



Mentorskap För Tävlingsgruppen **(frivilligt)**

Alla i tävlingsgruppen som tränar minst 3ggr/vecka har rätt till en mentor.

Mentorskapet innebär att spelaren har en speciell tränare att vända sig till med sina tankar och funderingar. Mentorn är också i huvudsak ansvarig för spelarens tekniska utveckling.

Den största vikten av att ha en mentor ligger i den dagliga kontakten. Därför är det viktigt att spelaren känner sig trygg med att själv kontakta tränaren i samband med matcher, tävlingar eller när man behöver stöd.

Spelaren har möjlighet att:

- Ge rapport via mail eller sms efter spelade tävlingar eller matcher. Mentorn återkommer sedan med feedback antingen skriftligen eller muntligen. Rapporten ska komma från *spelaren*. Man har även möjlighet att ta detta muntligen i samband med träning, eller om mentorn ringer upp.
- Prata med sin mentor i samband med träning för att få tips kring kommande tävling/match.
- Prata med sin mentor i samband med träning för att få feedback kring spelad match.
- Använda sin mentor som "bollvägg" om man har frågor kring sin tennis.
- 1-2ggr per år träffa sin mentor i ett mentorssamtal. *Spelaren* tar kontakt med sin mentor för att boka in dessa samtal. Vid barn 13 år och yngre kan det ibland vara lämpligt att föräldern sitter med i samtalet, men samtalet ska i huvudsak föras mellan barnet och mentorn. Samtalet ska kretsa kring den individuella utvecklingsplan som vi använder vid dessa samtal.
- Få feedback på sin tävlings & träningsplanering. Detta är lämpligt att få i samband med utvecklingssamtalen.