



### **Råd till föräldrar vid tävling**

Som förälder vill vi våra barns bästa. Om det råder sällan tvivel. Men ibland kan vårt föräldraengagemang och önskan om att våra barn ska lyckas påverka deras utveckling negativt.

Här kommer ett antal värdefulla råd till dig som förälder till en ung tävlingsspelare.

1. Låt dom packa sin träningsväska själv före tävling och be dom stoppa sina smutsiga träningskläder i tvättkorgen efteråt.
2. På match ska de ha klubbkläder på sig.
3. Se till att de respekterar rutiner och regler som att alltid komma i tid till matcherna.
4. Lär dom hälsa på personal, medlemmar och motståndare i den klubb de besöker.
5. Lär dom respektera motståndare, domare och tränare.
6. Tala om för dom att alltid göra sitt bästa på match.
7. Vinst eller förlust – lär dom älska spelet. **“Sometimes you win, sometimes you learn!”**
8. Lär dom att alltid kämpa och ha ett positivt kroppsspråk oavsett ställning eller slutresultat.
9. Berätta för dom att tennis ska vara roligt. Är det inte det så, prata med tränaren och klubben.
- 10. Coacha aldrig dina barn före, under eller efter match!** Att tävla kan vara nervöst och mentalt utmanande! Din coaching bidrar till en yttre press som kan påverka prestationen negativt både på kort och lång sikt. Din coaching kan också strida mot tränares fokus och upplägg inför match och skapa konflikter och förvirring hos spelaren.
11. Fråga ditt barn om det är OK att du tittar på matchen. **Respektera svaret du får!**
12. Lägg dig aldrig i spelarnas egna domslut.
13. Applådera både egen spelare och motståndare vid bra poäng. Applådera inte motståndarens misstag.
14. Undvik all negativ feedback efter match om du verkligen vill att ditt barn ska lyckas med sin tennis. Ge dom positiv feedback för hårt arbete, en bra attityd och ett gott uppförande.
15. Undvik att ställa frågor direkt efter en förlust om barnet är besviken och ledsen. Låt det gå en tid.
16. Det du som förälder alltid kan göra är att berätta för ditt barn hur roligt du tycker att det är att se dom spela match.
17. Ta dom till tennisturneringar (eller se på TV) och låt dom se professionella spelare.

Mvh, Tränarledningen