

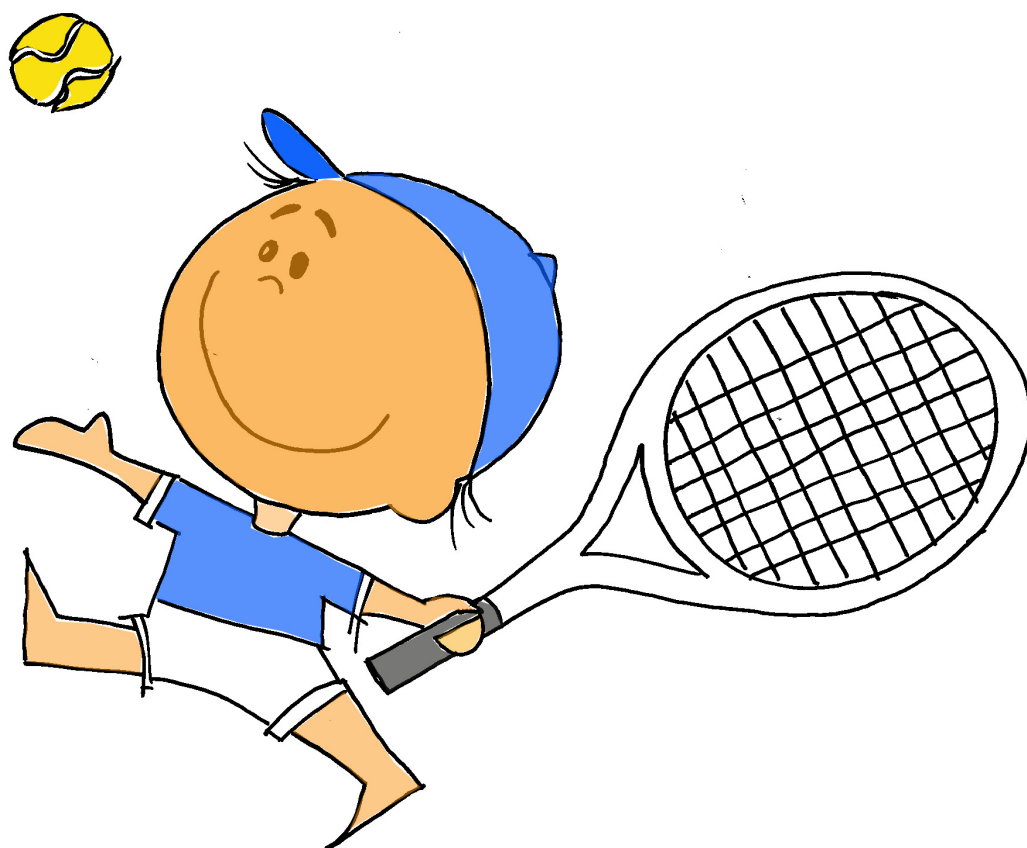
Prosjekt

”POSITIV COACHING”

I

HOLMEN TENNISKLUBB

HØSTEN 2009



BOSÖN, STOCKHOLM desember 2009

Peter Eriksson

PETER ERIKSSON

Prosjekt

”POSITIV COACHING”

I

HOLMEN TENNISKLUBB

HØSTEN 2009

Et case med fokus på mestringsglede!

Fordypningsarbeid, Diplomerad Coachutbildning Idrott

BOSÖN

STOCKHOLM, høsten 2009

Eriksson, Peter

Prosjekt ”*POSITIV COACHING*” i *Holmen Tennisklubb, Høsten 2009.*

- **Et case med fokus på mestringsglede!**

Fordypningsarbeid, Diplomerad Coachutbildning Idrott

BOSÖN, STOCKHOLM, høsten 2009

SAMMENDRAG

Utgangspunktet for dette ”caset” er at mange tennisspillere tenker for mye resultat og er redde for å gjøre feil. Dette kan gi prestasjonsangst og medføre at de ”taper mot seg selv” både i kamp og under trening.

I ”caset” har en gruppe unge lovende tennisspillere (5 stk.) i alderen 13-15 år i Holmen Tennisklubb i løpet av høsten hatt fokus på prestasjonsbaserte ”verktøy” under trening og kamp. Deres to trenere er blitt ”coachet” av prosjektleder for å kvalitetssikre opplegget.

Målet har vært at spillerne skal oppleve mer idretts glede i sitt tennisspill ved å tenke mer på prestasjon enn på resultat, og dermed prestere sitt beste. –”Å bli sin egen beste coach”!

Følgende resultater fremkom:

- At samtlige spillere i løpet av høsten opplevde fremgang når de klarte å holde fokus. De ønsker også å jobbe videre med et prestasjonsbasert fokus på trening og kamp.
- Trenerteamet har blitt mer målbevisste og tydeligere i sin trenerfilosofi.
- Flere foreldre er engasjert og en juniorkomité er dannet.
- Region Østland Vest ønsker et tettere samarbeid med ”Positiv Coaching”.
- Prosjektet kommer å utvides til å omfatte alle konkurransespillere i Holmen Tennisklubb.
- Styret i Holmen Tennisklubb ønsker å fortsette med en Coachande lederstil!

Nøkkelord: Tennis, Fair Play, Attityde, Fokus 4, ALM, ITN, Kommunikasjon

FORORD

Hensikten med ”caset” er å ta et skritt videre og få tydeligere frem den trenerfilosofi som vi gjennom 10 år har praktisert i Holmen Tennisklubb. Hovedmål med filosofien er å utvikle ”selvstendige tennisspillere som når sitt maksimale nivå som seniorspillere”!

I mitt arbeid som hovedtrener (nå også coach) har jeg sett det som viktig at vi hele tiden prøver å skape gode ”vekstvilkår” for våre barn og ungdommer i Holmen Tennisklubb. Vi har to enkle basiskrav til våre utøvere som går på innsats og oppførsel. Vi ønsker å fremstå som ”fair play” spillere, dvs. å ikke vinne til enhver pris, men å prestere så godt vi kan (og dermed ha store muligheter til å vinne).

Jeg har denne høsten utdannet meg til idrettscoach på Bosön i Stockholm. Grunnen til dette er at et coachende lederskap passer perfekt til vår arbeidsmåte og filosofi i Holmen TK.

Jeg ønsker å takke ALLE mine kurskamerater og kurslederne Gunilla, Cecilia og Peder for et supert kurs. Dette kurset kan jeg anbefale til alle mine trenerkollegaer! De verktøy jeg besitter etter utdanningen har helt klart gjort meg til en bedre trener/lærer/instruktør/leder og framfor alt COACH!

Jeg spiller selv divisjonstennis for Holmen TKs herrelag og er veteranspiller på høyt nasjonalt nivå. Jeg har dermed hatt gleden av å spille mot de beste junior- og seniorspillerne i Norge, både i lagkamper og nasjonale turneringer (GP og RT 6). I disse kampene har jeg erfart at mange av dem er dyktige tennisspillere med gode tekniske, taktiske og fysiske egenskaper. De spiller på et meget høyt nivå på sitt beste, men mister ofte fokus og underpresterer. Min klare mening er at med riktig fokus under trening og kamp, så vil man prestere opp mot sitt beste oftere. Det gir dessuten mer IDRETTSGLEDE!

Prosjektet med ”Positiv Coaching” kan være et hjelpemiddel for tennisspillere til å forbedre sine prestasjoner!

Holmen, desember 2009

INNHOOLD

FORORD

1.0	INNLEDNING.....	1
1.1	Bakgrunn for valg av case.....	1
2.0	SAKSOMRÅDE.....	2
2.1	Avgrensning av saksområde.....	2
2.2	Formål og filosofi.....	2
2.3	Fokus på prestasjon istedenfor resultat.....	2
2.4	ALM.....	3
2.5	Fokus 4.....	4
2.6	ITN.....	4
2.7	Fylle på ”Ha det bra kontoen”	5
2.8	Tidsplan for prosjektet.....	6
3.0	HOLMEN TENNISKLUBB.....	7
3.1	Holmen Tennisklubbs forutsetninger.....	7
3.2	Holmen Tennisklubbs treningstilbud.....	8
3.3	Holmen Tennisklubbs treningsfilosofi.....	9
4.0	METODE.....	10
4.1	Innledning.....	10
4.2	Val av metode.....	10
4.3	Evaluering av prosjekt.....	10
5.0	RESULTAT.....	11
5.1	Innledning.....	11
5.2	Hvordan synes du prosjektet som helhet har fungert?.....	11
5.3	Hvordan fungerer Fokus 4 for deg i praksis (trening og kamp)?..	12
5.4	Hvordan fungerer ALM for deg i praksis (trening og kamp)?....	12
5.5	Hva kan du gjøre selv for å forbedre din attityde på trening og kamp?..	12
5.6	Ønsker du å fortsette med prosjektet videre etter nyttår?.....	12
5.7	Synes du ITN scoren er et bra uttakskriterie til Regionssamlinger for konkurransespillere?.....	13
5.8	Hva vil du gi oss ledere for feedback etter denne høst terminen?.....	13
5.9	Hvordan ser du på ansvarsfordelingen denne terminen?.....	14
5.10	Beskriv hvordan du vil at din rolle skall se ut videre!....	14

6.0	DISKUSJON.....	15
6.1	Innledning.....	15
6.2	Beteendekriterier.....	15
6.3	Resultatkriterier.....	17
6.4	Øvrige effekter av prosjektet.....	18
6.5	Hva skjer videre?.....	18
7.0	EVALUERING.....	19
	LITTERATURLISTE.....	20
	VEDLEGG nr 1 Spørreskjema til spillerne.....	v1
	VEDLEGG nr 2 Spørreskjema til trenerne.....	v2
	VEDLEGG nr 3 Treningsplan høsten 2009.....	v3
	VEDLEGG nr 4 Treningstilbud for konkurransespillere.....	v4

1.0 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av case.

Denne rapporten er en del av mitt fordypningsarbeide i utdannelsen til idretts coach ved Bosön i Stockholm høsten 2009.

Jeg har siden høsten 1996 vært hovedtrener i Holmen Tennisklubb. Dette er en klubb som har fokus på breddeidrett og et godt miljø. Jeg brenner for min jobb og prøver hele tiden å utvikle både meg selv, mine trenerkolleger og spillerne i klubben. Dette prosjektet, ”caset”, er en del av en prosess som gjør vår daglige arbeidssituasjon interessant.

Det som fikk meg til ta coach utdanning og skrive denne rapporten om ”positiv coaching” er at jeg er medlem og henter mye inspirasjon i mitt daglige arbeid som tennistrener gjennom SISU IDROTTSBÖCKER. Månedens bok i juni het ”- Så blir du VÄRLDENS BÄSTA COACH för barn och ungdom”. Når jeg leste denne boken, så jeg at dette jo er akkurat det vi i mange år har praktisert i Holmen Tennisklubb. Filosofien vi står får passet så bra inn i ”VBC-modellens” tankesett. – Å sette barn og ungdommers behov fremst! Mange ideer i dette caset med ”positiv coaching” er hentet fra denne boken.

Selve caset med ”positiv coaching”, som bla. går ut på å fokusere mer på prestasjon (og det vi kan påvirke selv) og mindre på resultat, er noe jeg selv har benyttet meg av som idrettsmann og trener gjennom mange år. I dette prosjektet er jeg coach for to trenere, som i neste omgang veileder/trener og coacher fem konkurransespillere i alderen 13-15 år. Målet er å se om disse spillerne kan få mer mestringsglede og prestere bedre med denne tankemåten? Jeg har meget stor tro på denne tankemåten og ønsket derfor å gjennomføre et slikt prosjekt.

2.0 SAKSOMRÅDE

2.1 Avgrensning av saksområde.

I dette caset har vi begrenset prosjektet til å omfatte en gruppe på fem konkurransespillere i Holmen Tennisklubb i alderen 13-15 år og deres to trenere.

Jeg er selv coach for trenerne i prosjektet. I tillegg er jeg med som spiller og sparringspartner i en treningstime i uken. På denne måten får jeg muligheten til å se både spillere og trenere i praksis.

Hovedmålet med caset er å se om våre konkurransespillere med ”positiv coaching” klarer å oppleve mer idretts glede og kan prestere bedre under trening og kamp!

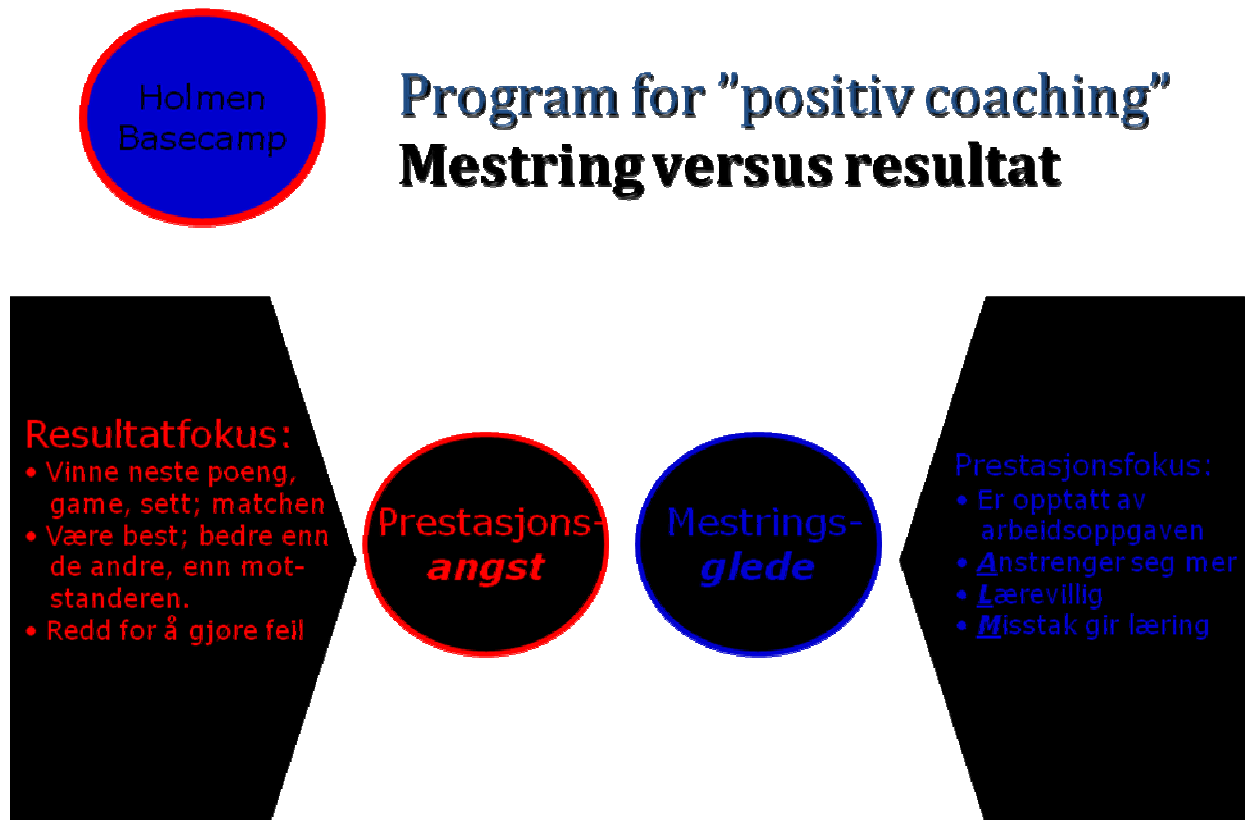
2.2 Formål og filosofi

- Holmen Basecamp fokuserer på mental og fysisk trening i kombinasjon med forbedring av tekniske og taktiske ferdigheter.
- I programmet for ”positiv coaching” vil således en gruppe på fem spillere på 13-15 år i løpet av høsten 2009, gjennom sine trenere, forbedre sine tennisprestasjoner.
- Programmet baserer seg på filosofien om at fokus på *mestring* er mer resultatfremmende enn fokus på resultatet alene. Et slikt mentalt fokus, er prestasjonsfremmende på alle livets arenaer.
- Programmet har også en etisk og allmenngyldig dimensjon: Vi skal vinne med stil. Ikke for enhver pris. Det dreier seg om å vinne og tape som ”Fair Play – spiller”.
- Vi kommer til å jobbe med tre ”verktøy” for å holde fokus på *mestring og prestasjon*. Disse er følgende; 1. ”ALM” 2. ”Fokus 4” 3. ”ITN”.

2.3 Fokus på prestasjon istedenfor resultat.

I dette caset skal de fem konkurransespillerne fokusere på egen prestasjon. Vi kommer til å bli ”prestasjonsvinnere” med stor idretts glede hvis vi klarer å sette fokus på prestasjon istedenfor resultat!

Figuren nedenfor viser at ensidig fokus på resultat kan lede til prestasjonsangst (rød farge). Vi setter i dette caset fokus på prestasjon, som kan lede til mestringsglede (blå farge). Som en metafor ønsker vi å gå fra den ”røde siden” over til den ”blå siden”!!



Figur 1. Prestasjon versus resultat.

2.4 Prestasjonsfokus ALM-treet.

I vår enkle "basis filosofi " setter vi fokus på innsats og oppførsel. I motsetning til resultatfokusering, som handler om resultat, sammenligning med andre og å unngå misstak. ALM-treet står for prestasjonsfokusering og handler om anstrenging, læring og at det er lov å gjøre misstak! Forkortelsen ALM er meget lett å huske både på under trening og kamp.



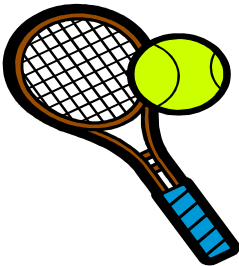

Prestasjonsvinnere:

- Fokus på prestasjon – ALM-treet.
- Anstrenging – "alltid gjøre sitt beste"!
- Læring – ferdighetsutvikling gjennom "temauker"!
- Misstak – Ok å mislykkes!
- + **Minsker faren for "prestasjonsangst"!**

2.5 Fokus 4.

Holmen Tennisklubbs ”fokusmodell” er ment som en hjelp for spilleren å kunne holde fokus og spillegleden oppe under trening og kamp! Dette kan spilleren selv kontrollere! Den kan brukes på følgende måte:

1. Spiller jeg riktig i forhold til taktikk?
2. Har jeg bra fotarbeid?
3. Fungerer svingteknikken?
4. HJERTET! Er spillegleden der?

			
<p>1. Taktikk; * Ballen over nett! * Ballen inn i banen! * Plassering! * Variasjon * Hardhet!</p>	<p>2. Fotarbeid!</p>	<p>3. Slagteknikk!</p>	<p>4. Glede!</p>

Figur 2. Fokus 4.

2.6 ITN: International Tennis Number.

ITN: International Tennis Number er et testprogram der spilleren slår grunnslag, volley, serve og gjennomfører en løpetest. Man får poeng for plassering og kraft. Skalaen går fra 1-10, der 1 = Roger Federer og 10 = nybegynner. Spillerne i vårt prosjekt har ITN 4-6. Man samler eller taper poeng ved ITN-kamper også. Kampene spilles til 4 game og med No Add. ITN-scoren kommer denne høsten til å være uttakskriteriet for hvilken gruppe man kommer til å spille kamper (med coaching) på regionsamlingene!

2.7 Fylle på ”Ha det bra kontoen”.

For å kunne prestere bra og kjenne en trygghet i trening og kampsituasjoner er de mellommenneskelige relasjonene meget viktige! Her kommer noen tips som kan hjelpe til i den daglige treningen for at vi skal føle oss vel.

Program for ”positiv coaching”

Oppgaver for trenerne

Fylle på ”HA-DET-BRA-KONTOEN” gjennom;

- Belønn også ”resultatløs anstrengning”!
- Gi *ros* og fokusere på det *positive*!
- Gi *spesifikk* og *ærlig* ros! For eksempel ”bra rackethastighet i serveren” (istedenfor å si bra serve!)
- Vis at vi setter pris på når de er hjelpsomme, samler baller raskt med mere.
- Gi spillerne *bekreftelse* på når de ”gjør sitt beste”!
- *Lytt* til spillerne. Ta flere uformelle samtaler med hver enkelt spiller i løpet av programmet!
- *Kroppsspråket* til treneren har størst betydning! Det viser hva vi mener!

Program for ”positiv coaching”

Oppgaver for spillerne

Fylle på ”HA-DET-BRA-KONTOEN” gjennom;

- Kompissystemet: rose din medspiller hvis han/hun gjør en bra innsats!
- Vær din egen coach: Hva mener jeg selv om min egen innsats?
- Din ATTITYDE betyr alt! – ATTITYDE er måten du tenker på. Din ATTITYDE er noe som andre mennesker faktisk kan se. De kan høre det på din røst, se det på måten du beveger deg, kjenne det når de er sammen med deg!
- POSITIVE ATTITYDER innbyr alltid til positive resultater, og negative ATTITYDER innbyr alltid til negative resultater.
- Hvis du har en POSITIV ATTITYDE vet du at Colaflasken er halvfull, ikke halvtom.
- Er det noe mer vi har felles enn tennis i gruppa vår? Skal vi se en kino, fotballkamp, gå på ski eller fiske sammen en dag?
- Se på kritikk som en gave! Se på det som et verbalt speilbilde av ditt eget spill, en mulighet til bedre mestring.
- Vær et speilbilde for treningspartneren din: Ha et ønske om at din treningskamerat skal bli bedre. Da blir du bedre selv.
- Veien er målet...

2.8 Tidsplan for prosjektet.

Program for ”positiv coaching”

Gjennomføring:

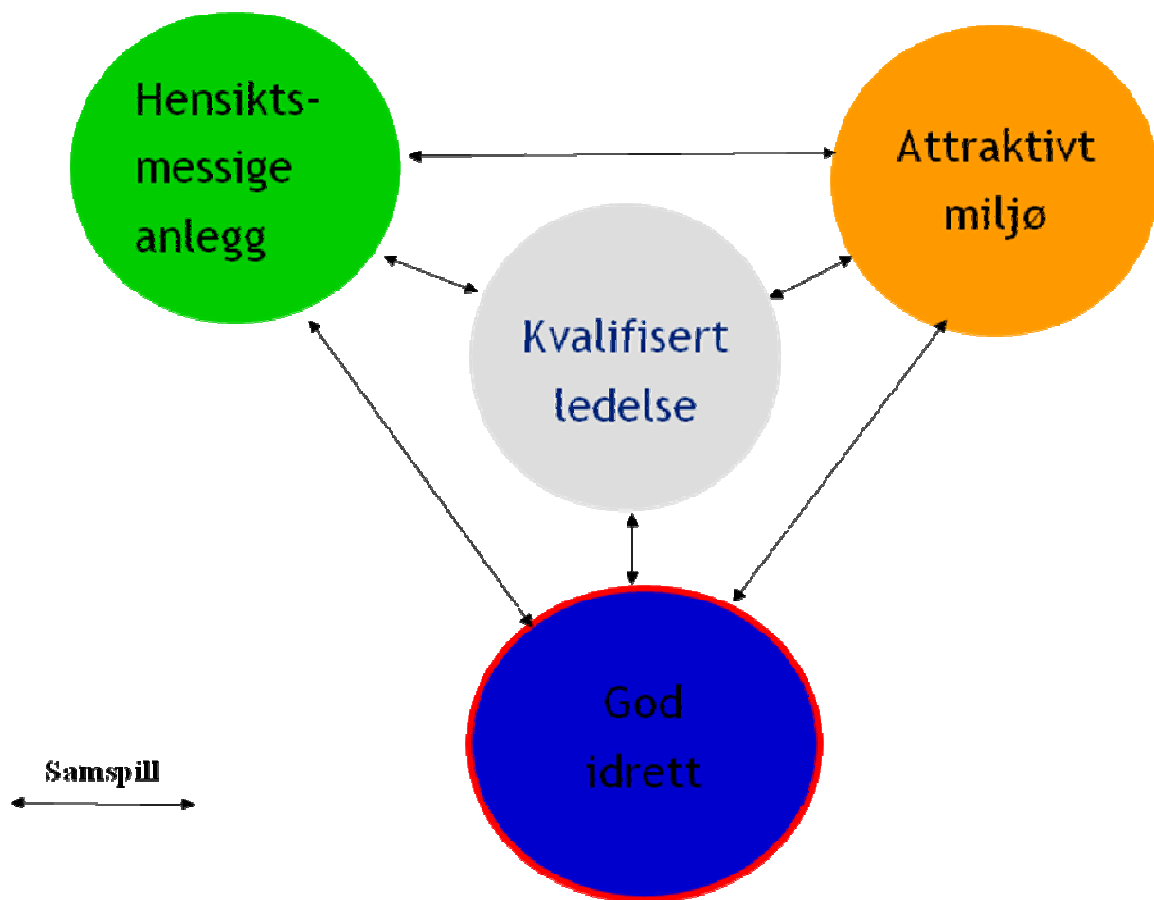
1. Aksept fra sportslig komité i Holmen Tennis (uke 39).
2. Presentere og diskutere ”positiv coaching” med trenerteamet (uke 39).
3. Introdusere ”ALM” og ”FOKUS 4” for spillerne (uke 39).
4. Ansvarlige trenere definerer individuelle oppgaver sammen med hver av spillerne. Oppgavene skal være utfordrende og motiverende (uke 41).
5. Presentere og diskutere konseptet på foreldremøte (uke 42).
6. Gjennomføre ITN test for konkurransespillere over 13 år (uke 42 og 47).
7. Trenerne skal hjelpe spillerne å utvikle ”FEILRITUALER”
8. Peter coacher trenerne (Lars og Olle) og er med på den mestringsbaserte delen av treningen.
9. Peter følger programmet løpende. Evaluering av prosjektet i desember (uke 51).

3.0 HOLMEN TENNISKLUBB

3.1 Holmen Tennisklubbs forutsetninger.

Holmen Tennisklubb har per i dag 620 medlemmer. Anlegget består av 5 stk. utendørsbaner med grus og en minitennisbane med ballvegg. Vi har også en permanent tennishall med 4 stk. innendørsbaner med hardcourt (Plexi Pave). Hallen ble tatt i bruk i 2003 og fremstår som moderne med garderober og flott kjøkken og cafe/oppholdsrom. Det finnes også et velutstyrt treningsrom med løse vekter, apparater og spinningssykel.

Modellen nedenfor viser etter vårt skjønn hvilke faktorer som til enhver tid må være i samspill for at en klubb skal fungere hensiktsmessig. Det anleggsmessige og miljømessige, samt det sportslige skal under kvalifisert ledelse hele tiden prøve å ”matche” hverandre. I denne rapporten belyser vi kun den sportslige delen og hva vi mener er ”god idrett” i vår klubb!



Figur 3. Holmen TKs fokus på tre viktige områder for kvalifisert ledelse.

3.2 Holmen Tennisklubbs treningstilbud.

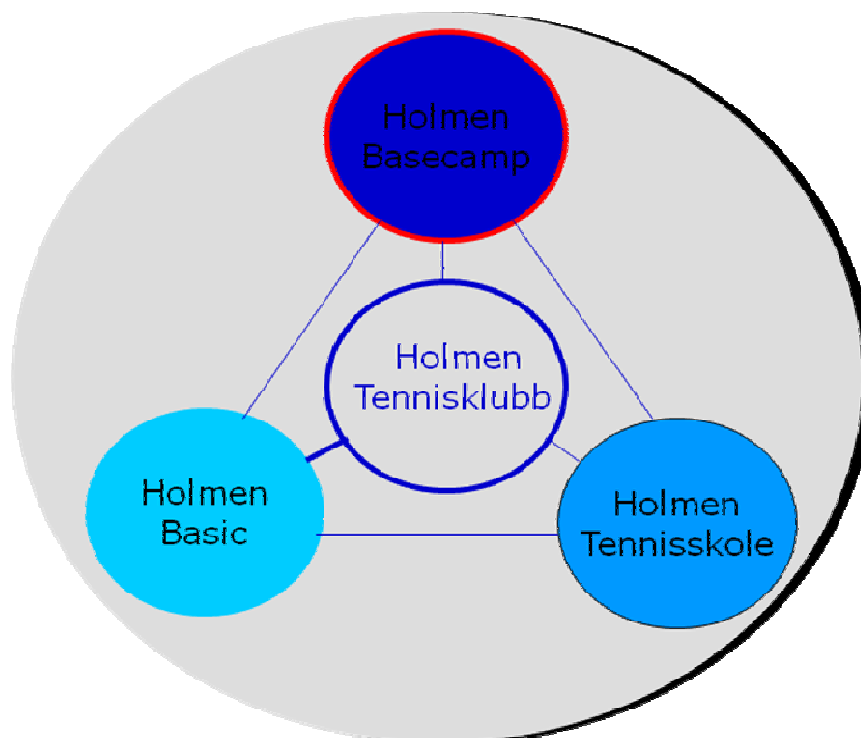
Av de 620 medlemmene i Holmen Tennisklubb er ca. 350 av dem med på organisert trening ukentlig på forskjellige nivå. Hovedtrener har ansvaret for den sportslige virksomheten. Han rapporterer og har tett dialog med styret. Det er totalt seks kompetente trenere med minimum trener 2 utdanning som underviser og gir instruksjon.

Figur 4 viser en modell for treningstilbudet i klubben. De tre tilbudene er som følger:

- Holmen Basic er for alle medlemmer som benytter klubbens fasiliteter.
- Holmen Tenniskole gir instruksjon på alle nivåer, fra minitennis for barn ned i 6 år til voksentennis for personer helt opp i 80 årene!!
- Holmen Basecamp er for klubbens aktive turneringsspillere.

De fem konkurransespillene i dette caset tilhører "Basecamp" Det er dette treningstilbudet vi kommer til å se nærmere på i denne rapporten. Det vises til vedlegg nr 4. "Treningstilbud for en konkurransespiller i Holmen TK 2009/10".

Én klubb, tre tilbud



Figur 4. Holmen Tennisklubbs treningstilbud.

3.3 Holmen Tennisklubbs treningsfilosofi.

Trenerteamet i Holmen Tennisklubb har de siste 11 årene arbeidet ut fra trener-/treningsfilosofien som er beskrevet under. Med dette caset prøver vi få frem enda TYDLIGERE hva vi mener med ”god idrett” i vår klubb!

Vår treningsfilosofi:

- Hard allsidig trening over lang tid. (Jfr. maratonløp)
- Fair Play: 1. Formell fair play: - Reglene skaper idretten!!
2. Uformell fair play: - Gjør ditt beste, respekt for motstander, dommer og for deg selv!! En lekende holdning er en profesjonell holdning!

Vi er konsekvent med to basiskrav: **INNSATS OG OPPFØRSEL!!**

Vi tar det beste fra lagspillet: - Teamfølelsen, å hjelpe hverandre til fremgang!
og det beste fra individuell idrett: - Å ta ansvar for egen utvikling!!

Vi må være gode pedagoger;

- Mot spiller; - Realistiske mål og konsekvenser.
- Mot foreldre; - Konsekvenser for familien «båt og hytte».
- Mot styret; - Trenerrollen og aksept for treningsmetoder.
(Eierforhold til målsettinger – kontinuitet - lojalitet)

Vårt syn på utøveren:

Hovedmålet er å utvikle **selvstendige tennisspillere** som når sitt maksimale potensial som seniorer!! Filosofien bygger på «**hjelp til selvhjelp**» begrepet. Klare spilleregler (skriftlige) og «commitment» fra alle involverte må klareres.

Vårt syn på trenerkollegier og assistenttrenere:

Åpenhet og ærlighet mot trenerkollegier mener vi er viktig!! Vårt syn på assistenttrenere bygger på «hjelp til selvhjelp» begrepet.

Etiske dilemmaer i tennis:

1. Foreldreambisjoner
2. Juks
3. Rankingsystemer

Da vi som tennistrenere til i stor grad jobber med unge utøvere er det viktig at vi er tydelige og viser vårt syn på barn og idrett. Med denne «veiviseren» prøver vi å være i forkant av eventuelle problemstillinger!!

En spiller som representerer Holmen Tennisklubb er sportslig, veltrent og gir aldri opp!!

4.0 METODE

4.1 Innledning.

For å kunne belyse problemstillingen i dette caset var det viktig å velge en gruppe spillere som konkurrerer kontinuerlig og trener flere økter per uke i klubbens regi. Alderen på spillerne var også viktig med tanke på selvstendighet (13-15 år). De utvalgte spillerne trener 6 timer tennis per uke med sine to trenere. Disse treningsøktene er fordelt på 4 økter fra mandag t.o.m. torsdag. I tillegg har de store muligheter til egentrening i tennishallen med ”grønt kort” fra fredag t.o.m. søndag. De disponerer derfor en stor del av sin fritid på anlegget og sammen med hverandre i løpet av en uke.

4.2 Valg av metode.

For å bevisstgjøre spillerne innen problemstillingen har jeg som prosjektleder gjennomgått den via fremvisning på PowerPoint to ganger i løpet av terminen. Til daglig har trenerne poengtert viktigheten av fokus på ”ukens tema” (se vedlegg nr. 3).

Samtlige spillere har hatt et personlig målsettingsmøte med trener i starten av prosjektet.

En av trenerne har hatt fire timer med strukturerte coaching-samtaler med meg i løpet av terminen. I tillegg kommer ukentlige samtaler om hvordan prosjektet fungerer. Den andre treneren har hatt ukentlige spontane møter med meg som coach.

Jeg har også deltatt på en tennistrening i uken som spiller og sparringspartner for den utvalgte spillergruppen. Jeg har dermed fått observert både trenere og spillere i prosjektet.

4.3 Evaluering av prosjekt.

Som avslutning på prosjektet har jeg valgt en skriftlig tilbakemelding både fra spillergruppa og trenerteamet (se vedlegg nr 1 og 2). Alle involverte har også forklart muntlig hvorfor de har svart som de har gjort i evalueringen av prosjektet. Jeg valgte å få skriftlig feedback fra hele trenerteamet, også de tre trenerne som ikke var delaktige i caset. Min tanke med den skriftlige tilbakemeldingen er blant annet at den skal brukes som grunnlag ved neste målsettingsmøte mellom trener og spiller.

5.0 RESULTAT

5.1 Innledning.

Jeg kommer her til å redegjøre for resultatene fra spørreskjemaene både fra de fem spillerne og de fem trenerne i Holmen Tennisklubb. Resultatene blir fremlagt slik at jeg belyser det som er typisk eller avvikende under de forskjellige problemområdene som er undersøkt. Jeg har valgt å legge frem resultatene på en slik måte at de skal bli interessante å lese. For å få en mer konkret oppfatning om hva spillere og trenere har svart kommer jeg til å vise noen sitat fra skjemaene.

Målet med prosjektet har vært at man som spiller skal rette fokus og energi mot det man kan påvirke selv. - Å tenke mer på prestasjon istedenfor resultat!

”Verktøy” som er formidlet som hjelp i prosessen har vært følgende;

1. Fokus 4 (taktikk, fotarbeid, slagteknikk og spilleglede)
2. ALM (Anstrenging, Læring og Misstak)
3. ITN (International Tennis Number)

Gjennom å kunne fokusere og refokusere under kamp og trening mener vi at mestringsgleden får spilleren til å oppleve større spilleglede (bedre prestasjon)!

5.2 Hvordan synes du prosjektet som helhet har fungert?

Her svarer tre av spillerne at de er meget fornøyde. En spiller er fornøyd og en er missfornøyd med prosjektet. Spilleren som er missfornøyd forklarer dette med at – ”jeg har ikke merket noe nytt etter at vi startet med dette”.

Av trenerteamet svarer fire trenere at de er fornøyde og en er meget fornøyd. Treneren som er meget fornøyd er han som er blitt coachet av meg og den som er mest involvert i prosjektet av trenerne. Her kommer noen sitat fra trenernes begrunnelser:

-”Passe stor gruppe å jobbe med (5 stk). Hadde bra hjelp av ”caset” og attityde som grunnlag ved samtale med utøverne. Synes det er mindre gnäll på treningene og i tillegg har morgentreningene fungert bra”!

-”Har ikke kjent at teamet som helhet har vært inspirerte eller motiverte nok til å ta til seg det positive med prosjektet – for mye fokus på feil saker og for lite spilleglede gjør det vanskelig å komme videre! Det har imidlertid fungert bra og jeg tror prosjektet er positivt uansett og på sikt”.

-” Et bra prosjekt! Virker gi en positiv kikk fremover i trenerrollen, det blir mer målrettet! Spørsmålet er hvordan spillerne har tatt til seg prosjektet”?

-” Ser en positiv utvikling hos spillerne, men er for lite med i gruppen / jeg er ikke 100% involvert for å uttale meg mer spesifikt”.

-” Dette er en bra start”!

5.3 Hvordan fungerer Fokus 4 for deg i praksis (trening og kamp)?

Tre av spillerne svarer at de er meget fornøyde, en spiller er fornøyd og en svarer godkjent.

Trenerteamet har ikke dette spørsmålet på sitt evalueringskjema (se vedlegg nr 1 og 2).

5.4 Hvordan fungerer ALM for deg i praksis (trening og kamp)?

To spillere svarer utmerket!! En er meget fornøyd, en er fornøyd og en svarer godkjent.

5.5 Hva kan du gjøre selv for å forbedre din attityde på trening og kamp?

To av spillerne svarer at de skal –”sove mer og spise bedre”.

Her kommer noen flere sitat: –”glemme det som har vært”. – ”fokus før og under treningen”.- ”aldri være negativ og alltid fokusere på godt humør”. –”gi andre ros istedenfor å rakke ned på meg selv”.

5.6 Ønsker du å fortsette med prosjektet videre etter nyttår?

Samtlige spillere og trenere ønsker å fortsette med prosjektet etter nyttår!! Her kommer noen sitat fra spillergruppa:

-”Jeg synes det fungerer bra for meg”. –”vi har en bra progresjon”. –”fordi det er bra”. –”det er bra at spillerne ikke bare tenker på resultat, men også at tennis er en sport man skal ha glede av”. –”men det er bare hvis trenerteamet gjør noe med det. Jeg har ikke merket noe nytt etter at vi startet med dette. Men jeg vil fortsatt gi det en til sjanse”.

Her kommer noen sitat fra trenerteamet:

-” Ser at utøvarne har nytta av det. Jeg selv har også lært meg å være mer bevisst på timene med den her gruppen”.

-”Tror prosjektet er bra på sikt! For kort periode for å avgjøre nå”!

-”Synes dette skulle omfatte alle konkurransejuniorer som spiller turneringer jevnlig, slik at det blir en ”rød tråd” gjennom hele junioralderen”.

-”Viktig med slike prosjekt og utvikling av spillere også utenom på banen. Videreføre til jentegruppen også”!

5.7 Synes du ITN scoren er et bra uttakskriterie til Regionssamlinger for konkurransespillere?

Tre av fem spillere synes ikke ITN er noe bra uttakskriterie til Regionssamlinger, to synes det er bra!

Begrunnelser fra spillergruppa:

-”Det sier ingenting om hvor god tennisspiller du er”!

-”Man kan ha en dårlig dag, synes ikke ferdighetene skall bedømmes utifra en slik test”!

-”Da kan man trene med andra som ikke er i klubben. God trening”!

-”Det er de beste som er med”!

-”Jeg har ikke ITN score”!!

Fire av fem trenere mener at ITN er et bra kriterie for uttak til Regionssamlinger, en synes ikke det! Motargumentet fra den ene treneren er: -”at vi kan komme opp med mye bedre ideer og konsept”! Øvrige begrunnelser fra trenerteamet:

-”Hvis vi klarer å gjøre dette kontinuerlig så er dette bra! Det er målbart hva utøverne har av presisjon og teknikk”.

-”Ikke som eneste uttakskriterie, men som et supplement”.

-”Lik test for alle. Enkelt å begrunne uttak”!

-”Når vi fått gjort det noen ganger. Dog litt for tidskrevende”

5.8 Hva vil du gi oss ledere for feedback etter denne høst terminen?

To spillere ønsker mere feedback på det tekniske og hva de gjør feil. To spillere vil at vi skall være strengere på oppførsel, en ønsker også utvisning av spillere med dårlig oppførsel. Fire av spillerne svarer at treningene er bra med gode øvelser.

Sitat fra spillerne; -”Bra”! -” Bra, men gi endå mere tips om hva vi gjør feil. Mer coaching teknisk. Bra at vi følger opp turneringer”. -” Oppmuntrende og hjelper til når de ser at noe vi gjør er galt”. -”God og morsom trener som aldri svikter”! -”Syntes dere burde gi mer tips. Si hva vi gjør feil” -”Tror 2 timer trening på tirsdager blir litt useriøs. Kanskje redusere til 1,5 tim”.

5.9 Hvordan ser du på ansvarsfordelingen denne terminen?

Nytt for denne terminen var at vi delt inn trenerteamet parvis med ansvar for respektive aldersgrupper. Dette for å bli TYDELIGERE mot spillere og foreldre. Dette mener samtlige fem trenere vært meget positivt og ønsker å fortsette med videre!!

Spillergruppa har ikke dette spørsmålet på sitt evalueringsskjema (se vedlegg nr 1 og 2).

5.10 Beskriv hvordan du vil at din rolle skall se ut videre!

Alle fem trenerne ønsker å fortsette i sin nåværende rolle. Alle er også positive til slike prosjekter og nevner at det styrker trenerteamet. Det blir morsommere å jobbe når vi har konkrete mål! Flere forslag på nye prosjekter nevnes også.

6.0 DISKUSJON

6.1 Innledning.

Tidsrammen for dette prosjekt var 12 uker og målet var å sette fokus på prestasjon istedenfor ensidig fokus på resultat. Hovedmålet er at spillerne gjennom et slikt syn på sin idrett skal kunne oppleve mestringsglede og være fri fra prestasjonsangst, og derigjennom prestere sitt beste. Dette er i tråd med Holmen Tennisklubbs treningsfilosofi – ”å utvikle selvstendige tennisspillere som når sitt maksimale potensial som seniorspiller”!

Det som ligger til grunn for å diskutere evt. måloppnåelse er svarene fra spillernes og trenernes evaluering av prosjektet. Det går på deres egen opplevelse av caset. I tillegg er det hva trenerne og jeg som coach har observert under trening og kamp. Vi har to ITN tester og resultat fra spilte kamper som er målbart. Det finnes to typer av målkriterier, *adferdskriterier* og *resultatkriterier*.

Adferdskriterier går på spilleregler, oppførsel, mellommenneskelige relasjoner, team følelse, å hjelpe hverandre til fremgang, å vinne med stil, å endre en adferd, å holde fokus etc. Det meste i dette caset er altså adferdskriterier.

Resultatkriterier er måling av vunne kamper, plassering på rankingliste, tider og måling av tester. Det som er målbart i vårt case er ITN test og vunne kamper.

Jeg kommer her å diskutere i disse termene når det gjelder måloppnåelse samt hva prosjektet for øvrig har hatt for effekter.

6.2 Adferdskriterier.

Vi i trenerteamet opplever at prosjektet på flere områder har engasjert både oss selv, spillere, foreldre, styret og flere medlemmer i klubben på en positiv måte. En prosess er i gang som vi bare har sett begynnelsen på!

Trenerteamet har hatt flere samlinger, trenerlunsjer og gode samtaler under terminen med caset som felles nevner. Vi er blitt mer målbevisste og tydelige i vår fremtoning. Ansvarsfordelingen med parvise trenerteam for respektive

aldersklasser har slått meget positivt ut på arbeidsgleden. Teamfølelsen har helt klart blitt styrket gjennom dette prosjekt!

Spillerne ønsker å fortsette med prosjektet fremover. Det tolker vi som at de ønsker å gå ”veien mot å bli sin egen beste coach”!! Flere av spillerne har opplevd stor fremgang på kort tid, mens en spiller ikke føler at noe har skjedd i det hele tatt. Det er fremfor alt ”turer” disse spillerne setter mest pris på. En av høstens turer var til Stockholm Open, kombinert med en utvekslingskamp mot Danderyd TK. Under slike turer får vi alltid tid til ”gode samtaler” med spillerne uten stress. De er til å stole på ved slike turer og vi blir også alltid godt møtt av vertene vi besøker. De har også spilt to lagturneringer i høst. Regionsmesterskap i Drammen og lagturnering i Porsgrunn med overnatting. Ved slike turneringer er det lov å ha coaching på banen under kampene. Dette er noe vi prioriterer for alle lag i klubben. Av disse fem spillerne var det 14-års laget (to spillere) som har fått mest coaching under kampene. Dette opplevde de også som svært positivt i tilbakemelding til trener.

Vi som trenere og coach ser at disse fem spillerne har et høyt potensial når de spiller på sitt beste. Det skal der i mot veldig lite til for å få dem til å miste fokus og dermed prestere langt under sitt potensial. På treninger skjer akkurat det samme, at de pendler fra treninger med 100 % innsats og oppførsel til treninger langt under pari. Hva dette beror på er ikke lett å forstå. Det fremgår av deres feedback at to av spillerne ønsker at trenerteamet skal være strengere når det gjelder oppførsel, og en spiller vil at trenerne skal utøve straff ved dårlig oppførsel. Temaet kommer å fortsette utviklingssamtalen mellom trener og spiller. Min tolkning er at ”laget” er missfornøyd med selvjustisen og trenger hjelp av sine trenere! Det blir her viktig å ha tydelige rammer for å holde fokus. Vi som trenere og coach må vise at vi er konsekvente og at dårlig oppførsel for en konsekvens! Hvis spillerne kan bruke sin energi og ta ut sin ”indre glød” på en positiv måte kommer de å ha stor glede med sin tennis i mange år fremover. De er nå også i en alder der man kan forvente, og stille krav til, at de klarer å ta ansvar for sin egen oppførsel og handlinger!!

Jeg må her poengtere viktigheten av **TYDELIG KOMMUNIKASJON** mellom trener, coach og spiller!! Det viste seg i dette caset at en spiller etter 12 uker hadde missforstått prosjekts hensikt!

Foreldrene til disse spillerne har vist stor støtte til dette prosjektet og synes fokus på prestasjon er helt riktig. Dialogen med trenerne er enkel og direkte. Vi mener det er en forutsetning at **KOMMUNIKASJONEN** mellom **SPILLER**, **FORELDER** og **TRENER** er til stede for at dette skal fungere tilfredsstillende. Vi skal heller ikke se bort fra det økonomiske aspektet når spillerne har såpass mye organisert trening med bra faglig kompetanse. Holmen Tennisklubb støtter med noe økonomisk. Dette gjør at vi kan trene med færre spillere på banen.

Ellers er all gruppe- og individuell trening med instruktør/trener selvfinansierende. Den organiserte fysiske treningen er også gratis. Når det gjelder egentreningen støtter også klubben med et tilbud om ”grønt kort”. Med et ”GK” kan spillerne bruke tennisbanene vederlagsfritt når medspiller også har et slikt kort. Muligheten til spontant spill i helgene og på ferier er store. Vi mener at det er på disse treningene spillerne utvikler kreativitet og spilleforståelse. Når man klarer å gjennomføre gode treningsøkter med en kompis øker selvtilliten markant. Det har vi sett mange eksempler på i praksis gjennom mange år i treneryrket! I vårt syn på treningsmengde ligger begrepet med ”50-50 regelen” i vår treningsfilosofi. For eksempel trener spillerne i dette prosjekt 6 timer i uken organisert med oss. De skal da også ideelt sett trene like mye på egen hånd i løpet av en uke. Med turneringsvirksomhet og egentrening kommer de fleste i denne gruppen opp i disse mengdene. Egentreningen blir da kostnadsfri i dette system! Da er det kvaliteten på egentreningen som blir avgjørende for videre utvikling!

Styret og flere sentrale medlemmer i klubben har også vist stor begeistring for dette prosjektet. Styret ønsker å ha en coachende lederstil i klubben, hvilket vi også har hatt de siste ti årene. Et slikt prosjekt styrker og synliggjør vår lederstil.

6.3 Resultatkriterier.

Resultat som er målbare, som tester, tider og kamper, er konkrete og lette å redegjøre for. Jeg kommer her til å redegjøre for og diskutere hvilke målbare resultat vi har oppnådd etter 12 uker i dette caset.

Av de tre ”verktøyene” vi har brukt (ALM, Fokus 4 og ITN) er det ITN testen vi kan måle og se resultatene av. Det er kun to av våre spillere i prosjektet som har gjennomført begge testene vi satt opp under terminen. De to spillerne scoret relativt likt poengmessig på begge testene og står igjen på ITN ranking nr. 5. Grunnen til at de tre øvrige spillerne ikke gjennomførte begge testene er forskjellige, men at de ikke er med på Regionssamlinger er en fellesnevner. ITN scoren er uttakskriterium for Regionssamlinger. I tilbakemeldingen fra spillerne er tre av fem negative til ITN som uttakskriterium til Regionssamlinger. I trenerteamet er derimot fire av fem positive til testene. Den egne innstillingen til testen gjenspeiler også resultatet.

Flere av spillerne har også oppnådd meget gode turneringsresultat i løpet av høsten. Våre spillere har ved flere anledninger vunnet kamper over høyre rankede motspillere! Det bør også nevnes at 14 årslaget ble Regionsmestere i høst. Spillernes kommentarer etter slike kamper er entydig. - ”Jeg hadde positiv innstilling under hele kampen/turneringen”!

Tankens kraft er her stor! Det fikk alle spillerne kollektivt oppleve under vår utviklingskamp mot Danderyd TK i Stockholm. Det var på lørdag formiddag da vi først gikk igjennom caset og bestemte oss for å jobbe med Fokus 4 under kveldens kamper mot våre verter. På dagen besøkte vi Kungliga Tennishallen for å se toppennis live under Stockholm Open. På kvelden møtte vi da Danderyd i både tennis og innebandy. Vertene stilte med et sterkt lag og de knuste oss ved fjorårets besøk. I løpet av lørdagskvelden spilte vi to innebandykamper, tre double og ti singlekamper. Resultatet ble 13-2 til Holmen! Grunnen til denne ”sensasjonen” var at vi klarte å prestere vårt beste under hele kvelden. Mens Danderyd spillerne ble sure og underpresterte. Vi vant for første gang også en innebandykamp mot svenskene!! Dette er noe vi stadig refererer tilbake til ”**lørdagskvelden i Danderyd**”!! Hva gjorde vi da? Jo, vi slo svenskene med god hjelp av **Fokus 4**!!

6.4 Øvrige effekter av prosjektet.

Den 14. oktober gjennomførte trenerteamet et foreldremøte for å informere om klubbens treningsfilosofi, hvilke treningsmuligheter vi kan tilby, samt en presentasjon av prosjekt ”Positiv Coaching høsten 2009”. Møtet var spesielt rettet mot konkurransegruppen (ca 30 stk), men var åpent for alle foreldre. Det var 25 stk foreldre som møtte opp. Et budskap på møtet fra oss trenere var blant annet at vi ønsker hjelp fra foreldregruppen med mottoet – ”flere som gjør litt, istedenfor at få gjør alt”!

Siden har en foreldregruppe invitert til et nytt foreldremøte for å danne en juniorkomité. Nå har vi formelt dannet en komité med en ansvarlig forelder for respektive aldersgrupper (u-10 år, u-12 år og u-14/16 år). Formål og mandat; -”å arbeide for å bedre det sportslige og sosiale juniortilbudet i klubben. All aktivitet skal tilfredsstille klubbens retningslinjer. Aktivitetene skal være et supplement til eller støtte opp om annen aktivitet i regi av klubbens styre og/eller Tennisskolen. Aktivitetene skal være av en slik karakter at de bidrar til å øke trivselen, lagfølelsen og/eller den sportslige fremgangen”.

Med juniorkomitéen på plass og deling av ansvarsområdet i trenerteamet har vi forbedret den viktige samarbeidstriangelen mellom spiller, forelder og trener!

Regionen med styre og trener har vist stort interesse for vårt prosjekt. De ønsker å samle all kompetanse i regionen med et godt samarbeidsklima.

6.5 Hva skjer videre

Visjonen er at flere innen vår idrett ser ”**Coaching**” som tankemåte for å hjelpe hverandre til å lykkes! Rent konkret kommer vi å fortsette med dette caset også i neste termin. Vi innfører det også for alle konkurransespillere i Holmen Tennisklubb (ca 30 stk).

7.0 EVALUERING

I dette case har en gruppe unge lovende tennisspillere (5 stk) i alderen 13-15 år i Holmen Tennisklubb i løpet av høsten hatt fokus på prestasjonsbaserte ”verktøy” under trening og kamp. Deres to trenere er blitt ”coachet” av prosjektleder for å kvalitetssikre opplegget.

Målet har vært at spillerne skal kunne oppleve mer idretts glede i sitt tennisspill (og derigjennom prestere sitt beste) gjennom å tenke mer på prestasjon istedenfor resultat. –”Å bli sin egen beste coach”!

Av resultatene fremkommer følgende:

- At samtlige spillere i løpet av høsten har opplevd fremgang når de har klart å holde fokus på sine oppgaver. De ønsker også å jobbe videre med et prestasjonsbasert fokus på trening og kamp. Det er viktig å sette av tid til samtaler med spillerne, der man har mulighet til å gå mer i dybden. De synes coaching under lagkamper, hvor treneren sitter inne på banen, er inspirerende.
- Trenerteamet har hatt flere samlinger, trenerlunsjer og gode samtaler under terminen med caset som fellesnevner. Vi er blitt mer målbevisste og tydelige i vår fremtoning. Ansvarsfordelingen med parvise trenerteam for respektive aldersklasser har slått meget positivt ut på arbeidsgleden. Teamfølelsen har helt klart blitt styrket gjennom dette prosjekt!
- Flere foreldre er engasjert og en junior komité er dannet. Samarbeidstriangelen mellom spiller, trener og forelder er blitt styrket. Trenerens holdninger og budskap er kommet tydeligere frem gjennom prosjektet, og foreldrene er blitt mer bevisst på viktigheten av denne delen av tennistreningen.
- Region Østland Vest ønsker et tettere samarbeid med ”Positiv Coaching”.
- Prosjekt ”Positiv Coaching” kommer til å bli gjennomført for alle konkurransespillere i Holmen Tennisklubb.
- Styret og flere sentrale medlemmer i klubben har også vist stor begeistring for dette prosjektet. Styret ønsker å ha en coachende lederstil i klubben,

hvilket vi også har hatt de siste ti årene. Et slikt prosjekt styrker og synliggjør vår lederstil.

LITTERATURLISTE

Berg, Morten Emil
COACHING - Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes 2. utg.
Oslo, Universitetsforlaget
2006, 458 s.

Ekblom, Örjan med flere.
IDROTTSLEDARE för barn och ungdom.
Stockholm, SISU Idrottsböcker – idrottens förlag
2007, 143 s.

Hogedal, Lars og Lycken, Margareta
Jaget / laget / teamet.
Stockholm, SISU Idrottsböcker – idrottens förlag
2007, 157 s.

Lundqvist, Gunilla
Diplomerad Coachutbildning Utbildningsmaterial.
Stockholm, Coach Centrum
2009, 196 s.

Pensgård, Anne Marte og Hollingen, Even
Idrettens mentale treningslære
Oslo, Universitetsforlaget
1996, 161 s.

Plate, Anders og Johan
Lek med tanken – MENTAL TRÄNING FÖR BARN O UNGDOM.
Stockholm, SISU Idrottsböcker – idrottens förlag
2008, 108 s.

Thompson, Jim
Så blir du VÄRLDENS BÄSTA COACH för barn och ungdom.
Stockholm, SISU Idrottsböcker – idrottens förlag
2009, 183 s.

Vedlegg 1.

Til Spillerne:

Evaluering av prosjekt "positiv coaching" i Holmen Tennisklubb høsten 2009.

Målet med prosjektet har vært at du som spiller skall rette fokus og energi mot det du kan påvirke selv. - Å tenke mer på prestasjon istedenfor resultat!

"Verktøy" som vi formidlet til deg som hjelp i prosessen har vært følgende;

1. Fokus 4 (taktikk, fotarbeid, slagteknikk og spilleglede)
2. ALM (Anstrenging, Læring og Misstak)
3. ITN (International Tennis Number)

Gjennom å kunne fokusere og refokusere under kamp og trening mener vi at mestringsgleden kan få deg til å oppleve større spilleglede (bedre prestasjon)!

1. Hvordan synes du prosjektet som helhet har fungert?

Missfornøyd	Godkjent	Fornøyd	Meget fornøyd	Utmerket
1	2	3	4	5

2. Hvordan fungerer Fokus 4 for deg i praksis (trening og kamp)?

Missfornøyd	Godkjent	Fornøyd	Meget fornøyd	Utmerket
1	2	3	4	5

3. Hvordan fungerer ALM for deg i praksis (trening og kamp)?

Missfornøyd	Godkjent	Fornøyd	Meget fornøyd	Utmerket
1	2	3	4	5

4. Hva kan du gjøre selv for å forbedre din attityde på trening og kamp?

5. Ønsker du å fortsette med prosjektet videre etter nyttår?

JA NEI

Begrunn ditt svar: _____

6. Synes du ITN scoren er et bra utfakskriterie til Regionskamper for konkurransespillere?

JA NEI

Begrunn ditt svar: _____

7. Hva vil du gi oss ledere for feedback etter denne høst terminen?

a) Dine trenere (Lars og Olle): _____

b) Prosjektleder og spiller (på tirsdager) Peter: _____

Ditt navn (frivilligt): _____

Vedlegg 2.

Til: Trenertamet i Holmen Tennisklubb!

Evaluering av prosjekt "positiv coaching" i Holmen Tennisklubb høsten 2009.

Målet med prosjektet har vært at våre spillere skall rette fokus og energi mot det de kan påvirke selv. - Å tenke mer på prestasjon istedenfor resultat!
"Verktøy" som vi formidlet til spillerne som hjelp i prosessen har vært følgende;

1. Fokus 4 (taktikk, fotarbeid, slagteknikk og spilleglede)
2. ALM (**A**nstrenging, **L**æring og **M**isstak)
3. ITN (International **T**ennis **N**umber)

Gjennom å kunne fokusere og refokusere under kamp og trening mener vi at mestringsgleden kan få dem til å oppleve større spilleglede (bedre prestasjon)!

1. Hvordan synes du prosjektet som helhet har fungert?

Missfornøyd	Godkjent	Fornøyd	Meget fornøyd	Utmerket
1	2	3	4	5

Begrunn ditt svar: _____

2. Ønsker du å fortsette med prosjektet videre etter nyttår?

JA NEI

Begrunn ditt svar: _____

3. Synes du ITN scoren er et bra utfakskriterie til Regionssamlinger for konkurransespillere?

JA NEI

Begrunn ditt svar: _____

4. Hvordan ser du på ansvarsfordelingen denne terminen?

5. Beskriv hvordan du vil at din rolle skall se ut videre!

Ditt navn (frivilligt): _____

Vedlegg 3.

Holmen Tennisklubb

september 2009

Konkurransgruppen høsten 2009 (uke 34-51)

- Kursansvarlig:** Peter Eriksson
Trenere : Peter Eriksson , Lars Petersson, Victor Agnarsson, Olle Johansson , Kent Parvin og Hilde Janssen.
- Mål :** Arbeide med basisteknikk i alle slag ”ukens tema”.
Spilleidentitet; - utvikling av grunnleggende spilleforståelse, spillestil og mentalitet. Prioritering av offensivt spill!!
Fokus/refokusering ”å vinne over seg selv”. ”Fokus fire” kan være et fint hjelpemiddel til bedre fokusering under kamp og trening.
NB! Innebandy/Fys på torsdager (Hofstad skole) kl. 19.00-20.00 for aldersgruppen 1994-99 og kl. 20.00-21.30 for aldersgruppen 1993 og eldre. Treningen er kun for konkurransgruppen og starter uke 41. Vi ser på den som obligatorisk for dere!!
- Innhold i timene:** Oppvarming, ukens tema, spilleøvelse og avslutning.
Etter avsluttet økt på tennisbanen fortsetter dere med avtalt program for ”lett styrketrening” og uttøying.
- Evaluering :** Våre basiskrav er fokus, innsats og oppførsel!!
Testing av styrke, koordinasjon, hurtighet og utholdenhet.

<u>Uke:</u>	<u>Tema basisteknikk:</u>	<u>Tema fys.:</u>
34	Innslåing – alle slag.	”Egentrening”
35	Forehand/backhand og smash (treffpunkt og treffsone)	”Egentrening”
36	Forehand/backhand og smash (treffpunkt og treffsone)	”Egentrening”
37	Forehand/backhand (spinn, hook, fade) og smash	”Egentrening”
38	Forehand/backhand (spinn, hook, fade) og smash	”Egentrening”
39	Serve (balanse, spinn, rytme) og serveretur	Test: Grønliia rundt.
40	Høstferie ”Spill og drill” mandag og tirsdag	
41	Serve (balanse, spinn, rytme) og serveretur	”Hoppetau”
42	F/B-volley (grep, fotarbeid (”støtte og heng”),split-step) og smash	”Hoppetau”
43	F/B-volley (grep, fotarbeid (”støtte og heng”),split-step) og smash	”Hoppetau”
44	F/B-volley (grep, fotarbeid (”støtte og heng”),split-step) og smash	”Hoppetau”
45	Serve (balanse, spinn, rytme) og serveretur	”Hoppetau”
46	Backhand slice (grep, gjennomføring av slaget) og smash	Test ”Hoppetau”
47	Backhand slice (overgang) og smash	”Utfall”
48	Backhand slice (overgang) og smash	”Utfall”
49	Serve (balanse, spinn, rytme) og serveretur	”Utfall”
50	Kampspill (double) og smash	”Utfall”
51	Kampspill (double) og smash	”Utfall”

Stå på og ha en lærerik tennishøst med oss!

Hilsen fra

Trenerteamet!

Vedlegg 4.

1. Treningstilbud for en konkurransespiller i Holmen TK 2009/10:

Klasse u-12 år:

- 2-4 timer organisert (subsidiert) trening per uke (maks 4 stk. spillere per bane)
- Samlinger og utvekslings kamper med andre klubber.
- Egentrening v kjøp av grønt kort.
- Turneringsuke i Göteborg (født 1999 el. tidl.)
- Turneringsoppfølging av trener (RM lag, GTB og egne turneringer, utv. kamper)

Klasse u-14 år:

- 3 x 1,5 timer organisert (subsidiert) trening per uke (maks 4 stk. spillere per bane)
- Morgen trening vurderes etter innsats og ambisjoner.
- Samlinger og utvekslings kamper med andre klubber.
- Egentrening v kjøp av grønt kort.
- Lag NM i Porsgrunn med overnatting.
- Turneringsuke i Göteborg
- Turneringsoppfølging av trener (RM Lag, Porsgrunn lag, NM, GTB og egne turneringer)

Klasse u-16 år:

- 3 x 1,5 timer organisert (subsidiert) trening per uke (maks 4 stk. spillere per bane)
- I tillegg 2 tim morgentrening per uke.
- Egentrening v kjøp av grønt kort.
- Turneringsuke i Göteborg.
- Frankrike treningsleir i april måned med en dag på Monte Carlo Open.
- Turneringsoppfølging av trener (KM, NM, GTB og egne turneringer)

Klasse u-18 år:

- 3 x 1,5 timer organisert (subsidiert) trening per uke (maks 4 stk. spillere per bane)
- I tillegg 2 tim morgentrening per uke.
- Egentrening v kjøp av grønt kort.
- Turneringsuke i Göteborg.
- Frankrike treningsleir i april måned med en dag på Monte Carlo Open.
- Turneringsoppfølging av trener (NM, Lag NM, GTB og egne turneringer)

- Hva forventes av en subsidiert konkurransespiller som har ambisjoner om å utvikle sin tennis?;

- * Han/hun har et Grønt Kort.
- * Følger 50-50 regelen. Dvs. hvis han/hun trener 3 timer/uke organisert bør han/hun også trene like mye egentrening i løpet av uken!!
- * Klarer å varme opp føre treningen og følge et enkelt styrke og uttøyningsprogram etter treningen.
- * Deltar på innebandy/fystrening på torsdager kl. 19.00-20.00 på Hofstad skole.
- * Har en terminliste for turneringer som planlegges i forhold til familiens øvrige aktiviteter.
- * Har hoppetau og vannflaske i tennisbagen til trening og kamp.

En spiller som representerer Holmen Tennisklubb er sportslig, veltrent og gir aldri opp!