

Mortens Blog

21.12.11



Så er vi tæt på juleferien, og det er dermed tid til en update fra mig på de forgangne måneders indendørstræning for juniorerne.

Vi har haft spillertilgang og desværre også afgang på det seneste, hvilket altid er ærgerligt – men nok også uundgåeligt i en stor klub som vor.

Som vi fremlagde på selve intro mødet med trænerteamet har vi haft en masse tanker i spil omkring det produkt Lyngby Tennisklub skulle udbyde til de mange juniorspillere – ligegyldigt hvilket niveau spilleren befinder sig på.

Vi har bestræbt os på at opfylde så mange individuelle ønsker som overhovedet muligt og vi er kommet godt fra start og har implementeret alle nedenstående facetter i træningen:

- Daglig tennistræning, morgen/eftermiddag/aften
- Mentaltræning inddelt i to niveauer
- Fysisk træning
- Løbende dialog med spillerne

Patrick og jeg selv har en tæt dialog med hele trænerteamet hver dag, hvor vi evaluerer træning samt spillerindsatser i plenum, så hele teamet er vidende om den udvikling spillerne gennemgår samt status på spillerindsatser.

Der er fin udvikling, men det kræver at juniorerne selv er fokuserede. Og opmærksomme på de tilretninger og positive justeringer som trænerne giver dem som feedback. Jeg vil gerne opfordre juniorerne til at benytte "De Gyldne Spilleregler", som er udarbejdet i samarbejde mellem juniorerne, Elsebeth og trænerteamet.

Mange af jer kender allerede Elsebeth Grue Enggaard I forvejen som en engageret forældre, men Elsebeth har I år valgt at melde sig som coach på mentaltræningen, hvilket vi er meget glade for. De sessions som er gennemført med turnerings- og udviklingspillerne hver onsdag aften – 10 onsdage I træk - har givet spillerne et løft.

Der arbejdes intensivt med "Den mentale cirkel" og spillerne har hver især vurderet og udvalgt et område at sætte fokus på for at styrke deres mentale kompetencer. Spillerne har coachet hinanden på disse områder – og har efterfølgende arbejdet med områderne til træning.

Under træning taler spillerne om "Den mentale cirkel" og om deres udviklingsområder. De har helt styr på, hvad de skal gøre for at styrke områderne. Så I træner teamet er vi blevet bekræftet I, hvor vigtigt det er, at vi kontinuerligt arbejder med både teknik, taktik, det fysiske og ikke mindst det mentale.

I tæt samarbejdet med Elsebeth har vi defineret "LTK's Gyldne Spilleregler", som er baseret på spillernes input ift. Hvad der skal gøres for at sikre en superklub med stærk træningsmentalitet og ditto kammeratskab.

Mortens Blog, s. 2



Elsebeth og jeg selv har gennemgået reglerne med de yngste spillere – og mangler en gennemgang med de ældste spillere. Vi glæder os meget til at lancere dem officielt i klubben i det nye år.

Fredagene har vi i trænerteamet primært set som "kampdage", hvor der øves på alle de dessiner spillerne har modtaget i løbet af ugen også mentalt.

Vi kører skiftende tema.

Første fredag udfordringskampe, hvor spillerne skal øve sig i at vinde og håndtere nederlag og sejre med udviklende tanker, til dette benytter vi udfordringstavlen.

Anden fredag får de opgaver til kampen, hvor processen med at lære nye ting og udvikle sig er i højsædet. Resultatet her er underordnet. Vi gør vort bedste for at forklare dette lille aber dabej, men i disse aldersgrupper fokuseres der vildt på at vinde. Så måske kunne I støtte op om tiltaget og ligeledes fokusere på processen derhjemme.

Vi samler spillerne inden træning og giver instrukser omkring, hvad dagens tema er samt hvilke opgaver, der skal arbejdes med for den enkelte.

Notater bliver taget af trænerne og de evalueres mandag i trænerforum, så nye arbejdsområder udvikles til ugen efter. Fredagens træning er vigtig og en rettesnor for at sikre optimal udvikling. Specielt i forhold til at håndtere det mentale spil, så spillerne hele tiden udnytter og udvikler sit potentiale.

Udvikling af juniorerne er en proces, som går hurtigt i etaper og mindre hurtigt i andre. Men vi forsøger at fastholde konceptet og interessen for videre læring hos juniorerne gennem intensiv træning, disciplin og ikke mindst positive justeringer.

Held og lykke i juleturneringerne. Glædelig jul og godt nytår herfra til alle ☺

