

# SPILLER ENGAGEMENT

Herunder kan du læse om, hvad vi forventer af dit engagement som tennisspiller i HIK. Tennis skal være sjovt, give gode oplevelser og venskaber for livet. Det tror vi på, at vi sammen kan opnå, ved at efterleve nedenstående gode råd.

## ANSVAR

Jeg kommer til tiden og gerne lidt før, så jeg kan varme op. Jeg sørger for at være forberedt og have styr på om jeg har husket alt mit udstyr. På den måde får min træner og jeg, mest muligt ud af min træningstid. Hvis jeg ikke kan komme til træning, sørger jeg for at melde afbud i god tid og direkte til min træner på SMS. Jeg har ansvar for egen læring og kan selv tage initiativ til at mødes med mine holdkammerater for at spille. Jeg ved at jeg altid kan tage fat i klubchefen eller min træner, hvis jeg har brug for en pause og f.eks. ikke synes at tennis er så sjovt for tiden.

## PROCES

Jeg fokuserer på min langsigtede udvikling fremfor kortsigtede resultater. Jeg øver mig i at vende mine nedture til opture, fordi jeg ved at der er meget at lære af dem både mentalt og spillemæssigt. Jeg fokuserer på at have samme koncentration og intensitet til træning, som til kamp, fordi jeg ved at det er til træning at de gode vaner indøves.

## SAMMENHOLD

Når jeg er i HIK bidrager jeg til fællesskabet og til andres trivsel. Jeg er en god kammerat og siger både goddag og farvel til mine medspillere og til min træner. Når jeg træner har jeg en positiv attitude, uanset hvem jeg træner med. Jeg hepper på mine holdkammerater, når de spiller kampe, fordi jeg ved at det kan hjælpe dem. Vigtigst af alt, ved mine holdkammerater at de kan regne med mig og at jeg hjælper og støtter mine holdkammerater, når de hænger med hovedet. Jeg ved at når alle trives og udvikler sig sammen, får vi den bedste træning sammen.

## RESPEKT

Jeg behandler alle med respekt - uanset om det er mine modspillere eller medspillere. Jeg har kontrol over mit temperament, således at det ikke påvirker dem jeg spiller med eller imod. Jeg har respekt for mine holdkammerater og kan spille med alle, fordi jeg ved at der både er fordele ved at spille til siden, ned og op - og jeg træner gerne med dem som også er mine konkurrenter.



# FORÆLDRE ENGAGEMENT

Herunder kan du læse om, hvad vi forventer af dit engagement som forældre i HIK Tennis.

## DIT FORHOLD TIL ANDRE

Du har en ligeværdig og respektfuld kommunikation med trænere, forældre, spillere og udvalgsmedlemmer og bagtaler ikke andre.

Du inviterer alle spillere på holdet, når du indbyder til sociale arrangementer - så vidt det er muligt. Du har forståelse for at klubben er til for alle og ikke kun for dit eget barn. Du ved at alle spillere skal føle sig set og anerkendt og at alle har samme mulighed for udvikling.

## DIT FORHOLD TIL KLUBBEN

Du forstår at klubbens vision indbefatter at løfte alles potentiale. Derfor ved du også at træningerne planlægges ud fra, hvor den enkelte spiller er i sin udvikling. Du ved at trænerne er professionelle og du stoler derfor på deres dømmekraft. Du ved at de arbejder for at udvikle dit barn på bedste vis og lytter derfor til deres professionelle vejledning. Du ved at kvalitet er bedre end kvantitet og derfor fokuserer du ikke på antal træningstimer. Du fokuserer på at dit barn tager ansvar for egen læring og altid gør sit bedste uanset hvem dit barn træner eller spiller med. Dialog eller anfægning af trænerens dispositioner sker IKKE under træning eller konkurrence. Du ved at du kan kontakte klubchefen, hvis en beslutning giver anledning til spørgsmål eller undren.

## DIT FORHOLD TIL DIT BARN

Dit personlige engagement går ikke ud over dit barns udvikling - spørg dig selv hvis drøm det er I forfølger. Du ved at sporten skal være et frirum og at resultater derfor ikke skal fylde alt. Du sørger for at dit barn forstår vigtigheden af at indgå i et klubfællesskab. Du viser interesse for dit barns tennis ved lejlighedsvis at overvære turneringer, men husker også at give dit barn "fri" ved at overlade træninger og enkelte kampe til barnet selv. Du undgår at sammenligne dit barns udvikling med andres og forlader aldrig en kamp, fordi dit barn spiller "dårligt". Du fokuserer altid på den konstruktive dialog efter et dårligt resultat og diskuterer aldrig med et barn, mens du er i dine følelsers vold. Du lader desuden dit barn opsøge dialog med dig og ikke omvendt, så du ved at dit barn er klar til at få råd og vejledning fra dig. Du ved at du hjælper dit barn bedst ved bare at være mor eller far. Du kender til værdien af ros og tøver ikke med at rose dit barn for indsatsen efter en tabt kamp. Det gør du f.eks. ved at spørge: Hvad lykkes du med? Hvor mange gange løb du til nettet? Har du haft det sjovt?. På den måde ved du, at du viser interesse i dit barns indsats, fremfor resultatet af kampen. Du lærer desuden dit barn om respekt og sportsmanship ved at understrege vigtigheden af at sige pænt tak for kampen, uanset resultatet.



# NOGET AT TÆNKE OVER

Fakta fra forskningens verden

Mennesker **udvikler sig i meningsfulde relationer** og derfor er miljøet af afgørende betydning for at spillerne udvikler sig på den rigtige måde.

For tidlig talentidentifikation kan være farlig, da nogen er længere tid om at udvikle sig og man derfor risikerer at færdigheder/fysisk overskygger potentialet ved udvælgelser

Tidlige **junior ranglistemål (U12 og U14) er umulige at opstille som indikatorer** for senere senior succes, idet spillere udvikler sig meget forskelligt (fysiologisk, mentalt, tennismæssigt mm.).

Børn har **brug for en række komplementære sportsgrene** for at opbygge fysisk færdighed.

Tennis alene kan ikke bygge motorisk koordinering tilstrækkeligt op. Børn skal deltage i alsidige og beslægtede aktiviteter, såsom: basketball, fodbold, svømning, hockey og enhver sport, der involverer at kaste eller ramme et objekt

Børn udvikler sig ikke under pres – de lærer højest at overleve. **Have det sjovt'** kommer ind på en klar førsteplads hos både drenge og piger, når man spørger dem, hvorfor de dyrker idræt

Mange børn stopper til tennis, fordi det sociale aspekt ofte ødelægges af for stort resultatfokus, og en følelse af, at man **mere er konkurrenter end venner** med sine medspillere i klubben

Man skal **passer på med at lade børnene avancere for hurtigt** til næste boldtype og banestørrelse. Internationale undersøgelser påpeger følgende risici ved at flytte spillere for hurtigt op:

- Spillere risikerer at udvikle uhensigtsmæssige og ekstrem greb
- Spillere risikerer at **miste glæden** ved spillet
- Spillere risikerer at **miste selvtilliden** og motivationen ved spille kampe
- Spillernes tekniske og taktiske **udvikling kan hæmmes**

