

När man tränar gymnastik finns det några viktiga saker att tänka på. Hur känns det att träna gymnastik? Är det svårt eller enkelt? Vad behövs utöver träningen?

**Att träna gymnastik:**

Gymnastik är inte riktigt som andra sporter. Vi använder hela kroppen och många små muskler man inte använder i till exempel fotboll eller innebandy. Vi springer snabbt, vi står på händer, vi hoppar och vi snurrar. Vi tränar löpning och styrka för att orka och för att skydda oss från skador. Dessutom tränar vi flexibilitet genom att stretcha och töja våra muskler. Om det är svårt eller enkelt är svårt att säga, men alla kan träna gymnastik! Nivån kan alltid anpassas.

När man är liten är man mjuk och lätt och gymnastik känns oftast enkelt. När man däremot närmar sig puberteten ändras kroppen och det krävs lite mer för att klara sina övningar.

**Att växa när man tränar gymnastik:**

För att kunna göra alla övningar inom gymnastiken behöver man vara stark och smidig, därför är det viktigt att styrketräna och stretcha regelbundet. Ju äldre man blir desto viktigare är det då man ofta utvecklas och vill göra svårare övningar, samtidigt förändras kroppen och mycket händer i livet.

Att växa och förändras kan kännas jobbigt då man kan få träningsvärk när man aldrig fått det tidigare, övningar som tidigare varit lätta blir plötsligt omöjliga och man blir osäker på vad man klarar. Skelettet växer fortare än musklerna och kroppen kan behöva hjälp för att inte kännas konstig och obekväm under den här tiden. Däremot ska man inte glömma att gymnastik är ett jättebra sätt att ta sig igenom puberteten då man lär sig kontrollera sin nya kropp, man är medveten om vad som händer och man får hjälp att stretcha och träna kroppen på ett hälsosamt sätt.

Tränarnas uppgift under den här tiden är att hjälpa till att stärka kroppen, instruera i hur man utför en övning säkert och peppa. Föräldrarnas uppgift är att stötta, peppa när det känns tungt och påminna om stretch och styrketräning hemma. Gymnastens uppgift är att berätta vad de vill uppnå och jobba för att nå sina mål. När alla tre delar samarbetar kommer gymnasten framåt och är glad när hen tränar. Härligt! När någon del inte fungerar behöver man prata med varandra och se vad som kan förbättras. Kanske gymnasten behöver mer hjälp att stretcha hemma? Kanske tränarna behöver hitta på andra övningar om gymnasten har växtvärk? Oavsett är det viktigt att prata om vad som händer om problem uppstår.

**Säkerhet i gymnastiken:**

Det finns flera aspekter som är viktiga att påpeka när det kommer till säkerhet inom gymnastiken. Alla sporter har potential att vara farliga, så även gymnastik om den utförs på ett osäkert sätt. Tränarna har yttersta ansvar för att deltagarna inte skadar sig, därför finns ett antal regler och viktiga punkter som tränare alltid kommer vara hårda och mycket tydliga med.

En punkt som ofta repeteras och tål att repeteras igen och igen är hur vi rör oss i träningshallen. Vi går inte framför redskap, det finns stor risk att någon är på väg att springa mot redskapet med krock som följd.

En annan punkt är säkerhetspassning. Tränarna MÅSTE ta emot en gymnast som verkar vara på väg att landa fel. Detta kan leda till att vi tar på ställen som gymnasten känner sig obekväm med, men det sker aldrig medvetet. Om det upplevs som att en tränare utnyttjar passningen som en ursäkt för att ta på en gymnast på ett opassande sätt måste detta tas upp med styrelsen. Ofta är det ett missförstånd men styrelsen kommer aldrig avfärda en gymnast eller förälder med den känslan.

En tredje punkt är gymnastikens inbyggda skaderisk. Knän, fotleder, handleder och rygg måste stärkas och övningar måste utföras korrekt, det finns annars en stor risk för akuta skador och förslitningsskador. Tränare måste vara hårda om en övning utförs slarvigt, om man tränar in en övning på fel sätt och sen går vidare med svårare fortsättningsövningar är skaderisken överhängande. Däremot ska ingen gymnast känna sig utsatt eller nedtryckt av tränaren.

**Nutrition, sömn och gymnastik:**

För ett växande barn eller ungdom är sömn och näring viktigt. För ett barn som tränar är det ännu viktigare. Gymnasten behöver äta 1-1.5 h innan träningen och fylla på med energi efter. Om man vet att man ofta blir extremt hungrig under träningen kan det vara bra att ha med något litet men energirikt att äta i mitten av träningen. Exempel kan vara torkad frukt, energibar eller drickyoghurt.

**Att åka på tävling:**

Att tävla är oftast väldigt spännande. Det är svårt att äta och sova kvällen innan, man är kanske nervös och tänker på den där övningen som inte riktigt satt på sista träningen. Som förälder får man hjälpa till och stötta, oavsett hur det går är det en fantastisk erfarenhet att ha klarat av en tävling!

Rent praktiskt behöver gymnasten försöka sova ordentligt och äta en rejäl frukost på tävlingsmorgonen. Gymnast och förälder ordnar kläder och frisyr enligt de utskickade instruktionerna och kommer till samlingsplatsen i tid. Därefter tar tränarna över och hjälper gymnasterna värma upp och hitta rätt i lokalen innan det är dags för tävling.

Det är viktigt att packa ner vatten och något att äta inför tävlingar. Det är en intensiv dag och man behöver fylla på med vätska och energi. Frukt, yoghurt, olika bars eller smörgås är sånt man kan packa med. Bra om det är sånt som går fort att äta och inte gör gymnasten proppmätt, ibland hinner man bara kasta i sig något snabbt innan man ska ut på banan igen.

**Sammanfattning:**

Här följer en kort lista med tips och punkter som kan vara bra att tänka på som gymnast och förälder.

* Stretcha alltid efter träningen om det inte ingick i lektionstid.
* Stretcha gärna lite varje dag, gör det till en del av rutinen när du t.ex tittar på mobilen.
* Styrketräna minst en gång i veckan utöver den styrketräning vi utför under träningen.
* Tänk på att äta en stund innan träningen, ta med något att äta om du brukar bli hungrig.
* Drick vatten!
* Viktigt att prata med tränare man har förtroende för, alternativt styrelsen om gymnast eller förälder upplever att något inte fungerar på träningen. Det mesta går att lösa.
* Tänk på säkerheten när vi tränar, både när det gäller dig själv och din omgivning. Titta dig för innan du går, lyssna på tränarna om de korrigerar dig vid övningarna.
* Se till att vara påläst inför tävlingar så gymnasten kommer till samlingen i tid med korrekt klädsel och hår. Vi får poängavdrag om vi inte matchar varandra.
* Packa ner snabba snacks och vatten till tävlingar.

