

JAK ZOSTAĆ DOBRYM TENISOWYM RODZICEM

Tenis jest jedną z dyscyplin sportu, w których postawa i zaangażowanie rodziców odgrywa istotną rolę. To rodzice finansują, dowożą dzieci na treningi i turnieje, a co za tym idzie wspólnie przeżywają pierwsze zwycięstwa i porażki.

Zaangażowanie czasowe i emocjonalne sprawia, że coraz bardziej identyfikują się ze swoimi pociechami, a tenis zaczyna pochłaniać coraz większą część życia rodzinnego. Tak jak ich dzieci uczą się na korcie podstaw techniki i taktyki, tak też rodzice stawiają pierwsze kroki w niełatwej sztuce bycia świadomym rodzicem tenisowym.

1. Rodzic na treningu

Rola rodzica na treningu, to przede wszystkim rola obserwatora i widza, który docenia i uśmiechem nagradza postępy i starania swojego dziecka. Oczywiście w momencie, kiedy jest rywalizacja można dopingować swoją pociechę, ale należy powstrzymać się przed komentarzami, zwłaszcza, gdy dziecku się nie powiedzie. To rola trenera jest by oceniać rywalizację i to, co się dzieje na korcie, bo często ambicja, staranie, wola walki lub pomysł na grę są ważniejsze od końcowego wyniku!!!

Niedopuszczalna jest sytuacja, gdy rodzice poprawiają swoje dziecko i mówią, co i jak ma grać. Gdy to się zdarzy, dziecko nie wie kogo ma słuchać: mamę, tatę czy trenera. To jednak trener jest fachowcem i „szefem” na korcie i to on ma doświadczenie i wie co w danym momencie jest najważniejsze.

Dobrze jest też czasami zostawić małego tenisistę samego na treningu lub oglądać zajęcia z dużej odległości. Uczy to od najmłodszych lat funkcjonowania w grupie i samodzielności, a co za tym idzie pewności siebie – cechy charakteru, która jest tak istotna w sportach indywidualnych.

2. Z rodzicami na turnieju

Celem każdej dyscypliny sportowej jest rywalizacja na zawodach i to właśnie współzawodnictwo wzbudza największe emocje zarówno u zawodników jak i ich rodziców. Z moich obserwacji wynika, że najbardziej intensywnie przeżywa się mecze i turnieje w pierwszych latach trenowania. Rodzice często w dobrej wierze, chcąc pomóc wygrać dziecku popełniają przy okazji sporo błędów.

Zazwyczaj największym „punktem zapalnym” jest sędziowanie. Od najmłodszych lat w tenisie podczas turniejów dzieci sędziują sobie same. Niestety z braku doświadczenia sprawia to im wiele problemów: trudno im ocenić czy piłka była na aucie czy w korcie, zapominają jaki jest wynik meczu itp. Niestety niejednokrotnie w tym momencie rodzice wkraczają do akcji: zaczynają głośno dyskutować a czasami się kłócić o rozegraną piłkę czy wynik. W takich przypadkach ma to duży wpływ na małych tenisistów: są zdezorientowani, rozczarowani i po każdej piłce nerwowo patrzą na swoich opiekunów czy „znowu” nie zostali oszukani. Im szybciej dziecko nauczy się samo rozwiązywać problemy, tym będzie bardziej pewne i samodzielne na korcie – a tenis to przecież sport indywidualny (o czym czasami niektórzy zapominają ;)

Wspomniane wcześniej emocje towarzyszące grze na punkty powodują, że rodzice często nerwowo reagują. Bywa, że głośno wzdychają, kiwają znacząco głową, machają ręką, przewracają oczami lub głośno komentują. To, co im się wydaje naturalną reakcją na złe zagranie, dla dziecka staje się źródłem zdenerwowania, a nawet frustracji na korcie. Już od najmłodszych lat mali zawodnicy kątem oka obserwują zachowanie swoich rodziców i dając słowo trenera z 20 letnim doświadczeniem widzą wszystko, nawet mrugnięcie okiem. Dochodzi wtedy do absurdalnej sytuacji: dzieci bardziej denerwują się tym jak zachowali się rodzice, niż tym co się dzieje na korcie.

Ostatnią sprawą jaką chcę poruszyć, to podpowiadanie podczas meczu. Zdania są tu podzielone: są zwolennicy podpowiadania w pierwszych latach grania na punkty, którzy uważają, że należy mówić dzieciom co i jak mają grać. Natomiast moim zdaniem dobrze jest, gdy od najmłodszych lat dzieci są samodzielne – same podejmują decyzje i ponoszą ich konsekwencje, co ostatecznie zmusza ich do myślenia, a z czasem nawet do bieżącej analizy sytuacji na korcie.

Rodzi się więc pytanie, w jaki sposób można pomóc dzieciom? Oto kilka rad:

- przyjechać na turniej odpowiednio wcześniej, by ze spokojem mały zawodnik zdążył się rozgrzać,
- porozmawiać przed meczem o taktyce: mocnych i słabych stronach przeciwnika oraz o sposobie w jaki można zdobywać punkty,
- bez względu na wynik pozytywnie dopingować, być spokojnym, w razie potrzeby podnieść dziecko na duchu mówiąc np. „ nic się nie stało”, „następna piłka będzie lepsza” lub „dobrze chciałeś” itp.
- od roztrzygnięcia sytuacji spornych jest sędzia i to jego prosi zawodnik o pomoc w rozwiązywaniu problemów,
- czasami oglądać mecze z większej odległości od kortu, by dziecko poczuło się bardziej samodzielne i odpowiedzialne,
- być przy dziecku, kiedy przegrało, a gdy chce być samouszanować to,
- trudne rozmowy po nieudanym meczu zostawić na moment, kiedy opadną emocje (zarówno dziecka jak i rodzica). Z czasem można nabrać więcej dystansu do meczu, a rozmowa będzie bardziej konstruktywna,
- starać się być obiektywnym i nie oceniać meczu: wygrałeś jesteś super, przegrałeś, bo nic nie wychodziło, lub szukać winnych i

usprawiedliwień typu zostałeś oszukany w najważniejszym momencie,

– gratulować swojemu dziecku, a słowami np. „jak ci się grało?” pokazać, że to dziecko a nie wynik jest najważniejsze.

3. W domu– już poza kortem, a jednak nie do końca

Rzeczą nieuniknioną są rozmowy w domu o tenisie. Analizy meczów, ocena postępów, porównania z rówieśnikami itp., to codzienność w tenisowej rodzinie. Jeśli chodzi o porównywanie do innych dzieci to byłabym ostrożna. Małe pociechy i tak robią to podświadomie, rywalizując na treningu. Uważam, że jeśli podać przykłady to od razu z „górnego półki” – zamiast powiedzieć np. „Adaś szybciej biegnie od ciebie” lepiej zwrócić uwagę „zobacz jak perfekcyjnie na nogach porusza się Federer”. Przykład tenisowego idola lepiej działa na wyobraźnię i nie jest frustrujący. Trzeba pamiętać, że każde dziecko rozwija się w innym tempie, więc trudno oczekiwać, że wszyscy będą robić takie same postępy.

Powodem do porównań bywa też lista klasyfikacyjna.

Niejednokrotnie słyszy się o sytuacji pogoni za punktami, by awansować o kilka miejsc. Niektórzy rodzice jeżdżą z dziećmi z turnieju na turniej, inni szukają tylko turniejów ze słabą obsadą, aby „uciuć” więcej punktów. Są też tacy, którzy posuwają się krok dalej i analizują kto, gdzie pojechał, komu spadają punkty, a kto może kogoś przeskoczyć i czy się opłaca jechać na turniej.

Powiem szczerze, taki sposób myślenia to ślepy zaułek.

Najważniejsze w początkowym okresie jest to by dzieci się harmonijnie tenisowo rozwijały i zbierały doświadczenia. Nikt nie pamięta numeru 1 na liście klasyfikacyjnej do lat 12 np. sprzed 8 lat– czołowe miejsce na liście w tym wieku nie daje żadnej gwarancji na sukces w wieku seniora.

Gdy pierwsza euforia grania w tenisa opadnie mogą pojawić się dni, kiedy nie chce się dzieciom jechać na trening, bo np. oglądają ciekawy film, albo fajnie się bawią z kolegą bądź koleżanką. Rolą

rodzica jest w tym momencie zachęcać i mobilizować. Trenowanie wymaga punktualności, systematyczności i obowiązkowości – cech ważnych u sportowców, ale i w dorosłym życiu, a kształtują je w początkowym etapie właśnie rodzice.

Kolejnym istotnym aspektem w rozwoju małego tenisisty, na który mają wpływ rodzice jest odżywianie. Ważne, by rodzice pamiętali, że ich pociechy ruszają się więcej niż ich rówieśnicy, dlatego nie bez znaczenia jest co, jak i kiedy jedzą. Posiłki powinny być urozmaicone, oparte na naturalnych produktach, aby dostarczały odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. Należy też pamiętać o picu dużej ilości płynów. Chętnych by zgłębić temat odsyłam na stronę www.pzt.pl zakładka dzieci – Akademia Wzorowego Rodzica.

4. Rodzic i trener to jedna drużyna

Bez dobrej współpracy między trenerem a rodzicami trudno myśleć o spokojnym, długofalowym rozwoju zawodnika. Współpraca ta powinna być oparta na zaufaniu. Dobry trener, jako fachowiec powinien wskazywać drogę jaką będą wspólnie podążać. Wyznacza też rolę dla rodziców, zakres ich działania tak, by rodzice czuli się pomocni, ale też nie przekraczali granicy i nie wchodzili na „grunt” trenera. To trener powinien ustalać treningi, turnieje a nawet sugerować termin wakacji rodzinnych.

Aby współpraca dobrze funkcjonowała oprócz zaufania niezbędna jest też dobra komunikacja między zainteresowanymi. Trener raczej nie ma czasu na treningu, by spokojnie rozmawiać z rodzicami, więc dobrze jest od czasu do czasu umówić się na rozmowę, aby móc się podzielić swoimi spostrzeżeniami, bądź wątpliwościami lub podsumować jakiś okres pracy. Zapewniam, że doświadczony trener jest lepszym źródłem informacji, niż inni spotkani rodzice na turnieju.

Nie ulega wątpliwości, że gdy jest spójna wizja i filozofia działania to zawodnik ma spokojną głowę i może zająć się tym, co jest dla niego najważniejsze: coraz lepszym graniem w tenisa.

Kochani rodzice, to dzięki Waszemu wsparciu i zaangażowaniu dzieci mogą realizować swoje tenisowe marzenia. Macie niepowtarzalną okazję przebywania ze swoimi pociechami, obserwowania jak się fizycznie oraz emocjonalnie rozwijają, przeżywania wspólnie cudownych chwil zwycięstwa, ale i goryczy porażki. Nawet godziny i rozmowy spędzone w samochodzie na dowożeniu na teningi i turnieje będą procentować i będą przez Wasze dzieci kiedyś docenione (sama z uśmiechem na twarzy wspominam swoje turnieje z moim Tatą ;)

Urszula Dota

PIŚMIENNICTWO:

1.A.Królak: Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców. Warszawa 1999, WSiP

2.Akademia Wzorowego Rodzica – www.pzt.pl