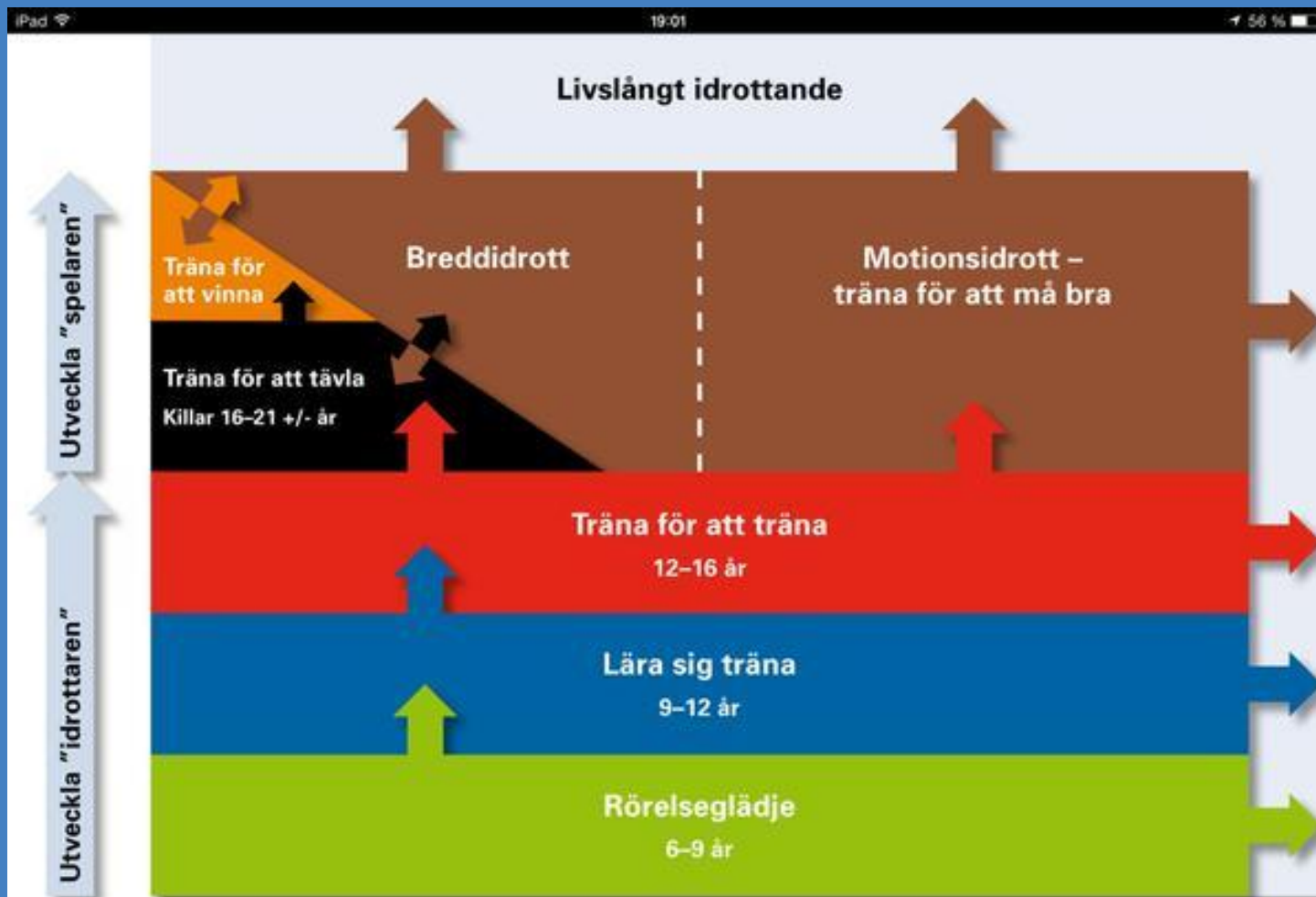


Next Generation



Tennisföräldrar

Rätt steg i taget



Figur 1. Schematisk bild över integreringen mellan stegen i spelarutvecklingsmodellen.

Bygg en bra plattform



Världen bästa idrottsförälder

Hur mycket kan barn träna?

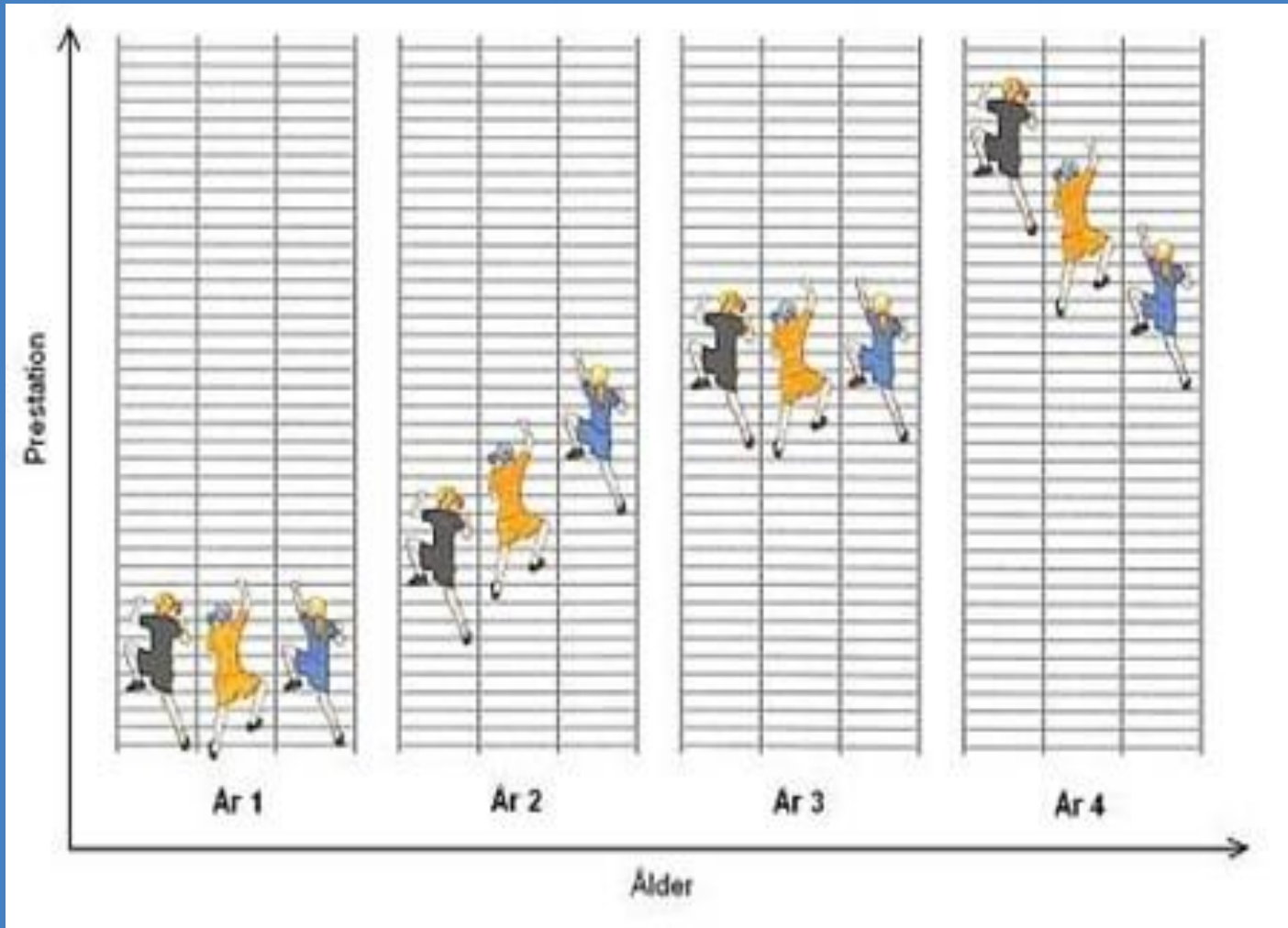


Om man tränar allsidigt och varierat – mycket, flera timmar om dagen.

Det är inte farligt att träna mycket men det är farligt att träna fel

Kvalitet vs kvantitet

Alla utvecklas olika



Ha tålamod



McCaw Method

4 timmar · 🌐

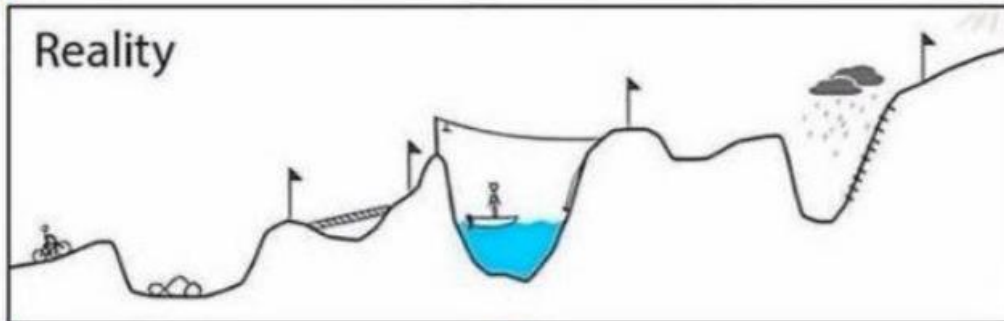
Reality...

Visa översättning

Your plan



Reality



👍❤️😬 104

4 kommentarer 40 delningar

"Den gyllene triangeln"



Spelare

Tränare

Förälder

Världen bästa idrottsförälder

Föräldrar & tränare

Skapa en positiv relation till tränaren

Tänk ur tränarens perspektiv

Var rak och ärlig i dialogen

Ställ frågor

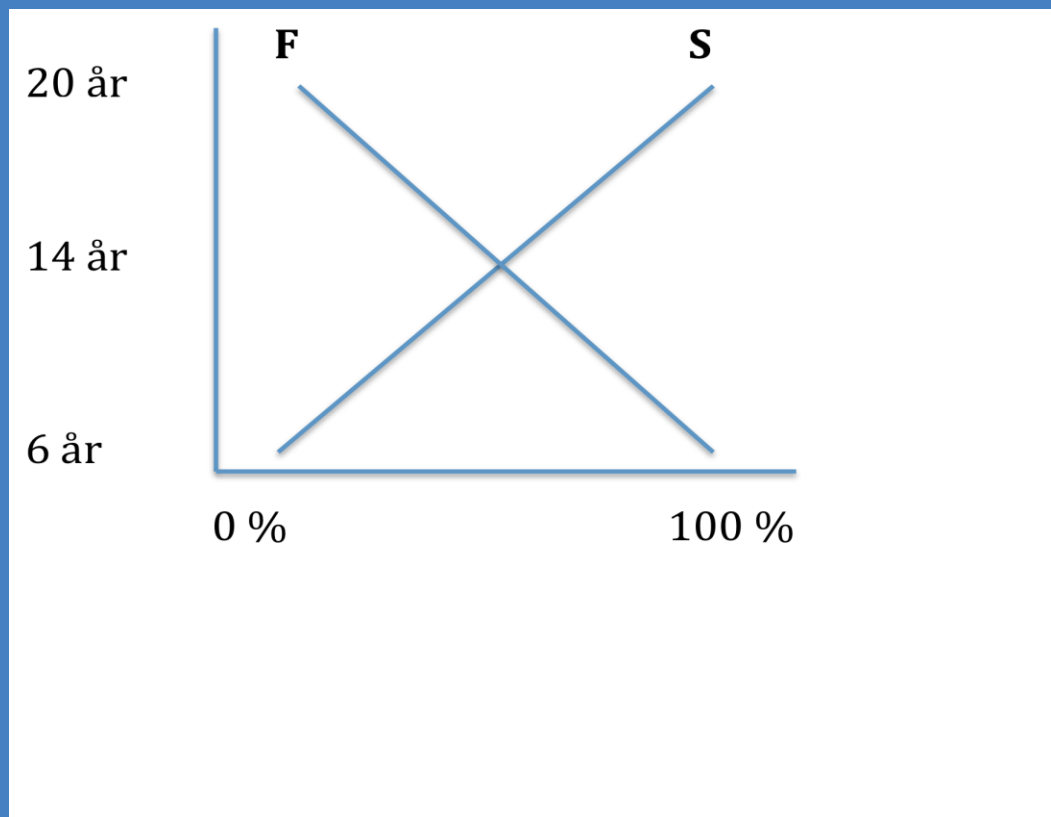
Prata ihop er kring planeringen,
vem gör vad?

Utgå från att alla försöker att göra sitt bästa



Målet bör vara att spelarna blir självständiga och duktiga på att anpassa sig

”Ansvarskrysset”



Om barnet själv får berätta..

Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig vid tävling, det gör det svårt och rörigt för mig.

Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.

Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpar som en besatt.

Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.

Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

Några tips till föräldrar..



Se helheten, bli inte för närsynt..

Uppmuntra insatsen

Förstärk goda beteenden, det ökar sannolikheten att beteendet upprepas

Ge "prestationsberöm" och välj "rätt" stunder för kommunikation

Släpp gradvis på navelsträngen

Hjälp gärna till i klubben och bidra till god klubbkänsla

Players **Play.**

Coaches **Coach.**

Officials **Officiate.**

Parents **Support.**

"McCaw Method"

Tävla i tennis



När..? Var..? Hur mycket..?

Salk Open,
JSM, Båstad,
Next Generation
Cup
Nationella
tävlingar
Regionala
tävlingar
Klubbmatcher
Interna tävlingar
SO Tour

Veteranlag
Dam- och herrlag
Svenska Jr Cupen
18
Flickor 15, pojkar
15
Regionala serier

WTA/ATP
ITF
ITF u18
Tennis Europe
u16
Tennis Europé
u14

Tävla i tennis



Mål:

Få många BRA matcher under ett år.

Bra match =
en match där båda spelarna har möjlighet att vinna

Tävla i tennis – några tips



Lyssna av med barnen hur mycket de vill tävla och när

Tävla på rätt nivå (25-50-25-regeln)

Spela både singel och dubbel

Delta i seriespel

Ha en bra balans mellan träning och tävling

Gör en tävlingsplanering tillsammans med tränaren

Tävla i tennis



”Sometimes you win,
sometimes you learn”

Varför idrottar barn?



För att det är kul och de gillar att idrotta

För att lära sig nya och förbättra sina färdigheter (i idrott)

För att de gillar utmaningen och spänningen att idrotta och att tävla

För att de gillar att vara i en idrottsgrupp och umgås med kompisar

(Ewing & Seefeldt, 1996; Lee et al., 2000; White et al., 1998)

Resultat- vs prestationsfokus



Resultatfokus handlar om: **Prestationsfokus** handlar om:

Det slutgiltiga resultatet

Ansträngning

Jämförelse med andra

Lärande och förbättring

Att undvika misstag

Misstag är inget farligt

Fördelar prestationsfokus



Minskar oron och ökar självförtroendet...

...vilket gör att...

...känslan av kontroll ökar och barnen behöver inte känna sig rädda för att misslyckas

Tips i vardagen..



Sträva mot att idrottaren ska uppleva och utveckla:

Självbestämmande – möjlighet att påverka

Kompetens – få idrottarna att känna sig duktiga, ofta!

Samhörighet med andra – ge stöd och respekt

Förklara framgång med arbete/insats

Uppgiftsinriktade mål – jämför med egen förmåga

Att jobba med **prestationsfokus** leder till positiva psykologiska effekter *och* bra resultat

Världen bästa idrottsförälder

”Rafa har genom åren tränat mycket med spelare som haft ett lägre tempo än honom själv för att få möjlighet att träna på att utveckla sitt eget spel och för att träna på att spela snabbt”

Toni Nadal, Mallorca okt 2017



Boktips:

