

Föräldrar, spelare, tränare – hur vi gör varandra bra i Hellas TK!

På träningarna

Vi rekommenderar att alla föräldrar har som rutin att lämna/hämta sina barn, men ej stannar i tälten under själva träningen.

Detta är främst av två anledningar; dels fungerar träningarna generellt bättre när barnen och tränarna får arbeta frånskilt föräldrar. Dels blir miljön väldigt rörig med mycket folk på liten yta i tälten om föräldrar, syskon etc stannar under träningarna.

När det gäller första terminen på **Minitennis&Motorik** så avgör ni själva om just ert barn behöver er i närheten. Vi rekommenderar dock att ni senast till hälften av första termin börjat rutinen att endast lämna/hämta.

Vill ni titta på träningarna så blir det utmärkt tillfälle precis i starten och slutet av träningen. Det är även bra för att vara med på genomgång av hemläxa och träningstips till nästa tillfälle. Är ni med här så får ni tips på övningar som ni tillsammans kan göra hemma.

Det är självklart okej att då och då vara med längre och titta på en träning. Praktiskt, vid t ex dåligt väder, är det även förståeligt att vårt klubbhus kan bli trångt.

Är man med i tälten under träningen så vill vi dock att man håller "låg profil" och håller sig helt från att kommunicera med barnen/tränarna under själva träningen.

Utanför träning

För att ha kul med idrott och utvecklas så finns det massor man kan göra utanför träningen som förälder för att stötta - även om ni inte känner att ni har någon kunskap om idrott och just tennis. Tips är att leka och spela tennis på ett glädjefullt sätt så mycket som möjligt. Anpassa boll, bana och övning så att ni lättare får spel. Ni får tips på övningar genom hemläxorna. Det finns även dokument på vår hemsida med tips på träning hemma. Bara att få träna grundläggande motoriska och koordinativa färdigheter (springa, hoppa, kasta, fånga etc) är guld värt och hjälper barnens utveckling oerhört mycket. Utövande av andra sporter är också väldigt utvecklande.

Att stötta och uppmuntra till tennisspel utanför träningarna är också en fantastiskt bra uppgift för föräldrar. Innan och efter träning, samt övriga tider är det kul om ni utnyttjar våra två minitennisbanor utomhus bredvid bana 3. Minitennis är enormt utvecklande för alla nivåer av spelare. Lås er inte vid att det måste vara en tennisbana för att spela tennis hemma – använd er fantasi så hittar ni möjligheter till tennis lite var stans.

Bra dokument att läsa på vår hemsida: "Tennisförälder i Hellas TK" samt "Träningstips för föräldrar".

På tävlingarna

Se till att skapa en atmosfär som inspirerar till roligt och lättsamt idrottande! Bra dokument att läsa på vår hemsida: "Tävla i tennis - råd till föräldrar och spelare", samt "Tävlingsregler Hellas TK".

Några viktiga bitar vi vill förtydliga för våra föräldrar

- Var inte coach, var förälder!
- Var samma trygga, stadig bas – oavsett vinst och förlust. Allt är en process och del i ens utveckling.
- Stötta, visa intresse, engagera er – men vid rätt tidpunkt och på rätt sätt.
- Gör det roligt med idrott! Inspirera till glädjefullt idrottande!
- Fråga tränarna vad ni kan göra på egen hand och vad som är bra att säga – vi hjälper varandra. Gör det enkelt; Tennis är ett spel – lek, spela och ha kul! Träna alla koordinativa förmågor, rörelse, samt andra sporter.
- Var uppmärksam på osportslighet – ställ tydliga krav och ta barnet av banan om de beter sig illa på match. Det tjänar vi alla på i längden om vi är tydliga här.
- Beröm fokuserat på insats, kämparglöd och vilja att utveckla sig själv och gruppen. I Hellas TK värderar vi högt:
 - Synen att vi är i ständig utveckling och alltid kan ta steg vidare.
 - Att vi ser varje utmaning och chans att få jobba hårt med något som en möjlighet till utveckling.
 - Att misstag och förluster är ett måste i massor och bara en viktig byggsten i processen att utvecklas.
- Erbjud er hjälp vid klubbaktiviteter, tävlingar, samt i projektgrupper – vi behöver varandra för att utvecklas och bli bättre!