

BLIV EN BEDRE TENNISFORÆLDRE

Retningslinier til hjælp for unge tennisspilleres forældre

*Skrevet af Miguel Crespo og Dave Miley
The International Tennis Federation, ITF Ltd, 1999*

Forfatterne ønsker at takke medlemmerne af ITF Coaches Commission . ITF Development Officers og personalet i London som har hjulpet og vejledt i forberedelserne til denne udgivelse, og også de trænere, som har hjulpet ITF i uddannelsesprogrammerne rundt om i verden.

Alle rettigheder er forbeholdt. Ingen del af denne publikation må reproduceres, opbevares i gengivelig form, overføres elektronisk, mekanisk, i fotokopi eller på anden måde gengivet uden udgiverens tilladelse.

*International Tennis Federation, ITF Ltd,
Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ,
England*

tel: +44 181 878 64 64

fax: +44 181 878 77 99

Web site: <http://www.itftennis.com>

E-mail: development@itftennis.com

*Oversættelse og bearbejdning med tilladelse af ITF:
Dansk Tennis Forbund, november 2000
Monica Nielsen og Finn Christensen*

BLIV EN BEDRE TENNISFORÆLDRE

FORORD

Undersøgelser har vist, at tennis er en af de sundeste og mindst skadelige sportsgrene, unge mennesker kan dyrke. Tennis er en sport for livet. Den opbygger selvtillid og selvværd. Den lærer en selvdisciplin, tro på sig selv og respekt for andre. Men frem for alt er tennis en god måde at udfolde sig på rent fysisk, mens man har det sjovt. I dag spiller flere børn tennis end nogensinde før.

Der er imidlertid stor forskel på at lære de grundlæggende slag for at spille tennis på motionsniveau og at spille turneringstennis på højt niveau.

Individuelle sportsgrene som tennis lærer sædvanligvis unge mennesker at arbejde hårdt, at håndtere stress, at optræde under pres og at afprøve følelsesmæssig og psykisk balance. De kan imidlertid også skabe et pres, som er ødelæggende, hvis det håndteres forkert.

Nogen gange kan turneringstennis være særlig svær for både forældre og børn, fordi der er mange faktorer, der influerer på turneringsmiljøet, som sædvanligvis er nyt for alle.

For forældre kan turneringstennis være en kompleks erfaring, specielt hvis man ikke selv har spillet turneringstennis. For de unge kan der opstå problemer, fordi de krav som turneringstennis lægger på dem ofte synes at ligge langt udenfor deres kontrol og evner.

Som forældre ønsker man at hjælpe sine børn til at håndtere denne nye situation, ligesom vi forsøger at hjælpe dem i andre aspekter af deres liv: skole, kammerater, familie osv. Vi ønsker vores børn skal være glade, have det skægt og lære at spille tennis på et fornuftigt niveau. Det er uden tvivl grunden til, at vi i første omgang opmuntrer dem til at deltage i sport i det hele taget. Vi ved, at det ikke er let at være en god forældre, og det er endnu sværere at være en god forældre til en turneringsspiller. At vide hvad der er bedst at gøre for at hjælpe, og også at vide hvornår, er ikke let.

Der er mange spørgsmål, man stiller sig selv som forældre, og det kan være svært at tale med andre herom, og for det meste er der ikke nogle klare svar eller retningslinier at følge. Mange problemer opstår, fordi vi er usikre på, hvordan vi bedst kan hjælpe vores børn. Derfor bruger vi ofte vores intuition, og gør derfor ikke altid det rigtige.

Interessant nok viser undersøgelser at den støtte og interesse, som vi giver vores børn i kritiske situationer, er afgørende for deres fortsatte deltagelse i tennis. Imidlertid er det også vist, at meget af det fysiske og følelsesmæssige stress som juniorspillere føler, kommer fra deres forældre. Konsekvensen af stigende pres på juniorspillere er ud-

præget negativt og fører ofte til "udbrændthed". Og værre endnu: hvis vi lægger unødvendigt pres på vores børn, kan dette også ødelægge forældre-/barnforholdet i det hele taget.

Virkeligheden er, at vi har en meget vigtig rolle at spille i vores børns tennisaktivitet uanset niveauet, der konkurreres på. Vi har brug for at blive trænedede og forberedte på den rolle, som vi skal spille på holdet.

Det overordnede formål med denne information er at hjælpe forældre til bedre optræden indenfor en meget kompleks og nogen gange forvirrende verden af turneringstennis. Det er hensigten at informere og opstille retningslinier til, hvordan vi som forældre bedst hjælper vores børn, og for at sikre, at vi såvel som børnene nyder vores engagement i tennis.

FORÆLDRE OG TENNIS

- ε Fokuser først og fremmest på indsatsen i stedet på at fokusere ensidigt på resultatet.
- ε Sæt pris på indsats / hårdt arbejde frem for på succes. Undgå belønning alene af resultater.
- ε Læg vægt på det perspektiv, at tennis kun er en sport og understreg dets værdi som en forberedelse til livet. Undgå at gøre tennis større end livet, f.eks. ved at lægge større vægt på tennis end på skolearbejdet.
- ε Prøv at forstå og at have indlevelse i det følelsesmæssige pres og den kompleksitet, som tennis har. Undgå at undervurdere det pres, som en individuel sport som tennis giver.
- ε Giv dit barn opgaver og ansvar som i tide vil opbygge selvtillid og uafhængighed. Undgå at gøre dit barn alt for afhængig af dig selv.
- ε Tilse, at den turneringsmæssige erfaring er positiv først og fremmest med det perspektiv, at den udvikler personligheden. Understreg vigtigheden af elementer som sportsmanship, etik, personlig udvikling, ansvar og positiv holdning overfor andre, og gør dette ved at dele dit barns sunde interesse i en stor sport. Tillad ikke, at træning og turnering bliver en negativ erfaring for dit barn.
- ε Forstå, at dit barn ikke bare har ret til at deltage i tennis, men også har ret til at vælge ikke at deltage.
- ε Lad dit barn vide, at du bekymrer dig og er der, hvis dit barn har brug for dig. Undgå at blive alt for involveret i dit barns tennis.

- ε Vær forberedt på at lytte. Undgå at tro, at du ved alt om tennis.

FORÆLDRE OG VORES BØRN

- ε Vær parat til at hjælpe følelsesmæssigt og tilbyd opmuntring, specielt når dit barn har modgang. Undgå at bruge straf og kærlighedstap for at få barnet til at forsøge hårdere eller opføre sig bedre.
- ε Få dit barn til at føle sig værdifuldt og genvinde sit selvværd, specielt når dit barn taber. Undgå at kritisere dit barns resultater.
- ε Gør det klart, at det er dit barn, der spiller tennis, og at du vil være tilstede til at opmuntre dit barn, hvis det ønskes.
- ε Undgå at sige "vi spiller i dag", som om det var jer begge, der skulle på banen.
- ε Anerkend dit barns fortjenester i tennis, men hold barnets fødder fast på jorden ved at holde de sportslige resultater i perspektiv. Undgå at placere dem på en piedestal.
- ε Understreg at "tab eller vind - jeg elsker dig lige meget af den grund". Undgå at blive ophidset eller at virke truende, når dit barn taber.
- ε Bliv under hele kampen og vis dit barn ved ikke at overreagere for positivt eller for negativt på forskellige situationer, at du bekymrer dig om og sætter pris på dit barns indsats. Undgå at forlade en kamp fordi dit barn klarer sig dårligt.
- ε Stil spørgsmål som: "Hvordan gik kampen?", "Hvordan spillede du?", "Nød du det?" som viser, at du interesserer dig for dit barn og dets indsats, snarere end for resultatet. Undgå at spørge "Vandt du?" når dit barn kommer hjem fra kamp.
- ε Undgå overtræning og "udbrændthed". Glem ikke at dit barn stadig udvikler sig.
- ε Vær støttende (finansielt og på anden måde), idet du understreger, at du er glad for at støtte dit barns engagement i tennis. Undgå at skabe splid og at få dit barn til at føle, at dit barn skylder dig for den tid, de penge og de ofrer, som du har gjort.
- ε Prøv at opmuntre dit barn til at være uafhængig og til at tænke selvstændigt. Undgå at coache fra sidelinien.
- ε Hvis du overværer, at dit barn taber en kamp, bevar da overblikket og understreg, at det kun er en tenniskamp. Uanset hvor dårligt resultatet var, er det ikke verdens

undergang, og solen står op igen i morgen. Overfus aldrig dit barn, hverken verbalt eller psykisk.

- ε Prøv at være ærlig og konsekvent, når du kommunikerer med dit barn om dit barns tennis.
- ε Opmuntre dit barn til at tage ansvaret for sine sejre og nederlag og til at se kendsgerningerne i øjnene efter en match. Hovedformålet skal være at hjælpe barnet til at fokusere på at gøre sit bedste. Så vil dit barn blive en "virkelig vinder". Undgå at lave undskyldninger for dit barn ("banen var for langsom", "modstanderen var heldig" at bebrejde dommeren, etc.).
- ε Vis interesse i dit barns tennis ved at overvære turneringer lejlighedsvis; men undgå at overvære hver eneste træning og hver eneste kamp.
- ε Lad træneren beslutte, hvor meget dit barn skal træne. Undgå at kritisere dit barn for ikke at spille mere tennis eller tvinge dit barn til at spille. Husk, at når det handler om træning, så er kvalitet vigtigere end kvantitet.
- ε Forstå faresignalerne og kig på tegn på stress (søvnløshed, overkritisk indstilling, snyd osv.). Undgå at være ufølsom overfor dit barns udtryk for usikkerhed og nervøsitet, der udspringer fra deres engagement i turneringsdeltagelse.
- ε Den eneste forventning, du skal have til dit barns deltagelse i tennis er, at det at spille tennis vil hjælpe dit barn til at blive et endnu bedre menneske og en bedre atlet. Alt andet vil være en bonus. Undgå at forvente at dit barn vil blive en succesfuld professionel tennisspiller.
- ε Opmuntre dit barn til at dyrke andre idrætter, til at opbygge venskaber og til at deltage i andre aktiviteter. Undgå at få dit barn til ensidigt at fokusere på tennis.
- ε Sammenlign dit barns udvikling med barnets egne evner og mål. Undgå at sammenligne dit barns udvikling med andre børns udvikling.
- ε Prøv at motivere dit barn på en positiv og omsorgsfuld måde (dvs. positiv opmuntning). En dosering på 3 positive til en negativ kommentar er en god retningslinie for effektiv feedback til dit barn. Undgå ironi og sarkasme for at motivere dit barn.
- ε Sikre dig at dit barn respekterer principperne for god sportsmanship, god opførsel og etik. Undgå at ignorere dit barns dårlige opførsel (snyd, anstødeligt sprog eller ringeagtende opførsel) eller at overse kritiske områder ved dit barns udvikling på bekostning af tennis. Hvis dårlig opførsel forekommer, engager dig hurtigt og vær forberedt på at gøre noget ved det, hvis opførslen er uacceptabel.

- ε Beløn dit barn for hvad dit barn er som menneske og ikke som en tennisspiller. Undgå at give specielle belønninger, fordi dit barn vinder.
- ε Forstå, at du og dit barn har brug for at dele andre interesser og ofte vil have brug for et break fra tennis. Undgå at diskutere eller at bruge for meget tid på at tale om tennis med dit barn.
- ε Dit barns velvære er det allervigtigste. Undgå at lade dit barns tennis blive mere vigtigt end barnet selv.
- ε Forstå, at tennisspillere normalt har brug for lidt tid alene, når de taber. Et skulderklap eller en neutral opmuntring er ofte nok, når dit barn forlader banen. I kan diskutere matchen, når spilleren er mindre følelsespåvirket. Undgå at tvinge dit barn til at tale med dig efter et nederlag.
- ε Tag skader alvorligt og i tvivlstilfælde kontakt da en læge. Ignorer ikke smerte og tving aldrig dit barn til at spille, når dit barn er skadet.
- ε Lad dit barn forstå, at du om muligt er parat til at følge dit barn til turneringer og træning. Undgå at insistere på at følge dit barn til hver en træning og hver en match.

FORÆLDRENE

- ε Prøv at være positiv, tilfreds, beslutsom, rolig og afslappet under kampene. Undgå at vise negative følelser (nervøsitet, skuffelse osv.), når f.eks. dit barn laver en dum fejl.
- ε Bevar din sans for humor og prøv at finde glæde gennem dit barns tennis. Undgå at opføre dig negativt eller fremstå som alt for kritisk. Vær bevidst om, at det kræver følelsesmæssig kontrol at være en god tennisforældre.
- ε Hold fast i din forældrerolle. Undgå at prøve at være dit barns træner (dvs. at blive for involveret i strategi, teknik osv.).
- ε Lev dit eget liv ved siden af tennis. Husk at du også har personlige behov, som ikke skal negligeres. Undgå at prøve at gennemleve nogle af dine uopfyldte drømme gennem dit barns tennis.
- ε Anerkend og vær generøs i din ros af modstanderens præstation og anstrengelse. Undgå at ignorere eller kritisere dit barns modstander.

FORÆLDRE, BARNETS TRÆNER OG ANDRE

- ε Hav respekt for trænerens ekspertise. Undgå at kritisere de træningsmetoder, som træneren anvender.
- ε Forsikre dig om, at træneren fastholder det rette perspektiv ved at være positiv, opmuntrende og fremme gode menneskelige egenskaber. Forsikre dig om, at træneren er kvalificeret. Tillad ikke træneren at være stressende, negativ eller resultat-orienteret - eller at påtvinge dit barn overdreven træning osv.
- ε Etabler klare linier for kommunikation og prøv at mødes regelmæssigt med dit barns træner for at forespørge om dit barns fremskridt, diskutere fælles mål og dit barns følelsesmæssige udvikling.
- ε Før eventuelt skifte af træner eller klub bør du sikre, at ophøret sker på en professionel og åben måde.
- ε Forstå at dit barns træner er en kvalificeret professionel, som kan hjælpe dit barn på mange områder, og samtidig hjælpe dig til at forstå og vide mere om tennis. Hjælp træneren gennem dine erfaringer til at opnå indsigt i og en bedre forståelse for dit barns personlighed og følelser. Undgå at betragte træneren alene som en ansat eller "boldmaskine", der kun har professionelle mål.
- ε Vær generøs i anerkendelsen af dit barns modstander. Hvis du kan, så arbejd på at skabe gode relationer til andre forældre.
- ε Forsøg at bevare en balance mellem tennis og andre interesser i familien.

GENEREL STRUKTUR FOR DEN LANGSIGTEDE UDVIKLING AF EN TENNIS SPILLER

Der er adskillige kompetencer, som en spiller bør udvikle i bestræbelsen på uafhængighed og succes i turneringstennis. I følgende skema er hovedkarakteristikaene på de forskellige niveauer af en spillers udvikling illustreret. Informationen i skemaet skal gerne give dig indsigt i dit barns muligheder, hvis han/hun vælger at sætte kræfter ind på et gennembrud i turneringstennis på højeste niveau.

Alder	Tennis	Træner %	Fysisk træning	Single	Internationale turneringer
10 år	7-8 timer	80	1 pas	25	-
11 år	9-10 timer	80	1 pas	35	2
12 år	11-12 timer	80	2 pas	50	6
13 år	11-12 timer	75	3 pas	55	6-8
14 år	13-14 timer	75	3 pas	60	8-10
15 år	14-16 timer	60	4 pas	65	10-12
16 år	14-16 timer	50	4 pas	70	12-14

VIGTIGHEDEN AF AT DIT BARN UDVIKLER SELVSTÆNDIGHED OG EN PROFESSIONEL INDSTILLING

Alle trænere og forældre ved, at det at udvikle en professionel indstilling i unge spillere er en længerevarende proces, som tager år. Med dette in mente, bør vi begynde med at bearbejde spillere på dette område på et meget tidligt tidspunkt - faktisk fra den spæde begyndelse i deres tennisdeltagelse!

Selvfølgelig med ansvar og opgaver, som er passende for barnets alder! Det følgende er nogle eksempler på ansvar og opgaver, som er rimelige at forvente af spillere på forskellige alderstrin. Ved at øge deres ansvar og som følge heraf deres selvtillid og selvstændighed, er der plantet en form for "spire" for en virkelig professionel indstilling.

Under 12 år - Ved denne alder bør dit barn:

- ε selv pakke taske (ketcher, bolde, ekstra trøje, vandflaske o.s.v.)
- ε altid komme til tiden
- ε lære de grundlæggende tennisregler (hvordan der tælles, interval mellem points og ved sidebytte o.s.v.)

Under 14 år - Ved denne alder bør dit barn:

- ε selv forestå opvarmning inden træning og kamp uden at skulle bedes derom eller vejledes af træner
- ε udvikle en ordentlig drikkerytme (og holde sig til den også under træning)
- ε selv sørge for tilmelding til turneringer
- ε selv finde doublemakker
- ε selv indlevere ketsjere til opstrengning og sikre den rette hårdhed og tidspunkt for færdiggørelse

Under 16 -18 år - Ved denne alder bør dit barn

Til træning:

Uanset om træneren er tilstede eller ej bør spillere på denne alder:

- ε træne med kvalitet og intensitet på alle tidspunkter (fuld koncentration og yde sit bedste)
- ε fastholde fuld følelsesmæssig kontrol (både træning og kamptræning)

Til turnering:

Spilleren bør:

- ε selv sørge for træningsbaner og bolde
- ε sørge for vækning
- ε selv "undersøge" næste modstander
- ε fastholde gode spisevaner (vælge den rette mad - masser af frugt og grønsager, pasta, fisk, hvidt kød - om nødvendigt gå ud at købe ordentlig mad i stedet for at spise "junk food")
- ε finde sin egen og mest effektive måde at forberede sig til kamp på
- ε medbringe nødvendige ting til kampe: tape mod vabler, ekstra snøreband, chokolade eller bananer, ekstra shorts, trøjer og sokker, greb, håndklæder, drikkelse m.m.
- ε sørge for opstregninger
- ε fuldt ud forstå turneringsopbygningen, rangeringssystemet, turneringsbetingelserne (sign-in til lucky looser, double), og detaljeret kende tennisreglerne
- ε finde ud af hvornår næste match skal spilles
- ε evaluere sin indsats efter kampen

Ofte bliver ovennævnte opgaver udøvet af dig eller træneren, som føler, at I herved hjælper dit barn. Du/træneren burde imidlertid hjælpe dit barn til selv at udføre disse opgaver (råde, hjælpe til erkendelse osv.) - målet bør være, så vidt det er muligt, at gøre dit barn mindre afhængig og i stand til at stå på egne ben. Husk på at træneren/du ikke altid vil være med dit barn.

Ved gradvis at give øget ansvar til dit barn, opbygges og formes dit barns selvstændighed og selvtillid, hvilket lidt efter lidt helt naturligt fører dem til en professionel indstilling. Det ultimative mål for træneren/dig bør være at gøre dit barn mindre afhængigt af jer.

STRUKTUREN I INTERNATIONAL TENNIS

Selvom hvert land er forskelligt, eksisterer der en ensartet struktur for tennis, som er sammenlignelig næsten over hele verden.

Grundlaget for den internationale tennisstruktur er tennisskoler og klubberne (offentlige eller private). Det er her flest spillere bliver introduceret til tennis. Klubber og tennisskoler er "lokomotivet" for tennis, og de udgør "græsrodderne" i tennis. Det er vigtigt, når spillere begynder at spille og konkurrere på klubplan, at det sker i et positivt miljø, som tillader dem at kunne glæde sig ved og more sig gennem tennis.

Klubber er ofte tilknyttet kredse, unioner eller specialforbund, som er ansvarlige for udviklingen inden for tennis i netop deres område. Disse tennis "enheder" organiserer normalt deres egne trænings- og turneringsprogrammer.

Kredse og unioner er normalt tilknyttet det nationale tennisforbund, der handler som den ledende "koordinerede tennisenhed" i det givne land. Nationale forbund afholder normalt nationale og internationale turneringer, og er ansvarlig for udtagelsen af nationale hold og gennemførelse af træningsprogrammer på højt niveau for alle kategorier og aldersgrupper i det givne land.

Det nationale tennisforbund er normalt tilknyttet regionale forbund, som repræsenterer hvert kontinents forbund (i vores tilfælde: Tennis Europe) og til Det Internationale Tennis Forbund (ITF), som er den ledende internationale enhed inden for tennis. Mere end 200 nationale forbund er tilknyttet ITF. ITF er internationalt ansvarlig for junior-, veteran- samt kørestolstennisturneringer, for tennisreglerne, et verdensomspændende udviklingsprogram, Davis Cup by NEC (for mænd), Fed Cup (for kvinder), Hopman Cup (for mænd og kvinder) samt repræsentationen af tennis i de Olympiske Lege. ITF er også ansvarlig for administrationen af en årlig dameturnering for kommende professionelle spillere, såvel som for at holde opsyn med det omfattende turneringsprogram for professionelle mandlige tennisspillere, herunder de lavere rangerede turneringer som Satellites og Futures. ITF sanktionerer og godkender tillige de fire Grand Slam turneringer: Australien Open, Roland Garros, Wimbledon og US Open sammen med følgende internationale tennis mesterskaber: Japan Open, De Italienske mesterskaber, De Spanske mesterskaber, Swiss Open og German Open. ITF er repræsenteret i Grand Slams og har andel i og holder opsyn med gennemførelsen af Tennis Masters Cup.

NATIONALE TURNERINGER

Spillere begynder typisk med at træne og konkurrere i en klub på lokalt plan. De vil ofte deltage i turneringer organiseret for deres aldersgruppe og niveau. Hvis de forbedrer deres præstationer, kan de eventuelt begynde at spille turneringer på nationalt plan. Hvert land gennemfører årligt et antal nationale junior- og seniorturneringer. Disse turneringer bruges generelt som basis for fastsættelse af national rangering og til at beslutte, hvilke spillere, der bør have mulighed for at deltage i internationale turneringer. Når spillere har opnået succes (høj rangering) nationalt, kan de begynde at fokusere internationalt.

INTERNATIONAL JUNIOR TENNIS

På det internationale juniorniveau, skal alle spillere tilmeldes turneringer gennem deres nationale tennisforbund. Internationale juniorturneringer omfatter:

Tennis Europe turneringer (u. 14 og u. 16)

Et antal internationale turneringer for u. 14 og u. 16 spillere afholdes hvert år med Tennis Europe's godkendelse. Turneringer afholdes for øjeblikket hvert år i: Europa (Tennis Europe), Centralamerika og Caribien (COTECC), Sydamerika (COSAT) og Asien (ATF). ITF's udviklingsafdeling støtter og udfører også u. 14 turneringer i Øst- og Vest-

afrika, i det sydlige Afrika, Vest-, Øst- og Centralasien, Caribien, Stillehavet og det østlige Europa. Der er imidlertid ingen officiel ITF rangliste for u. 14 og u. 16 spillere.

ITF Juniorturneringer

Gennem ITF's medlemsnationer arrangeres der hele året internationale juniorturneringer for spillere på 18 år og under. Hvert år afholdes over 150 ITF juniorturneringer i næsten 100 lande.

Hvordan fungerer turneringssystemet?

Turneringer rangeres efter deltagernes styrke med flere ranglistepoint tildelt de otte største turneringer, der inkluderer de fire Grand Slam junior turneringer. Spillernes seks bedste turneringsresultater tæller til deres rangering.

For at blive rangeret skal en spiller nå til en runde, hvor der gives point (se venligst pointskema). En spiller, der vinder tre gruppe A turneringer tildeles bonuspoint, og point tildeles ligeledes for Europamesterskaber individuelt og for hold (B1, B2, B3).

Resultaterne fra mere end 4.500 spillere bliver hvert år lagt ind i en computer på ITF's hovedkontor i London for at lave de officielle internationale u. 18 junior ranglister i single og double. Spillere skal tilmeldes ITF-sanktionerede turneringer gennem deres nationale forbund.

Junior Verdensmestre

De spillere, der ligger nr. 1 på single- og doubleranglisterne i slutningen af året, kåres som juniorverdensmestre og æres sammen med de professionelle verdensmestre på ITF's World Champions Dinner, der afholdes under de franske mesterskaber. Tidligere mestre tæller mange spillere, der fortsatte med at vinde senior Grand Slam titler, bl.a. Pat Cash, Stefan Edberg, Ivan Lendl, Hana Mandikova, Gabriela Sabatini og Martina Hingis.

Edberg, verdensmester i 1983, er den eneste spiller, som har opnået en junior Grand Slam ved at vinde juniortitler ved Australien Open, Roland Garros, Wimbledon og US Open samme år.

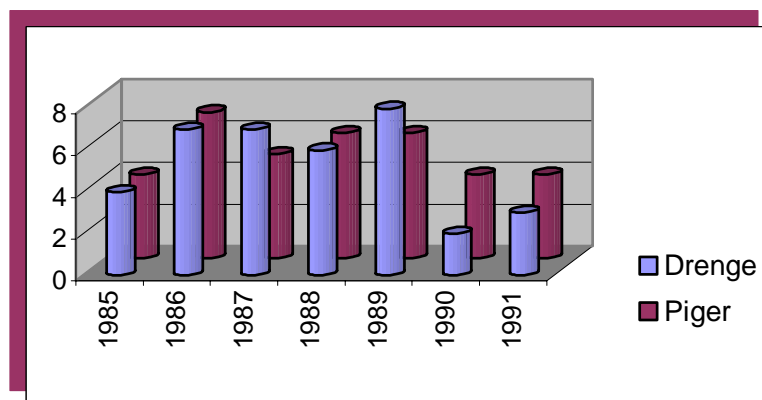
1999 Junior ITF singlepoint (ITF-turneringer og ETA-mesterskaber)									
	A	1	2	3	4	5	B1	B2	B3
<i>Vinder</i>	250	150	100	60	40	30	180	120	80
<i>Runner-UP</i>	180	100	75	45	30	20	120	80	50
<i>Semi-finalister</i>	120	80	50	30	20	15	80	60	30
<i>Kvalifikationsfinalister</i>	80	60	30	20	15	10	60	40	15
<i>Tabere i sidste 16</i>	50	30	20	15	10	5	30	25	5
<i>Tabere i sidste 32</i>	30	20	-	-	-	-	20	10	-

Sammenhængen mellem juniortennis og professionel tennis

Juniorverdensranglisten har fungeret som et springbræt for mange nuværende topspillere. Undersøgelser har vist, at over 50% af de spillere, der sluttede blandt de 10 bed-

ste på juniorverdensranglisten, fortsatte med et gennembrud i top 100 på henholdsvis mændenes og kvindernes professionelle rangliste.

Dette illustreres af nedenstående tal, som viser antallet af top 10 spillere på ITF's juniorverdensrangliste, som rent faktisk nåede top 100 for henholdsvis mændenes og kvindernes vedkommende (pr. juni 1995).



Gennemsnitlige antal drenge pr/år: 5,2
 Gennemsnitlige antal piger pr/år: 5,1

Denne sammenhæng blev yderligere fremhævet ved en analyse af top 30 drenge- og pigespillerne fra slutningen af 1993. Analysen viste, hvad disse top juniorspillere havde præsteret som professionelle efter 4 år (i slutningen af 1997).

Kvinder%	Mænd%
25% var i top 100	26% var i top 100
51% var i top 150	53% var i top 200
70% var i top 200	61% var i top 300

Det er åbenlyst, at det at nå til top 30 på ITF Junior verdensrangliste er en god indikator for succes som professionel. Derfor bør spillere, som har ambition om at blive professionelle, i de fleste tilfælde først bevise deres værd i juniortennis førend fokuseringen udelukkende går på professionelle turneringer.

Junior Exempts (fripladser)

Et Junior Exempt program er iværksat af ITF Woman Circuit for juniorspillere, der har opnået en top 10 placering på Junior ITF rangliste ved slutningen året. Programmet tilbyder spillere plads i hovedturneringer ved ITF Woman Circuit turneringer. Den spiller, som er nummer 1 ved slutningen af året, modtager direkte deltagelse i hovedturneringen i tre \$75.000 turneringer. Programmet hjælper kvindelige topjuniorer med overgangen fra junior til professionel tennisspil. ITF har på nuværende tidspunkt ikke iværksat et tilsvarende program for de mandlige juniorer.

ITF Sunshine CUP og ITF Connolly Continental CUP

I 1997 påtog ITF sig ejerskabet og ansvaret for Sunshine Cup (grundlagt 1958) og Connolly Continental Cup (grundlagt 1976), som fremmer holdturneringen blandt verdens bedste u. 18 drenge- og pigespillere. Turneringerne afholdes i Florida (USA) i slutningen af året, og er for mange spillere sidste stop før de indlader sig på en fuldtidskarriere som professionel tennisspiller.

NEC World Youth Cup

I 1985 søsatte ITF World Youth Cup, en international holdturnering for spillere på 16 og under, som var åben for alle ITF's medlemsnationer. 16 hold af både drenge og piger kæmpede sig gennem fem regionale kvalifikationsturneringer rundt om i verden for at deltage i finalen, som er arrangeret samme sted igennem en uge. Turneringen går hvert år efter tur landene imellem. I 1998 tiltrak turneringen 82 tilmeldinger fra medlemsnationer af ITF.

Deltagelse i NEC World Youth Cup er for mange spillere ofte et stort skridt i retning af international anerkendelse. Jim Courier og Michael Chang fra USA, Goran Ivanisevic fra Kroatien, Yevgeny Kafelnikov fra Rusland, Andrei Medvedev fra Ukraine, Anke Huber fra Tyskland og vinderen af guldmedalje ved de Olympiske Lege i 1996, Lindsay Davenport fra USA er blot nogle af de få nuværende topprofessionelle spillere, som har deltaget i dette ITF Junior holdinitiativ.

World Junior Tennis Competition

World Junior Tennis Competition blev etableret i 1991 og er verdensmesterskabet for hold for u. 14 drenge og piger. Holdene konkurrerer i fem regionale kvalifikationszoner, for at opnå en plads blandt top 16 drenge- og pigehold i finalen. Finalen har de sidste 8 år været afholdt i Japan, men flyttedes i 1999. I 1998 tiltrak turneringen 84 tilmeldinger fra medlemsnationer af ITF.

Spillere, som først har fået smag for international tennis i denne turnering og sidenhen erobrede junior Grand Slam titler omfatter: Meilen Tu, 1994 US Open pigesingle; Siobhan Drake-Brockman, 1995 Ford Australien Open pigesingle; Bjorn Rehnqvist, 1996 Australien Open drengesingle; Alberto Martin, 1996 Fransk Mesterskaber drengesingle; Arnaud di Pasquale, 1997 US Open og Verdensmester; David Nalbandian, 1998 US Open drengesingle; Katarina Srebotnik, 1998 Wimbledon pigesingle.

DEN PROFESSIONELLE TENNISVERDEN

Når spillerne har bevist deres kvaliteter på juniorniveau, kan de begynde at fokusere mere på det professionelle tennisspil. Det første niveau med mulighed for som professionel spiller at erhverve point til computerranglisten for såvel mænd som kvinder er: ITF's Men Circuit inklusiv Satellite Circuits og Futures turneringer samt ITF Women's Circuit.

Men's Satellite Circuit indebærer 4 ugers turnering. De første 3 uger har sædvanligvis 32 lodtrækninger med:

- ε 8 pladser reserveret til spillere fra den indledende kvalifikation.
- ε 20 pladser reserveret til de højeste rangerede spillere, som er tilmeldt turneringen
- ε 4 pladser til spillere (Wild Card) udtaget af turneringsledelsen

Efter de første tre turneringer har de bedste 24 spillere fra de indledende tre turneringer kvalificeret sig til den fjerde turnering (the Masters). Kun disse 24 spillere opnår point til ranglisten. Futures er individuelle turneringer planlagt for minimum tre sammenhængende uger af \$ 10.000 hver eller to sammenhængende uger af hver \$15.000 i præmiepenge. Hvert år tilbyder Satellites og Futures mere end 400 turneringsuger med præmiepenge på \$25.000 til \$75.000 pr. sammenhængende turnering. Futures og Satellites er organiseret af individuelle nationale tennisforbund, og mange støttes med økonomiske midler fra ITF's Grand Slam Udviklingsfond.

ITF Women's Circuit tilbyder mere end 250 turneringer om året med præmiepenge på i alt \$4 millioner årligt. Præmiepengene ligger mellem \$5.000 til \$75.000 per turnering. Turneringerne arrangeres i over 63 lande rundt omkring i verden. Mange af præmiepengene ved disse turneringer er pengemidler fra ITF's Grand Slam Udviklingsfond.

Succesfulde præstationer i ITF's Men's og Women's Circuits giver spillerne adgang til næste niveau op på den professionelle stige.

Association of Tennis Professionals (ATP) styrer mændenes turneringer, der består af ca. 80 turneringer af en til to uges varighed i nær ved 40 lande. Disse turneringer har præmiepenge på minimum \$350.000. Kategorierne af turneringer er: International Series: \$ 350.000 til \$1.375.000, International Series Gold: \$625.000 til \$1.500.000 og Tennis Masters Series: \$2.250.000 til \$3.300.00. Tennis Masters Cup (tidligere: ATP World Championships) omfatter de otte højst rangerede spillere ved slutningen af året. ATP har også en ATP Tour World Doubles Championships også omfattende de otte højste rangerede hold.

Womens Tennis Association (WTA) styrer kvindernes turneringer, der består af nær ved 60 turneringer i 27 lande på 4 kontinenter. Over 1000 spillere er rangeret på ranglisten for WTA Tour. WTA Tour slutter med verdensmesterskabet i New York. Turneringerne er organiseret efter præmiepengenes størrelse: niveau I: turneringer, der har præmiebeløb på minimum \$1.050.000, niveau II: minimum \$520.000, niveau III: minimum \$180.000, niveau IV A: minimum \$142.500 og niveau IV B: minimum \$112.500.

ET TYPISK UDVIKLINGSFORLØB FOR EN HØJT RANGERET JUNIOR TENNISPILLER

Et anbefalingsværdigt udviklingsforløb for de bedste juniorer (drengene eller piger) vil normalt være:

- ε Først opnå en national top 2 juniorplacering.
- ε Dernæst fokusere på at spille ETA -turneringer u. 14 og 16 , hvor man bestræber sig på at opnå en høj ETA -rangering (top 30).
- ε Dernæst fokusere på at spille ITF juniorturneringer og prøve på at opnå en top 20 placering på ITF´ s juniorverdensrangliste. Denne rangering vil garantere direkte adgang ind i gruppe A turneringer (inklusive de fire Grand Slam Junior Turneringer). En junior, som arbejder på at opnå en top 20 rangering, bør for erfaringens skyld tillige prøve at spille nogle ugers professionelle turneringer.

Når først spilleren har opnået en top 20 placering som junior, bør han/hun fokusere på at forbedre sin professionelle rangering ved at spille turneringer hovedsagelig ITF Men's/Women's Circuit regi (satellites og futures) sammen med de prestigefyldte gruppe A turneringer for juniorer. Som vist i ovenstående statistik har spillerne, når de har bevist deres potentiale som juniorer, en rimelig god chance for at kunne klare sig på topniveau i professionel tennis.

PLANLÆGNING AF ET TURNERINGSPROGRAM

Nedenfor er opstillet retningslinier for et turneringsprogram til dig, træneren og dit barn i.f.m. organisering af dit barns årlige turneringsprogram.

Der er et antal vigtige faktorer, som bør overvejes, når I sammen prøver at planlægge det optimale turneringsprogram, hvilket I bør huske på, når nedenstående turneringsprogram gennemgås.

- ε **Barnets alder:** Der er aldersbetingede regler, der begrænser antallet af ugers professionel tennis, som en spiller under 16 år kan deltage i. Spillere under 12 år er ligeledes begrænset til en total på 4 ugers turneringer i udlandet, og de kan ikke deltage i u. 18 ITF turneringer.
- ε **Typen af turneringer, som dit barn kan spille:** Juniorspillere på tolv år og over, som stræber efter at deltage på højere niveau i fremtiden, har brug for at spille blandede turneringer omfattende nationale turneringer, juniorturneringer og enkelte professionelle turneringer - alle med afveksling i overfladen. Disse erfaringer vil hjælpe dit barn med gradvist at opbygge værktøjer til tennislivet.
- ε **Antallet af turneringsuger om året:** Dette afhænger af målet for rangering, som dit barn prøver på at opnå (se venligst ovenstående anbefalede karriereforløb) og på dit barns uddannelsesmæssige forpligtelser: det er nødvendigt at planlægge programmet således, at dit barn kan få tilstrækkelig turneringserfaring, mens uddannelsesforløbet fortsættes. I ferierne kan dit barn i alderen mellem 13 og 17 spille

tilstrækkelig med turneringer uden på negativ måde at påvirke et igangværende uddannelsesforløb. Husk på, at kun de seks bedste turneringsresultater tæller til dit barns placering på ITF's juniorverdensrangliste. Det er også vigtigt at opbygge et godt forhold til dit barns skole og dets lærere for at sikre, at hvis dit barn nødvendigvis skal rejse i skoletiden, så kan dit barn benytte fritiden under turneringerne til at lave skolearbejde.

- ε **Hvile og restitution:** Det er ikke anbefalingsværdigt at spille udenlandske turneringer i mere end fem uger i træk. Imidlertid kan rejseomkostninger gøre det umuligt at returnere til hjemlandet, hvilket kan nødvendiggøre deltagelse i flere end fem turneringer i træk. Passende hvile vil hjælpe med at undgå skader og udbrændthed fra tennis.
- ε **Antallet og kvaliteten af kampe om året:** Der vil altid være undtagelser, men det er generelt anerkendt, at det er vigtigt at spille en masse turneringer i alderen mellem 12 og 18 år for at opnå tilstrækkelig med erfaring. Med kampe menes "kvalitets kampe" dvs. at kampen er "åben", når spillerne går på banen. En pålidelig indikator for et godt program er forholdet mellem tabte og vundne kampe, som i slutningen af året ideelt set gerne skulle være cirka to vundne kampe for hver tabt. Dette betyder, at et program kan og bør være stykket sammen på forhånd, men at det ofte vil være nødvendigt at tilpasse programmet midtvejs, for at dit barn kan justere forholdet mellem vundne og tabte kampe (dvs. spille turneringer på lavere eller højere niveau).
- ε **Overvejelser omkring turneringsdeltagelse:** Det er vigtigt, at du og træneren forstår, at konkurrence ikke er dårligt. Konkurrence er i virkeligheden en meget god ting. Ofte er det eneste problem din og trænerens overreaktion, hvis dit barn fremviser ringe resultater. Dit barn bør aldrig undgå kampe eller gemme sig for sine modstandere. Ved at spille færre kampe vil dit barn med tiden stå over for større pres. Ved at spille mange kampe på mange forskellige overflader, vil det at spille kampe i sig selv blive en rutine og presset derved mindre. Spillere, som stræber efter at nå et højt niveau, må prøve at glædes ved udfordringen ved at spille kampe og indse, at en dag vil han/hun vinde - en anden dag tabe. Det vigtigste er, at han/hun giver sig 100% i kampene uanset situationen. Dette er ægte mental styrke!
- ε **Mål for rangering og barnets fokus:** Juniorspillere kunne vælge at spille i mange forskellige kategorier af turneringer (selvfølgelig inden for alderskriterierne). Beslutningen om hvilke turneringer der skal spilles, afhænger af dit barns mål. Hvad ønsker han/hun at opnå? Udviklingen af en topspiller bør være forbundet med fokusering på at være nr. 1 eller 2 på nationalt plan. Dit barn bør dernæst følge et udviklingsforløb, der gradvist arbejder hen imod forskellige mål for rangering opstillet i skemaet såsom ETA rangering, ITF rangering osv. Spilleren kan og bør for at opnå erfaring lejlighedsvis spille andre turneringer på højere niveau, men bør fokusere på

sit rangeringsmål indtil dette er nået. Juniorspillere bør heller ikke undgå at spille turneringer for deres egen aldersgruppe mod ligeværdige (f.eks. nationale junior mesterskaber), da denne slags "no-win"-situationer for de toprangerede spillere hjælper med til at opbygge mod og rigtig indstilling. Det er nemt at spille godt, når det ikke forventes, at man vinder. Det er sværere at spille godt, når det forventes, at man vinder.

- ε **Omkostningerne ved turneringer/udarbejdelse af program:** Ethvert turneringsprogram bør udarbejdes mindst 3 måneder på forhånd. Følgende proces er anbefalingsværdig i.f.m. sammensætning af et turneringsprogram. Udarbejd først et ønsketurneringsprogram, dvs. hvad ville I gøre, hvis I havde tilstrækkelig med penge. Prøv dernæst at regne ud, hvor mange penge dit barn får fra det nationale tennisforbund, klub, familie eller fra sponsorer. Baseret på det forhåndenværende budget, udarbejdes et program med så mange af "ønsketurneringerne" som muligt. Når I sammensætter turneringsprogrammet, bør I være bevidste om, at arrangører af juniorturneringer ofte afholder udgifter for hotel og transport for spillerne samt deres træner. Derfor vil disse turneringer typisk vise sig at være langt billigere at deltage i frem for de professionelle turneringer, hvor der ikke tilbydes gratis ophold og transport. Det vil muligvis også være interessant at kigge nærmere på de steder, hvor turneringerne afholdes. Transporten kan måske være en smule dyrere, mens de aktuelle omkostninger i forbindelse med at spille i visse lande kan være langt billigere.

- ε **Double:** Opmuntre dit barn til at spille double, dels fordi holdspil er vigtigt i dit barns udvikling, dels fordi doublespil hjælper med at udvikle en mere offensiv spillestil.
Når dit barn er 13-14 år og teknisk velfunderet, bliver den tekniske træning mindre og mindre vigtig. Hvad der bliver mere og mere vigtigt er organiseringen og planlægningen af dit barns træning og turneringsprogram. At hjælpe dit barn med dette er en meget vigtig del af trænerens og dit arbejde.
Den følgende information er en vejledning for hvilke turneringer, dit barn bør fokusere på i forskellige alderstrin. Da piger modnes psykisk tidligere end drenge (cirka 2 år), kan de sædvanligvis med held begynde at spille professionelle turneringer på et tidligere tidspunkt end drenge.
Det følgende skema vedrører primært de spillere, som forsøger at nå et højt turneringsniveau nationalt eller internationalt. Husk imidlertid, at selve deltagelsen snare end resultaterne altid skal være hovedformålet for dit barn/dig. At undgå den situation, hvor dit barn stopper med at spille på grund af "udbrændthed" eller dårligere resultater end forventet på et bestemt turneringsniveau bør hele tiden være prioriteringen.

Alder	Turneringsart	Uger pr. år	Kampe pr. år	Rangeringsmål (ca.)	Udgifter pr. år (ca.)
12-15	<ul style="list-style-type: none"> Nationale jun. turn. Internationale jun. turn. Nationale sen. turn. Hold / klub kampe Women's Circuit (\$10.000) 	5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 I alt 15-31	60/70 singler 25/45 doubler	Egen aldersgruppe; 1 ITF junior piger Top 100 ETA junior Top 30 ATP ingen WTA 1000-800	\$ 7.000
15-17	<ul style="list-style-type: none"> Nationale jun. turn. Internationale jun. turn. Nationale sen. turn. Hold / klub kampe ITF Men's Circuit (Satellite, \$10.000 - 15.000 Futures) eller Women's Circuit (\$25.000- 50.000) 	2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 I alt 16-33	70/80 singler 30/50 doubler	Egen aldersgruppe; 1 ITF junior Top 50 ATP 800 WTA 800-200 Fed Cup hold	\$ 12.000
17-18	<ul style="list-style-type: none"> Nationale jun. turn. Internationale jun. turn. (Sunshine & Connolly Continental Cup) Nationale sen. Hold / klub ITF Men's Circuit (Satellite, \$10.000 - 15.000 Futures) eller Women's Circuit (\$25.000- 50.000) ATP Chall. / WTA Events 	1-2 10 5-10 2 12 2 I alt 32-38	80/90 singler 35/55 doubler	Egen aldersgruppe; 1 ITF junior Top 20 ATP 300 WTA 250-80 Davis Cup/ Fed Cup hold	\$ 15.000
19+	<ul style="list-style-type: none"> Nationale penge turn. hold / klub ITF Men's Circuit (Satellite, \$10.000 - 15.000 Futures) eller Women's Circuit (\$25.000- 75.000) ATP Chall. / WTA Events ATP/WTA Tour Grand Slam/ Davis Cup/ Fed Cup 	5 2 8-10 3-6 2-8 2-4 I alt 22-35	80/90 singler +50 doubler	National Top 2 ATP Top 150 WTA Top 100	\$ 25.000 (pengepræmier skal modregnes disse udgifter)
21+	<ul style="list-style-type: none"> ATP Chall. ATP/WTA Tour Grand Slam Davis/ Fed Cup 	10 13 4-8 4 I alt 31-35	80/90 singler +50 doubler	National 1-10 ATP 100-20 WTA Top 50	0 / overskud

ITF's ETISKE REGELSÆT FOR TRÆNERE

Nedenstående er ITF's etiske regelsæt for trænere. Som forældre til et tennisbarn, der spiller på et hvilket som helst niveau og specielt på internationalt plan, bør I forsikre jer, at dit barns træner efterlever regelsættet.

ETISK REGELSÆT FOR TRÆNERE

Tennistræneren skal:

1. Til enhver tid behandle alle spillere med respekt. Være ærlig og konsekvent over for dem. Opfylde alle løfter og forpligtelser såvel mundtligt som skriftligt.
2. Give tilbagemeldinger til spillere og andre deltagere på en omsorgsfuld måde og i overensstemmelse med deres behov. Undgå overdrevne negative tilbagemeldinger.
3. Anerkende spillernes ret til at konsultere andre trænere og rådgivere. Samarbejde til fulde med andre specialister (f.eks. læger, fysioterapeuter osv.)
4. Behandle alle spillere retfærdigt med baggrund i deres sportsaktiviteter, uanset køn, nationalitet, samfundslag, talent, farve, seksuelle orientering, religion, politiske overbevisning, økonomiske status og enhver anden omstændighed.
5. Opmuntre og motivere spillernes selvstændighed og ansvar for deres egen opførelse, præstationer, beslutninger og handlinger.
6. Involvere spillerne i beslutninger, som påvirker dem.
7. Beslutte, i dialog med spillerne og andre, hvilke informationer som er fortrolige, og respekter denne fortrolighed.
8. Opmuntre til et klima med gensidig støtte blandt spillerne.
9. Opmuntre spillerne til at respektere hinanden og selv forvente respekt for deres værd som individer, uanset spilloiveau.
10. Til enhver tid benytte passende træningsmetoder, som på længere sigt vil komme spillerne til gode, og undgå dem, som kan være skadelige.
11. Forsikre sig om, at de stillede opgaver og træningen er passende for alderstrinnet, deres erfaring, evner samt fysiske og psykiske evner.
12. Være nøjagtig bevidst om den indflydelse, hvormed en træner påvirker sine spillere i træningsforholdet, og i forlængelse heraf undgå enhver form for seksuel intimitet med spillerne.
13. Undgå situationer med spillerne, som kan udlægges som kompromitterende.
14. Aktivt forsøge at forhindre brug af præstationsfremmende stoffer, alkohol og tobak og andre ulovlige stoffer.
15. Respektere det forhold, at egne mål som træner ikke altid vil være det samme som spillernes. Stræbe efter perfektion baseret på realistiske mål og i kraft af passende overvejelser omkring spillernes vækst og udvikling.
16. Anerkende individuelle forskelle hos spillerne og altid have spillernes langsigtede interesser in mente.
17. Opstille udfordringer for hver enkelt spiller, som er både opnåelige og motiverende.

18. Altid opføre sig som en rollemodel, der fremmer positive aspekter inden for sport og tennis ved at opretholde en høj standard i opførsel og altid formidle et positivt billede af tennis og træningen.
19. Aldrig udnytte forholdet som træner i personlige, politiske eller økonomiske interesser på bekostning af spillernes interesser.
20. Opmuntre spillere og andre trænere til at udvikle og opretholde integritet i deres forhold til andre.
21. Respektere andre trænere og altid opføre sig på en måde, der er karakteriseret ved respekt og god tro.
22. Når forespurgt, om du vil være træner for en spiller, forsikre sig om, at ethvert tidligere træner/spiller forhold er blevet afsluttet af spilleren eller andre på en professionel måde.
23. Acceptere og respektere officials rolle, der sikrer at turneringer gennemføres retfærdig og ifølge vedtagne regler.
24. Kende og efterleve tennisreglerne, regulativer og standarder, og opmuntre spillerne til at gøre det samme. Acceptere både reglernes bogstav og ånd.
25. Være ærlig og sikre sig, at kvalifikationer ikke fordrejes.
26. Være åben overfor andre menneskers mening og villig til hele tiden at lære og udvikle sig.

KONKLUSIONER

Det er indlysende, at forældrekærlighed og forståelse ikke bare er vigtigt i forbindelse med opbygningen af en dygtig tennisspiller, men også i bibringelsen af unge spilleres kærlighed til sporten. Hvis alle de, der er involverede: spillere, trænere og forældre forstår, at det at gøre sit bedste, er den faktor som ultimativt definerer en spiller, så vil træning og turneringsdeltagelse blive en sundere aktivitet for unge.

Forældre bør opføre sig som rollemodeller ved at vise deres barn, at de kan magte det pres, der er en følge af turneringstennis. Hvis forældre, som er modne voksne, ikke kan klare det.....hvordan kan vi da forvente at unge, ofte umodne, spillere skal kunne magte situationen?

Dit barn har først og fremmest brug for dig som sin forældre. I den rolle er du uerstattelige. Glem ikke, at dit barn kommer først, og tennisspilleren kommer i anden række.

Tennis bør være en sund, glædelig og positiv erfaring for både forældre og barn. Vi håber, at denne folder vil hjælpe dig med at opretholde et afbalanceret forhold til dit barns tennis og frem til at have glæde af jeres engagement i tennis.