

Från junior till proffs | 27 februari 2024



TANKAR OM VÄGEN FRÅN JUNIOR TILL PROFFS

GUSTEN INLEDNING



TIM KLEIN



SMA LIRARE/KLEIN PLAYERS



Från junior till proffs | 27 februari 2024



KRISTIAN

- Familj med två barn
- +20 år inom tennis
- Tränat tävlingsspelare mestadels juniorer
- Lära mig nya saker finns i mitt DNA
- Utbildat tränare inom många olika idrotter
- Skrivit böcker inom motivation, metodik och coachning

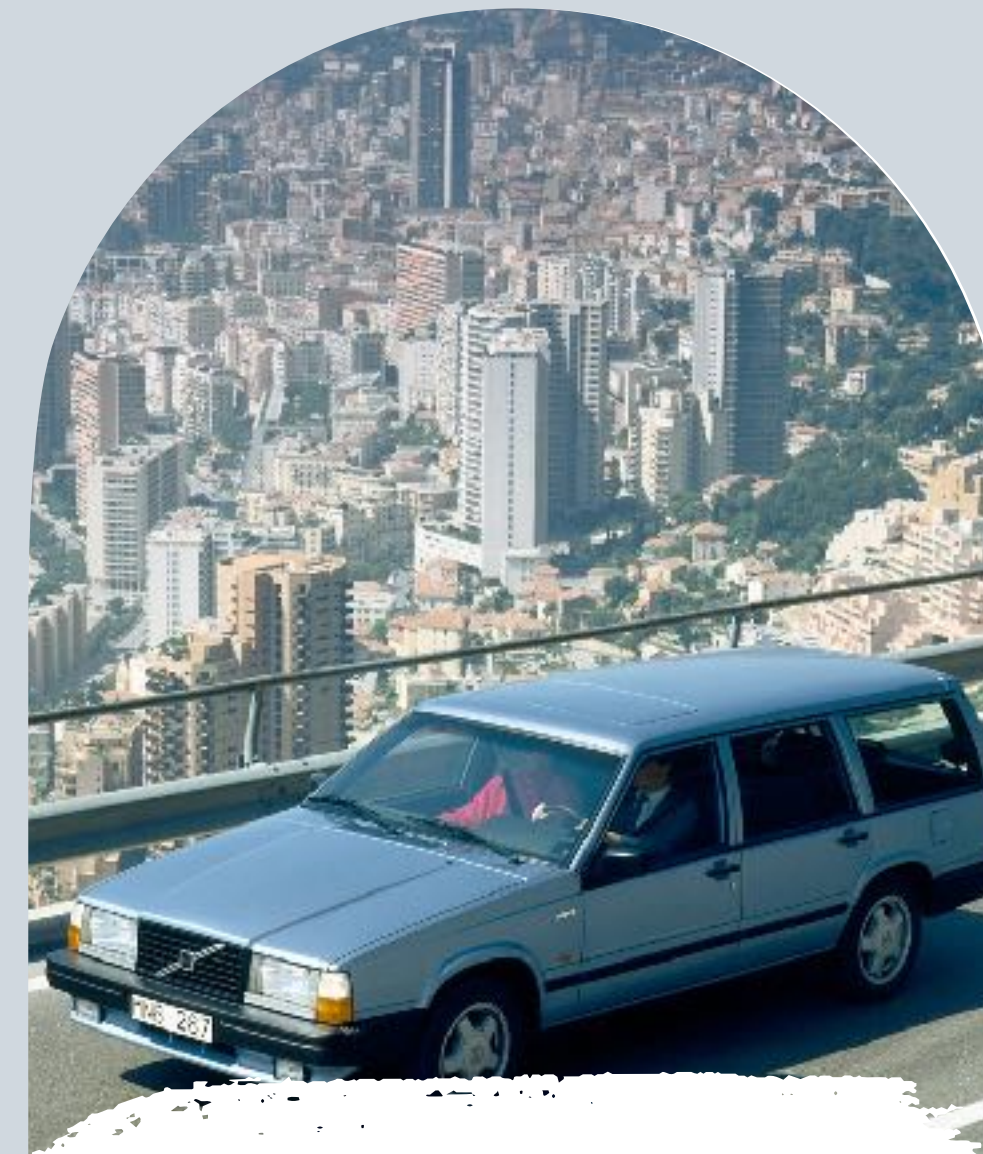
FRÅN JUNIOR TILL PROFFS



SKAPA VINNARMILJÖ



FYSIK



OPTIMERA RESURSER

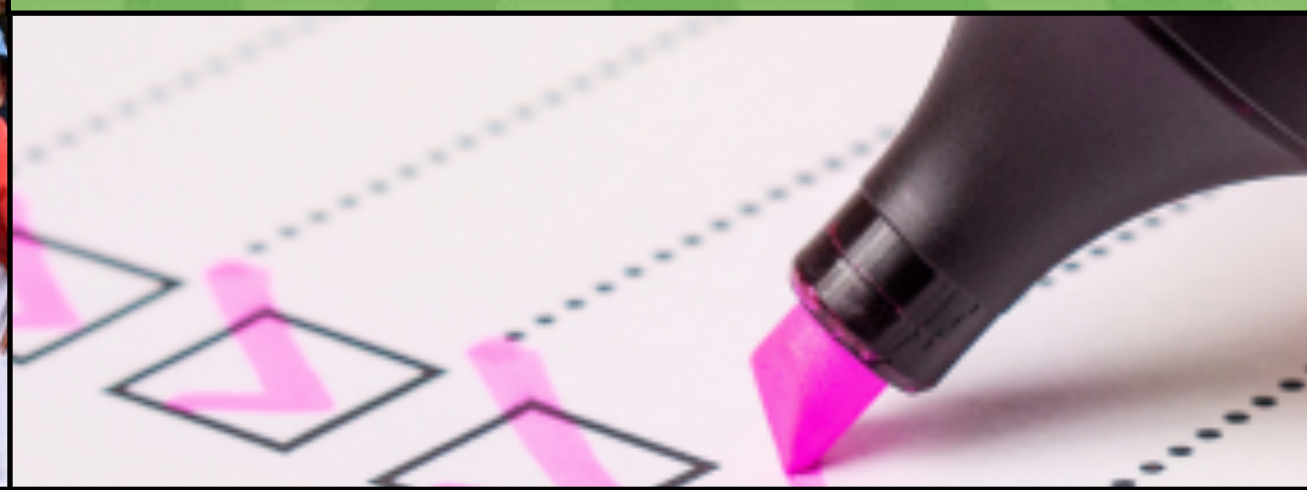
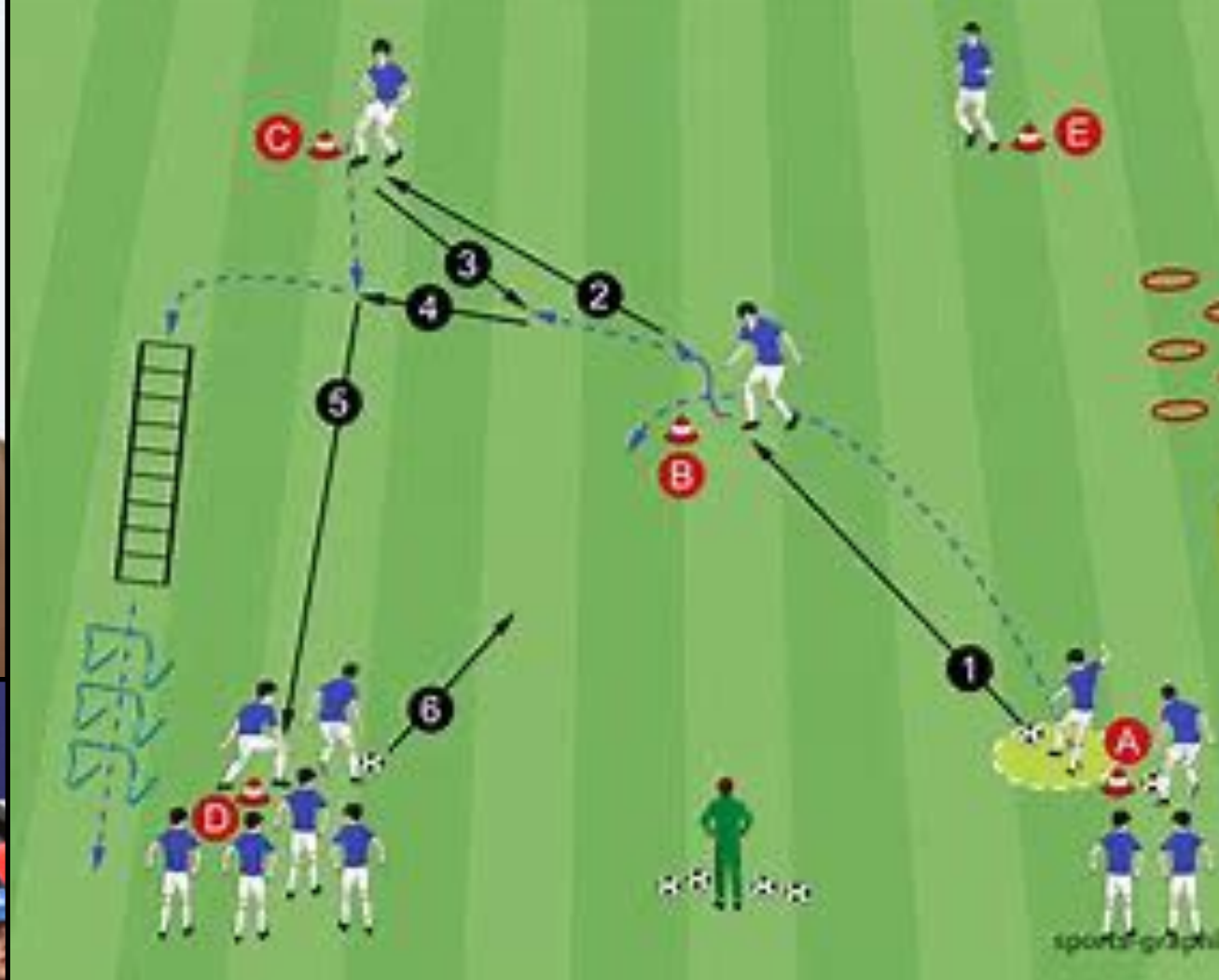
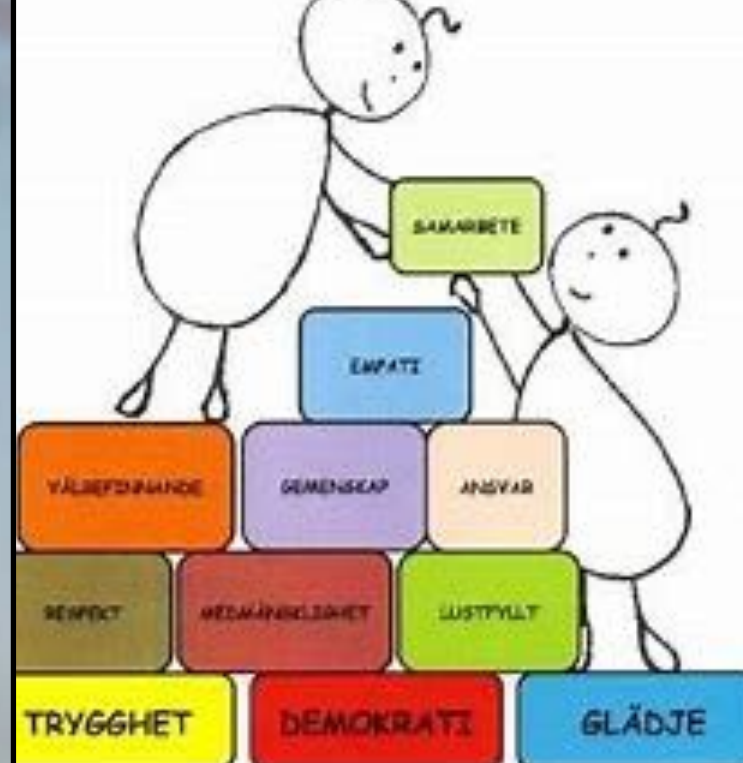
Uppväggen



SKAPA VINNARMILJÖ

Från junior till proffs | 27 februari 2024

MILJÖ



Från junior till proffs | 27 februari 2024

ACTIONS FÖR ATT SKAPA EN VINNARMILJÖ

INRE DRIVET skapa en miljö där det finns förutsättningar för det inre drivet hos individerna själva.

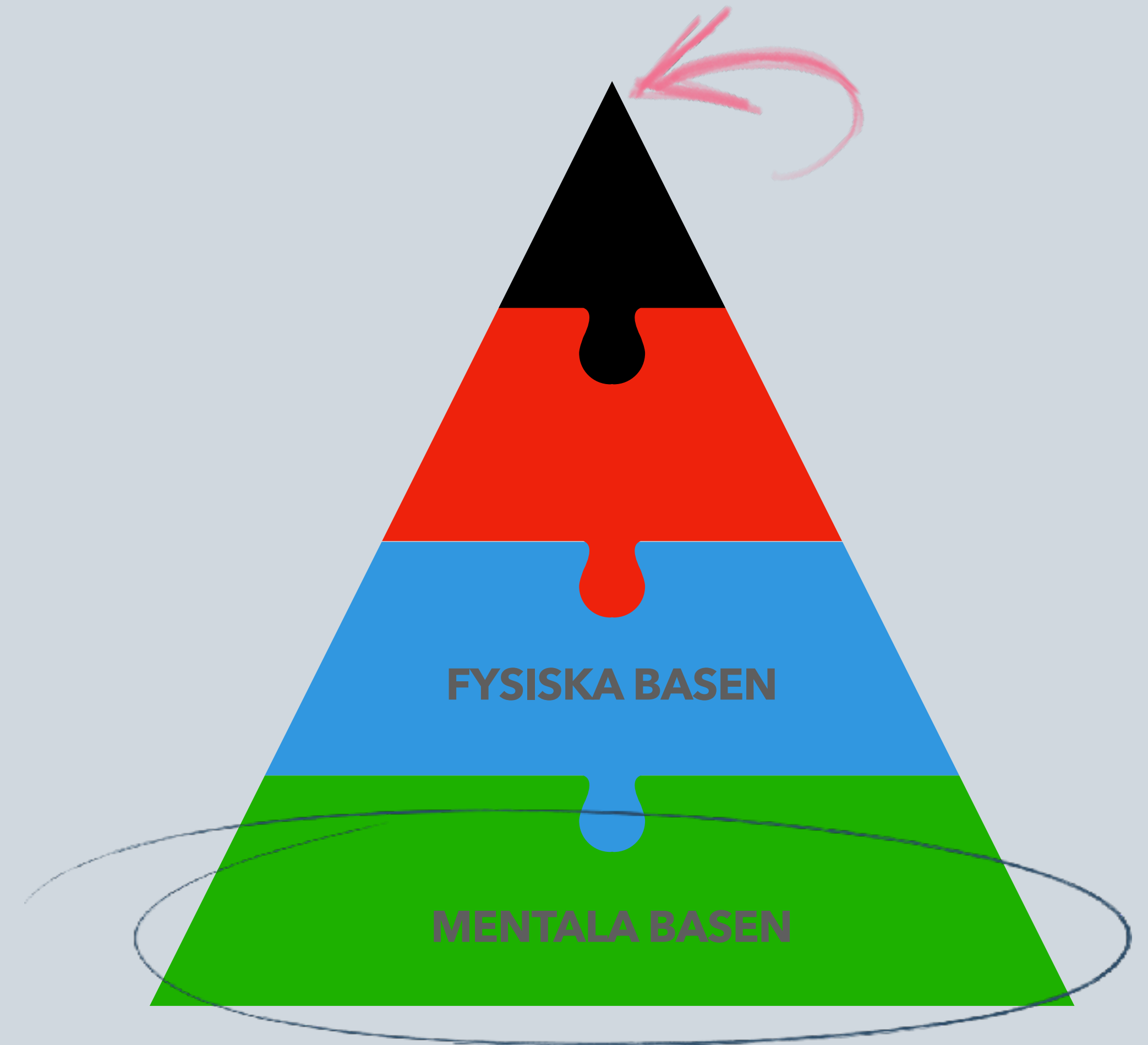
MERSMAK gör sådant som skapar en lust hos individen att vilja komma tillbaka nästa gång och fortsätta öva och träna utanför den ordinarie träningen.

GLÄDJE ett skratt förlänger livet...och idrottskarriären.

TILLSAMMANS en av nycklarna till inre motivation är samhörighet. Res tillsammans, träna i team, tävla i lag.

MÅL fokusera på utveckling före resultat och sätt tillsammans upp mål som triggas, inspirerar och utmanar.

MÄNNISKAN utbilda både personen som skall spela tennis och tennisen som personen skall spela. Våga coacha så individuellt anpassat som möjligt.





TILL COACHER

Skaffa bollplank/mentorer och jobba i team

- *Någon som gör samma sak som dig*
- *Någon som gör den resan du vill göra*
 - *Någon som kan det du inte kan*



LÄT DET
DÄR LITE
FÖR "BASIC"?



ACTIONS FÖR ATT SKAPA EN VINNARMILJÖ

- **En miljö** som satsar på att maximera utveckling ökar oddsen att vinna.
- För att **maximera utveckling** krävs en miljö som är anpassad utifrån individens förutsättningar.
- Ett **inre driv** ökar oddsen att maximera individens utveckling.

”- Att nå toppen innebär nästan alltid att man pressar kroppen utanför vad som är sunt. Detta bör alltid finnas med. Elit är ingen dans på rosor. De flesta tränar stenhårt utan att nå hela vägen fram. Så resan är otroligt viktig. När det gillar toppen kommer individuella differenser vara viktiga dvs individuella medfödda egenskaper som förvaltas rätt.”

Peter Tedeholm

Filosofie doktor Karolinska Institutet, 20 år från Nationella Insatsstyrkan som sakkunnig i att optimera prestation och expert på talangselektion med fokus på kognitiva- och fysiska förmågor samt personlighet. Bygger urvalsprogram.



FYSIK

FYSIK



FYSIK

- Skapa superatleter.
- Enklare för tennisans specifika rörelser och tekniker.
- Om fysiken är "bättre än tennisen" finns det hela tiden möjlighet att växla upp.
- Bättre förmåga att hantera stress.



ACTIONS FÖR ATT SKAPA EN BÄTTRE FYSIK

KROPPENS SPRÅK det är skillnad på vilken bok man kan skriva om man kan hela eller halva alfabetet.

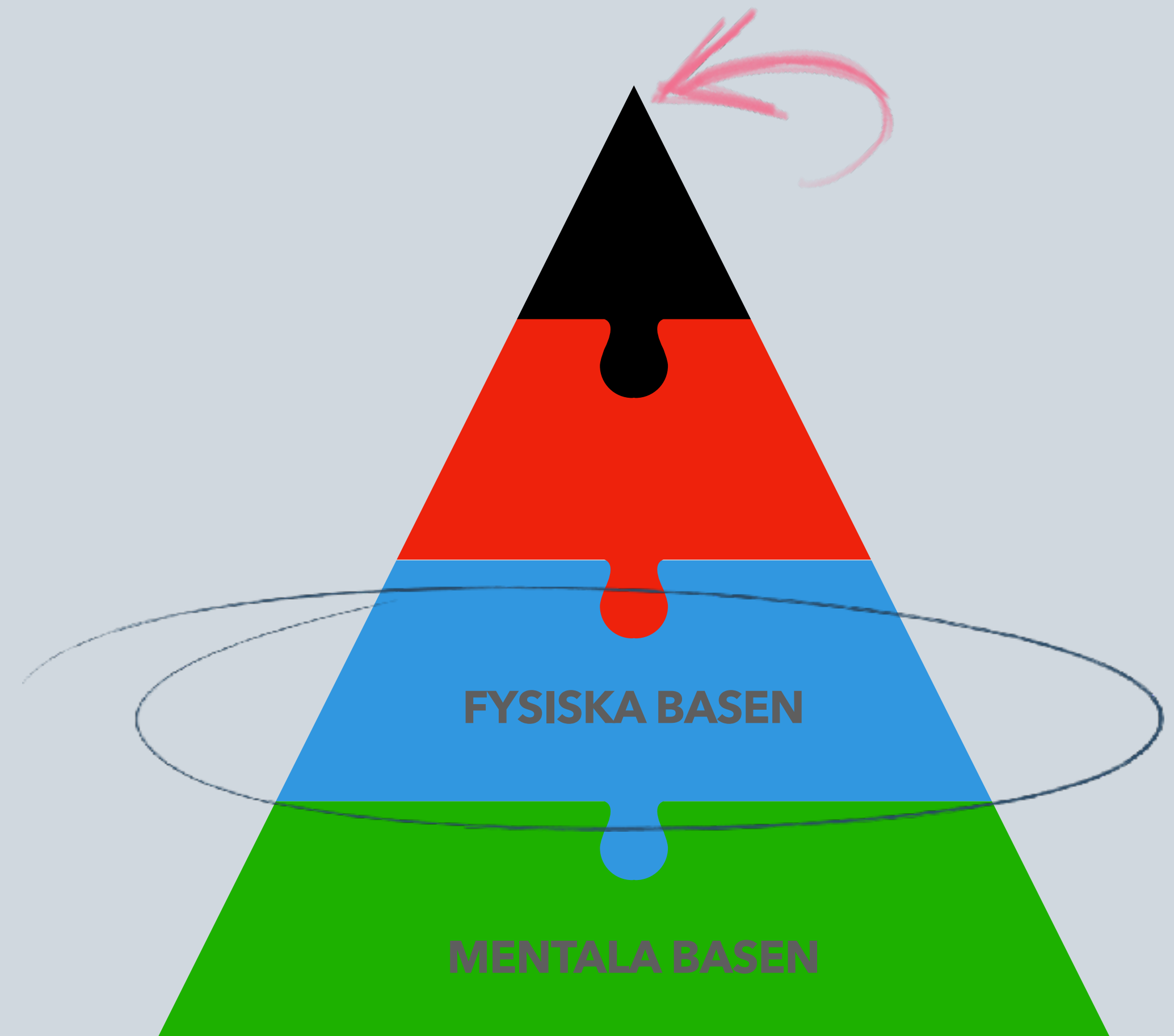
"40 000 TIMMAR" skapa rörelseglädje i vardagen, idrotta på fritiden, träna olika idrotter och spela väldigt mycket tennis.

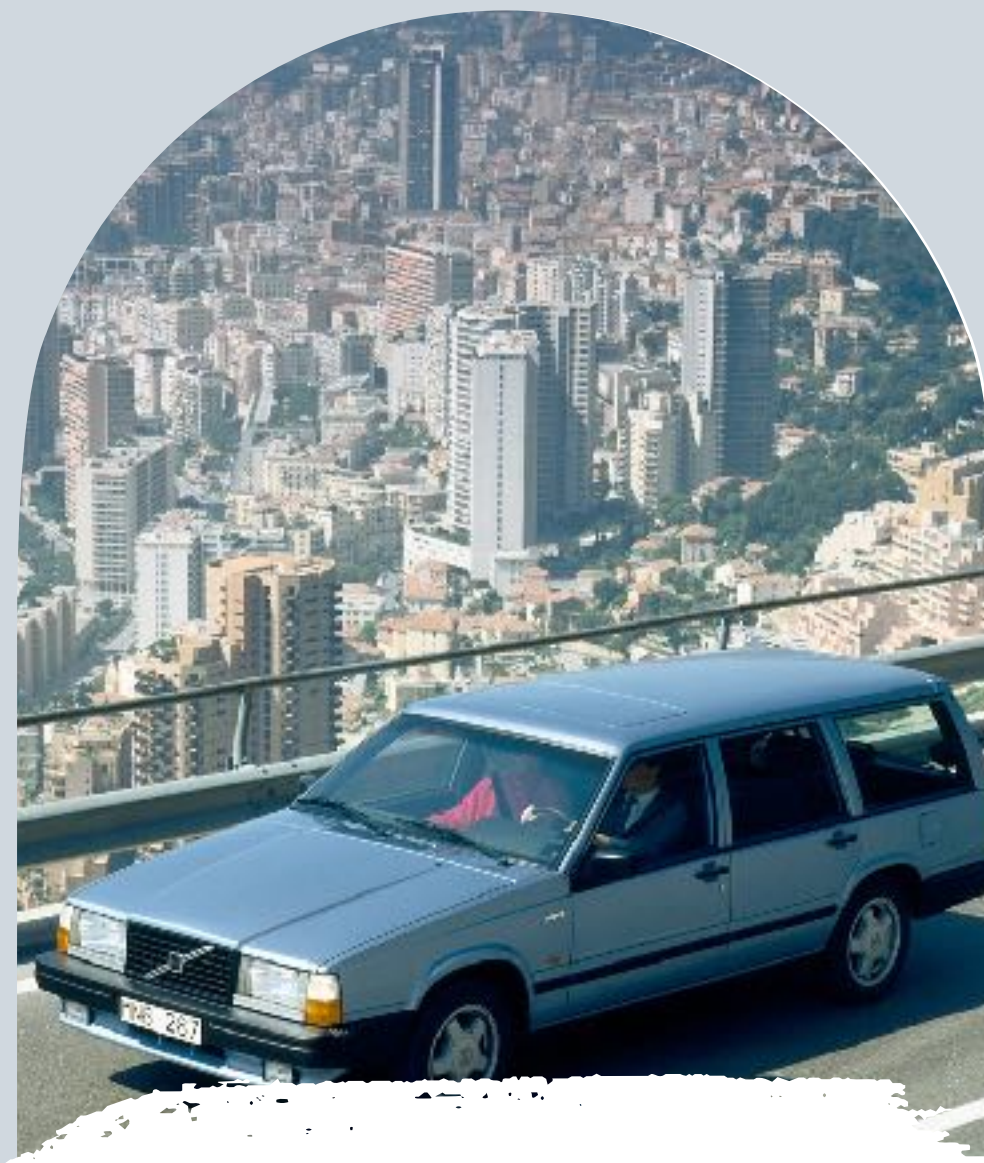
ROLIG PAKETERING intervallträning=jage, snabba fötter=innebandy, styrka=brottning...

LÄXOR/UTMANINGAR uppmuntra spelarna att öva på några svåra fysiska färdigheter till nästa träning. Bygg en svår hinderbana stå på händer, skapa en egen dans eller cykla enhjuling?

BOTTEN ÄR TOPPEN "toasten" eller "gummibandet"?

KRAVPROFIL om möjligt arbeta efter en tydlig målbild.





OPTIMERA RESURSER

OPTIMERA RESURSER



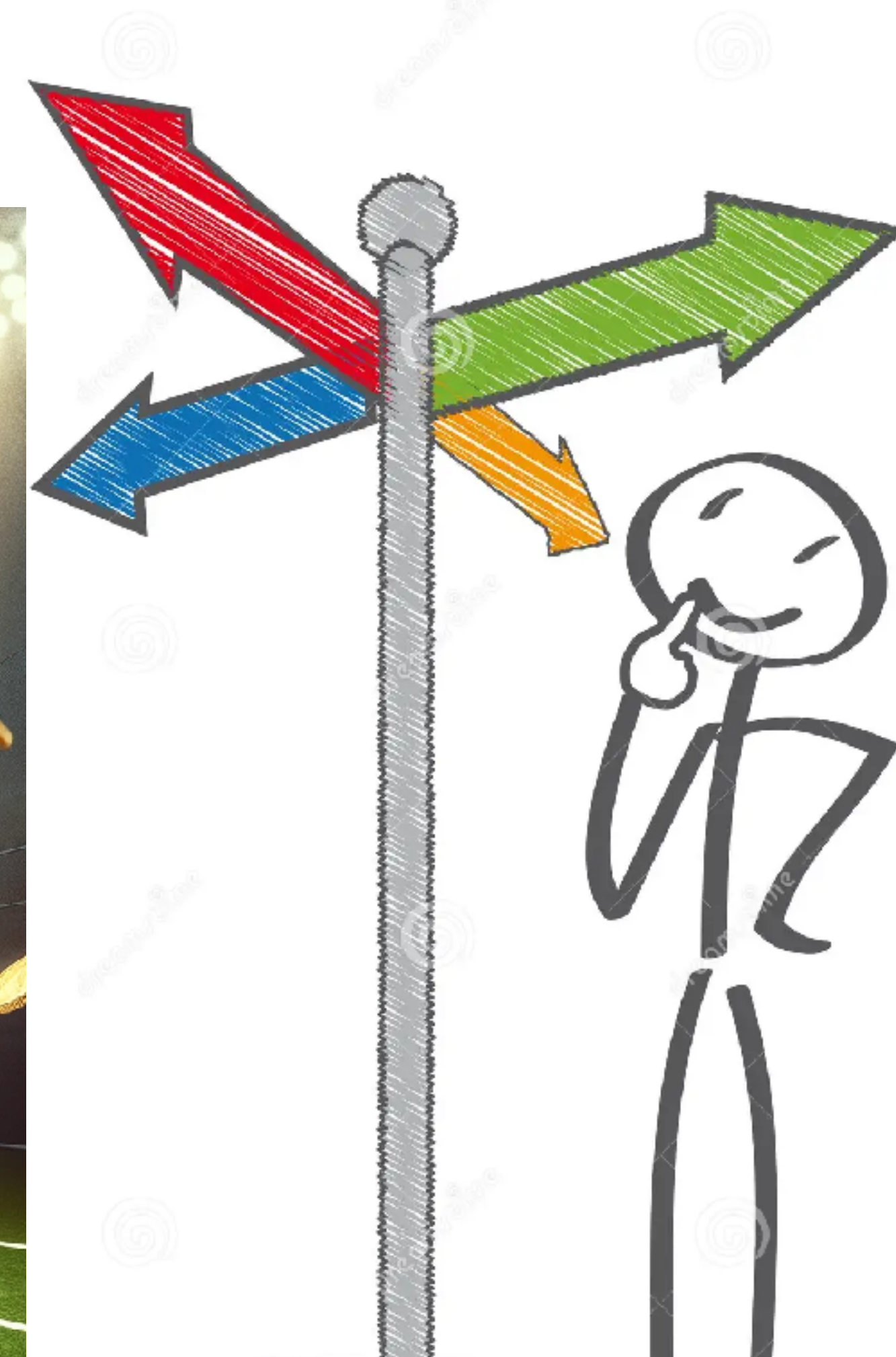
LÄGER

TÄVVLINGAR

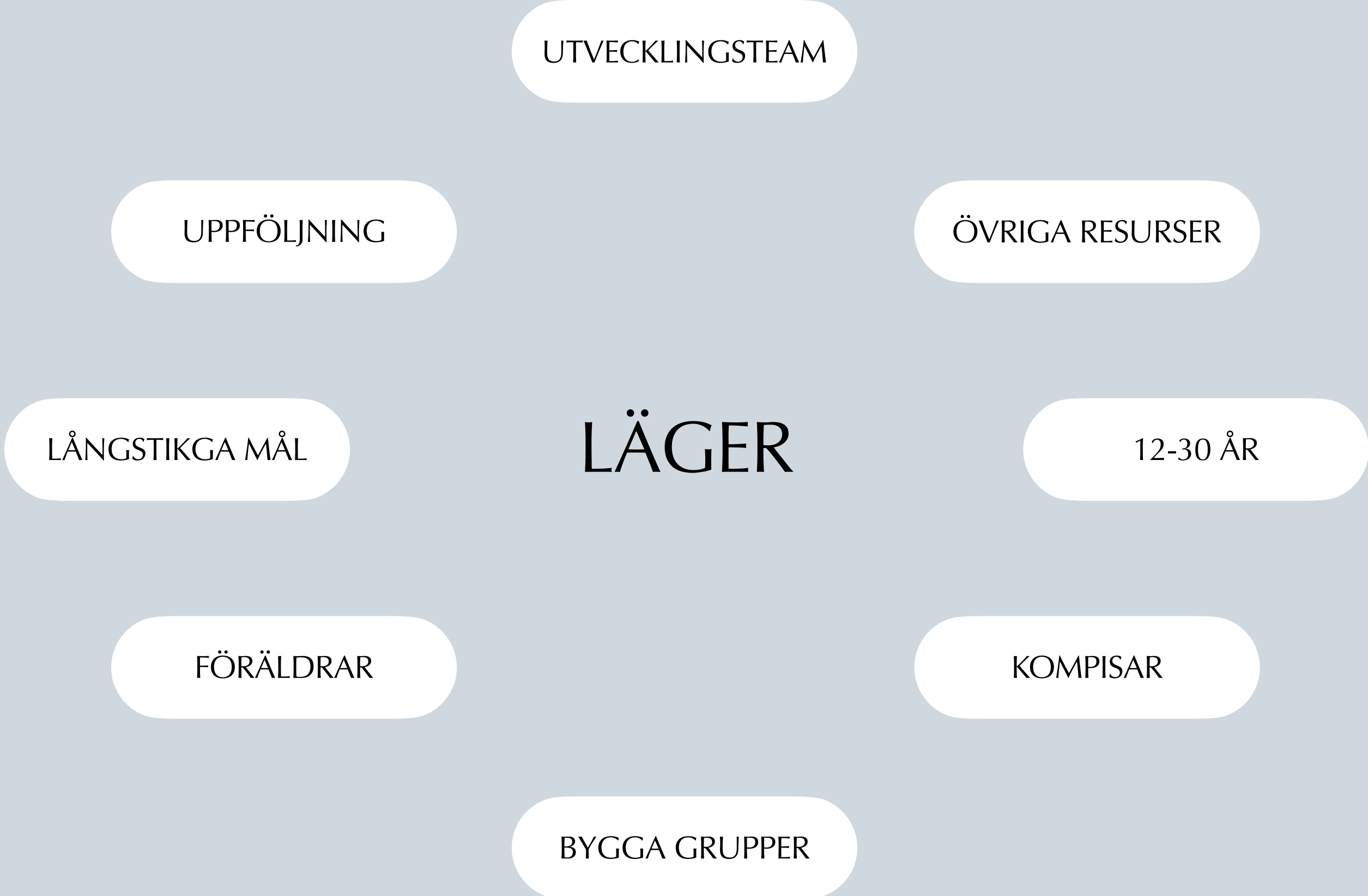
COLLEGE



Från junior till proffs | 27 februari 2024



LÄGER



TÄVLINGAR

ANSTÄLLA GEMENSAMMA COACHER

- Travelling coach
- Länk mellan tävling och träning
- Resurs på läger

Ungefär 1 MSEK per coach och år inkl. lön och övriga kostnader.

Ex.

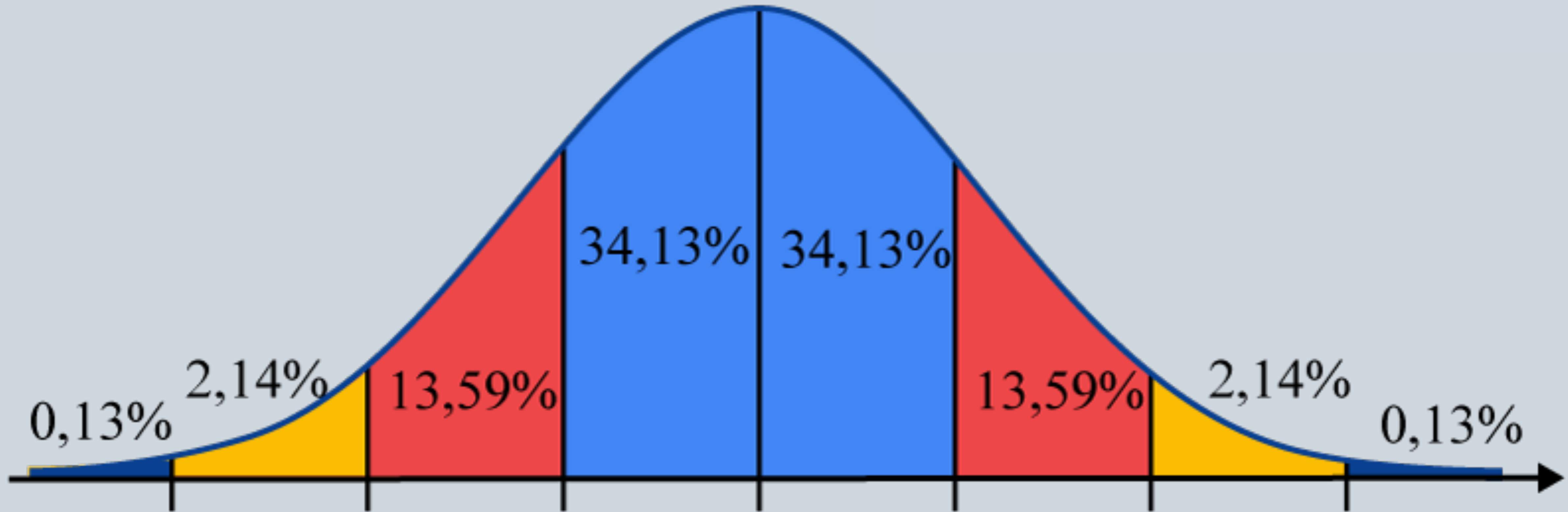
30 reseveckor per år med åtta spelare/tävling ger 200 "spots" per år.

COLLEGE I USA

STARTEN ELLER SLUTET
PÅ KARRIÄREN?



NORMALFÖRDELNINGSKURVAN





FRÅGOR?



TACK FÖR ATT NI VILLE LYSSNA!