



Råd till föräldrar vid träning

Här kommer ett antal värdefulla råd till dig som förälder om hur du ska uppfostra din unga spelare.

1. Låt dom packa sin träningsväska själv före träning och be dom stoppa sina smutsiga träningskläder i tvättkorgen efteråt.
2. Lär dom att knyta sina skor själva.
3. Se till att de respekterar rutiner och regler som att alltid komma i tid till träning.
4. Om möjligt, låt dom gå eller cykla till träningen.
5. Lär dom respektera tränarkamrater och tränare.
6. Tala om för dom att alltid göra sitt bästa på träning.
7. Spela tennis med dem när de själva vill. Coacha inte. Låt de bestämma förutsättningarna.
8. Köp nytt tennisrack när de behöver det. Inte när de vill ha det.
9. Fråga ditt barn om det är OK att du tittar på träningen. **Respektera svaret du får!**
10. Tränaren bestämmer träningsupplägg och innehåll. Inte du som förälder.
- 11. Coacha aldrig dina barn före, under eller efter träning.** Din coaching bidrar till yttre press som kan påverka prestationen negativt både på kort och lång sikt. Din coaching kan också strida mot tränares fokus och upplägg och skapa konflikter och förvirring hos spelaren.
12. Det du som förälder kan göra är att berätta för ditt barn hur roligt du tycker att det är att se dom träna och spela. Ge dom positiv feedback för hårt arbete. Undvik all negativ feedback efter träning om du verkligen vill att ditt barn ska lyckas med sin tennis.
13. Lär dom ha en positiv attityd och ett positivt kroppsspråk.
14. Låt dom drömma att de kan bli Roger Federer eller Serena Williams. Men ge dom inga förhoppningar.
15. Låt dom hålla på med andra idrotter eller fysiska aktiviteter.
16. Berätta för dom att tennis ska vara roligt. Är det inte det så prata med tränaren och klubben.
17. Lär dom att ställa frågor på träning om det är något de undrar över eller inte förstår.
18. Ge tränaren information om något hänt i spelarens privatliv som kan påverka spelarens insats.