

TSK Malmens värdegrund – agerande och beteenden föräldrar

Kompetens, Miljö, Respekt, Engagemang och Självrannsakan

Generellt agerande

Som förälder är det viktigt att bidra till hela klubbens utveckling, inte bara sitt eget barns. Det är väldigt viktigt att vi får triangeln Tränare – Spelare – Föräldrar att fungera. Det kan bli en otroligt stark kraft om detta görs bra. **Tänk som förälder:** Hur kan jag göra tränarna bra? Hur kan jag göra spelarna bra? Hur kan jag göra klubben bra?

För att bygga idrottsglädje, psykisk hälsa och långsiktig utveckling är det av största vikt att man som förälder alltid pratar och agerar på ett sätt som främjar:

- **Utveckling på lång sikt framför kortsiktiga resultat**
- **Bygger barnens motståndskraft och inre motivation (skapar Grit och Growth mindset).**

Stötta tränarnas arbete i vått och torrt. Börja alltid med att be ert barn rannsaka sig själv när de klagar på något. Har man som förälder frågor så hör man av sig till ansvariga tränare för att stämma av hur man ska tänka och agera. Tänk på att ansvariga Tränarna är extremt erfarna och arbetar med forskningen i ryggen. De ger feedback, kritik och har samtal för att de bryr sig om ert barn. Vi bygger grupper av ansvarstagande och självständiga individer som vi vet kan bli väldigt duktiga idrottare om de tar sig igenom vårt system ihop och hjälper varandra.

Uttagningar, gruppindelningar och träningsnivåer är Tränarnas jobb. Som förälder lägger man sig aldrig i detta. Man försöker inte påverka detta. Har man frågor som man inte har bra svar på till sitt barn så är man välkommen att höra av sig till Tränarna. Inför sitt barn stöttar man Tränarna i detta jobb genom att arbeta med sitt barns inställning, sätt att hantera besvikelser och svårigheter, samt jobba långsiktigt mot ett mål oavsett faktorer runt omkring. Tränarna har många aspekter att ta hänsyn till i sitt arbete, som är omöjligt att få ett grepp på utifrån. Lita på att Tränarna alltid gör det som är bäst ur så många aspekter som möjligt för individen och för klubben.

För att bli bra idrottsman och idrottskvinna så är ödmjukhet, inre motivation och motståndskraft viktiga egenskaper. Att under många år kunna jobba med sin utveckling konsekvent och glädjefullt. Att ha disciplin att göra detta varje dag – även de jobbiga. Då måste man också kunna träna med alla olika individer i klubben - oavsett nivå, kön etc - och lära sig anpassa sig. För att bli bra så krävs ett samarbete med andra hela tiden – man måste hjälpa varandra att träna och bli bättre. Då blir andra bättre och även jag själv bättre – och i många olika aspekter. Detta bygger ödmjukhet, inre motivation och motståndskraft – inte bara i tennis, utan i hela livet.

Behövs det kompletteras med annan träning utanför klubben för spelaren så diskuterar man det ihop med Tränarna. Ställ frågor om ni är osäkra.

I samband med tävling och träning

Tänk på hur ni berömmar och vad ni lägger fokus på inför ert barn. **Lägga alltid fokus på arbetsinsatsen hos ert barn – inte resultatet eller prestationen.** Ge beröm (eller kritik) för hur de arbetar med en uppgift under längre tid. **Hur de hanterar svårigheter och problem.** Hur mycket de arbetar och försöker utvecklas varje dag. Hur de hjälper andra och är bra träningskompis. **Hur de bidrar till att det är en fokuserad och glädjefull miljö i gruppen, klubben.** Hur väl de anpassar sig till olika obekväma och oförutsägbara situationer. **Hur coach-bara de är.** Hur väl de lyssnar på tränarna

och andra ledare. **Hur väl de försöker lära varje dag och tar till sig av feedback och kritik för att bli bättre som individ och som gruppmedlem.**

Närvara inte på ert barns träningar mer än enstaka gånger. Visa att det är ert barns sport och utveckling det handlar om. Låt barnen få vara på träningen själva utan att de känner att ni är där och bedömer dem. Tränarna kommer höra av sig om det är något som är viktigt för er att veta. **Skapa en dialog med Tränarna om vad ni själva kan arbeta med vid sidan om.**

Under matcher är det samma grund – se till att agera på ett sätt som inte stör barnets egna (och inre) motivation. Låt de känna att de äger sin egen sport och sitt tävlande. Här kan man välja att inte titta så ofta alls på matcherna som förälder. Men man kan även välja att ta en passiv roll där man bara är publik och inte är där för att bedöma och coacha. Prata med ert barn och kom fram till vad ni tycker är bäst. Ställ frågor kring ert barns match och dennes arbete med målsättning och lösningar under matchen. Stötta ert barn så att de hör av sig till tränarna med en matchutvärdering. Fokusera på hur ert barn arbetat och hur de hanterat svårigheter. Och ge beröm för det vi tagit upp ovan. Fokusera inte på det rent tennismässiga. Överlåt det till tränarna och spelarna. Om ni ger er in på detta så blir det tvetydighet och arbetet med spelaren blir ineffektivt och ofta kontraproduktivt. Prata med tränarna och be om råd kring vad ni ska säga för att det inte ska störa det långsiktiga arbetet.

Prata alltid med ert barn med fokus på vad de ska lära på lång sikt. Nya matcher och nya chanser till att utvecklas kommer snart.

Om ert barn inte betar sig bra på banan i samband med match så ber ni tävlingsledningen titta och utdela varning etc. Efter matchen så får ni ge feedback till tränarna om vad som hänt. Ställ även krav på ert barns sätt agera mot andra i dessa sammanhang – alltid fairplay och främjande av idrottsglädje. Att vara en bra medmänniska är mycket viktigare än att prestera tennismässigt.

I samband med träning så kommer tränarna att plocka av spelare från träningen som inte sköter sig. Agerar man inte enligt våra värderingar och stör träningen för andra så får man kliva av och avsluta träningen för dagen. Sker detta upprepade gånger så riskerar man att bli av med träningstid, flytta grupp och i värsta fall uteslutas från klubben. Har ni som föräldrar frågor om ert barn blir avplockade från banan så kontaktar man ansvarige tränare för att uppdatera sig. I övrigt så följer man ovanstående generella agerande och stöttar tränarna i vått och torrt inför sitt barn. Alltid rannsaka sig själv först, och ta till sig av tränarnas kritik.

När vi är på resor och läger

Låt ert barn få träna på att klara sig själva under läger och resor, och att de lär sig ta hjälp av tränare och ledare vid behov. **Hör inte av er till ert barn konstant under dagarna på resor.** Är det något akut så kontaktar ni ledare och tränare. I övrigt kommer vi kontakta er om det är behov av det.

Ska ni ha kontakt med ert barn på tävlingsresor så görs det bäst på kvällen innan läggdags. **Hör INTE av er efter match för att prata med ert barn.** Det stör tränarnas arbete och är helt kontraproduktivt. Spelarna ska lära sig att hantera denna situation själva. Och ta hjälp av tränarna. Det är det långsiktiga arbetet dem emellan som ska stöttas från föräldrars sida. **Det är spelarens uppgift att söka upp tränaren för matchutvärdering efter matchen och att börja återhämtandet och planerandet inför nästa match.** Hör av er till tränarna om ni har akuta frågor, annars kan ni ha kontakt efter resan om ni vill höra mer om feedback och utvecklingspunkter.

Skulle det under resor och läger ske saker som inte är förenligt med klubbens värderingar och ert barns agerande stör tränarna, övriga spelare, gruppen, externa människor och funktionärer i tennissverige – så kommer tränarna kontakta er föräldrar. Om det inte fungerar att ha spelaren kvar i miljön så kommer ni få hämta upp ert barn snarast på plats (eller att de får ta sig hem själva). Därefter görs en utvärdering om hur vi agerar framåt.

Samma agerande här från föräldrarnas sida som under träningar. Stötta tränarna i vått och torrt och agera utifrån ovanstående generella riktlinjer inför ert barn.

Egen träning

Träna gärna med ert barn! När ni tränar är det bästa för att skapa inre motivation och inte förstöra glädjen till barnens idrottande, att spela mycket UTAN instruktioner. Lira och lek tennis, spela poäng, och gör övningar som ert barn har med sig från sina träningar. Ska ni träna på specifika saker och ge instruktioner är det viktigt att ni stämmer av med Tränarna så ni inte motverkar deras jobb. Förstärk det som Tränarna arbetar med. Hör efter vad era barn har för mål och vad de vill utveckla och hjälp dem i detta. Samma gäller privatträningar med tränare utanför klubbens regi. Dessa måste göras i en anda som hjälper och inte stjälper klubbens arbete. Rådgör alltid med Tränarna kring detta först. På hemsidan under Juniorer/Träningstips så får ni bra tips på hur ni kan arbeta i olika steg och nivåer från de allra yngsta barnen och uppåt.

Allsidig och varierad träning, fysiskt och tennismässigt, är det som skapar motivation att vilja hålla på med tennis länge, vilja utvecklas mer, samt ger bäst förutsättningar för att lära sig hantera sporten tennis på nya nivåer. Det är det vi ska fokusera på!