

www.svenskpadel.se

CHECKLISTA LEDARE

Så stöttar du **BARN** på tävling

Samarbete!
Tränare, ledare och
föräldrar tillsammans.



Svenska
Padelförbundet



SÅ HÄR STÖTTAR DU BARN PÅ TÄVLING

Den här checklistan innehåller tips till dig som ledare som anordnar eller är med vid tävlingar för barn (t o m 12 år).

Tävling är ett sätt att nå spänning och stimulans. Barnen ska få möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar. Det viktigaste är att utmana barnen på en lagom nivå och stötta dem så att de utvecklas på sina villkor.

- **Före tävlingen** skapar du trygghet och ser till att alla är förberedda.
- **Under tävlingen** är det viktigt att se alla och stötta spelarna.
- **Efter tävlingen** samlar du spelarna – lyssnar, ställer frågor och finns till hands för dem som behöver.

KÄNSLOR



Gröna

**Glad
Lugn
Avspänd**



Gula

**Stressad
Oroad
Anspänd**



Röda

**Arg
Ängslig
Ledsen**

Anpassa tävlingsnivån successivt

Nervsystemet behöver vänja sig succesivt vid varje ny tävlingsnivå. Du som ledare, fundera gärna på:

- Vad händer om en spelare är mycket på grön nivå?
- Hur länge behöver en spelare vara i det gröna fältet för att våga utmana osäkerhetskänslan i det gula fältet?
- Att då och då beröra de röda känslorna är naturligt och viktigt för spelarens emotionella utveckling. Att befinna sig där ofta och under längre tid kan leda till att spelaren börjar undvika situationen och slutar tävla.

ORO KAN VARA

- 1 Miljö** - allt som är obekant på plats vid tävling t ex anmälning och uppvärmningsrutiner
- 2 Tekniskt** - svårigheter med tekniska delar i spelet
- 3 Mentalt** - negativa tankar om att misslyckas
- 4 Fysiologiskt** - spänd i kroppen och magen knyter sig
- 5 Psykosocialt** - spela med någon man inte känner

HANTERA ORO

För att våga utmana och hantera osäkerhetskänslan i det gula fältet:

1. Acceptera att stress, oro och anspänning är naturligt.
2. Tillbringa fem gånger mer tid i det gröna fältet än i det gula fältet.

FÖRE TÄVLING

Skapa glädje och trygghet

Det är viktigt att barnen känner sig trygga under sina tävlingar. Var övertydlig med hur tävlingen går till och sätt glädjen i centrum.

- En gemensam samling innan tävling ser till att spelarna känner sig förberedda.
- Se till att spelarna kommer till matcherna i god tid innan start.
- Kontrollera att spelarna har koll på tävlingsformatet.
- Se till att spelarna har koll på sin utrustning.
- Påminn spelarna om att dricka under match samt att äta något mellan matcherna.
- Bra med lekfull uppvärmning.

En viss anspänning är naturlig och rätt hanterat leder det till en positiv utveckling.

UNDER TÄVLING

Titta och stötta

Kom med glada tillrop, det gillar de flesta!

Titta efter:

- Styrkor i spelet. Vad är bra?
- Kroppsspråket. Hur ser kroppsspråket ut i med och motgång?
- Är spelarna bra kompisar?
- Saker som krånglar. Hittar de sin väska, glömt saker, något de kan förbättra?

Tips!

Fråga barnen: vad kan ni göra under en tävling för att ha kul och spela så bra som möjligt?

EFTER TÄVLING

Lyssna och var tillgänglig

Var tillgänglig efter tävlingen för dem som vill prata, ställ öppna frågor för att ta reda på hur det faktiskt var och är. Öppna frågor börjar med: vad, hur, på vilket sätt, när eller vem. Lyssna på vad spelaren svarar.

Lyssna och ställ frågor till barnen:

- Vad har du gjort bra?
- Hur var det på banan?
- Vad har du upptäckt att du behöver träna mer på?

Rätt: Jag såg att du var lite anspänd hur kändes det?

Fel: Du såg nervös ut på banan.



**Tips på öppna frågor
börjar med orden vad,
hur/på vilket sätt, när
och vem.**

Materialet är framtaget utifrån RF strategi 2025

Inspirerad av Svenska Golfförbundet



Svenska Padelförbundet



svenskapadelforbundet



Läs mer på vår hemsida



Svenska
Padelförbundet

