



## **FÖRÄLDRAGUIDE - ATT VARA TENNISFÖRÄLDER I SAMBAND MED TRÄNING OCH MATCH**

Syftet med denna föräldraguide är att ge dig som förälder en insyn i vad det innebär att vara tennisförälder och ge dig en förståelse för vad din delaktighet innebär för ditt barn i samband med träning och match.

### **VÅR FILOSOFI**

Tennis är en sport du har glädje av i alla åldrar och på alla nivåer. Vi välkomnar alla att gå med i vår klubb, och ta del av gemenskapen på och utanför banan. Vårt mål med ungdomsverksamheten är att behålla så många som möjligt under hela skoltiden, och samtidigt skapa ett livslångt intresse för tennisen.

Lomma-Bjärred Tennisklubbs verksamhet skall genomsyras av schysst spel, med allt vad det innebär när det gäller t.ex. sunda värderingar, rättvisa, tillit, uppförande och att följa gängse regler och normer.

Om personal och medlemmar följer vår filosofi så kommer vi skapa en fantastisk klubbkänsla och stor trivsel för oss alla.

### **PERSONALENS ROLL**

Tränare inom LBTK är utbildade inom tennis och är de som är bäst lämpade att träna och coacha elever inom klubben. Våra tränare och personal ansvarar för att träning och tävling sker utifrån klubbens filosofi. Vår personal har en skyldighet att påtala när en förälder eller spelare inte uppvisar ett uppförande förenligt med klubbens policys och värderingar. Detta gäller träning såväl som tävling.

## FÖRÄLDERNS ROLL

Samspelet mellan föräldrar, spelare och tränare är oerhört viktig för att alla ska trivas i tennisens värld. Försök vara en förälder som stöttar ditt barn, skjutsar ditt barn, betalar tränings- och anmälningsavgifter, lagar hälsosam mat med mera. Ta väl hand om det omkringliggande. Det som berör tennisen ska tränare och spelare ansvara för.

Emellanåt kan det säkert kännas jobbigt och frustrerande för en förälder att befinna sig bredvid tennisbanan. Du vill givetvis att ditt barn lyckas och du har ett känslomässigt band som kan försvåra för dig när du följer ditt barns tennis. Nedan följer några tips till dig som är en engagerad tennisförälder.

**Var en förälder, inte en coach.** I början är det bra om du är ditt barns "coach" som introducerar ditt barn till tennis. Barnet blir mer intresserat om det inledningsvis kommer i kontakt med tennis via dig, eftersom barn naturligt vill göra det som deras föräldrar gör.

Efterhand bör föräldern lämna över coachningsansvaret till tränaren. En tränares jobb är att bygga upp en stark tennisspelare. Hen ger komplimanger och kritik baserat på barnets uppförande och utförande.

Förälderns roll är att bygga upp en stark individ. Föräldrarna ska ge ovillkorlig kärlek och stöd som inger självrespekt hos barnet.

Respektera tränarens åsikter, låt tränaren sköta träningen.

**Se inte mer än 75 % av ditt barns matcher.**

Genom att exempelvis lämna ditt barn vid ingången till hallen där hen ska spela så får barnet själv ta ansvar när det gäller att anmäla sig till tävlingsledningen, värma upp osv. Ditt barn måste lära sig att det är barnet själv som kan kontrollera händelserna på banan. Det stärker barnets självförtroende att veta att han/hon kan tävla utan att föräldern ser på.

Föräldrar bör inte se alla barnets träningar. Träningarna är tränarens område. Tränaren behöver detta utrymme för att bygga upp en relation med ditt barn. Detta kommer också att främja ditt barns oberoende. Undvik kommunikation med spelare och tränare under pågående träning.

Försök att inte stressa ditt barn genom att direkt åka när träningen är slut. Barnet mår bra av att ta hand om sin kropp efter träningen genom att stretcha, varva ner och eventuellt genomföra diverse fysövningar.

### **Se alltid positiv ut under en match.**

Försök behåll lugnet och utstråla ett positivt kroppsspråk även när det är tiebreak i 3:e set. Om barnet ser dig med huvudet i händerna, kommer den press som han/hon känner just då att bli ännu starkare. Detta är svårt eftersom många föräldrar är nervösa för sina barn. Njut av att se ditt barn spela tennis och ha en avslappnad, lugn och positiv hållning.

### **Håll en jämn nivå (balans).**

Du kanske känner dig upprymd av ditt barns vinst eller nedstämd av ditt barns förlust, men visa inte några av dessa känslor för mycket. Det kommer att hjälpa ditt barn att inse att förlora inte är världens undergång och att vinna inte är allt.

Säg alltid något positivt, vilket är lätt när det blivit vinst. Vid förlust skall du trösta. Säg något så som "ibland vinner man och ibland förlorar man" eller "nästa gång kanske du vinner".

Dessa små kommentarer kan göra en stor skillnad för ditt barn. Förhoppningsvis kommer ditt barn känna sig älskat oavsett vinst eller förlust.

Även frågor som "hur var matchen?" och "hur kändes spelet idag?" visar att du bryr dig om ditt barn, inte bara resultatet.

### **Tillrättvisa ditt barn vid dåligt uppförande på banan.**

Om fuskning, racketkastning eller oförskämt språk på banan börjar förekomma flera gånger skall du reagera ordentligt. Ta direkt kontakt med tävlingsledningen så att de sköter det på ett professionellt sätt. Få barnet att förstå att detta uppförande under inga omständigheter är acceptabelt. Det är dessutom slöseri med energi och ger ditt barn dåligt rykte.

Om du ignorerar det dåliga uppförandet godkänner du det och det innebär att du brister i ditt ansvar som förälder.

Uppmuntra det goda beteendet i första hand, resultatet i andra. Det har barnet större glädje och nytta av i det långa loppet.

### **Låt ditt barn drömma**

Ta aldrig ifrån ditt barn dess drömmar, oavsett hur orealistiska de än må vara. Drömmar är det bränsle som driver unga människor att sträva, kämpa, lära och utforska.

Om ditt barn säger att det vill bli ett tennisproffs en dag och det är uppenbart att han/hon inte har den förmåga som behövs, ska du inte motsäga detta. Istället kan du säga: "det vore ju jättekul men för att nå dit är det bra om du fortsätter att lyssna på din tränare."

## **Sätt inte onödig press på ditt barn.**

Sätt inte onödig press på ditt barn. Undvik kommentarer som: "Nu har vi lagt ner så mycket pengar på din tennis så nu borde vi snart få se ett resultat",

eller "Vet du hur mycket uppoffringar som vi måste göra för du skall få spela tennis".

Använd inte sarkasm som motivation och använd inga skrämelmetoder för att förbättra ditt barns tennisdisciplin.

## **Uppmuntra ditt barn att prova andra idrotter om de vill det.**

Vanligtvis när unga juniorer börjar bli lite äldre kan det bli aktuellt att ta ett beslut om att eventuellt avstå från andra idrotter för att satsa mer på sin tennis.

Det kan vara bra att fokuseringen på tennis inte blir alltför intensiv i tidig ålder. Andra idrotter och miljöer kan hjälpa barnet att utvecklas fysiskt och psykiskt.

Du kan även förespråka sociala aktiviteter såsom spontantennis, kontakt med matchkamrater (även från andra klubbar), leka med tenniskompisar på fritiden och att "hänga" på klubben. Klubben har dessutom ett ungdomsråd som ditt barn gärna får engagera sig i (kontakta Fredrik Lundh för mer info). Dessutom har vi utrymmen på hallen där man kan spela bordtennis eller bara "hänga".

## **HÄR FÖLJER NÅGRA SAKER SOM DU BÖR TÄNKA PÅ I SAMBAND MED MATCHSPEL**

- Hälsa på motståndarens föräldrar före matchen. Det avdramatiserar mötet för er vuxna men också för barnen. Med lite tur är motståndarens föräldrar dessutom lika trevliga som ni eller du!

Just utsikten att få träffa och lära känna andra tennisföräldrar är en mycket positiv bonus i barns tävlande. Långa turneringar med försenade matcher blir så mycket roligare om vuxna trivs i varandras sällskap och kan stå för en avslappnad social miljö.

- Heja på ditt barn, men tänk på att applådera också när motståndaren presterar bra. Vi vill se bra spel, eller hur?
- Det är absolut förbjudet att coacha enligt Svenska Tennisförbundets regler. Varken gester eller annan kommunikation är tillåtna! Glada tillrop, absolut, men inte ett ord eller tecken om hur ditt barn ska spela.
- Låt barnet få utrymme till att vara besviken. Undvik därför att prata om matchen direkt efteråt och i bilen på väg hem utan låt barnet komma till dig som förälder när/om de själva vill prata om matchen.
- Om en spelare vet med sig att motståndaren brukar fuska eller dennes förälder är tokig på läktaren se till så att barnet har en plan och är förberedd för hur detta ska

hanteras. Det kan vara att kalla på tävlingsledningen, begära domare, vägra spela, samt fokusera på sitt spel istället för yttre faktorer.

- Uppmuntra gärna till kommunikation med ditt barns mentor. Om spelare och förälder har en tennisrelation där barnet vill prata efter match så är tipset att barnet ska svara på följande frågor; "vad skulle du som spelare gjort mer av och vad skulle du gjort mindre av under matchen?". Dessa frågor ska riktas mot både inre och yttre faktorer. Med inre faktorer menas mentalt och med yttre menas spelmässigt. Du som förälder kan också ställa dig dessa frågor kring hur du agerar i samband med ditt barns matcher. När tränare från klubben är på plats uppmuntra att ditt barn tar kontakt med tränaren för feedback kring sin prestation.
- Finns det ingen domare dömer spelarna själva enligt principen "jag dömer på min sida, du dömer på din". Du kommer bli vittne till många felaktiga domslut men det är bara att gilla läget och inse att det är svårt för barnen att alltid se rätt. Försök undvika att lägga dig i! Barnen ska lösa detta själva. Kommer de dock inte överens får de ta hjälp av någon ur tävlingsledningen. Grundregeln är då att matchen går tillbaka till den senaste poängställning som båda spelarna känner sig eniga om.

### **Tävlingsregler att känna till**

För alla eventualiteter kan det vara en god idé att hålla sig uppdaterad med spelets regler och regelsamling. Handlingarna finns tillgängliga att läsa på SVTF:s hemsida, via denna länk:

<https://www.tennis.se/tavlingar/regler-bestammelser/>

- Finns det en domare på banan gäller naturligtvis att domaren dömer utan att föräldrar ifrågasätter på olika sätt. Det kan vara en annan förälders tonåring som sitter i domarstolen och gör så gott hen kan. Glöm inte det.
- Se positiv ut. Ditt kroppsspråk kan avslöja dina känslor och påverka barnet negativt. Tänk på att barnet inte alltid kan spela på topp.
- Efter matchen är det trevligt om du gratulerar ditt barns motståndare om hen har vunnit. Har motståndaren förlorat säger du några berömande ord till hen.

### **Sammanfattning:**

- Barn skall ha roligt i sin tennisverksamhet.
- Ställ inte högre krav på barnen än de kan klara av med tanke på kunskande, utveckling, kön och ålder.
- Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ.

- Tennisspelaren utbildas på lång sikt och inte för stunden.
- Ge alltid beröm för bra uppträdande.
- Eventuella synpunkter på barnets träning tar du direkt med tränaren, inte med barnet.
- Vad du än säger och gör tar barnen också till sig. Tänk även på att du representerar din tennisklubb.
- Var ett föredöme utanför planen.
- Tillhandahåll aktiviteter utanför tennisen för ditt barn.
- Tänk på vad du pratar om hemma vid.

Gör så här när det är match:

- Hälsa på motståndarens föräldrar före matchen.
- Heja gärna, men gör det på ett positivt sätt. Applådera även åt motståndarens bra bollar.
- Som du vet är coaching förbjudet.
- Uppmuntra ditt barn att uppföra sig bra och att kämpa väl.
- Domare/spelare dömer själva. Blanda dig inte i domslut.
- Kommentarer hörs ofta till banan.
- Tänk på att det måste vara tillåtet att förlora. Var alltid ett stöd.
- Kroppsspråket visar dina känslor. Hjälプ till genom att se positiv ut.
- Vid förlust, gratulera motståndaren och önska lycka till.

Forskning visar:

- Att barn som har roligt med sin idrott utvecklas mer och stannar kvar längre
- Att familjens fysiska utövande stimulerar barnen själva till att idrotta
- Att avhopp p.g.a. press är vanligare i dyra och tidskrävande idrotter och sker mest p.g.a. att föräldrarna kliver utanför sin roll som idrottsförälder
- Att alla barn är unika i deras fysiska och psykiska utveckling
- Att stöttande föräldrar kan mycket väl vara en avgörande talangfaktor för barns idrottande
- Att framgångsrika idrottare utövar flera olika sporter under sin idrottsliga resa

- Att framgångsrika idrottare har varit aktiva i nästan 20 år med sin idrott
- Att tidig specialiseringsträning har svagt stöd från idrottsforskningen gällande framtida elitprestationer

## FÖRÄLDRACOACHNING

Om du är intresserad av att utveckla ditt föräldrasätt ytterligare så kommer det genomföras en föräldracoaching-kväll för tennisföräldrar. Denna genomförs av klubbchefen i samarbete med en legitimerad idrottspsykolog. Mer info kommer kring datum och innehåll.

Anledningen till varför vi genomför föräldracoaching är för att:

- Uppfylla klubbens filosofi.
- LBTK vill vara en ledande klubb på spelarutveckling för juniorer upp till 15 år.
- Hjälpa tennisföräldrar att hjälpa sina barn.
- Skapa hög trivsel i förhållandet mellan spelare, föräldrar och personal
- Skapa en trivsam arbetsmiljö för personal

Kontakta [fredrik.lundh@lbtktennis.se](mailto:fredrik.lundh@lbtktennis.se) för mer information kring föräldracoachingen.

