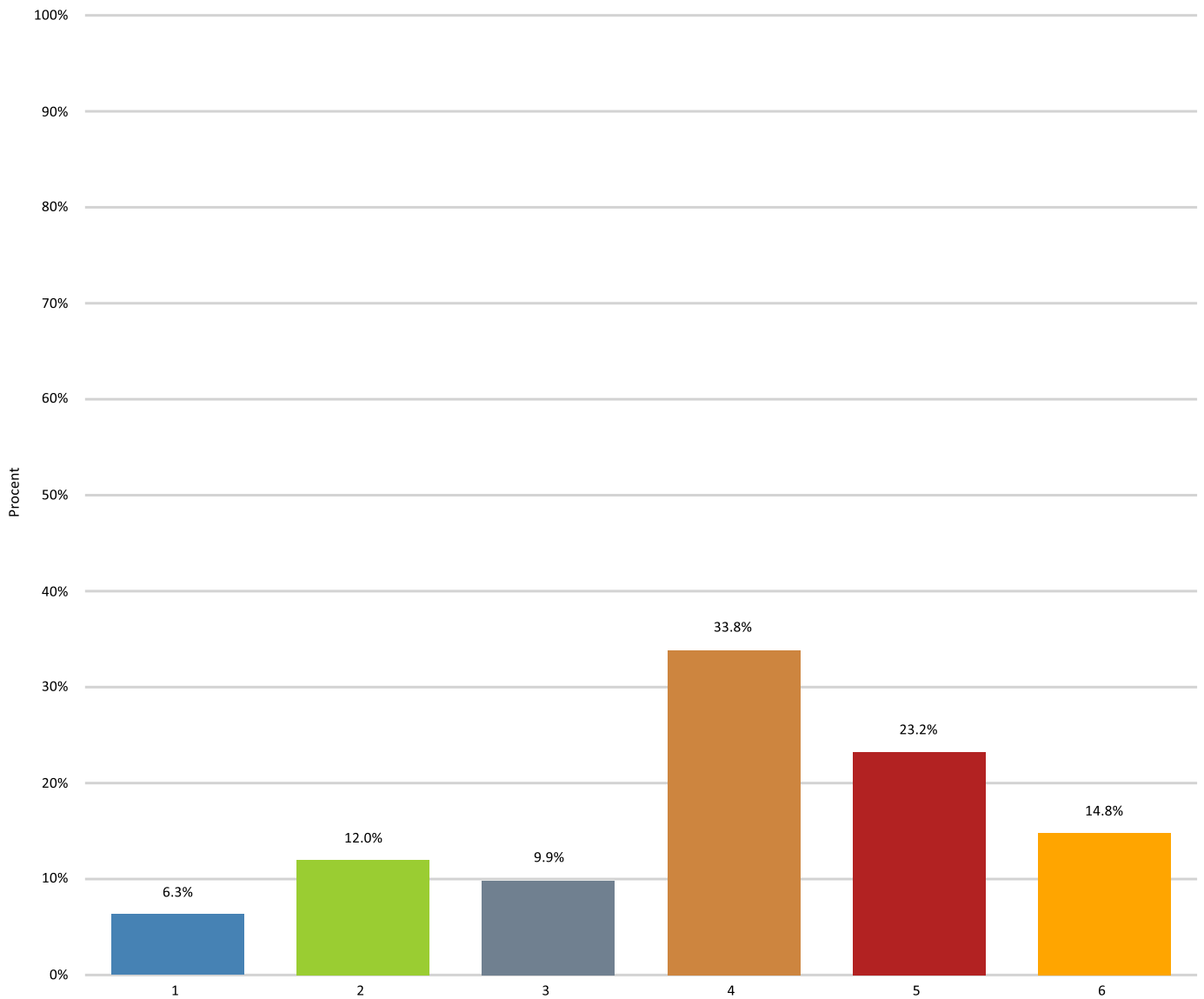
Jag kan använda det som ett komplement till vad mina tränare säger och skapa mig en uppfattning om vad som är bäst.

**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 är den bästa support och stöttning (utanför träning) som du har fått i din idrottsliga utveckling?****Svar**

Fysio A

Får inte så mycket stöd utanför träningen

Fått hjälp genom RIU (Riksidrottsuniversitet) som hjälpt mig under min tid på högskola med planerande av examinationer, billigt gym och annat.

Vänner som satsar och motiverar mig

Positivitet kring min prestation och utveckling. Speciellt uppmuntran kring att själv se hur långt jag kommit från där jag började.

Supporten av min familj och mina vänner

Ollerup gymnastikhøjskole och alla elever och lärare där som hjälpt mig otroligt mycket med min mentala hälsa och motivation

Fysioterapeut vid långdragen skada.

Fysio på Bosön

Mina föräldrar. Mental support i form av stöttning och pushande till min egen fördel. Samtal mellan mig och mina föräldrar för att lägga upp plan och schema i min vardag som passar in med träningen. Kollar på mina tävlingar och hejar, men är tydliga med att dem bara är där om jag tillåter och dem är alltid stolta oavsett hur långt jag kommit i min karriär. Dem utgår alltid ifrån vad som är bäst för mig.

Jag har fått mycket stöd av fysioterapeuter på senaste tiden då jag är skadad. Detta har och kommer hjälpa mig otroligt mycket. Utan detta stöd hade jag inte kunnat komma tillbaka till gympan igen.

Min familj alla dagar i veckan. Dem har varit där sedan start Och kommer alltid finnas där om jag behöver dem.

Familj, "komma tillbaka till verkligheten" om jag grott ner mig i någonting

Jag har fått mycket support hemma från speciellt mina föräldrar. Även av mina kusiner och deras familj som också är involverade inom truppgymnastik. Jag har även fått mycket stöd från kompisar t.ex. när jag tävlade EM

Efter gymnastiken, i annan idrott och via litteratur.

Det är att man inte ska överträna och att man ska äta mat som man får bra med energi av så man orkar med träningen.

Sjukgymnast A

Mina föräldrar. De har alltid varit intresserade av hur det går för mig och de är mitt största stöd i både med- och motgångar.

Bra fysioterapi med stöd och förståelse under skadedrabbade perioder

Mina föräldrar

Lagkamrater som gör gymnastiken kul. All pepp och stött man får på och utanför träningen är nog den bästa support jag har fått och lett till min utveckling. Fysioterapeuter har även varit till stor stött när det kommit till skador och fysiska problem.

Jag har framför allt behövt stöd i hantering av idrottsskador. Dels har mina tränare en stor kompetens inom området och dels så har dem nära kontakt med fysio som är anknuten till Truppgymnastiken vilket har underlättat betydligt. Dessutom har fysio haft goda möjligheter att remittera mig vidare när det behövs.

Duktiga fysios (Bl.a på Bosön), men också min mamma

Fysioterapeuter när jag var i behov av sådana

Absolut min träningspsykolog som hjälpt mig mycket med det mentala. Vi har även tillgång till annan stöttning rent fysiskt, men det har som tur nog aldrig behövts för min del.

Från tidigare tränare och kompisar

Mina föräldrar.

Framförallt support från familj.

Mina föräldrar har aldrig ifrågasatt varför jag lägger så mycket tid och energi på det jag gör utan bara uppmuntrat mig. Och min fysio har alltid tid för mig.

Mamma och pappa som skjutsar hem från träningar och alltid är glada för mina framsteg utan att sätta press på prestationen.

Duktiga tränare

Pepp från folk utanför laget eller hemmet. Att folk visar att de tror på mig och faktiskt är glada.

Familj

Mina föräldrar som stöttar mig mentalt.

Fysio J. Som fysio vill hon alltid hitta de absolut bästa lösningarna för varje individ men ser samtidigt alla individer och tar hänsyn till annat som händer runtomkring och ser till att stötta en och hjälpa en till att må bra i alla aspekter i livet.

Mina vänner

Mina föräldrar

Jag vet inte

Kompisar och alla lagkamrater som har blivit som min familj

Bra relation till tränare

Från min familj att jag ska tro på mig själv och kämpa hårt

Från familj som skjutsar, fixar mat osv.

Möjlighet till att träna extra på det jag har tyckt varit obehaglig, uppmuntran och dedikering från tränarens sida.

Inte så mycket. Möjligen kompisar.

Min pappa har varit med i landslaget (inte truppgymnastik). Så han ger mig många olika tips på hur jag kan göra på för träning och tänka mentalt

Mental styrka

Stöd från fysioterapeut med mina skador

folk som kalla mig tunniss så jag börja gymma och då blev det lite lättare i gymnastiken

Mamma och pappa samt motivation från förebilder

Känner inte att jag fått någon...

Att mina föräldrar låter mig bestämma över min egen träning och peppar mig och inte pressar mig

Inspirationskällor

Familj o släkt, vänner, kiropraktor och sjukgymnast samt vissa(!!!) lärare i skolan

ett otroligt bra lag som stöttar och finns där för varandra både privat och på träningar

Vänner och min fysioterapeut

Tränare som pratat med mig när jag behövt det och hjälpt mig hitta tillbaka

mina föräldrar lagkompisar och tränare

Föräldrar och titta på mycket gymnastik videos (ex tävlingar)

Gemenskap och äkthet

Stöd hemifrån

Jag får mycket support från föräldrar som alltid är med på tävlingar och stöttar mig och vill lära sig om både sporten i sig och alla skador som jag råkar ut för, för att kunna hjälpa mig på bästa sätt. Min gamla tränare är även till stor hjälp, då vi har mycket kontakt och pratar regelbundet om hur det går med träningen och vad jag kan göra för att på bästa sätt utvecklas utifrån min situation.

Från mina vänner och min mamma som hjälpt till att finansiera min träning

Mina föräldrar och kompisar

Mina lagkamrater jag känner och är med på fritiden stöttar mej med allt

Familj och tränare

Bra kompis med lagkamraterna även utanför träningen.

NIU

Inget

Jag har fått massa support från familj o vänner vilket får en att vilja fortsätta

Mina föräldrar

Tränare och lagkamrater som tar sig tid utanför hallen. Samt stöd från familj.

En idrottspsykolog och min fysio

gemenskapen i laget som gör att det blir roligare att träna och utvecklas med sina kompisar. Detta är speciellt när vi gör andra saker som till exempel lagar mat med varandra på fredagar eller gör annat utanför träningen

En lagkamrat som går/har gått igenom samma saker som jag. Att kunna prata med någon som inte förväntar sig att man ska prestera och någon man kan vara helt ärlig med har varit det bästa för mig. Något så enkelt som att få en kram när man behöver en. Det har hjälpt mig hitta motivation och glädje i träningen.

Pepp och att tränare samt föräldrar tror på en

Från mina föräldrar och syskon.

Mentalt stöd från mina föräldrar och lagkamrater men även fysiskt stöd från fysioterapeuter.

Föräldrarnas stöd

Äldre gymnaster som peppar och stöttar mig varje träning.

Kanske att en annan tränare faktiskt tog sig tid att filma allt två dagar innan inskick till landslaget när min tränare inte gjorde det. Allt på bruttoläggret där tränarna såg varje gymnast lika mycket. Kunde då få likvärdig feedback och support

En sjukgymnast som min tränare har kontakt med. Fick lite övningar och hjälp med mina fötter.

Både föräldrar men även andra gymnaster och tränare för det mesta. Sen även mina vänner utanför gymnastiken som till exempel kan säga att det ser helt otroligt ut hur man kan göra något sånt 😊

Bland annat har jag alltid haft stöttande vänner och familj som jag kan dela min glädje med vilket har hjälpt mig något enormt. Jag har fått/får den hjälp av bl.a. fysioterapeuter för att bygga muskler och förebygga skador vilket även här har hjälpt mig väldigt mycket.

Min familj

Vänner

Från tränare och psykolog

Mina föräldrar har "sponsrat" mig med kostnader för läger, träning och tävling! Men utöver det har jag inte fått mycket support från vänner som inte vet vad elitidrott är

Oavsett hur jag presterat har personer runtomkring mig varit stolta. Inte pressat utan bara låtit mig ta beslut kring min träning. Hjälpt till med mat och påmint om sömn. Lyssnat när det kommit sämre dagar

Utbildade personer inom lag och förening

Fysio Anna

Min familj

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

Tränare eller förälder

Vänner och föräldrar

Jag känner mig trygg i de miljöer jag befinner mig i.

Mina föräldrar förmodligen

Mina vänner som jag känner mig trygg med. Kan även förekomma att tränare är en trygg punkt beroende på situationen.

Min tränare eller mina föräldrar

Min mamma

Mina föräldrar och en tränare jag känner mig trygg med.

Syskon eller föräldrar

Mina föräldrar allra först.

Det beror nog på vad det är som känns fel i miljön men jag skulle nog vända mig till min tränare eller mina föräldrar.

Min familj, vissa vänner och/eller min tränare

Tränare eller familj.

Min mamma

En vän.

Jag brukar vända mig till min tränare

Min tränare

Mina tränare, lagkompisar eller mina föräldrar

Min partner

Troligtvis lagkompisar eller partner

Nära vän

Jag vet inte, jag har sällan i mitt liv hittat mig själv i en otrygg miljö, men jag hade nog vänt mig till mina närmaste vänner och tränare.

Mina lagkamrater eller tränare.

Mina tränare

Ibland min tränare men oftast ingen

Kompisar, tränare och familj

Först vänder jag mig till mina tränare, eftersom vi tidigare pratat om att de är villiga att hjälpa. Efter en jobbig upplevelse känner jag att jag kan vända mig till mina tränare, men framförallt vänder jag mig till min träningspsykolog för att utvärdera upplevelsen och mina tankar.

Både tränare och lagkamrater

Mina föräldrar eller kompisar, i vissa fall tränare om det har gått för långt

Föräldrar och vänner.

I träningsmiljö: mina lagkamrater.

Lagkompisar eller tränare

En tränare

Min familj. De hjälper mig.

Familj och vänner

Min mamma eller mina träningskompisar.

Beror på situation men tränare, lagkamrater eller min fysio

Mina gamla tränare som nu tränar äldre gymnaster.

Min bra tränare

Tränare, föräldrar, kompisar osv, jag är i en väldigt bekväm miljö och känner mig därför bekväm med att vända mig till vem som helst som har med saken att göra

Det skulle nog bli den tränaren jag litar mest på eller som jag känner bäst

Min tränare

Upplever inte att det finns någon.

Under min tid som gymnast försökte jag upprepade gånger vända mig till sportchefen då vi hade möten. Berätta att tränarsituationen inte fungerade men det var inget som skedde. Det var som om man var osynlig.

Mina tränare, lagkompisar. I vissa fall familjen.

Mina föräldrar eller kompisar

Mina tränare

Någon av mina tränare eller lagkompisar

ingen

Mamma och pappa

Har inte hänt men skulle säga lagkamraterna.

Mina föräldrar

Min tränare

Först o främst min familj eller mina kompisar och sen mina tränare

jag är väl en sån typ av person som håller inne känslor och tankar till dess att jag inte klarar av den mentala belastningen och när det då händer blir det nog till personen närmast mig just då

Oftast en vän, eller ingen alls

Mina föräldrar

mina föräldrar eller någon annan inom gymnastiken jag känner mig trygg med

--

Föräldrar eller tränare

Mina äldre syskon

Tränaren

lagkamrater, föräldrar eller tränare

Aldrig upplevt men jag skulle vända mig till mina tränare

Jag kan både vända mig till mina tränare, sportchefen, mina föräldrar och min före detta tränare som fortfarande har koll på föreningen så att allt går som det skall.

Vänner

Tränare, vänner eller föräldrar

Lagkamrater och huvudtränare

Mina föräldrar

Föräldrarna eller kompisarna

Familj, vänner, tränare

Vet inte

Till min tränare eller familj i vänner

Till nära och kära

Vänner, tränare eller familj.

Min fysio

Mina vänner eller min familj eller tränare

Främst mina föräldrar

Jag är rätt bra på att hålla jobbiga grejer inom mig, men om jag öppnar upp mig är det till en lagkompis som både förstår och stöttar.

Kompisar

Min föräldrar

Mina föräldrar oftast.

Tränare, kompis, Föräldrar

Tränare/ äldre gymnaster.

Jag pratade aldrig om den otrygga miljö jag upplevde med någon, jag höll det för mig själv.

Vet inte

Då är jag rak och säger till folket att jag är obekväm och försöker få folk att adaptera mer. Känner dock mig aldrig riktigt obekväm runt andra folk  
Familjen och tränarna beroende på vad det handlar om.

Jag är trygg i min miljö

Min gamla tränare

Vänner

Huvudtränare!

Det beror på vilken situation det handlar om. Är det på grund av lagkamrater går jag först till min tränare, handlar det om tränaren går jag till verksamhetschef

-

Förstår inte varför jag, som styrelsemedlem, skulle svara på detta. Endast frågor gällande gymnast - tränare

Förmodligen till mina föräldrar eller min bror