

# BARNEN LÄGGER AV FÖR TIDIGT

Ett stort dilemma som de flesta sporterna har är att barnen lägger av i alldeles för tidig ålder. Skälen är varierande. Allt från stress, tuffare skolgång, för mycket förluster samt andra intressen mm. Största tappet kommer i 13-15 års ålder.

Den största orsaken kan mycket väl vara, framförallt hos tjejerna, att dragningskraften till det motsatta könet väger tyngre än kärleken till idrotten. Flera idrotter har sedan länge insett detta men alldeles för många idrotter lever kvar i det förgångna och låter andra aktörer såsom t ex gym ta kommandot i denna så viktiga fråga. En av förkämparna i denna fråga är Carina Jerlov, prisad under fotbollsgalan i höstas där hon kämpar för att fotbollen ska bli så jämlik som möjligt både på och utanför planen. Och något av det viktigaste för Carina är hur man behåller båda könen utövare ända upp till senioråldern.

Tyvärr, anser jag, är tennis ingen förebild i det här fallet. Trots att vi borde ha alla förutsättningar i världen att vara föregångare i denna fråga. Tennis är ju en så fantastisk sport för båda könen, dessutom oavsett ålder. När det gäller tjejer har jag knappast varit någon Don Juan genom livet. Framförallt inte i den åldern. I mitt fall handlade det mest om blyghet men konstigt nog bara i skolan. Min före detta tränare, Tim Klein, var även tränare för några tjejer och när vi hade läger var det oftast med ett antal tjejer på lägren och i deras sällskap fanns inte denna blyghet på samma sätt. Tyvärr hade vi dessa lägern ihop med tjejerna endast upp till en viss ålder för när jag gör en tillbakablick fanns det en hel del som man kunde lära av varandra.

När det gäller spelmässigt fungerar sparringen, anser jag, upp till 12-14 års ålder. Givetvis fungerar sparringen efter denna ålder också men sedan drar killarna ifrån fysiskt och man tävlar på olika villkor. För att få ut optimalt av sin träning gäller det att hitta olika utmaningar för eleven och blir skillnaden för stor åt båda håll smyger det ofta in en känsla där man omedvetet inte ger 100% oavsett hur motiverad man än är. Men när det handlar om koordination, smidighet mm är ju ofta tjejerna mil före. Även när det gäller grundvärderingar, i och med att de flesta tjejerna mognar snabbare i denna ålder.

Skulle jag ha blivit en bättre tennisspelare om det skulle ha blandats mer tjejer och killar genom åren? Nja, det tror jag knappast. Jag har nog alltid varit så målinriktad och fokuserad att jag inte skulle ha gått till några ytterligare träningar och hängt extra på klubben om fler tjejer hade varit där men jag är helt säker på att flera andra i min ålder skulle ha fortsatt längre om så hade varit fallet. Vilka sporter är det som är föregångare i denna fråga? Innebandyn och handbollen tex är väldigt långt framme. Varbergs Innebandyklubb hade t om som måla att första kysen skulle ske bakom klubbhuset. Jag har också pratat med handbollsspelare och de menar att klubben fungerade som en slags fritidsgård för juniorerna oavsett ålder. Peter Abrahamsson, en före detta handbollsspelare och numera ordförande för Torslanda Tennisklubb försöker att införa samma tänk till tennisklubben. ” Tanken är att klubben ska vara en fritidsgård för barnen och vi känner att vi är på god väg. Efter

skolan är det massor av juniorer i olika åldrar som hänger på klubben, spelar spel, umgås och om banorna står lediga även går in på banan och får lite extra träning” menar Peter. I Torslandas fall har de även tagit ytterligare initiativ. Skolan ligger relativt nära hallen och när barnen slutar skolan kommer en av tränarna och hämtar upp dem med klubb bussen, ett initiativ som även andra klubbar i landet har anammat.

Just när det gäller den sociala biten på klubbarna råder det rejält spridda åsikter hur man ska ta hand om juniorerna. Vissa klubbar gör absolut ingenting, dels beroende på hur förutsättningarna är i hallen och dels för att det inte är någon som vill engagera sig eller rättare sagt vet HUR de ska engagera sig. I samtliga sporter verkar det ha blivit något av ett mantra att man ska stå i cafét samt sälja bingoletter men om ingen från klubben vågar/orkar/hinner titta på hur verkligheten ser ut just idag, samt snegla på vad andra klubbar gör, rullar det på i gamla hjulspår år efter år.

En klubb som definitivt bröt mönstret och satsade på den sociala biten var Tumba Tennisklubb med Lena i spetsen. ”Vi lyssnade på vad juniorerna ville ha och kom fram till en massa saker som inte kostade klubben särskilt mycket förutom engagemang från både vuxna och barn. En sådan sak tex som att tjejerna fick bestämma hur omklädningsrummet skulle se ut var det ingen som hade tänkt på tidigare. En soffa, en fön, lite färg vilket gjorde underverk för tjejerna. Framförallt märkte vi också att de äldre tjejerna ville hjälpa till i klubben med andra praktiska saker vilket gjorde att även killarna i klubben ville hänga där samt hjälpa till. ”

Andra klubbar som jag pratat med har även anammat läxläsning för barnen vilket givetvis är fantastiskt bra. Ytterligare ett initiativ är att några klubbar har haft lördagskvällar för de äldre juniorerna där man kombinerat tennis med festligare stämning. Vem skulle inte vilja spela tennis en lördagskväll med grym musik och kompisarna runt omkring sig? Med lite fantasi skulle dessa kvällar kunna bli helt fantastiskt roliga och som förälder tror jag man skulle välkomnat ett sådant initiativ där man vet var ens barn är innan han/hon går ut på kvällen.

Peter Abrahamsson menar att det tog Sävehof 20 år att bygga upp klubben där den är idag. Från en vanlig klubb där i stort sett det enda intresset var att lära barnen att spela handboll samt att ha ett hyfsat seniorlag. Idag får barnen i Sävehof inte bara lära sig att spela handboll, de får även lära sig att ta hand om sina kompisar både på och utanför planen samt att de får en utbildning i värdegrunder. Som tack stannar många av dessa kvar i föreningen även när de har slutat pga att föreningen är allt för många. Idrott är mer än att bara lära ut en överstegsfint, en forehand eller blåsa i en visselpipa till eleven inte orkar mer. Alltför många tränare och klubbar ser inte mer än några månader framåt och ser endast till resultaten. För en styrelse kan det säkert också vara svårt att förankra sin långsiktiga tanke i klubben. Inte sällan består styrelsen av personer med föräldrar till en junior där besluten styrs till juniorens bästa och då kan det givetvis vara svårt att dra upp riktlinjer som ligger 5-10 år in i framtiden. Dessutom förstår jag att avsaknaden av kvinnliga styrelsemedlemmar inom tennisklubbar är stor. Jag tror att övriga styrelsemedlemmar och valberedningar underskattar kvinnor som kanske inte har haft den idrottsliga bakgrunden men som men sunt förnuft och mjuka värden skulle kunna tillföra väldigt mycket för klubben.

När jag var uppe under SALK Open ett par dagar samlade jag intryck om vad som händer runt om i Sverige genom att prata med både tennisföräldrar, spelare och tränare. Min mest bestående

konversation var den med Mikael Stripple från Farsta Tennisklubb där han berättade om deras akademi och hur de tänker framtid. Ett träningsupplägg på 4,5 timmars tränarledd träning samt ytterligare 1 timme där man sparrar mot varandra. Dessutom ett antal timmar som läggs på uppvärmning samt efter träningen kombinerat med bollsporter såsom handboll, fotboll mm och du har fått en optimal kombination av uthållighet, kroppsordination samt att du varierar ditt idrottande. Lägg dessutom till ytterligare starka värdeord som ödmjukhet och kamratskap som de jobbar med så ger du alla i gruppen chansen att utveckla sig i sin egen takt.

Jag växlade även några ord med Fredrik Johansson som bl.a har hjälpt svenska tennisförbundet med fysträningen. Han hjälper även Farsta Tennisklubb och dess akademi i egenskap som förälder. Han stryker under de orden som Mikael Stripple sa: " I dagsläget har vi mest tjejer i Farsta. Det är en relativt stor grupp med tjejer från 10-14 år som sporrar varandra. Varje träning består av en uppvärmning på knappa halvtimmen och även fys/lek/sport efter träningen på motsvarande tid. Slår du ihop all den tid som 10 och 11-åringarna gjorde fysiskt förra året låg denna tiden på ca 500 timmar per person och då var 65% av dessa timmar endast tennis. Resten fick de utanför banan och vissa veckor körde vi mycket mindre tennis och mer andra idrotter. Förvånansvärt var att efter dessa veckor blev tennisspelande ännu bättre. Vi försöker successivt öka träningsdosen med 10% per år efter samma upplägg men problemet brukar vara att spelaren koncentrerar sig mer och mer på tennisen vilket ger mindre utrymme för andra sporter samt utvecklingen av koordination, styrka, spänst osv. "

Jag resonerar likadant själv. Trots att jag hållit på med tennis hela mitt liv älskar jag att spela tennis och jag tror det beror mycket på den mångfald av sporter som jag höll på med som ung. Dessutom kan jag säga att jag liksom alla mina jämnåriga kolleger är ganska hyfsad i vilken idrott jag än utövar. Kan tyvärr inte säga samma sak om flera yngre kolleger som riktade in sig bara på tennis i alldeles för tidig ålder. Dessutom skulle det vara intressant att veta hur många som fortfarande har något med tennis att göra procentuellt sett av det "gamla gardet" kontra det nya. Värderingar som definitivt ska tas i beaktning i ett långsiktigt perspektiv för tennisen.

Som jag ser det finns det två vägar att nå den verkliga toppen. Antingen kör du "all-in" i alldeles för tidig ålder där man redan som 9-10-åring spenderar timmar på banan varje dag. Risken att du blir utbränd i alldeles för tidig ålder är då så stor att jag skulle tippa att bara ett fåtal procent håller på med tennisen efter 17,18 års ålder. De få procenten som ändå lyckas tror jag dessutom inte har fått det perfekta livet och knappast har det framför sig heller. Den andra vägen är den som bl.a Farsta Tennisklubb kör. Tufft men inte för hårt. Varierad träning men inriktning på tennis. Chansen att flera av dessa tjejer och killar kommer att älska sin idrott när de slutar sin satsning ser jag som väldigt stor.

I ett par artiklar har jag belyst att jag tycker tennisen blir rejält förfördelad när det gäller kommunala bidrag. Tennisen har svårt att tvätta bort överklasstämpeln som finns i många ögon. Myten om att det är lätt att försörja sig på sporten lever kvar. Bilden om småbarn som privattränare från höger till vänster lever kvar ( där undantag givetvis förekommer än idag ) och att bilden av den genomsnittliga tennismotionären heller inte rimmar med dagens verklighet. En presentation från klubbarna hur de ska behålla kvar barnen inom idrotten genom "fritidsgårdstänket" borde imponera på vilken kommun politiker som helst.



Ett långsiktigt program för varje klubb borde vara att få juniorerna att stanna så länge som möjligt inom tennisen. Men så är det kanske i flesta svenska tennis klubbarna? Oavsett om det är klubben som fritidsgård, visionen att första kyssen ska ske bakom klubbhuset eller om det är variationen i träningen, utmaningen eller kamratskapet. Varje individ är olik den andra och i varje ålder krävs det olika saker från klubben för att hålla intresset vid liv. Tyvärr känns det som tennisen har en bra bit kvar för att nå dit. Men förutsättningarna finns i flera av landets klubbar. För dessa klubbar gäller det att bryta cementerade strukturer och ta vara på de förutsättningarna som finns. Orka tänka långsiktigt. Våga tänka mjuka värden. Snegla på andra sporter såsom t.ex handbollen och innebandyn. Då kommer det att i framtiden finnas naturliga efterföljare till dagens tränare och styrelser som brinner för tennisen och klubben de vuxit upp i.