

Att vara förälder i



# Världens bästa?

Att vara tennisförälder är inte alltid så lätt. Du ska engagera dig, men inte för mycket. Du ska stötta, men absolut inte sätta press.

Det finns inga givna svar på hur du blir den perfekta tennisföräldern. Men i detta häfte hittar du tips på hur du som idrottsförälder kan tänka och agera i din strävan efter att bli världens bästa.

Häftet har tagits fram av SISU Idrottsutbildarna, idrottens egen utbildningsorganisation.

Vi har utvecklat och utbildat idrotten i 25 år. Vi jobbar för att stimulera människors lärande, stärker engagemanget och utvecklar idrottens verksamhet. Vi är där när idrotten lär. Det är vår ledstjärna och vision.

Läs mer om oss på:

[www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro)

**SISU**  
Idrottsutbildarna



# Innan Match

Låt ditt barn ladda inför matchen på sitt eget sätt. Försök att inte prata så mycket, att vara helt naturlig och lugn. Ju mer du "hissar stämningen" desto märkvärdigare och viktigare blir matchen. Ditt barn kan bli nervöst och spänt vilket leder till sämre prestation.

## Kom ihåg:

- Att följa tränarens förslag på tävlingar. OBS! Lägg inte till en massa egna tävlingar utöver tränarens rekommendationer.
- Att göra anmälan till tävling samt att betala anmälningsavgiften i tid.
- 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 [www.Uppladdningen.nu](http://www.Uppladdningen.nu)
- 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).
- 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.

# Under Match

Många föräldrar är framgångsrika på sina jobb och är vana att kunna påverka olika situationer. Vissa föräldrar har 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".

Kom ihåg:

- 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.
- Att "lätta på trycket" genom att applådera och heja mycket. Applådera gärna under hela matchen så uppfattas inte applåderna "provocerande".
- Självklart applåderar du även motståndarens bra bollar.
- 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
- Stoppa de negativa tankarna så fort dom dyker upp och börja istället tänka positiva tankar.
- Varning! Bygg inte upp en "måste relation" med ditt barn.
- Bedöm ditt barns match efter inställningen och kämparandan, inte efter resultatet.

# Efter matchen

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.

## Kom ihåg:

- Vid förlust, gratulera motståndaren och önska lycka till.
- Vid vinst, tacka motståndaren och säg några berömande 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.
- 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.
- 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.

# I vardagen

Kom ihåg:

- 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 lag känslan och vi-känslan i klubben? Vi föräldrar kan tillsammans göra en "Åtgärds plan för ökad klubbkänsla" - Så här tycker vi! - Så här vill vi göra!!!