

# Enkät till gymnaster & föräldrar i nivå 2B & 3



Under de två senaste veckorna (41-42) har gymnasterna i nivå 2B & 3 haft förlängd träningstid på torsdagar, p.g.a. tävlingsträning. Istället för den ordinarie träningstiden 17.45 – 20.00 på två timmar har de alltså tränat tre timmar 16.45 – 20.00. Vi ledare känner att gymnasterna på detta sätt har möjlighet till att få ut så mycket mer av träningen. Man hinner med många fler olika stationer, övningar och även styrka/kondition/smidighet utan att behöva stressa. Likaså finns tid att ge gymnasterna en ordentlig matpaus på 10-15 min i mitten av passet (och inte som annars 4-5 min).

Under de tidigare veckorna vi tränat denna höst har både ledare och gymnaster många gånger känt att det finns mer att ge efter de två timmar vi tränat på torsdagar. Vi ledare har många gånger diskuterat om "Vad tiden gick fort!", "Jag hann inte någonting..." eller "Jag skulle ha velat köra ett tag till på den här stationen". Gymnasterna i sin tur brukar inte vilja plocka undan när det är dags utan skulle hellre köra lite till. "Slutar vi redan?", "Men bara några gånger till?" eller "Jag hade ju precis kommit igång!" är vanliga kommentarer.

En fördel med just torsdagarna är att gymnaster (bortsett från nivå 1B & 2A som sköter sitt på eget håll) har hela hallen och även tränarna för sig själva. Med andra ord finns det alltid plats, redskap lediga och tränarna behöver inte springa mellan olika grupper av gymnaster. Nackdelen med att det inte är några äldre gymnaster i hallen på torsdagar är att vi oftast inte haft tumbling-golvet framme. Det finns helt enkelt inte tid för det när vi endast tränar två timmar, eftersom gymnasterna i nivå 2B & 3 inte är lika vana med att bygga golvet. Detta skulle möjligtvis kunna ändras om vi istället tränade tre timmar.

Vi ledare upplever alltså att tre timmars träning på torsdagar (16.45 – 20.00) är något mycket positivt, men önskar synpunkter från både gymnaster och föräldrar angående detta. Nedan hittas två rutor att fylla i, en för gymnaster och en för förälder/föräldrar. Vi önskar alltså både gymnasternas och målsmans synpunkter – oavsett om de är lika eller skiljer sig från varandra.

<b>GYMNAST</b> Namn: _____      Nivå: _____
Tycker du att den längre matpausen (10-15 min) som ni haft torsdag v. 41-42 är bra?
<input type="radio"/> Ja, då orkar jag mer <input type="radio"/> Nej, 5 min räcker <input type="radio"/> Båda är lika bra
Känner du att du har orkat träna hela passet när vi tränat 3 h torsdag v. 41-42?
<input type="radio"/> Ja, inga problem <input type="radio"/> Nej, jobbigt efter halva <input type="radio"/> Nej, det blir långtråkigt
Hur många timmar skulle du vilja träna på de torsdagar som är kvar under hösten?
<input type="radio"/> 2 h (17.45 - 20.00) <input type="radio"/> 3 h (16.45 - 20.00) <input type="radio"/> Spelar ingen roll

<b>FÖRÄLDER</b> Namn: _____
Pratar ditt barn hemma om att han/hon vill träna mer eller mindre än de tider de har?
<input type="radio"/> Helst ännu mer <input type="radio"/> Bra som det är <input type="radio"/> Helst lite mindre
Har ditt barn varit mer trött/sliten efter torsdag v. 41-42 då vi tränat 3 h istället för 2 h?
<input type="radio"/> Ja, det märks <input type="radio"/> Nej, det tror jag inte <input type="radio"/> Vet ej
Tror du det finns risk för att ditt barn tröttnar p.g.a för mycket tid med 3 h på torsdagar?
<input type="radio"/> Ja, risken finns <input type="radio"/> Nej, absolut inte <input type="radio"/> Vet ej
Är du positiv eller negativ till en ev. ändring av tid till 3 h på torsdagar för nivå 2B & 3?
<input type="radio"/> Positiv <input type="radio"/> Negativ <input type="radio"/> Spelar ingen roll
Övriga synpunkter: _____
_____
_____

Lämnas/mailas till Therese (therese.pettersonh043@student.oru.se) så snart som möjligt men senast söndag 18 oktober eftersom vi ska bestämma hur träningen blir torsdag v. 43. Håll utkik på hemsidan!