

# RODZICE I TENIS JAKO SPORT

Materiały informacyjne ITF dla rodziców i młodych tenisistów.

## **Rodzicu młodego tenisisty! Pamiętaj:**

Skup się głównie na sposobie wykonania, a nie na wynikach osiągniętych przez dziecko.

Nagradzaj ciężką pracę. UNIKAJ nagradzania jedynie wyników.

Podkreślaj punkt widzenia, że tenis jest jedynie sportem, kładąc nacisk na jego wartość jako przygotowanie do życia. UNIKAJ robienia z tenisa czegoś ważniejszego np. poprzez akcentowanie jego nadrzędności nad nauką.

Jako rodzic młodego tenisisty staraj się zrozumieć presję psychiczną i złożoność samego sportu. UNIKAJ bagatelizowania stresów jakich dostarcza sport indywidualny, taki jak tenis.

Powierzaj swoim dzieciom zadania i obowiązki, które w swoim czasie wpłyną na ich pewność siebie i niezależność. UNIKAJ wychowywania dzieci, tak aby były całkowicie od Ciebie zależne.

Zapewnij takie warunki, aby doświadczenia w zawodniczym tenisie były zdecydowanie pozytywne, przede wszystkim z punktu widzenia rozwoju osoby. Podkreślaj istotne elementy sportowego współzawodnictwa, etyki, rozwoju osobistego, odpowiedzialności i pozytywnego nastawienia do innych. UNIKAJ dopuszczania do tego, aby trening i współzawodnictwo stały się negatywnym doświadczeniem dla Ciebie lub twojego dziecka.

Uświadom sobie, że Twoje dziecko ma prawo grać w tenisa, ale ma też prawo z niego zrezygnować.

Niech Twoje dziecko wie, że Ci zależy i że jesteś obok, w razie gdyby potrzebowało Twojej pomocy. UNIKAJ nadmiernego mieszania się do tenisa Twojego dziecka.

Przygotuj się na słuchanie i naukę. UNIKAJ myślenia, że wiesz wszystko o tenisie.

Bądź gotów wspomagać psychicznie i wspierać swoje dziecko, przede wszystkim, gdy nadejdą dla Niego trudne czasy. UNIKAJ karania i braku okazywania miłości, uczuć i ciepła po to tylko, aby Twoje dziecko stało się bardziej czy lepiej grało.

Spraw aby Twoje dziecko czuło się dowartościowane i wzmacniaj jego poczucie własnej wartości, szczególnie gdy przegrywa. UNIKAJ krytykowania wyników Twojego dziecka.

Jasno stwierdź, że to Twoje dziecko gra, a Ty będziesz je jedynie wspierać jeżeli tego będzie chciało. UNIKAJ mówienia „dziś gramy”, „wygraliśmy”, „mamy kontuzję” jakbyś Ty też był na korcie.

Zauważaj osiągnięcia tenisowe dziecka, ale podchodź do nich z dystansem. UNIKAJ stawiania ich na piedestale.

Podkreślaj i przypominaj dziecku, że „czy wygrasz, czy przegrasz, ja kocham Cię tak samo”. UNIKAJ wpadania w złość lub traktowania dziecka inaczej jeśli przegra.

Zostań na meczu, nie reagując przesadnie w dobrych lub złych momentach gry. Pokażesz Swojemu dziecku, że Ci zależy i doceniasz Jego wysiłek. UNIKAJ wychodzenia w trakcie meczu, kiedy Twojemu dziecku się nie wiedzie.

Zadawaj pytania w stylu „Jak poszedł mecz?”, „Jak grałeś?”, „Podobało Ci się?”, które pokazują, że zależy Ci na dziecku i jego samopoczuciu. UNIKAJ pytań „Wygrałeś?” kiedy dziecko wraca z meczu.

UNIKAJ przetrenowania i wypalenia. Nie zapominaj, że Twoje dziecko wciąż dorasta.

Wspieraj i służ pomocą (finansowo lub w inny sposób) podkreślając, że sprawia Ci to przyjemność. UNIKAJ wzbudzania poczucia winy u dziecka, dając do zrozumienia, że jest Ci coś winne za to, że poświęciłeś czas, pieniądze czy inne rzeczy.

Staraj się nakłaniać dziecko, aby było niezależne i myślało samodzielnie. UNIKAJ trenowania dziecka z za kurtu.

Jeśli Twoje dziecko przegra, podejść do porażki z dystansem, podkreślając, że to tylko mecz. Jakkolwiek zły byłby wynik świat się nie skończył i słońce znów wstanie następnego dnia. UNIKAJ słownego lub czynnego złorzeczenia Swojemu dziecku, szczególnie po przegranej.

Staraj się być uczciwy i konsekwentny w rozmowach z dzieckiem na temat jego gry. UNIKAJ kłamstw.

Zachęcaj dziecko by brało na siebie odpowiedzialność, zarówno za swoje sukcesy jak i porażki i aby potrafiło stawić czoło rzeczywistości meczowej i swojego postępowania (np. „oboje mieliście te same warunki”). Podstawowym celem powinno być to, aby bez względu na warunki, pomóc dziecku w skupieniu się na maksymalnym zaangażowaniu w grę. Wtedy dziecko zawsze będzie „prawdziwym” zwycięzcą. UNIKAJ usprawiedliwiania dziecka („kort był za wolny”, „przeciwnik miał szczęście”, czy „winny był sędzia”).

Okazuj zainteresowanie grą dziecka poprzez uczestniczenie w jego tenisowym życiu od czasu do czasu. UNIKAJ uczestniczenia w każdym treningu i meczu.

Pozwól trenerowi decydować o tym, ile powinno ćwiczyć Twoje dziecko. UNIKAJ krytykowania dziecka, za to, że za mało trenuje lub zmuszania go do częstszych treningów. Pamiętaj, że jeżeli chodzi o trening to jakość jest ważniejsza niż ilość.

Zrozum niebezpieczeństwa i obserwuj sygnały stresu (bezsenna noc, nadmierny krytycyzm, oszukiwanie, itp.). UNIKAJ bycia nieczułym na oznaki braku poczucia bezpieczeństwa, obawy wynikające z uczestniczenia we współzawodnictwie.

Jedynym oczekiwaniem jakie powinieneś mieć wobec uczestnictwa Twojego dziecka w tenisie powinny być takie, że tenis pozwoli stać się Twojemu dziecku lepszym człowiekiem i sportowcem. Wszystko inne będzie już dodatkiem/premią. UNIKAJ zakładania czy oczekiwania, że Twoje dziecko zostanie odnoszącym sukcesy zawodowe tenisistą.

Zachęcaj dziecko do uprawiania różnych sportów, aby poznawało innych ludzi i inne czynności. UNIKAJ zmuszania dziecka, aby skupiało się wyłącznie na tenisie.

Porównuj postępy dziecka z jego zdolnościami. UNIKAJ porównywania postępów Twojego dziecka z postęпами innych.

Staraj się motywować dziecko w sposób pozytywny. Stosunek 3:1 pozytywnych komentarzy do negatywnych jest dobry dla efektywnej reakcji Twojego dziecka. UNIKAJ nękania/dokuczania czy używania sarkazmu do zmotywowania dziecka.

Dopilnuj, aby Twoje dziecko przestrzegało zasad sportowego współzawodnictwa, dobrego zachowania i etyki. UNIKAJ ignorowania złego zachowania Twojego dziecka (oszukiwanie, używanie obraźliwego języka czy brak szacunku dla innych) lub nie zwracania uwagi na niekorzystne zjawiska w rozwoju Twojego dziecka na koszt tenisa. Jeśli taki rodzaj zachowań pojawi się, zareaguj szybko i przygotuj się do działania jeśli jego zachowanie stanie się nie do przyjęcia.

Nagradzaj dziecko za to, jakim jest człowiekiem, a nie jakim jest tenisistą. UNIKAJ kłótni lub spędzania zbyt dużo czasu na dyskusjach o tenisie ze swoim dzieckiem.

Szczęście i dobro Twojego dziecka są najważniejsze. UNIKAJ sytuacji, gdy gra Twojego dziecka stanie się dla Ciebie ważniejsza niż ono.

Zrozum, że tenisiści na ogół potrzebują przestrzeni po tym, jak przegrają. Poklepanie po plecach czy słowo wsparcia wystarczą kiedy gracz schodzi z kortu. Możesz zacząć rozmowę o meczu, gdy emocje już trochę opadną. UNIKAJ zmuszania dziecka do rozmowy z Tobą zaraz po tym jak przegrało.

Traktuj wszystkie urazy poważnie i jeśli masz jakies wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem. Nie ignoruj bólu i nigdy nie zmuszaj dziecka do gry, jeśli ma jakąś kontuzję.

Daj dziecku do zrozumienia, że kiedy to tylko możliwe, jesteś gotowy zapewnić mu transport na turniej czy trening. UNIKAJ nalegania, aby być na każdych zajęciach i meczu dziecka.

Staraj się wyglądać pozytywnie, stanowczo, spokojnie, mieć zadowolony i odprężony wyraz twarzy w czasie meczu. UNIKAJ pokazywania negatywnych emocji wyglądając na zdenerwowanego czy zdegustowanego np. gdy Twoje dziecko popełni prosty błąd.

Nie trać poczucia humoru i staraj się bawić tenisem Twojego dziecka. UNIKAJ negatywnego zachowania albo bycia zbyt krytycznym. Musisz wiedzieć, że bycie dobrym „tenisowym” rodzicem wymaga kontrolowania emocji.

Zostań przy roli rodzica. UNIKAJ prób bycia trenerem Swojego dziecka (np. wtrącania się do strategii taktycznych, techniki itp.).

Żyj własnym życiem poza tenisem. Pamiętaj, że masz również osobiste potrzeby. Nie zanedbuj ich całkowicie. UNIKAJ prób zrealizowania swoich niespełnionych marzeń poprzez tenis Twojego dziecka.

Zauważaj i nagradzaj hojnie wysiłek i grę przeciwników Twojego dziecka. UNIKAJ ignorowania czy krytykowania przeciwników Twojego dziecka.

Szanuj fachowość trenera. UNIKAJ krytykowania metod nauczania stosowanych przez trenera Twojego dziecka.

Upewnij się, że trener utrzymuje właściwą perspektywę. Jest pozytywnie nastawiony, zachęcający i promuje dobre wartości w życiu. UNIKAJ dopuszczania do tego, aby trener wywierał zbyt duży nacisk na dziecko, by był zbyt negatywnie nastawiony albo zbyt nastawiony na wyniki czy zmuszał dziecko do nadmiernego treningu.

Ustal jasne zasady komunikowania się i staraj się regularnie widywać z trenerem dziecka, po to aby dowiedzieć się o jego postępach i aby ustalić wspólne cele i rozwój emocjonalny dziecka. NIE UNIKAJ spotkań i rozmów z trenerem.

Zanim zaangażujesz nowego trenera dla Twojego dziecka, upewnij się, że współpraca z poprzednim trenerem zakończona została w profesjonalny i etyczny sposób.

Zrozum, że trener Twojego dziecka jest wykwalifikowanym zawodowcem, który może pomóc Twojemu dziecku na wielu płaszczyznach, zarówno tej tenisowej jak i innych. Może też pomóc Tobie lepiej zrozumieć i więcej się dowiedzieć o tenisie. Pomóż trenerowi dzięki swojemu doświadczeniu lepiej zrozumieć osobowość i uczucia Twojego dziecka. UNIKAJ traktowania trenera jedynie jako pracownika czy „podawacza” piłek, który ma jedynie zawodowe cele.

Bądź hojny w docenianiu dobrej gry przeciwnika Twojego dziecka. Jako, że możecie sobie pomóc staraj się nawiązać pozytywne kontakty z innymi rodzicami. UNIKAJ nieprzyjaznych stosunków czy robienia sobie wrogów wśród innych rodziców.

Staraj się zachować równowagę między tenisem a zainteresowaniami pozostałych członków rodziny. UNIKAJ niezauważania innych dzieci w rodzinie.

# **ZNACZENIE ROZWOJU NIEZALEŻNOŚCI I PROFESJONALNEGO PODEJŚCIA TWOJEGO DZIECKA**

Wszyscy trenerzy i rodzice powinni sobie zdać sprawę, że wykształcenie u młodych graczy profesjonalnego podejścia jest długotrwałym procesem zajmującym wiele lat. Z tą świadomością powinniśmy na bardzo wczesnym etapie zacząć wpływać na młodych graczy – w zasadzie, od samego początku ich tenisowej kariery.

Co oczywiste, obowiązki zadania, które dajemy dzieciom, powinny być odpowiednie dla ich wieku.

Poniżej prezentujemy kilka przykładów zobowiązań, które rozsądnie można wymagać od zawodników

w różnym wieku. Poprzez zwiększanie ich obowiązków i w następstwie ich pewności siebie i niezależność tworzy się rodzaj „zarodka” dla prawdziwie profesjonalnego podejścia.

## **ZAWODNICY:**

### **do 12 lat**

W tym wieku powinni:

samodzielnie przygotowywać różne rzeczy

samodzielnie pakować torbę na trening (rakiety, piłki, dodatkowe koszuli, napoje, itp.)

być zawsze punktualnie na treningu

nauczyć się podstawowych przepisów tenisowych (np. jak liczy się punkty)

### **do 14 lat**

W tym wieku powinni:

właściwie przeprowadzić rozgrzewkę przed treningiem lub meczem, bez bycia proszonym czy nadzorowanym przez trenera

rozwijać właściwe nawyki odnośnie picia (trzymanie się ich nawet w czasie treningu)

wysyłać własne zgłoszenia na turnieje

samodzielnie znajdować sobie partnerów do gry podwójnej

samodzielnie odnosić do naciągnięcia raket, pamiętając by naciąg był właściwie napięty, itd.

### **do 16-18 lat**

Na treningu.

Bez względu na to czy trener jest obecny czy też nie, zawodnik w tym wieku powinien: ćwiczyć zawsze z pełną intensywnością i wysoką jakością (pełna koncentracja i wysiłek)

zachowywać kontrolę emocjonalną (zarówno w czasie treningów jak i meczów)

### **Podczas turniejów.**

Zawodnicy powinni:

samodzielnie rezerwować korty na treningi i zadbać o piłki

organizować sobie budzenie (np. telefoniczne)

samodzielnie zdobywać informacje na temat przeciwników

utrzymywać właściwe nawyki żywieniowe (wybierać właściwe rodzaje pożywienia – dużo owoców i warzyw, makaron, ryby, białe mięso; jeśli to konieczne pójść kupić właściwe rzeczy zamiast jeść bezwartościowe posiłki)

znaleźć własny, najbardziej skuteczny sposób przygotowywania się do meczów

spakować torbę na mecz (plastry na pęcherze, zapasowe sznurowadła, czekoladę lub banany, zapasowy ubiór, ręcznik itp.)

samodzielnie naciągać rakiety ( w domu)

znać gradację turniejów tenisowych (junior, satellites, futures, itd.), systemy rankingowe, zasady turniejowe (kiedy wpisywać się na listę lucky-loser lub deblową, itd.) a także szczegółowe przepisy gry w tenis dowiadywać się kiedy gra następny mecz ocenić własny występ po meczu.

Często powyższe zadania są wykonywane przez rodziców lub trenera, którzy myślą, że w ten sposób pomagają młodemu zawodnikowi. Rodzice/trener powinni jedynie towarzyszyć młodemu zawodnikowi w wykonywaniu tych zadań, gdyż ich celem powinna być jak największa niezależność zawodnika.

Pamiętajcie Rodzice, że nie zawsze będziecie obok.

Poprzez stopniowe nakładanie odpowiedzialności na młodych zawodników, zwiększamy ich niezależność i pewność siebie, co w konsekwencji prowadzi ich do profesjonalnego podejścia do tenisa. Podstawowym celem trenera i rodziców powinno być do tego, aby młody zawodnik nie był od nich zależny.