

ÖMDMJUKHET

Kan orden ödmjukhet och respekt påverka hur bra tennisspelare du kan bli? Det tror åtminstone jag och när jag ser hur illa det ser ut hos vissa juniorer blir jag både ledsen och förbannad. Den dagen man förlorar ödmjukhet och respekt anser jag att chansen till att bli en bättre tennisspelare minskar dramatiskt

Allt som oftast hör man juniorer som i en nedlåtande ton berättar om hur mycket bättre än motståndaren han var. Det finns dem som försöker övertyga andra innan en match hur mycket bättre han är än sin blivande motståndare och det finns tom dem som nedvärderar en annan spelare oavsett om han mött honom eller inte.

För det första tycker jag detta är illa nog att man inte respekterar någon annan som kanske försöker lika mycket som man själv gör. För det andra så sätter man sig på väldigt höga hästar vilket lätt leder till (eventuellt omedveten) underskattning vilket givetvis leder till ett spänt spel där prestationsångesten sprutar ur öronen på spelaren. En klart förväntad vinst kan därför leda till en förlust vilket i sin tur leder till en *j-a* massa bortförklaringar och när man börjar med bortförklaringar är man ute på väldigt hal is. Av dessa spelare som börjar med bortförklaringar blir det till slut en schizofren situation där man nästan inbillar sig att det är någon annan än man själv som har spelat; Man är skadad, det blåste ute, bollarna var slitna istället för att alltid köpa läget. Ibland skylls det på att motståndaren fuskar men tyvärr får man acceptera detta också. Och ju mer prestationsångest du har ju lättare blir det att banan blir mindre på just din sida.

Ibland är det barnen själva som hetsar varandra till detta men inte alltför sällan är det föräldrarna eller tom tränarna som avsiktligt eller oavsiktligt sätter för stor press på barnen genom att sätta för höga mål, prata om bortförklaringar eller placera sitt barn på en piedestal.

Istället tror jag det är oerhört viktigt att se till att barnen alltid ska ha fötterna på jorden. Jag har nämnt detta förut i någon krönika att jag tycker att det borde vara obligatoriskt men att döma ett visst antal matcher per år för att få kunna behålla sin tävlingslicens är en sådan typisk åtgärd. Jag köper att det kan vara för mycket ibland att döma efter en förlust men istället skulle SVTF kunna införa att man måste döma exempel 20 matcher per år oavsett när.

Och varje klubb som har interna tävlingar borde enkelt kunna införa att alla ska upp i domarstolen. Och om någon inte vill döma ska han/hon sitta i stolen men där spelarna själva säger om bollen är inne eller ute. Han/hon ska högt och tydligt säga vad det står samt ta ut game- och setkulorna. Till slut tror jag även dessa osäkra domare skulle känna sig någorlunda bekväma i stolen. Detta skulle medföra att spelarna kanske skulle tänka till både en och två gånger innan man dömer ut bollen samt skulle förmodligen också vissa spelare kunna få en ödmjukare inställning till sina kommande motståndare. Men här måste även tävlingsledaren ha lite fingertoppskänsla så att han inte sätter alltför små juniorer till att döma de som är ett par tre år äldre.

När jag tittar på olika sporter finns det olika jargonger i respektive sport. Tittar man på fotbollen fuskas det ju hela tiden där spelare avsiktligt filmar för att finna fördelar från domaren. Tyvärr smittar detta av sig mot den yngre generationen. Jag har sällan blivit så förbannad när min son kom hem från ett fotbollsläger och där han berättade att ett par ledare (äldre juniorer) hade lärt ut hur man filmar för att vid ett senare tillfälle under träningen uppmuntra de som filmade!!

Jämför jag med andra sporter som rugby, handboll, kampsporter så känns det som det är en helt annan mentalitet. Tuff kamp på planen men oftast goda vänner efteråt och framförallt inget filmande i var och varannan situation. Här tycker jag tennisen ska bli mycket tuffare. Det finns regler men problemet som jag tycker kan förekomma är att dessa inte följs konsekvent från turnering till turnering. I svenska regelverket står det, t ex att man inte får kränka motståndaren verbalt eller fysiskt. Detta leder till utvisning. Hur många gånger har jag inte sett en spelare knyta näven mot motståndaren och vråla något som ibland är definitivt olämpligt och kränkande. Men var går gränsen för utvisning. Ett annat problem är att vissa tävlingsledare är slappare än andra vilket leder till att toleransnivån höjs från ena tävlingen till den andra.

Men ursprunget till problemet är givetvis att vissa tränare inte är tillräckligt tuffa mot sina adepter som kanske i många fall kan vara klubbens bästa junior och därför den som de andra juniorerna i klubben ser upp till. Jag är den första som medger, att det är inte lätt att säga till dessa juniorer (föräldrar) men här måste tävlingsledarna och tränarna ha en kommunikation där visst beteende ska kunna leda till tävlingsavstängning. I min värld kan jag tolerera juniorer som vid något tillfälle ryter till mot sig själva och det inte drabbar motståndaren men genomtänkta psykningar är nolltolerans.

Tyvär var mitt uppträdande inte det bästa på banan. Jag grät och muttrade för mig själv ett antal gånger under matcherna. Någon gång kastade jag t om min racket vilket givetvis är oacceptabelt men jag var hela tiden noga med att alltid respektera min motståndare genom att aldrig håna honom eller fuska på banan. Likadant var det efter matcherna, fick jag stryk så erkände jag alltid att han jag mötte var bättre än mig vilket gav mig blodad tand till att försöka besegra honom nästa gång. Jag har alltid haft en väldigt hög lägstanivå genom min karriär och just acceptansen av att motståndaren var bättre vid förlustmatcher var en av anledningarna till detta

Jag tror dock att mitt uppträdande skulle varit bättre som junior om det hade varit nolltolerans vid svordomar precis som man har infört i junior fotbollen sedan ett par år tillbaka. Men då måste tävlingsledaren vara rejält mer på hugget än många är idag dvs vara mycket mer närvarande där spelet pågår. En duktig domare skapar en relation med spelarna innan matchen med att gå igenom regler. Det kanske kunde göras oftare i vissa turneringar, speciellt när juniorerna är yngre och mer formbara. Jag tycker tennisen har alla förutsättningar att kunna klara av detta problem med tanke på att världens bästa spelare oftast sköter sig exemplariskt på banan vilket borde vara ett stort föredöme för våra juniorer.

Det finns dock vissa roliga situationer om spelare som har nedvärderat andra spelare. Ett exempel utspelade sig för länge sedan på en så kallad satellit turnering (motsvarande dagens *Future* turneringar):

- Efter lottningen stod det klart att Mr Y skulle få möta Mr X
- Mr X var enligt Mr Z den absolut bästa lottningen i turneringen och skulle därför inte bli några som helst problem för Mr Y som kanske inte förstod vilken onödig press han satte på Mr .
- "Tyvärr" för Mr Y blev det omlottning och
- istället får Mr Z möta Mr X
- Förmodligen upprepades orden Mr Z hade sagt till Mr Y som ett mantra vilket ledde till att Mr Z fick stryk mot Mr X

Så kan det också gå och jag tror att Mr Z aktade sig både en och 2 ggr innan han sa något negativt om andra spelare i framtiden.

Jag fick tilldelat mig ett riktigt intressant prospekt från Franska Tennisförbund om "Råd till föräldrar , mitt barn tävlar i tennis". 10 råd till hur man ska vara som tennisförälder och 10 råd hur man inte ska vara. Jag har sett sådana prospekt förut men jag har aldrig sett ett sådant genomtänkt prospekt.

Prospektet understryker verkligen grunderna för en långsiktig karriär där

- prestationen går före resultatet
 - respekten för motståndaren och din omgivning
 - glädje, lusten att tävla, kvalitet framför kvantitet
- och så vidare.

Självklara saker men väldigt välformulerade som gör att varje stressad förälder förmodligen skulle minska sina nervösa pulsslag under matcher och framförallt under barnens utvecklings år tills han/hon blir självgående.

Jag är ju själv tennisförälder och ska villigt erkänna att min puls också stiger ibland när jag ser mina barn tävla och för att lugna ner mig brukar jag alltid tänka: Vad vill jag ha ut av mina barns idrottande? Finns det något viktigare än ett barns välbefinnande resten av livet. Och jag brukar även tänka att visst finns det några barn som går igenom nålsögat och kan försörja sig på sin sport. Men vad är det värt om resan dit har stavats stress och press och detta sitter i fortfarande. Är det värt något då?

Personligen hade jag världens roligaste resa till jag nådde målet vilket har lett till att, som ni kanske förstår, jag tycker tennis är världens roligaste sport vilket jag också försöker förmedla till andra. Och ingen skulle bli gladare än jag om Sverige fick fram massor av nya världsstjärnor där de som jag berättar om att resan dit är något som de vill att även sina barn ska få uppleva.