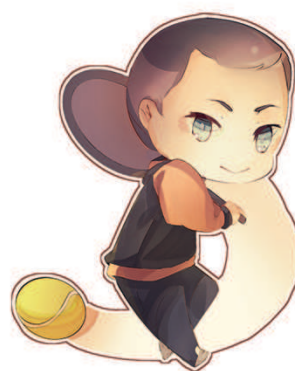


KODEKS RODZICA



Powodem dla którego powstała ta broszura i została ona skierowana do Ciebie jako rodzica jest chęć udzielenia wsparcia i pomocy w rozumieniu specyfiki gry w tenisa. Kodeks ten został napisany w celu informacji i udzieleniu najlepszych wskazówek o tym w jaki sposób możesz pomóc dziecku – tak, aby zapewnić sobie i jemu najlepszą radość z gry. Pamiętaj, że kodeks został opracowany również przy współpracy z dziećmi.



Tenis jest jednym z najzdrowszych oraz najmniej kontuzjogennym sportem jaki może uprawiać młodzież. Tu buduje się pewność siebie i poczucie własnej wartości. Tenis uczy samodyscypliny, samodzielności i szacunku dla innych. Ponad wszystko zapewnia on najlepszy trening fizyczny opartym na doskonałej zabawie. Sporty indywidualne jak tenis uczą młodzież ciężkiej pracy, radzenia sobie w sytuacjach stresowych, gry pod presją i stanowi swoisty test psychicznej i fizycznej równowagi.

Jednak momentami gra w tenisa doprowadza do nadmiernej presji, która może okazać się negatywna dla gracza tylko jeśli będzie źle gospodarowana.

Dla rodziców tenis może stać się doświadczeniem bardzo złożonym – szczególnie, jeśli sami nie grali na poziomie zawodniczym.

Dla dzieci problem pojawia się w momencie nakładania zbyt dużych żądań, które wykraczają po za ich umiejętności czy zdolności fizyczne w danym momencie. Ty jako rodzic chcesz pomóc dziecku w tej nowej sytuacji – tak samo, jak w innych aspektach jego życia (szkoła, przyjaciele czy rodzina).

Chcesz, aby twoje dziecko było szczęśliwe, a grę w tenisa traktowało jako zabawę poprzez którą może osiągnąć rozsądny poziom umiejętności. Nie ulega wątpliwości, że są to główne powody dla których zachęcałeś dziecko do brania czynnego udziału w sporcie.

Wiesz, że nie jest łatwo być dobrym rodzicem, a przecież jeszcze trudniej jest być dobrym rodzicem tenisisty. Wiedza, co najlepiej robić, aby pomóc dziecku podczas nauki a także gdzie i kiedy ją używać, nie jest łatwa do zdobycia a co więcej zastosowania w praktyce.

Co ciekawe, badania wykazały, że wsparcie i zainteresowanie ze strony rodziców jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka i kontynuowania jego udziału w dalszych zawodniczych rozgrywkach tenisa. Jednakże, wykazano również, że dużo stresu fizycznego i psychicznego, mającego negatywny wpływ na grę tenisistów jest spowodowany przez ich własnych rodziców. Konsekwencje nadmiernego stresu u młodzieży grającej w tenisa są negatywne i często prowadzą do wypalenia zawodowego. Co więcej, jeśli rodzice nakładają zbyt dużą presję na dziecko to może to doprowadzić do zaniku pozytywnych relacji pomiędzy dzieckiem a rodzicem. W rzeczywistości rodzice mają bardzo ważną rolę do odegrania w działalności tenisowej dziecka, niezależnie od częstotliwości uczestnictwa czy poziomu umiejętności. Rodzice muszą jednak być przeszkoleni i odpowiednio przygotowani do roli, jaką mają do odegrania w tej drużynie.

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO TRENINGÓW

STRÓJ: musi być wygodny - nie powinien ograniczać ruchów. W trakcie treningu dzieci powinny mieć możliwość zdjęcia bądź ponownego ubrania bluzy lub długich spodni, w zależności od natężenia wysiłku. Warto też zwrócić uwagę na obuwie – musi być właściwe dla nawierzchni, na której trenujemy. Jednak rozpoczynając tenisową przygodę nie musimy przed pierwszą lekcją uzbroić się w najdroższą profesjonalną odzież. **Komfortowy strój sportowy, uśmiech i chęci są najważniejsze.**

UPEWNIJ SIĘ JEDNAK, CZY WSZYSTKIE PODSTAWOWE RZECZY ZOSTAŁY ZABRANE:

RAKIETA TENISOWA

Która jest odpowiednia do umiejętności i możliwości fizycznych. Generalnie jeśli dziecko dotyka ziemi rakieta trzymaną w dłoni to jest ona zbyt długa. Zaleca się, aby odległość ta wynosiła **minimum 3 cm**. Jeśli planujesz zakup rakiety porozmawiaj najpierw z trenerem dziecka, który na pewno podpowie która jest najlepsza.

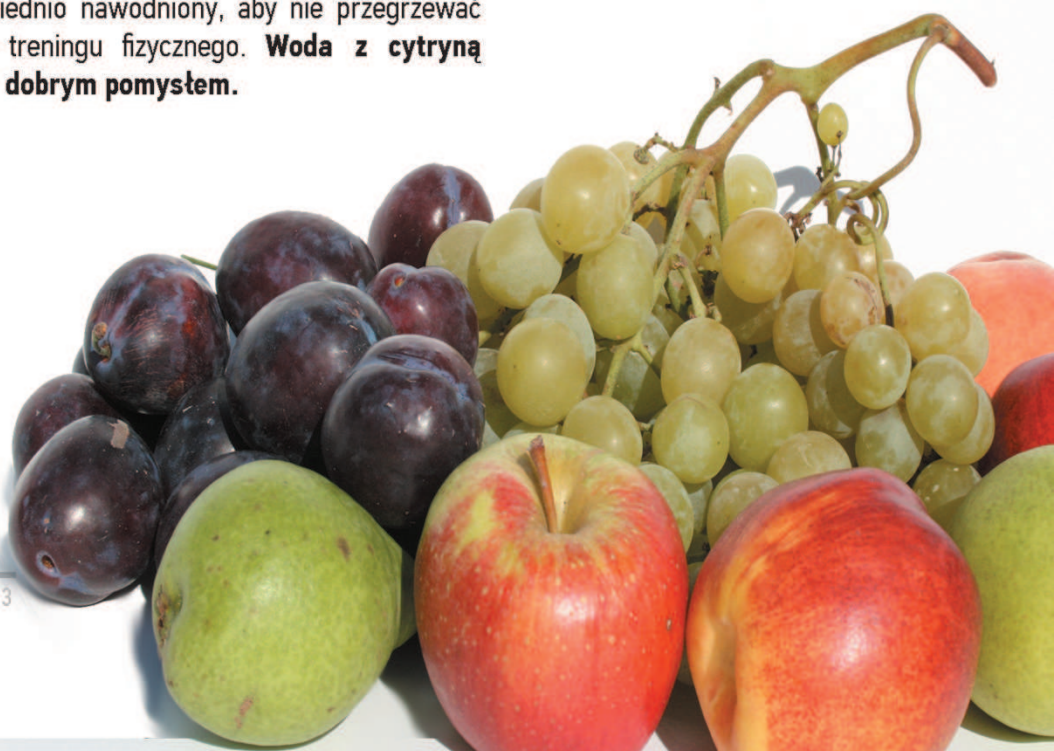
NAPOJE

Do każdego treningu dziecko powinno mieć przygotowaną butelkę wody. Każdy człowiek musi być odpowiednio nawodniony, aby nie przegrzewać organizmu zwłaszcza w czasie treningu fizycznego. **Woda z cytryną i dodatkiem miodu jest również dobrym pomysłem.**

A także:

RĘCZNIK

ZDROWE PRZEKĄSKI



RODZICE A TENIS

✓ **Koncentruj się** przede wszystkim **na grze dziecka i na poziomie meczu**, a nie tylko na wynikach tenisowych i rezultatach.

✓ **Nagradzaj** wszelkie wysiłki i ciężką pracę, która doprowadza do sukcesu.
Unikaj nagradzania tylko za wyniki.

✓ **Przedstawiaj** punkt widzenia, że **tenis jest sportem**. Podkreślaj jego wartość wraz z cechami, które przygotowują do dalszego życia.
Unikaj określania tenisa jako najważniejszej roli w życiu na przykład poprzez położenie większego nacisku na tenis zamiast lekcji w szkole.

✓ **Zlecaj dzieciom zadania i obowiązki**, które w przyszłości pomogą zbudować pewności i wiarę we własne czyny. **Unikaj** nadmiernego uzależniania dzieci od siebie.

Upewnij się, że tenis oparty na rywalizacji jest doświadczeniem pozytywnym dla dziecka. **Podkreślaj ważne elementy sportowej rywalizacji**, etyki, rozwoju osobistego, odpowiedzialności i pozytywnego nastawienia wobec innych. Pozwoli to na dzielenie się z dzieckiem najlepszym zainteresowaniem jakim przecież jest sport.
Unikaj rywalizacji - jeśli stanowi ona źródło zbyt negatywnych emocji i doświadczenia. Możliwe, że na to przyjdzie czas w późniejszym terminie.

✓ **Niech dziecko wie**, że się o nie troszczysz i że jesteś zawsze tam gdzie cię potrzebuje. Unikaj jednak zbyt nadmiernego uczestnictwa w życiu tenisowym twojego dziecka.

Bądź gotów do poznawania, słuchania i nauki o tenisie także od własnego dziecka.

Unikaj myślenia, że wiesz wszystko o tenisie.

Podczas rozmowy o grze staraj się utrzymać ją na poziomie emocjonalnie wyważonym. Oznacza to mówienie odpowiednich słów we właściwym czasie. Daj swojemu dziecku **czas** na dojście do siebie i ocenę gry po przegranym lub wygranym meczu. Wystarczy kilka godzin.



RODZICE A MECZE

Miej realistyczne oczekiwania wobec dziecka. Pamiętaj, że twoja pociecha nie jest jeszcze idealna. Jest lepiej jeśli oczekujesz od niego większego wysiłku i zaangażowania niż samych wygranych meczy. Dzieje się tak ponieważ wygrany mecz nie zależy całkowicie od niego samego.

Wiemy, że ciężko jest reagować pozytywnie jeśli dziecko zagrało słabo i przegrało mecz. Jako rodzic powinienes wziąć głęboki oddech, przypomnieć sobie, że **tenis to tylko gra** i dać mu poczucie bezwarunkowej miłości i wsparcia. Najlepiej jest jeśli podążysz dalszym tokiem nauki. Nie zmieniaj też rutyny po meczu - jeśli taką masz. Idź z dzieckiem na lody, obiad, do przyjaciół lub rodziny – niezależnie od tego czy wygrało czy przegrało swój mecz.

Trenowanie dziecka na własną rękę nie koniecznie jest złe jednak czasem tworzy podwójną relacje z którą dzieci często się zmagają. Dzieje się tak nawet wtedy kiedy dobrze oddzielasz role trenera i rodzica. Bądź ostrożny udzielając duże ilości instrukcji. Jeśli go **uczysz** pamiętaj, aby robić to powoli, spokojnie i **poprzez zabawę**.

Unikaj udzielania zbyt wielu instrukcji poza kortem. Podczas planu treningowego dostarczaj dziecku pomoc finansową, transport, i całą niezbędną logistykę. Jednakże kiedy dziecko zacznie być coraz starsze naucz go większej odpowiedzialności w logistyce tenisowej na przykład: zapisywanie na turnieje, przygotowywanie ekwipunku do gry, czy rezerwacja kortów na dodatkowe treningi.

POMOCNE PORADY DLA RODZICÓW

» Bądź gotów do **udzielania pomocy emocjonalnej i zachęcaj do dalszej gry** – zwłaszcza podczas trudnych chwil dziecka. **Unikaj** stosowania kar czy negatywnych emocji.

» Rób wszystko, aby twoje **dziecko czuło się wartościowe i dostarcz mu jak najwięcej pewności siebie** zwłaszcza wtedy kiedy przegrywa.
Unikaj krytykowania jego wyników.

» **Motywuuj dziecko do gry**, powiedz mu, że będziesz z nim podczas meczu (jeśli ono tego chce – wyczuuj to) **Unikaj** słów w liczbie mnogiej typu: „**Pamiętaj gramy dzisiaj**” – tak jak to Ty byś był z nim na korcie – a przecież nie jesteś.

» **Ciesz się osiągnięciami dziecka** w tenisie, ale czuwaj, aby stało ono twardo na ziemi, a sukcesy trzymał na odpowiednim dystansie.
Unikaj wywyższania jego zdolności.

» Powtarzaj dziecku: „**Nie ważne czy wygrywasz czy przegrywasz ja kocham Cie tak samo**”.
Unikaj zdenerwowania czy traktowania dziecka inaczej jeśli przegra.

» Jeśli wspierasz dziecko i jesteś z nim na meczu (jeśli ono tego chce) **pokaż mu, że go wspierasz i cenisz** każdą jego próbę zdobycia punktu. **Unikaj** ukazywania zbyt dużych pozytywnych czy zwłaszcza negatywnych emocji. Nie wychodź obrażony podczas trwania meczu ze względu na złą grę dziecka.

» Po meczu **zadawaj pytania**, takie jak: „Jak minął mecz?”, „Jak się grało?”, „Czy mecz Ci się podobał?”, z których wynika, że troszczysz się o swoje dziecko i interesujesz się jego grą i odczuciami, a nie myślisz o samym wyniku. **Unikaj** pytań typu: „Czy wygrałeś?” zaraz po powrocie dziecka z turnieju.

» Bądź pomocny, **wspieraj dziecko** (finansowo i nie tylko). Pokazuj mu, że jesteś szczęśliwy wspierając go w sporcie, który kocha. **Unikaj** nadmiernego pokazywania twojego poświęcenia, tak aby dziecko nie czuło, że jest Ci winne za czas, pieniądze czy wyrzeczenia.

» **Zachęcaj dziecko do samodzielności i własnego myślenia** zwłaszcza podczas gry w tenisa.
Unikaj podpowiadania w trakcie trwania meczu.

» Po przegraniu meczu przez twoje dziecko, myśl o tym jako o kolejnym **dobrym doświadczeniu**. Nieważne jaki zły był wynik, świat się nie skończył. **Unikaj** po przegranej meczu jakichkolwiek zniewag fizycznych czy psychicznych wobec dziecka.



POMOCNE PORADY DLA RODZICÓW

- » Staraj się być **uczciwy i konsekwentny** podczas rozmowy z dzieckiem o tenisie. **Unikaj kłamania.**
- » **Zachęcaj dziecko do** brania **odpowiedzialności** za jego sukcesy lub porażki. Także, aby stawiało czoło wynikom i wszystkim innym aspektom podczas trwania meczu. Np. Poprzez słowa : „Pogoda przecież była taka sama dla was obydwu”. Pomoże to w skupieniu się na osiągnięciu celu niezależnie od warunków panujących na korcie. **Unikaj** jakichkolwiek wymówek dla swojego dziecka takich jak „Wina sędziego”, „Przeciwnik miał szczęście”, „fatalna pogoda” itp.
- » **Pokazuj** swojemu dziecku, że **interesujesz się** tenisem poprzez sporadyczne uczestnictwo w jego zajęciach. Jednakże staraj się unikać uczestnictwa w każdym jego treningu czy meczu.
- » Podstawowym oczekiwaniem jakie powinieneś mieć wobec swojego dziecka grającego systematycznie w tenisa jest to, że w przyszłości **stanie się lepszym człowiekiem i sportowcem.** Cokolwiek innego będzie tylko wartością dodaną. **Unikaj** myśli, że w przyszłości twoje dziecko musi stać się bogatym profesjonalnym zawodowym tenisistą.
- » Zachęcaj dziecko do jednoczesnego uprawiania także innych sportów, aby budowało relacje i brało udział w innych aktywnościach fizycznych. **Unikaj** zmuszania dziecka do poświęcania się całkowicie tenisowi.
- » Porównuj postęp Twojego dziecka do jego celów i zdolności. **Unikaj** porównywania postępów do innych młodszych zawodników.
- » **Staraj się motywować** swoje dziecko w pozytywny i opiekuńczy sposób. Polecany stosunek to 3:1 w odniesieniu do pozytywnych komentarzy względem każdego negatywnego. **Unikaj** szykanowania lub używania sarkazmu.
- » Upewnij się, że dziecko przestrzega **zasady gry fair play**, zachowania i etyki. **Unikaj** ignorowania złego zachowania dziecka (oszustwa, porozumiewania się za pomocą obraźliwego języka lub okazywania innego braku szacunku).W przypadku wystąpienia tego typu zachowania, zaangażuj się szybko i bądź gotowy do działania, jeśli zachowanie dziecka będzie nieodpowiednie.
- » Każdy gracz po przegranym meczu zwykle potrzebuje **trochę czasu i przerwy** dla siebie w celu uporządkowania emocji i myśli. Potoczna „piątka” lub nie emocjonalne słowo otuchy jest najskuteczniejsze kiedy gracz opuszcza kort. **Unikaj** zmuszania dziecka do rozmowy o meczu i o jego błędach od razu po rozgrywce.
- » **Zdrowie dziecka jest najważniejsze.** Zawsze bierz poważnie pod uwagę każde skaleczenie czy uraz. **Nie ignoruj żadnego bólu** i nigdy nie pozwól mu grać dalej jeśli taki czuje.

SAMI RODZICE

Kontrolowane reakcje rodzica podczas meczu są kluczem do sukcesu. Dzieci obserwują rodziców, aby uzyskać ich aprobatę. Dlatego musisz nauczyć się języka ciała i kontroli emocji. **Zachowaj spokój i pewność nawet w najgorszych sytuacjach.** Weź głęboki oddech i przypomnij sobie, że tenis **to tylko sport.** Zawsze zachęcaj dziecko i je dopinguj. **Unikaj** okazywania negatywnych emocji, takich jak gniew i frustracja, czy nawet wzdychania, czy zakrywania twarzy ręką podczas gdy dziecko nie trafi lub podejmie złą decyzję taktyczną. Nikt nie jest doskonały. **Wreszcie, spróbuj cieszyć się tym, że gra i rywalizuje!**

» Podczas meczów bądź: **spokojny, zrelaksowany, pozytywnie nastawiony.** **Unikaj** pokazywania negatywnych emocji gdy dziecko zrobiło błąd.

» Spróbuj **bawić się podczas meczu** dziecka, miej poczucie humoru, żartuj. **Unikaj** reakcji negatywnych. Pamiętaj, że aby być dobrym rodzicem tenisisty trzeba kontrolować emocje.

» **Trzymaj się swojej roli rodzicielskiej.** **Unikaj** starania się być trenerem dziecka (tj. nie bądź zbyt zaangażowany w strategię, technikę gry, itp.)

» **Żyj własnym życiem poza tenisem.** Pamiętaj, że musisz realizować też swoje (i dziecka) osobiste potrzeby. **Unikaj** braku realizacji swoich marzeń kosztem tenisa twojego dziecka.

» **Rozpoznawaj i bądź hojny** w docenianiu zasług, sukcesów i wysiłku także przeciwników twojego dziecka. **Unikaj** krytykowania przeciwników nawet jak popełniają błąd krzywdzący twojego dziecko.

RODZICE I TRENER

» **Miej szacunek i ufaj trenerowi** twojego dziecka.
Unikaj krytykowania metod treningu trenera.

» **Upewnij się, że trener posiada właściwe nastawienie**, będąc osobą pozytywną wspierającą i promującą dobre wartości. Należy **unikać trenerów zbyt nachalnych, negatywnie nastawionych lub zorientowanych jedynie na wyniki**, lub takich, którzy **zamęczają dziecko na treningach**.

» Postaraj się **rozmawiać regularnie z trenerem** twojego dziecka i pytaj o postępy i zachowanie dziecka. Nie unikaj komunikacji z trenerem.

» **Zrozum, że trener dziecka jest wykwalifikowanym specjalistą**, który może pomóc dziecku w wielu sytuacjach zarówno w tenisie jak i w innych aspektach życia. Pomoże również Tobie dowiedzieć się więcej o tenisie. **Unikaj** patrzenia na trenera jedynie jako pracownika lub „beziemnego człowieka”, który w swych działaniach ma tylko cele zawodowe.

» **Unikaj** złych stosunków z innymi rodzicami zwłaszcza z rodzicami przeciwników twojego dziecka. Nigdy nie wiesz czy dzieci nie będą wspólnie trenować albo występować na turniejach.



RODZICE A PROGRAM „TENIS10”

Tenis10 jest popularnym na całym świecie programem dla dzieci **do 10 lat** grających w tenisa. Gra ta jest też często określana jako mini Tenis. Od 2012 roku **Międzynarodowa Federacja Tenisowa (ITF)** zmieniła zasady tenisa dla dzieci, **tak aby żadne dziecko w wieku do 10 lat nie grało złymi i niedostosowanymi piłkami na nie odpowiednim korcie**. Dzieci takie powinny grać tylko w Mini Tenis oznacza to wykorzystanie wolniejszej: **czerwonej, pomarańczowej i zielonej piłki**, a także mniejszego kortu i odpowiedniej rakiety dostosowanej do dziecka. To pozwala dziecku rozwijać się w środowisku proporcjonalnym do jego wielkości, siły i zdolności. Tak, aby tenis był dla niego łatwy i przyjemny już od najmłodszych lat.

CZEGO OCZEKIWAĆ OD MINI TENISA

Zanim dziecko będzie w stanie grać na pełno wymiarowym korcie będzie musiało się jeszcze dużo nauczyć. W rezultacie rzeczy, których powinieneś się spodziewać w mini tenisie to:

» **Mniejsze korty i wolniejsze piłki** używane przez dzieci poniżej 10 roku życia.

» W praktyce tenisowej używa się wielu różnych urządzeń, które będą stymulować i zwiększać zainteresowanie i rozwój fizyczny dzieci. Znaczna część sprzętu nie jest tradycyjnym sprzętem do tenisa, a wiele ćwiczeń nie przypomina standardowej gry w tenisa. Jednak musisz **zaufać trenerowi**.

» **Różne ćwiczenia**, które obejmą rozwój fizyczny Twojego dziecka. Ćwiczenia te zwiększą rozwój motorycznych i ruchowych umiejętności. Takich jak:

zwinność, równowaga, koordynacja i prędkość.

Podczas zajęć będziesz widział wiele działań mających za zadanie rozwój tych podstawowych założeń.

» Lekcje tenisa dla dzieci powinny odbywać się w **grupach**, choć – w miarę jak twoje dziecko dorasta i poprawia swoje wyniki – sugerowane są także lekcje **indywidualne**.

» Lekcje powinny być **zabawne i aktywne**, a trener powinien grać razem z dziećmi.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA



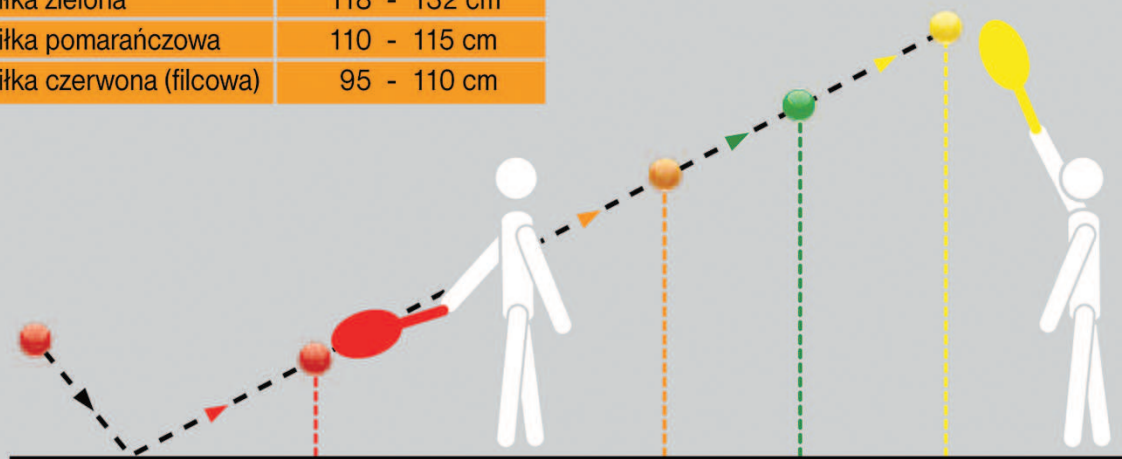
„DLACZEGO WARTO KORZYSTAĆ Z WOLNIEJSZYCH PIŁEK ?”

Optymalny zakres trafienia piłki przy uderzeniach po koźle, z głębi kortu, znajduje się pomiędzy talią a ramionami. Piłki „żółte” (normalne) odbijają się powyżej głowy dziesięciolatka, ponieważ są twarde i ciężkie nadlatują stosunkowo szybko. Utrudnia to, a często nawet uniemożliwia, prowadzenie skutecznej wymiany. Jednocześnie uczeń, sięgając do uciekającej piłki, zmuszony jest trzymać raketę ekstremalnym uchwytem, np. westernowym, który nie jest korzystny z punktu widzenia prawidłowej techniki, lub cofać się daleko za linię końcową, co z kolei nie jest korzystne z punktu widzenia taktyki. **Wszystko to sprawia, że gra z partnerem jest trudna i polega bardziej na zbieraniu piłek, przez co staje się mało atrakcyjna.**

WIEK	ŚREDNI WZROST	
	chłopcy	dziewczęta
5 lat	110,3 cm	109,6 cm
6 lat	116,4 cm	115,6 cm
7 lat	122,2 cm	121,3 cm
8 lat	127,7 cm	127,0 cm
9 lat	133,0 cm	133,0 cm
10 lat	138,8 cm	139,2 cm
dorośli	175,8 cm	162,1 cm

Dane wiek/wzrost (bez dorosłych) na podstawie badań World Health Organization (WHO) – www.who.int
Średni wzrost na koniec 1. miesiąca w każdym roku.
Dane dla dorosłych na podstawie US National Health & Nutrition Survey (1999-2002).

RODZAJ PIŁKI	WYSOKOŚĆ ODBICIA PIŁKI
Piłka żółta (normalna)	135 - 147 cm
Piłka zielona	118 - 132 cm
Piłka pomarańczowa	110 - 115 cm
Piłka czerwona (filcowa)	95 - 110 cm





„DLACZEGO DZIECI POWINNY GRAĆ NA MNIEJSZYCH KORTACH”?

Wyobraźmy sobie dorosłego człowieka grającego w tenisa na boisku do piłki nożnej. Wydaje się być równie zagubiony, jak przedszkolak na korcie tenisowym. Piłka odbija się zwykle za daleko i za wysoko, stąd trudno mu przebić ją na drugą stronę siatki. **Istnieje obawa, że gra stanie się zbyt trudna, a maluch szybko zniechęci się i nie będzie kontynuował treningów.** Dlatego naturalne stało się pomniejszenie boiska i dostosowanie go do możliwości małych zawodników. Podobnie zresztą postępuje się w życiu (któż by kazał pierwszoklasiście siadać do lekcji przy biurku jego taty) oraz w wielu innych dyscyplinach sportu (czy dzieci samodzielnie sterują pełnomorskim jachtem czy samochodem wyścigowym?). Dlatego wielkość kortu musi odpowiadać wysokości ciała dziecka. Młody zawodnik wraz z rozwojem umiejętności oraz wiekiem będzie „wyrastać” stopniowo z kolejnych, mniejszych kortów i dopiero po osiągnięciu wysokości ciała w granicach **140-150 cm** (wiek ok. 11 lat) i opanowaniu podstawowych umiejętności technicznych jest w stanie cieszyć się grą na „dorosłym” korcie. **Większość dzieci poniżej 8. roku życia nie ma żadnej możliwości, aby „pokryć” pełnowymiarowy kort.** Gra na takim korcie oznacza, że wymiany są krótsze, jakakolwiek myśl taktyczna nierealna (gra lobami, obydwaj grający ustawieni w korcie, zbyt wiele miejsca do zagrania piłki). Trudne do wytrenowania są także różne sposoby poruszania się po korcie, ponieważ dziecko musi zrobić więcej kroków, aby dobiec do piłki. Prawie zupełnie niemożliwe jest kształtowanie naturalnego ataku do siatki i kończenie akcji wolejem. Dziecko potrzebuje więcej czasu na dobiegnięcie do siatki, ponadto może być łatwo minięte lub przelobowane.



NAJLEPSI KIEROWCY FORMUŁY 1 TEŻ ZACZYNALI W WYŚCIGACH GOKARTÓW.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA



15

„CO ZROBIĆ, JEŚLI MOJE DZIECKO NIE WYDAJE SIĘ ROBIĆ POSTĘPÓW?”

Wszyscy porównujemy nasze dzieci do innych, choćby nieumyślnie. **Ważne jest, aby zrozumieć, że dzieci rozwijają się w różny sposób i w różnym tempie.** Ważniejsze jest, aby ujrzeć zadowolenie dziecka z treningów. Trener w końcu nauczy Twoje dziecko odpowiedniej techniki gry ale pamiętaj, że tenis wymaga wysokiego poziomu różnych umiejętności i wymaga czasu aby go opanować.



20

„KIEDY MOJE DZIECKO POWINNO PRZEJŚĆ NA WIĘKSZY KORT I INNE PIŁKI?”

Kiedy istnieją różne poziomy takie jak: **czerwony, pomarańczowy** czy **zielony** nasz instykt każe nam przejść jak najszybciej z jednego do drugiego. Jednak w tenisie tak to nie działa. **Twoje dziecko musi być mistrzem gry na danym poziomie, aby móc przejść do drugiego poziomu** z innymi piłkami i większym kortem. Taka podróż może trwać nawet 6 lat nauki!



25

„DLACZEGO MOJEGO DZIECKA NIE BAWIĄ MECZE?”

Co wydaje się normalne dla dorosłych niekoniecznie jest normalne dla małego dziecka. **Dzieci zasadniczo męczą i nudzą się dość szybko**, dlatego też długie mecze mogą im nie pasować. Zaleca się zatem krótsze mecze ze zwiększoną ich ilością.

JAK SOBIE RADZIĆ Z BŁĘDNIIE WYWOŁYWANYMI AUTAMI PRZECIWNIKA?

Radzenie sobie z przeciwnikiem jest jedną z najtrudniejszych czynności podczas gry w tenisa. Jest to również niezwykle frustrujące dla rodziców lub trenera, gdy widzą, że ich dziecko lub uczeń jest oszukiwany. Dodatkowo odnalezienie właściwych słów po takim meczu jest prawie niemożliwe. Każdy rodzicielski instynkt podpowiada, aby interweniować i chronić dziecko, a jednak w tej rywalizacji sportowej musisz pozostać ponadto.

PORADY OGÓLNE DLA GRACZY

- » Zgodnie z przepisami **masz prawo do kwestionowania oceny piłki autowej** pytając czy przeciwnik jest pewny swojej decyzji. Jeśli przeciwnik potwierdza swój wybór to wynik się utrzymuje w mocy. Jeśli jednak nie jest on pewien to zagranie **powinno być powtórzone.**
- » **Na kortach ziemnych gracz może poprosić o sprawdzenie śladu piłki.** Jednak w tej sytuacji najpierw trzeba dojść do kompromisu dot. właściwego śladu piłki. Zdarza się, że gracze nie zgadzają się co do właściwego śladu. W tej sytuacji jeśli czujesz, że gracz wskazuje co chwile zły ślad to **masz prawo zawołać sędziego.**
- » Nie należy jednak oczekiwać, że sędzia cofnie wynik, ponieważ nie ma do tego prawa. **Może jednak pozostać i interweniować w sprawach spornych.**
- » **Kluczowym elementem do pokonania oszustów jest jednak wiedza,** że wywoływanie piłek autowych nie jest najważniejszym elementem, który decyduje o wygranej w meczu. W tym przypadku najważniejsze jest to jak reagujesz na takie wywoływania. Zatem kluczem do pokonania oszustów jest nie dać się sprowokować, nie dać się zranić, a pozostać opanowanym, kalkulującym, skoncentrowanym na własnej grze graczem.

CO RODZIĆ MOŻE ZROBIĆ W TAKICH SYTUACJACH PODCZAS MECZU?

Niestety nie wiele możesz zdziałać. Tenis na wszystkich poziomach jest pełen tego rodzaju problemów nawet na mistrzostwach, gdzie gracze mają sędziów liniowych. **Złota zasada** w tym przypadku to **koncentracja na rzeczach na które możesz mieć wpływ.** W tym przypadku postaraj się pokazywać dziecku, aby zachowywało spokój i grało dobrze mimo błędnych wywołań przeciwnika. Sam również zachowaj spokój. Podczas dobrych uderzeń twojego dziecka pokazuj zadowolenie i upewnij się, że stres nie wpływa na Twój język ciała. Przypominaj sobie, że to tylko mecz i uświadom sobie, że to dobrze, że Twoje dziecko radzi sobie z błędnymi wywołaniami.

CO MÓWIĆ DZIECKU PO MECZU

Daj mu trochę czasu i miejsca. Najlepiej nie rozmawiać o tym co zaszło od razu po meczu. Sprawdź czy z dzieckiem wszystko dobrze. Zapytaj czy jest spragnione lub głodne. **Pochwal je za wysiłek i za to jak sobie radziło w tej trudnej sytuacji** w czasie meczu. Na tą chwilę pozostaw dalsze dyskusje na bok. Kiedy dziecko będzie gotowe do rozmowy o tym co zaszło – pozwól mu powiedzieć co o tym myśli i jak się czuje. Pamiętaj, **że nie możesz o tym zapomnieć.** Najlepiej jak wyrazisz współczucie i zgodzisz się, że to było na prawdę ciężkie. Pochwal dziecko i powiedz, **że jesteś z niego dumny**- zwłaszcza jak sobie poradziło z tak trudną sytuacją. Przypomnij mu, że ważniejsze jest jak sobie radzi z tą sytuacją niż sam wynik.

CO MÓWIĆ W PÓŹNIEJSZYM TERMINIE

Warto wyjaśnić, że zazwyczaj gracze którzy oszukują robią tak, ponieważ czują ogromną presję wyniku (z różnych przyczyn) jednak nie mają odpowiednich umiejętności, aby go osiągnąć. Są takimi podwórkowymi chuliganami, którzy na krótką metę potrafią osiągnąć jakąś korzyść jednak na dłuższą im się to nie uda.

W późniejszej dyskusji wytłumacz, że radzenie sobie z takimi sytuacjami występuje w każdym sporcie, a oszuści są w każdym wieku. Dlatego ważne jest, aby **pracować nad radzeniem sobie w takich sytuacjach.**

W momencie kiedy dziecko obchodzi się z tym coraz lepiej – tak jak na podwórku – chuligani szybko dadzą sobie z tym spokój i odpuszczą. **Wesprzyj dziecko,** pochwal po meczu jak dobrze się zachowało i w przyszłości odnieś się do tej sytuacji – przypomnij mu o tym.



Życzę wszystkim odkrywania piękna sportu i czerpania z niego samych korzyści. Jestem pewny, że pozytywne nastawienie, najlepsza współpraca i wzajemne zrozumienie doprowadzą do samym największych sukcesów sportowych.

Andrzej Gembiak

Trener tenis 10 PTR
Centrum Don Balon.