



ÄR DU EN BRA TENNISFÖRÄLDER?

Stockholms Tennisförbund

Smidesvägen 5, 171 41 Solna, Tel. 08-627 40 40 Fax. 08-28 74 57, Pg 17 44 91 -1, Bg 245-2829

E-post: info@tennisstockholm.se www.tennisstockholm.se



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Innehåll:

- Sid.3. Inledning. Är du en bra Tennisförälder?
- Sid. 4. Undersökning av professor, Göran Patriksson.
- Sid. 5. Föräldrar stressar idrottande barn.
- Sid. 7. En test: Hur är du som Tennisförälder?
- Sid. 9. Några tips från f d världsettan i tennis, mr Stan Smith.
- Sid. 12. Innan, under & efter matchen.
- Sid. 18 Under vardagen
- Sid. 19. Anmälningar till tävlingar
- Sid. 20. Hur blir man bra i tennis?
- Sid. 25. Att sätta mål
- Sid. 27. Till sist
- Sid. 28. Uppföljning

Inledning

ÄR DU EN BRA TENNISFÖRÄLDER ?



Att vara mamma/pappa till ett tennisbarn är spännande och roligt! Men vilket förhållningssätt, och vilka riktlinjer ska vi idrottsföräldrar ha när det gäller vårt barn i idrotten? Här får du hjälp att hitta din roll som Tennisförälder – såväl till ditt barn som till tennisklubben.

Jag har kommit i kontakt med många tennisföräldrar i mitt liv. Först som junior, då de var föräldrar till mina tenniskompisar, sen som klubbtränare i 12 år och till sist som ungdomsansvarig för Tennis Stockholm. Dessutom är jag nu själv en tennisförälder vilket ger nya och intressanta synvinklar, erfarenheter och känslor.

De flesta tennisföräldrar är helt underbara med sina barn men tyvärr finns det ett fåtal som är helt bedrägliga. Varför dom är det är inte lätt att svara på, men jag tror att alla föräldrar vill sina barn väl men det kanske inte alltid blir rätt.

***Den som inte kan vara ett gott föredöme
kan ju alltid vara ett varnande exempel***

Det finns ingen utbildningskurs till hur man blir den perfekta Tennisföräldern. Lösningarna på många frågor får du som tennisförälder finna inom dig själv. Däremot kan vi dela med oss av våra erfarenheter samt delge er olika forskningar i ämnet.

”Är du en bra Tennisförälder?” är framtagen av Tennis Stockholm för att ge dig som förälder fakta, råd, tips och riktlinjer för hur du skall hjälpa ditt barn när det tävlar.

Jag vill passa på att tacka alla de Stockholmstränare som hjälpt mig att forma kompendiet. Utan er hjälp hade jag ej lyckats. Tack!

Dessutom ett stort tack till Björn Larsson Ask, SvD för de suveräna bilderna.

I texten finns många fina tennisbilder på olika Stockholmsspelare. Jag vill förtydliga att ingen av spelarna på bilderna har något med texten att göra utan de finns enbart med för att ge en trevlig tennisatmosfär.

TENNIS STOCKHOLM
Anders Heimklo

Undersökning av professor, Göran Patriksson.

Undersökning gjord på idrottande barn

"Föräldrappress inom barnidrotten"

En undersökning, "Föräldrappress inom barnidrotten", som professor Göran Patriksson vid Göteborgs universitet har gjort på idrottande barn i olika idrotter har lett fram till följande resultat:

19 procent av idrottande barn mellan åtta och tolv år känner en negativ press från sina föräldrar.

Det handlar om 45.000 barn runt om i landet.

Den värsta pressen känner pojkar i 11-12 års åldern.

Tennis och simning är de sporter där barnen upplever föräldrappressen störst.

Men nästan ingen förälder anser att de själva sätter press på sina barn.

Däremot anser nästan hälften av dem att andra föräldrar gör det.

Det visar forskningsprojektet "Föräldrappress inom barnidrotten"



Foto: Anders Heimklo

Föräldrar stressar idrottande barn (Artikel från Svenska Dagbladet)

Idrott kan vara avkopplande i en hektisk värld. Men minst 45 000 barn mellan åtta och 16 år får nöjet förstört av föräldrarna. Pressen från dem gör istället idrotten till ytterligare en stressfaktor.

Länge hoppades professor Göran Patriksson vid Göteborgs universitet att det bara var nidsbilder, föräldrar som skriker från läktarplats åt sina barn, som skäller och hånar. Men tyvärr är det verklighet för många, visar nu den forskning han leder.

Det är första gången föräldrappressen på idrottande barn studeras i Sverige. Även internationellt finns litet forskat på området. I en första etapp har 244 Göteborgsbarn i åldrarna 8-12 år besvarat en enkät utan lyssnande föräldrar i närheten. I en andra etapp, ännu inte färdigbearbetad, ingår dessutom 222 sportande ungdomar i Karlstad i åldrarna 13-16 år.

Nära vart femte barn kände stor press på sig när föräldrarna var med på träning och tävling. Föräldrarna tyckte inte att de gjorde bra ifrån sig, tvingade dem ibland att delta fast de inte ville, gav inte beröm, tröstade inte när det gick dåligt. De kunde gapa och skratta åt dem och skämma ut dem inför andra vuxna.

Idrotten borde vara något alla barn och ungdomar får känna glädje i och koppla av med. Men föräldrarnas orealistiska förväntningar kan lägga en ytterligare stressbörda på dem istället, sade Göran Patriksson när han på tisdagen presenterade resultaten vid ett stresseminarium som Barnombudsmannen i Stockholm arrangerat.

Barnen tillhörde olika föreningar inom fotboll, ishockey, bordtennis, tennis, handboll, simning, gymnastik och konståkning. Störst press upplevde de barn som spelade tennis. Även de simmande barnen i yngre åldrarna kände mer press på sig än genomsnittet.

Vid den andra studien, ungdomar 13-16 år, tillkom sporterna golf och ridning. Tennis låg även här i topp, nu tätt följt av golf. Även ridning hamnade över medel medan pressen släppt för de äldre simmarna.

Med stigande ålder tilltog obehaget med föräldrar. Omkring var tredje ungdom kunde känna ångslan, oro och nervositet när mamma eller pappa var med vid träning och tävling.

Pressen kan komma av föräldrarnas närvaro på matcher, att de tycker att barnen tränar för lite eller presterar för dåligt. Och det är värre för barn som utövar individuella idrotter än för de som utövar lagsporter.

- Inom idrotter där det finns pengar att hämta eller där utövningen kräver dyr utrustning märks den största pressen, säger Göran Patriksson.

I USA talar man mycket om den press som föräldrarna sätter på sina barn. Nyligen dömdes en pappa till ett långt fängelsestraff för att ha misshandlat en domare till döds och det händer att föräldrar stämmer barnens tränare för att barnen inte presterar tillräckligt.

- I Sverige är vi inte där ännu. Men vi lever i ett samhälle där det är viktigt att vara duktig och framgångsrik. Det kan vara frestande för föräldrarna att pressa sina barn, säger Göran Patriksson.

”**Idrotten vill**”, delar in idrotten i olika områden, med olika inriktning:

- **Barnidrott** (till och med tolv års ålder): Barnidrotten ska vara lekfull och inriktas på barnens allsidiga utveckling. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.
- **Prestationsinriktad tävlingsidrott** för ungdomar (13-20 år) respektive vuxna, där prestationsförbättring och goda tävlingsresultat är vägledande.
- **Hälsoinriktad bredd- och motionsidrott** för ungdomar respektive vuxna, där trivsel och välbefinnande är normgivande medan prestation och resultat är av underordnad betydelse.

Här är några goda råd från Göran Patriksson

- Stötta ditt barns idrottande, det är ur en lång rad aspekter viktigt att ditt barn har fritidsaktiviteter. Idrotten ger ett mervärde genom den fysiska aktiviteten.
- Försök klara balansgången att visa ditt intresse men samtidigt hålla lite distans.
- Uppmuntra, men inte för mycket.
- Lägg dig aldrig i träningen, stå inte på läktaren och skrik goda råd när barnet spelar.
- Ifrågasätt inte uttagningar.
- Om du är ledare själv, träna andra grupper än den där ditt eget barn är med.



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Hur är du som Tennisförälder?

Här är en liten test för att du skall få en känsla av vad för sorts tennisförälder du är. Testen är framtagen av Dr. James Loehr, en mycket välrenommerad amerikansk sport psykolog, vars test finns i hans bok "The Parent – Tennisplayer Training Program".

Använd nedanstående skala för dina svar.

- | | |
|---|---------------|
| 5 | Alltid |
| 4 | Nästan alltid |
| 3 | Ibland |
| 2 | Nästan aldrig |
| 1 | Aldrig |

Gör du följande som tennisförälder?

1. Coachar du ditt barn?
Svar: _____
2. Ser du ditt barns alla tennismatcher?
Svar: _____
3. Ser du nervös ut under match?
Svar: _____
4. Behandlar du ditt barn annorlunda när han/hon vinner?
Svar: _____
5. Ignorerar du att ditt barn fuskar, kastar racket, svär eller säger smädelser till motståndare domare eller publik?
Svar: _____
6. Talar du om för ditt barn att han/hon är orealistisk när han/hon säger att en dag skall jag bli proffs?
Svar: _____
7. Tror du att din familjs levnadsstandard har lidit på grund av de kostnader som ditt barns tennis ger?
Svar: _____
8. Anser du att ditt barn bör ge upp andra idrotter så att han/hon kan koncentrera sig på tennis?
Svar: _____



Foto: Christer Sjö, Svenska TF

Resultat guide:

För att se ditt resultat adderar du dina svar och skriver totalsumman här: _____

8-16:

Bra jobbat. Som tennisförälder är du ett proffs.

17-32:

Smärre problem. Jobba på din strategi och kontinuitet för att kunna hjälpa ditt barn på bästa sätt.

33-40:

Ojjj! Hoppsan!!! En problemförälder. Lär om det grundläggande – snarast. Fortsätter du på samma sätt kommer ditt barn snart att må dåligt och utvecklas negativt (och det vill du väl inte).



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Några tips från f d världsettan, mr Stan Smith.

Den gamle gentlemanen och världsettan Stan Smith, USA var under sin proffstid känd för sin sportsliga inställning både på och utanför banan. Stan är nuförtiden en harmonisk tennissförälder och delger här några kloka ord, som han tycker du bör tänka på.

1. 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 coachningansvaret till någon annan. Dels för att de flesta föräldrar inte har den tekniska kunskapen för att kunna instruera sitt barn. Men det viktigaste är att rollen som coach och förälder är så konfliktbenäget att det nästan är omöjligt för en person att klara av båda rollerna.

En coach jobb är att bygga upp en stark tennisspelare. Coachen ger komplimanger och kritik baserat på barnets uppförande och utförande.

Föräldrarnas roll är att bygga upp en stark person. Föräldrarna måste ge ovillkorlig kärlek och stöd som inger självrespekt för barnet. Det är en formidabel uppgift för en person att tackla dessa två jobb och resultatet blir oftast ödesdigert.

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

Ditt barn måste lära sig att det är han/hon som kan kontrollera händelserna på banan. Det ger också barnet självförtroende att veta att han/hon kan tävla utan att föräldern ser på.

Jag känner också att föräldrar högst bör se 25 % - 50 % av sina barns träningar. Träningarna är tränarens område. Tränaren behöver detta utrymme för att bygga upp en relation med ditt barn. Din frånvaro kommer också att främja ditt barns ”på - banan - oberoende”.

3. Se alltid positiv ut under en match.

Ditt barns oundvikliga blick på dig och ditt kroppsspråk kan lyfta eller knäcka hans/hennes självförtroende. Förbli alltid lugn och utstråla en positiv atmosfär, 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.

Jag vet att detta är svårt eftersom alla föräldrar är nervösa för sina barn.

4. Håll en jämn nivå. (balans)

Du kanske känner dig upprymd av ditt barns vinst eller nedslagen av ditt barns förlust, men visa inte något 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 ” – Otur, men du kämpade väl” eller ”Nästa gång slår du honom”.

Dessa små kommentarer kan göra en stor skillnad. Ditt barn kommer kanske säga att du är knäpp i skallen, men innerst inne så kommer han/hon att inse att han/hon är älskad och accepterad oavsett vinst eller förlust.

5. Tillrättavisa ditt barn vid dåligt uppförande på banan.

Om fuskning, racketkastning eller oförskämt språk på banan börjar förekomma flera gånger, skall du reagera ordentligt. Ta ditt barn från banan och gör en tillrättavisning (om det dåliga uppförande sker under match får du göra det efter matchen). Få barnet att förstå, att detta uppförande under inga omständigheter är acceptabelt. Om du ignorerar det dåliga uppförandet godkänner du det och det innebär att du brister i ditt ansvar som förälder.

6. 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, skall du inte säga: ”Du är inte tillräckligt atletisk”. Istället skall du säga ”Det vore ju jättekul” men för att nå dit är det bra om du fortsätter att lyssna på din tränare. Björn Borg, Stefan Edberg, Mats Wilander, Robin Söderling och Pim-Pim Johansson försökte hela tiden göra sitt bästa på träning och match även som juniorer.

Bra målsättningar underlättar och förstärker barnets positiva bild av sig själv. Se mer information om målsättningar på sid. 25 ”Att sätta mål”.

7. Sätt inte onödig press på ditt barn.

Sätt inte onödig press på ditt barn gällande er ekonomi. Undvik kommentarer typ: ”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”



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

8. Uppmuntra ditt barn att hålla på med andra idrotter.

Vanligtvis när unga juniorer börjar bli lite äldre, runt 14 år, kan det bli aktuellt att ta ett beslut om han/hon eventuellt skall avstå från andra sporter för att satsa mer på sin tennis. Innan dess är det viktigt att de håller på med andra sporter som de tycker om.

Ett barn utvecklar $\frac{3}{4}$ av sin atletiska potential genom att spela tennis. Genom att hålla på med andra idrotter minskar skaderisken samt att koordinationen, styrkan och psyket förbättras. Eftersom tennisen mer eller mindre är en individuell sport är det en fördel att även hålla på med en lagsport.

Det är också viktigt att fokusering på tennis inte blir alltför intensiv i tidig ålder. Andra idrotter hjälper barnet att undvika risken att bli utbränt redan i tidig ålder.

Tennis Stockholm aktuella undersökningar på våra Team Stockholm spelare visar tyvärr att alltför många specialiserar sig på tennis alldeles för tidigt.

Detta kan kortsiktigt ge positiva resultat men är på lång sikt negativt för barnet och dess tennisutveckling.

Innan, under & efter matchen



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Innan matchen

Prata inte så mycket innan matchen utan låt ditt barn ladda inför matchen på sitt eget sätt. Försök att vara helt naturlig och lugn. Desto mer du "hissar stämningen" desto märkvärdigare och viktigare blir matchen. Ditt barn kan bli nervöst och spant vilket leder till sämre prestation.

Din uppgift är att se till följande:

- Att följa tränarens förslag på tävlingar. OBS ! Lägg inte till en massa egna tävlingar utöver tränarens rekommendationer. Det försämrar ditt barns utveckling på lång sikt. Information om tävlingar finner du på www.tennisstockholm.se /Föräldrar/ Tävlingskalender - söksida Dessutom finns det tävlingsaffischer i klubben. Men framför allt lyssna på tränarnas information.
- Att gör anmälan till tävling samt att betala anmälningsavgiften i tid.
- Vad för uppgifter som en anmälan skall innehålla samt hur en anmälningsblankett ser ut finner du på www.tennisstockholm.se /Föräldrar/Anmälningsblankett till tävlingar
- Att ha koll på när och var matchen spelas.
- Att ditt barn har haft en god nattsömn.
- Att ditt barn ätit och druckit ordentligt. Läs mer i "Uppladdningen" som du finner på www.tennisstockholm.se /Föräldrar/Kostråd
- Tänk på hälsan! Om ditt barn har halsont, är förkyld, har feber eller har någon sorts skada så är det viktigt att avstå från match (gäller även träning). Ring tävlingsledningen så fort som möjligt efter taget beslut och meddela att ditt barn tyvärr lämnar w.o på grund av sjukdom.
- Låt ditt barn själv packa kläderna, men du kollar (genom att fråga) att allt är med.
- Låt ditt barn själv bära utrustningen.
- Se till att komma i tid till matchen. Senast 30 min innan match.
- Se till att ditt barn anmäler sig till tävlingsledningen.
- Uppmuntra till att uppvärmningen görs.



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Under matchen

Många föräldrar är framgångsrika på sina jobb och är vana att kunna påverka olika situationer. Vissa föräldrar har t o m jobb som innebär att de bestämmer väldigt mycket över saker och ting i sin omgivning.

Som tennisförälder kan det därför kännas väldigt svårt att befinna sig i en situation där man känner sig ”maktlös”.

Det gäller som tennisförälder att vara mentalt stark för att under en match klara av att vara positiv och stödjande. Det är alltså inte bara barnet/junioren på banan som genomgår en mental match, detsamma gäller dig på läktaren.

Kom ihåg att alla barn är olika. Barn utvecklas på olika sätt och olika fort. Ibland går det bra i tennis och ibland går det lite sämre. För att ditt barn skall utvecklas så positivt som möjligt enligt hans/hennes förutsättningar så behövs ditt stöd.

Vid vinst är det oftast lätt att uppmuntra sitt barn men kom ihåg att det är vid förlust som den största uppmuntran behövs.

För att klara av nedanstående punkter behövs det träning. För vissa föräldrar behövs det lite mer och för andra lite mindre. Känner du att det är en ren njutning att se ditt barn spela så är det bara att gratulera!!!

Känner du däremot att ditt humör har kort stubin eller att du helt enkelt blir väldigt nervös när ditt barn spelar så kan kanske nedanstående tips hjälpa dig.

- Försök se positiv ut i slutet av varje poäng och fram tills nästa poäng börjar.
- Tänk på att ditt kroppsspråk är minst lika viktigt som ansiktsuttrycket.
- ”Lätta på trycket” genom att applådera och heja mycket. Applådera gärna under hela matchen så uppfattas inte applåderna ”provocerande”.



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

- Självklart applåderar du även motståndarens bra bollar. (På vår hemsida www.tennisstockholm.se /Föräldrar finns en kortfattad information om "Fair Play").
- Under situationer som ger stor stress/press, försök slappna av i musklerna och andas med magen.
- Inser du att hjärtat slår 3 ggr så fort som i vanliga fall gör du bäst i att ta en promenad utanför tennisanläggningen för att sedan komma tillbaka och se matchen från 3 banor bort. Genom att se matchen från långt håll har du mycket svårare att hänga med i poängerna, vilket ger en lugnande effekt.
- Stoppa dom negativa tankarna så fort dom dyker upp och börja istället tänka positiva tankar.
- Coaching är förbjudet, vilket innebär att tävlingsledaren kan ge ditt barn straffpoäng om du coachar. Coaching = muntligen eller med tecken ge råd eller tips till spelaren för att denne skall spela bättre. För att undvika misstankar om coaching skall eventuell kommunikation med spelaren ske högt och tydligt på ett språk som tävlingsledaren och omgivningen förstår, normalt svenska och möjligen engelska.
- Även på läktaren är det bra att ha positiva ritualer. T ex hämta kaffe, "småläsa" i Aftonbladet, prata med någon annan, (prata positivt).
- Varning! Bygg inte upp en "måste relation" med ditt barn. T ex uppmuntra ditt barn att söka din ögonkontakt mellan varje poäng, att du alltid måste se alla matcher, att du aldrig får avvika från läktaren för att hämta kaffe och se vad som händer på de andra banorna.
- Bedöm ditt barns match efter han/hennes inställning och kämparanda och inte efter resultatet.
- VAR ALLTID UPPMUNTRANDE. Det är faktiskt tillåtet att förlora....Var ALLTID ett stöd. Enda undantaget är om ditt barn uppträtt osportslig. Då får du markera att du inte godkänner ett osportsligt uppträdande i fortsättningen.
- Känns det trots allt för svårt, är det bättre både för dig och ditt barn att du inte ser matchen

Frågor & Svar

Fråga: Vad gör du om motståndaren till ditt barn fuskar med domsluten eller på annat sätt uppför sig osportsligt?

Svar: Det absolut bästa är om ditt barn själv kan hantera situationen på banan.

Alternativ 2 är att ditt barn ser till att en tävlingsledare kommer till platsen.

Oavsätt vad som händer på banan så får inte du kliva in på banan eller från läktaren hjälpa till.

Alternativ 3 (och i nödfall) är att du går och hämtar tävlingsledningen.

Fråga: Vad gör du om ditt barn uppträder dåligt, t ex svär, gapar och skriker, kastar racket, slår iväg boll i raseri, ifrågasätter domaren på ett uppkäftigt eller negativt sätt, ifrågasätter motståndarens domslut på ett uppkäftigt eller negativt sätt, uppträder osportsligt eller uppenbarligen struntar i att göra sitt bästa.

Svar: Du kan gå till tävlingsledningen och vänligen be tävlingsledaren att ge ditt barn en varning. Efter matchen bör du välja en plats där du och ditt barn kan tala ostört/privat. Tala om att du inte godkänner ett osportsligt uppträdande i fortsättningen.

Fråga: Vad gör du om motståndarens förälder uppför sig på ett osportsligt sätt?

Svar: Först och främst ställer du dig en bit därifrån för att slippa bli inblandad eller irriterad.

Anser du att förälderns uppförande stör spelarna hämtar du tävlingsledningen.

Fråga: Vad händer om jag som tennisförälder kliver in på banan eller från läktaren försöker "hjälpa till" i domslut, poängräkning m. m.

Svar: Reglerna ser ingen skillnad på proffs och amatörer. Regelboken säger att ditt barn kan få varning eller poängstraff om utomstående blandar sig i spelet.

Fråga: Får tävlingsledaren flytta en match ?

Svar: Ja, lottningen och utgivna speltider är preliminära och tävlingsledaren äger rätt att flytta matcher om så behövs.

Tänk på att ingen tävlingsledare kan veta hur lång en tennismatch kommer att bli. Med andra ord är det bra att du har i beredskap att ditt barns match kan starta betydligt senare än beräknat. En regel är att du bör ta med dig "en eller två nypor" sunt förnuft när du kommer till en tävling så kommer du troligtvis att klara allt riktigt bra.

Tänk på vem som är domare. Det är oftast en tennisjunior, precis som ditt barn, som försöker göra sitt bästa. Fråga dig själv: Skulle du uppskatta om någon annan förälder står och klagar och skäller på ditt barn när han/hon sitter i domarstolen? Troligtvis inte, var därför inte krävande utan istället förstående och insiktsfull och försök följa den inofficiella regeln att en domare får göra minst 5 - 7 misstag innan du över huvud taget lyfter ögonbrynet.

Tycker du, trots allt, att "dagens domare" dömer dåligt, rekommenderar jag dig till att anmäla dig till en Distriktsdomarkurs som anordnas av Tennis Stockholm. Vi tar tacksamt emot personer som dömer felfritt.

Tänk på vem som är tävlingsledare. Det är oftast en tennisförälder, precis som du, som en gång per år försöker göra sitt allra bästa. Troligtvis tycker du själv illa om arga och skrikiga föräldrar och detsamma gäller tävlingsledaren. Har du synpunkter på något som rör tävlingen är det väldigt bra om du kan hålla dialogen med tävlingsledningen på en sansad nivå.

Vid eventuella arrangörrismisslag under tävlingens gång tar du reda på vem som är ansvarig tävlingsledare och för en sansad dialog. Visar det sig att ni inte kommer någon vart är det tävlingsledaren som bestämmer och du måste därmed gilla situationen. Anser du att ni blivit felbehandlade och vill påverka att tävlingen förbättras sig på någon punkt tills nästa år, kan du efter tävlingens slut skriva ett brev till tävlingsarrangören och redogöra för dina synpunkter.



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Efter matchen

Din uppgift är att se till följande:

- Vid förlust, gratulera motståndaren och önska lycka till.
- Vid vinst, tacka motståndaren och säg några berömmande ord.
- Se till att ditt barn lämnar matchresultatet till tävlingsledaren.
- Vid vinst, be ditt barn ta reda på när och var nästa match skall spelas och mot vem. Kanske spelas den matchen fortfarande och ni kan i så fall passa på och titta. Det är bra om ni ser lite av denna match för att veta hur den kommande motståndaren spelar.
- Vid förlust tackar ni tävlingsledaren för en trevlig tävling.
- Se till att ditt barn får i sig en banan eller något annat nyttigt + vatten senast 10 minuter efter match. Det förbättrar kroppens återhämtning.
- Uppmuntra ditt barn att stretcha.
- Ge tid till duschning. Förutom den hygieniska aspekten är ”omklädningsrumssnacket” viktigt. Det ger barnen mer tid till att lära känna varandra.
- Bli inte arg eller besviken när ditt barn förlorar.

- Bli inte ovanligt glad eller ovanligt entusiastisk när ditt barn vinner. Detta inkluderar att ge belöningar vid vinst så som att ge ditt barn pengar, presenter eller att bjuda på en alldeles speciell restaurang.
- Försök vara lagom neutral men ändå positiv i alla lägen oavsett hur det går i matchen. Genom att vara detta avdramatiserar du om det blir vinst eller förlust.

*Det viktigaste är inte att aldrig falla,
utan att kunna resa sig efter varje fall*

Uppmuntra ditt barn att älska känslan och spänningen i en matchsituation samt att jobba på en positiv attityd så att ditt barn vågar att försöka göra sitt bästa och ha kul.

Se till att ditt barn vet och känner att man både kan vinna eller förlora. Att du alltid stöttar och inte blir besviken. Att man som spelare kan vara både rädd eller hjältemodig utan att det är fel. Detta innebär att ditt barn vågar göra sitt bästa utan fruktan att förlora. Se till att bli den person i ditt barns liv som han/hon alltid kan komma till för att få en positiv förstärkning.

*Om ditt barn känner ditt fulla stöd oavsett vinst eller förlust
så har du gett ditt barn en mycket bra grund att stå på.*



”När pappa behövs som bäst” Foto: Björn Larsson Ask, Svd

Under vardagen

Lita på barnets tränare när ditt barn byter teknik eller jobbar med förändringar i tekniken. (Även om det kortsiktigt går sämre).

Försök att vara helt ärlig och uppriktig angående ditt barns atletiska förmåga, tävlingsinställning, fair play samt den aktuella prestationsnivån.

Om du var idrottsaktiv som ung är det bra om du ligger lite lågt med hur bra du var samt hur bra allt var på ”den gamla goda tiden”. Försök inte att återuppleva ditt egna atletiska liv genom ditt barn på ett sätt som skapar press och stress. Kom ihåg att du också var rädd och osäker när du var i samma ålder och kanske inte alltid så hjältemodig och inte alltid så framgångsrik som du kanske gärna vill minnas.

Klubbkänslan är mycket viktig för ditt barns trivsel och tennisutveckling. Trivs han/hon med sin klubb, kompisar, tränare och med klubben så blir han/hon bättre i tennis

Fråga dig själv: Vad kan jag göra i vår tennisklubb och för mitt barn för att öka lagkänslan och vi-känslan i klubben? Vi föräldrar kan tillsammans göra en ”Åtgärdsplan för ökad klubbkänsla” - Så här tycker vi! - Så här vill vi göra!!!



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Anmälan till tävlingar

SPEL I TVÅ TÄVLINGAR

I Stockholm har vi för närvarande ett positivt problem. Det är nämligen många juniorer som tävlar vilket innebär att turneringarna oftast är fulla och har stora tävlingsklasser.

Vi stockholmare har den stora förmånen att ha ett mycket brett tävlingsutbud. Stockholms Tennisförbund sanktionerar tävlingarna för att uppehålla kvalitén samt för att försöka undvika alltför kraftiga ”tävlingskrockar”.

En del spelare tävlar väldigt mycket. Vissa spelare ställer t o m upp i två eller tre tävlingar som går samtidigt. Detta gör spelarna i tron om att de skall bli bättre i tennis. Oftast blir resultatet precis tvärt om. De blir stressade, trötta och ”brända”.

Bara för att det finns många sanktionerade tävlingar under samma period innebär det inte att man måste delta i allihop. Hur många proffs känner du till som spelar i två turneringar samtidigt ???

P g a det stora deltagarantalet har tävlingsledarna oftast en svår uppgift att hinna klart sin tävling på den sanktionerade tiden. Önskemål om byte av matchtid är nu en vanlig företeelse som ofta ställer till en del problem och svallande känslor.

Spelarna meddelar tävlingsledaren att de har s k ”matchkrockar”, alltså match i två tävlingar samtidigt eller alltför många matcher under samma dag.

Så här säger reglerna:

Spelaren är skyldig att vid anmälan till en tävling informera arrangören om han/hon deltar i annan tävling eller seriespel med sammanfallande speldag.

Arrangören har rätt att INTE acceptera sådan anmälan, om den bedöms hindra tävlingens genomförande enligt sanktionen eller andra spelares rimliga krav på spelförhållanden. Arrangören kontaktar i så fall spelaren om de inte accepterar förbehållet.

Tävlingsledaren har **rätt** att flytta match. Dock är inte tävlingsledaren **skyldig** att flytta en match om det efterhand visar sig att det är helt omöjligt.

En spelare kan inte vägra att flytta en match. Om en match trots allt inte går att spela, avgör tävlingsledaren vem som skall vinna på w.o.

Som spelare får du ett matchprogram från tävlingsledaren. Kom ihåg att tiderna i programmet är preliminära. Tävlingsledaren lämnar ut matchprogrammet med reservation för ändring av matchtid.

Med andra ord, alla tider som finns i spelprogrammet är preliminära.

Gör så här:

Följ klubbtränarens förslag på tävlingar. Lägg inte till en massa egna tävlingar utan att tillfråga tränaren. Tränaren har säkert lämnat ”luckor” i tävlingsplaneringen för att ditt barn skall få tid till träningsperioder, fysträningsperioder, teknikperioder, viloperioder m m. Viktigt är att ditt barn sedan håller sig till planeringen (om inte tränaren säger något annat).

P.S. Glöm inte att betala anmälningsavgiften i tid !!!

Hur blir man bra i tennis ?



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Undersökningar av våra svenska elitspelare gjorda av Rolf Carlsson och Lars-Magnus Engström på uppdrag av Stockholms Tennisförbund visar följande:

- Positivt stöd och goda relationer till föräldrarna.
- Uppvuxen på mindre ort och goda möjligheter till spontant spel.
- Bra relationer till, och kontinuerlig kontakt med en och samma tränare.
- Duktig tennisspelare i början av tonåren men inte bättre än många andra tennisspelare i samma ålder.
- Aktiv i flera idrotter upp till ca 14 års ålder.
- Specialiserat sig på tennis efter avslutad grundskola.
- Mindre omfattning av tennisträning före puberteten, koncentrerad satsning därefter.
- Uttalat tennisintresse.
- Utvecklat en god psykisk balans.

Vid denna undersökning jämfördes elitspelarna med en sk kontrollgrupp. Kontrollgruppen bestod av mycket lovande tennisspelare, men som inte nådde hela vägen fram till målet.

Under de 2-3 först tennisåren tränade de båda grupperna i huvudsak 1-2 tim per vecka. Kontrollgruppens spelare tränade i något större utsträckning än elitspelare.

Fram till 11 års ålder rådde ingen egentlig skillnad mellan grupperna beträffande tennisträning och annan idrottslig verksamhet. Därefter koncentrerade sig kontrollgruppens spelare mer på tennis än elitspelarna.

I 13-15 års åldern började de båda grupperna träna mer. Kontrollgruppens spelare började träna märkbart mer än elitgruppens spelare. Kontrollgruppen uppgav att de tränade 8-10 timmar per vecka fördelat på 4-5 tillfällen. Endast någon enstaka bland elitspelarna angav samma träningsmängd.

Efter grundskolan började emellertid elitspelarna att spela tennis på heltid varvid träningen intensifierades till att i många fall omfatta 4 timmar per dag. I kontrollgruppen ökade så gott som ingen träningsdosen ytterligare utan många började däremot att träna mindre medan andra successivt slutade att träna helt och hållet.

Föräldrarna till barnen i båda grupperna var mycket positiva till barnens idrottande. Tennisintresset var dock mer uttalat bland kontrollgruppens föräldrar. Här tycktes också finnas ett större krav på barnen vad gäller framgång.

Resurser

”Det är klubbens fel om min son/dotter inte utvecklas på rätt sätt”.....

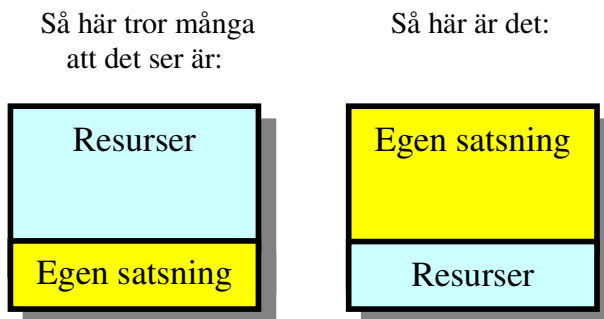
Ofta hör man i klubbar att ”han/hon får ingen satsning!” Klubben ställer inte upp. Det är därför som vi byter klubb.

Tennis Stockholm rekommenderar att man inte byter klubb i första taget och ej heller i andra, utan försöker istället lösa de ”problem” som dyker upp genom att ta en diskussion med ansvarig tränare. Tyvärr är det alltför många som tror att gräset är grönare på andra sidan och bara genom att byta klubb blir man bra i tennis.

En spelares väg till framgång består dock till allra största delen av :

- Personlig satsning av tid
- Personligt engagemang
- Personlig hängivenhet
- Föräldrars intresse och positiva inställning att ”ställa upp” samt vara en trygghet både i medgång och i motgång.

Här ser du en illustration hämtad ur L. Hogedals bok ”Uppslag för tränare & ledare” som på ett enkelt sätt visar att:



Några ord om Rankingen

Under de senaste åren har rankinghysterin bland juniorer och föräldrar accelererat från att ha varit ett "besvärande problem" till att bli "ett större problem".

Rankingen på tävlingsjuniorer inträder fr. o m det år som barnet fyller 13.

Ett problem som enligt Tennis Stockholms mening förhindrar juniorernas naturliga spelutveckling.

Allt fler juniorer väljer att tävla i äldre åldersklasser för att på ett snabbt sätt skaffa sig extra mycket rankingpoäng och därmed en högre ranking.

Detta tycker många juniorer/föräldrar är bra eftersom de tror att man på detta vis blir snabbare bra i tennis.....

Baksidan på medaljen är att juniorerna inte utvecklar sin egen spelstil utan får spela färre matcher, vinna färre matcher samt ej spela sin spelstil utan istället försvara sig mot äldre och mer hårdslående motståndare.

För att bli bra i tennis behöver junioren bl. a spela många jämna matcher. En del matcher är enkla och junioren får då möjlighet att utveckla sin vinnande spelstil samt stärka sitt självförtroendet. Vissa matcher kan kännas lite mer tuffa att spela eftersom junioren då möter en jämnårig som är något sämre rankad. En sådan match är oftast en mental prövning, men som är viktig att ställas inför och lära sig att klara av. Bästa sättet att klara av sådana tuffa matcher är helt enkelt att spela sådana matcher.

Väljer junioren att hela tiden spela i äldre klasser minskar den mentala pressen eftersom de möter äldre juniorer. Detta kanske låter trevligt men faktum är att de gör sig själva en "björntjänst".

Många tränare arbetar efter 25/50/25 principen, vilket innebär:

- 25% "nerättävlingar" där chansen att vinna en massa matcher är relativt stor.
- 50% "normaltävlingar" där chansen att vinna några matcher är rimlig.
- 25% "uppåttävlingar" där chansen att vinna några matcher är rätt liten.

Många klubartränare väljer även att lägga upp träningen enligt denna princip. Vilket innebär att ditt barn då får 25% "neråtträning", 50% "normalträning" och 25% uppåttäning.

*Hittills har det inte vuxit fram någon bra tennisspelare
som förlorat fler tennismatcher än han/hon har vunnit.
Därför gäller det att tävla på rätt nivå mot rätt motstånd.*

Jag upplever att många föräldrar och juniorer tyvärr "bränner krutet" för tidigt. Tänk inte kortsiktigt utan sträva efter en harmonisk utveckling.

Frågan är: När skall mitt barn var som bäst i sin tennis?

Idag? I år? Vid 14 års ålder? Vid 16? Vid 21-27 års ålder?

Hur skall barnets utvecklingskurva se ut för att kunna och orka utvecklas hela tiden?

Thomas Enqvists träningsmängd.

Thomas blev Europamästare som 14-åring.

Så här beskriver Enqvist´s f d tränare Mikael Stripple, hur Thomas träning såg ut när han var junior i Trollbäckens Tennisklubb.

11-12 år. Innehöll klubbträningen 3 timmars tennisträning.

För Thomas del var det 2 timmars träning med något bättre spelare och 1 timme med spelare som var något sämre än honom själv.

Klubben hade en gemensam fysträning i veckan som en naprapat i klubben ledde.

På helgerna blev det egen träning. Pappa Folke hade tillgång till en idrottshall genom sitt jobb som utnyttjades flitigt. Helgrutinen var oftast följande: 08.00 tennis med brorsan, pappa och även undertecknad emellanåt (vi bodde grannar på den tiden). Efter tennisen blev det blandade fysaktiviteter beroende på årstid och tillgång. Det blev dock aldrig någon fysaktivitet samtidigt som tipsextra pågick.

Vinterhalvåret blev det mycket skridsko och skidor (längd) och sommartid blev det mycket fotboll.

Tidsmässigt kunde det under en helg bli 10 -14 timmars egen träning i någon form.

Under sommaren spelade bröderna Enqvist tennis i stort sett varje dag. Dom hade sommarställe i Småland och deltog i turneringarna som fanns i närheten.



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

12-13 år. Det tillkom ett 40 min pass i klubbträningen för Thomas där han körde ensam med Lasse Hamberg. Passet var avsett för teknik och sparring. I praktiken blev det ca 60% sparring och 40% teknik. I övrigt var träningen på de 3 andra timmarna densamma dvs 2 uppåtpass med ”bättre spelare” och 1 nedåtpass med ”sämre spelare”. Helgerna var även nu fullspikade med egen träning. I stort sätt samma rutiner som året innan. På sommaren blev det lite mer tävlingsspel då Thomas även fick komma med på internationella juniorturneringar med SvTF.

14 år. Klubben hade ett ganska bra gäng vid denna tidpunkten och beslöt att några spelare skulle få extra satsning dvs. man fick 5 timmars träning med klubben. 4 av träningstimmarna var i grupp med 2 - 3 spelare och 1 timme ensam med tränare Lasse Hamberg. Lasse som körde de flesta ensamtimmarna sparrade nu oftast med dom. Överhuvudtaget var det mycket poängspel på timmarna. När det gäller fysträningen tillkom individuella program som spelarna körde i samband med tennistimmarna. Egenträningen på helgerna kördes fortfarande för fullt i samma anda som tidigare. Sommaren som 14 åring blev ett riktigt lyft för Thomas. Thomas vann bl.a. Individuella Europamästerskapen. Sommaren var späckad med internationella tävlingar men emellan dessa kördes det på riktigt tufft på hemmaplan.

15 år. Klubbens träning såg likadan ut som året innan, man hade inte möjlighet att utöka antalet timmar. Team Stockholm fanns med i bilden med extra träning. Den spontana egenträningen minskade något i samma takt som den mer organiserade träningen ökade. På tävlings sidan började det nu bli en hel del seniortävlingar.

16 år. Thomas kommer med i Team Becker. Skolan avslutas efter 9 :an och han spelar på heltid. Klubben har nu ingen schemalagd träning för Thomas utan han hoppar in när han är hemma. **Klubben** har nu ett par spelare som satsar på heltid bl. a Per Henricsson och Conny Falk. På förmiddagar ställer klubben upp med tider och tränare när dom är hemma och Thomas kunde träna en del med dom två. **Team Stockholm med Peter Carlsson** som tränare finns också med i bilden både gällande träning och tävlingar.

Thomas har alltid varit väldigt bred när det gäller idrott. Visserligen valde han tennis mycket tidigt men han slutade aldrig utöva de andra idrotterna vid sidan om. Även idag är Thomas drivande när det gäller att göra saker utanför tennisbanan. Vi drar ofta ihop ett gäng och spelar fotboll, innebandy, ishockey under de veckor som han är hemma och tränar.

Mikael Stripplé, Sportchef på Svenska Tennisförbundet.

Som ni ser är denna uppbyggnad av en Stockholmsspelare lite annorlunda än de rapporter som kommer ifrån Ryssland och vissa andra länder.

Att som förbund ställa upp på en satsning där man kör fruktansvärt hårt med en massa juniorer för att på så sätt få fram elitspelare är något som vi inte gör. Baksidan av medaljen är att man får en mängd spelare som är både fysiska och psykiska vrak för resten av livet.

ATT SÄTTA MÅL



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

Det man vill uppnå med sin tennis är ens mål. Det låter ju enkelt, men det är viktigt att tänka igenom målsättningen. Att sätta mål behöver inte vara att vinna Junior SM utan det kan mycket väl vara att i gruppspelet vinna fler matcher än man förlorar eller att kunna slå en bra andra serve o s v.

Mål är det man vill åstadkomma.

Det ger en känsla av mening och glädje.

Det motiverar.

Det ger något att mäta prestationen emot.

Det ger fokus på tennisen.

Mål skall vara motiverande, realistiska, uppnåeliga och utmanande.

Denna uppstrukturering av mål gör det lättare för barnet att ge sig själv en ”inre belöning”.

Barnet kan då känna och säga till sig själv ”idag känns det faktiskt riktigt bra”...

Mål skall vara en blandning av:

- Kortsiktiga mål (under dagens träning - nästa månad)
- Medellånga mål (en till sex månader)
- Långsiktiga mål (över sex månader)

Mål kan vara:

- Process mål: T ex Jag skall slå min backhand med mer toppspinn och bättre höjd över nät.
- Utförande mål: T ex under match skall minst 60% av mina 1:a servar sitta.
- Resultat mål: T ex komma till final i klubbmästerskapen i min åldersklass.

Process mål och utförande mål kan man till stor del påverka själv.

Resultat mål beror även på hur pass bra motståndaren är.

I lagsporter är det lättare att bortförklara en förlust genom att tänka att lagkompisarna inte var bra idag. Däremot var jag själv bra.

Tennisen är till stora delar en individuell sport där en vinst är ”hur kul som helst” men en förlust kan kännas mycket tung.

Genom att sätta upp olika mål kan man hantera ett matchresultat bättre, oavsett vinst eller förlust.

Ett exempel: Efter en match som man förlorat (**Resultat målet**) kan det kännas jobbigt och tungt.

Dock kan man glädjas åt att **Process målet** fungerade, t ex toppspinn backhanden fungerade mycket bra idag och jag börjar göra framsteg.

Dessutom fungerade **Utförande målet**, t ex att 1:a serven satt mer än 60%.

Alltså kan man se och känna positiva bitar ur en match som man förlorat.

Sätt målen tillsammans med barnets tränare. Det gör att ni förstår varandra bättre och att barnet inte får olika ”signaler” ifrån tränaren och er som föräldrar.

De åtta principerna för arbete med mål är:

1. Barnet säger vad han/hon vill uppnå.
2. Se till att målen är utmanande och realistiska.
3. Målen skall påverka resultatet direkt.
4. Barnet skall kunna mäta sina framsteg på två sätt
I relation till sig själv.
I relation till andra spelare.
5. Kontrollera resurserna. Har barnet, klubben, familjen resurser i fråga om vilja, tid, möjligheter, kunskap m. m. för att klara målen?
6. Beräkna priset. Är barnet beredd att träna hårt för att nå målen.
7. Barnet skall belöna sig själv när han/hon nått målet.
8. Sätt nytt mål när målet är uppnått.



Foto: Björn Larsson Ask, SvD

TILL SIST

Som förälder och tennisförälder vill du naturligtvis ditt barns bästa. Du vill hjälpa ditt barn att nå sin fulla potential, oavsett om ditt barn blir en ny Stefan Edberg eller en duktig klubbspelare eller en motionsspelare som har glädje av sin tennis för resten av livet.

Stödet från dig är viktigt för den positiva utvecklingen men det är en fin linje mellan att vara ett stöd och att bli alltför involverad. Ibland kan föräldrar faktiskt ta tennisen mer seriöst än vad barnet gör.

För att du skall veta att du för jämnans befinner dig på ”rätt sida” av den fina linjen, kan du snabbt kolla av dig själv efter att ha sett ditt barn spela en tennismatch.

Har du svarat JA på samtliga frågor så har varit du en bra Tennisförälder, idag.

1. Jag hade förståelse för att mitt barn faktiskt försökte göra sitt bästa under matchen.
2. Jag hade stort tålamod oavsett hur det gick på matchen.
3. Jag behöll en behärskad positiv, sund och optimistisk attityd.
4. Jag tillät att mitt barn gjorde misstag. Jag förstod att han/hon måste få lov att göra misstag för att utvecklas.
5. Jag försökte bete mig som en ”Fair Play Förälder” under matchen, oavsett om det blev vinst eller förlust. (Jag skyllde inte på att motståndaren fuskade, att motståndarens föräldrar var osportsliga, att domaren gjorde misstag etc.).
6. Efter matchen har jag försökt bete mig precis som vanligt mot mitt barn oavsett hur det gick på matchen.

Nu är det bara att börja praktisera den information som du fått.

En avstämning med klubben kommer att ske längre fram på året för att se vad ditt barn/tävlingsgruppen anser om dig/er som Tennisförälder/ar samt hur du ser på dig själv. Det finns två sätt att stämma av detta, endera individuellt eller i grupp. Förslag på uppföljningsfrågor finner du på sidan 28 och 29.

Vi önskar dig lycka till som Tennisförälder och hoppas att dessa fakta, råd, tips och riktlinjer skall bidra till att du framöver kommer att få det både spännande och roligt på och utanför tennisbanan!

TENNIS STOCKHOLM

Anders Heimklo



UPPFÖLJNING I GRUPP

Gäller perioden..... ----.....

Det här kortet är designat för att ge viktig ”feedback” till föräldrarna om hur bra de uppträder och handhar sina döttrar/söners tävlande.

Tränaren låter barnen/juniorena med jämna mellanrum **gemensamt med de andra tävlingsjuniorerna och anonymt** besvara nedanstående frågor skriftligen.

Bjud därefter in föräldrarna till ett ”Tävlingsföräldramöte” för att diskutera svaren på frågorna. Innan mötet är det bra om även föräldrarna fyller i var sitt ”Uppföljningspapper”. Diskutera gemensamt i grupp hur det går och vad som kan förbättras.

Gradering:

- A Utmärkt uppförande
- B Bra uppförande
- C Normalt uppförande
- D Dåligt uppförande
- E Mycket dåligt uppförande

_____ Mina föräldrar delar ett hälsosamt intresse för min tennis.

_____ Mina föräldrar sätter inte press på mig för att jag skall vinna.

_____ Mina föräldrarna är positiva och stöttar min tennis.

_____ Mina föräldrar ger mig inte skuld känslor angående pengar eller den tid de lägger ner på min tennis.

_____ Mina föräldrar stödjer mig när jag har det tungt och jobbigt med min tennis.

_____ Mina föräldrar blir inte ”över – intresserade” av min tennis.

_____ Mina föräldrar ser avslappnade och positiva ut när jag spelar match.

_____ Mina föräldrar försöker inte vara mina coacher utan överlämnar den uppgiften till min tenniscoach.

_____ Mina föräldrar tjuvar inte på mig att spela mer tennis, träna mer fys m m.

_____ Mina föräldrar får mig att känna mig stolt och bra med min tennis.

_____ Som mina tennisföräldrar tycker jag att de har följande uppförande.

Förslag: _____

Datum : _____



INDIVIDUELL UPPFÖLJNING

Spelarens namn.....
Föräldrarnas namn.....
Gäller perioden.....

Det här kortet är designat för att ge viktig ”feedback” till föräldrarna om hur bra de uppträder och handhar sina döttrar/söners tävlande.

Tränaren låter barnet/junioren med jämna mellanrum besvara nedanstående frågor skriftligen. Bjud därefter in föräldrarna till ett ”Tävlingsföräldramöte” för att diskutera svaren på frågorna. Innan mötet är det bra om även föräldrarna fyller i var sitt ”Uppföljningspapper”. Därefter kan svaren jämföras och diskuteras.

Gradering:

- A Utmärkt uppförande
- B Bra uppförande
- C Normalt uppförande
- D Dåligt uppförande
- E Mycket dåligt uppförande

- _____ Mina föräldrar delar ett hälsosamt intresse för min tennis.
- _____ Mina föräldrar sätter inte press på mig för att jag skall vinna.
- _____ Mina föräldrarna är positiva och stöttar min tennis.
- _____ Mina föräldrar ger mig inte skuld känslor angående pengar eller den tid de lägger ner på min tennis.
- _____ Mina föräldrar stödjer mig när jag har det tungt och jobbigt med min tennis.
- _____ Mina föräldrar blir inte ”över – intresserade” av min tennis.
- _____ Mina föräldrar ser avslappnade och positiva ut när jag spelar match.
- _____ Mina föräldrar försöker inte vara mina coacher utan överlämnar den uppgiften till min tenniscoach.
- _____ Mina föräldrar tjuvar inte på mig att spela mer tennis, träna mer fys m m.
- _____ Mina föräldrar får mig att känna mig stolt och bra med min tennis.
- _____ Som mina tennisföräldrar tycker jag att de har följande uppförande.

Förslag: _____

Datum och namnteckning: _____