

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
Γ.Γ.Α.
ΘΕΜΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΝΟΣ
ΝΕΑΡΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΤΕΝΙΣ
ΟΝΟΜ/ΝΥΜΟ: ΧΟΥΔΕΤΣΑΝΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ**

Εισαγωγή (ΑΠΟ TOM GULLIKSON)

Έρευνες δείχνουν ότι το τένις για τα παιδιά είναι ένα υγιεινό άθλημα και με τους λιγότερο στατιστικά τραυματισμούς. Το τένις είναι ένα άθλημα ζωής: χτίζει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, διδάσκει αυτοπειθαρχία και σεβασμό για τους άλλους. Όμως πάνω από όλα τα παιδιά εκτελούν σωματική άσκηση διασκεδάζοντας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε, ότι στις μέρες μας, παίζουν τένις περισσότερα παιδιά από ποτέ.

Ωστόσο υπάρχει μεγάλη διαφορά στην εκμάθηση των βασικών στρατηγικών σε επίπεδο αναψυχής και αθλητισμού.

Ατομικά και ανταγωνιστικά αθλήματα όπως το τένις, διδάσκουν συνήθως στα παιδιά να εργάζονται σκληρά, να διαχειρίζονται το άγχος, να λειτουργούν υπό πίεση, ενώ ταυτόχρονα δοκιμάζεται η ψυχολογική και σωματική ισορροπία τους.

Επειδή το περιβάλλον είναι ανταγωνιστικό, για γονείς και παιδιά ταυτόχρονα, μερικές φορές τους είναι δύσκολο να προσαρμοστούν.

Όσο αναφορά τους γονείς, το τένις των παιδιών τους, μπορεί να αποτελέσει μία σύνθετη εμπειρία, εάν και οι ίδιοι δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ σε ανταγωνιστικό επίπεδο πριν. Για τα παιδιά, προκύπτουν προβλήματα γιατί λόγω το νεαρό της ηλικίας τους, δεν μπορούν να διαχειριστούν τις απαιτήσεις αυτού του ανταγωνιστικού αθλήματος. Ο γονέας σαφώς και θέλει να βοηθήσει το παιδί του, να το βλέπει χαρούμενο και να διασκεδάζει.

Είναι κοινώς αποδεκτό, ότι είναι δύσκολο να είσαι γονέας. Πόσο μάλλον, γονέας ενός τενίστα! Υπάρχουν πολλές ερωτήσεις πάνω σε αυτό το θέμα, και όχι αντικειμενικές και απόλυτα σωστές απαντήσεις, και για αυτό το λόγο γίνονται συχνά λάθη από τους γονείς.

Έρευνα έχει δείξει, ότι για ένα νεαρό παίκτη τένις, το πιο σημαντικό είναι η υποστήριξη και το ενδιαφέρον των γονέων. Επίσης έχει δείξει ότι μεγάλο μέρος σωματικού και συναισθηματικού στρες προκαλείται από τους γονείς στα παιχνίδια των νεαρών παικτών τένις. Οι συνέπειες του υπερβολικού στρες των παιδιών είναι ομοιόμορφα αρνητικές και οδηγούν στην επαγγελματική εξουθένωση.

Η πραγματικότητα είναι, ότι ο γονέας παίζει καθοριστικό ρόλο στην τενιστική δραστηριότητα του παιδιού, ανεξάρτητα από το επίπεδο συμμετοχής. Αποτελεί σημαντικό συστατικό στην ανάπτυξή του και οι προπονητές συχνά βρίσκουν τους

εαυτούς τους να ψάχνουν τον καλύτερο τρόπο για να αλληλεπιδρούν με τους γονείς και να τους εκπαιδεύουν για το ρόλο τους στην ανάπτυξη των ελίτ επιπέδου παικτών τένις. Οι γονείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι και εκπαιδευμένοι!

Παράλληλα, οι γονείς θα πρέπει να αναρωτηθούν τρία βασικά πράγματα :

- 1) Τι επιζητάτε εσείς και το παιδί σας από το τένις;
- 2) Τι επιζητάτε εσείς, ως γονέας ενός νεαρού παίκτη τένις, από την εμπειρία του στο άθλημα;
- 3) Τι πιστεύετε ότι το παιδί σας αναζητά από το παιχνίδι του στο τένις;

Ανάλυση του θέματος

Γονείς και Τένις (By James E. Loehr, Ed.D, and Stan Smith)

Οι γονείς θα πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψιν το ρόλο τους αν θέλουν το παιδί τους να επιτύχει και πληρούν κάποιες βασικές προϋποθέσεις.

Αρχικά, θα πρέπει να εστιάζετε στην απόδοση του παιδιού σας και όχι στο αποτέλεσμα.

Να ανταμοίβετε το παιδί σας με βάση την προσπάθεια που καταβάλλει και όχι μόνο το αποτέλεσμα. Αν δηλαδή το αποτέλεσμα ενός αγώνα ήταν αρνητικό, αλλά το παιδί σας προσπάθησε αρκετά, αυτό είναι που μετράει και για αυτό το λόγο να το ανταμοίβετε!

Να προωθείτε το τένις μόνο ως άθλημα και ως μία προετοιμασία για την ζωή του μετέπειτα και όχι σαν να είναι κάτι παραπάνω από αυτήν! Για παράδειγμα, μην βάλετε το τένις του παιδιού σας πάνω από μία σχολική εργασία.

Δώστε στα παιδιά σας καθήκοντα και ευθύνες. Με αυτόν τον τρόπο, σε βάθος χρόνου, χτίζουν την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθησή τους. Μην τους κάνετε να εξαρτώνται μόνο από εσάς.

Βεβαιωθείτε ότι η ανταγωνιστική εμπειρία του τένις είναι θετική, κυρίως από την προοπτική της ανάπτυξης του προσώπου. Υπογραμμίστε τα σημαντικά στοιχεία της ευγενούς άμιλλας, την ηθική, την προσωπική ανάπτυξη, την ευθύνη και την θετική στάση προς τους άλλους, και με τον τρόπο αυτό μοιραστείτε με το παιδί σας ένα υγιές ενδιαφέρον σε ένα σπουδαίο άθλημα. Μην επιτρέψετε την κατάρτιση και τον ανταγωνισμό να γίνουν μια αρνητική εμπειρία για εσάς και το παιδί σας.

Να αντιληφθούν τα παιδιά ότι έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν να μην συμμετάσχουν στο τένις. Να παίζουν τένις επειδή τους αρέσει και το διασκεδάζουν και όχι από καθαρή δική σας επιλογή.

Φροντίστε το παιδί σας να γνωρίζει ότι είστε δίπλα του και ότι νοιάζεστε για αυτό.

Να είστε έτοιμοι να ακούσετε και να μάθετε. Μην κάνετε το λάθος και σκεφτείτε ότι τα γνωρίζετε όλα για το τένις!

Γονείς και παιδιά

Οι γονείς θα πρέπει να έχουν και να διατηρούν καλή σχέση με τα παιδιά τους, σε όλα τα επίπεδα. Έτσι, επιτυγχάνεται μία υγιείς και αρμονική ανάπτυξη και στις δύο πλευρές. Πιο συγκεκριμένα για το τένις θα πρέπει :

- Να υπάρχει συναισθηματική βοήθεια και ενθάρρυνση, ιδιαίτερα στις δύσκολες στιγμές. Οι γονείς δεν θα πρέπει να τιμωρούν τα παιδιά τους, ή να αποσύρουν την αγάπη, την στοργή και την ζεστασιά τους προκειμένου να αποδώσουν καλύτερα.
- Κάντε το παιδί σας να αισθανθεί πολύτιμο και ενισχύστε την αυτοεκτίμησή του, ειδικά όταν εκείνο χάνει. Σε καμία περίπτωση μην επικρίνετε τα αρνητικά αποτελέσματα.
- Κάντε σαφές το γεγονός ότι το παιδί σας παίζει μόνο του και ότι εσείς θα βρίσκεστε εκεί εάν και εφόσον το θέλει εκείνο για ψυχολογική υποστήριξη. Υπάρχουν περιπτώσεις που η παρουσία των γονέων αγχώνουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια του τουρνουά και νιώθουν μία επιπλέον ψυχολογική πίεση.
- Να αναγνωρίζετε τα επιτεύγματα του παιδιού σας, αλλά ταυτόχρονα φροντίστε να είναι προσγειωμένο και να πατάει καλά στα πόδια του και στο έδαφος. Κοινώς και με λίγα λόγια, φροντίστε να μην πάρουν αέρα τα μυαλά του παιδιού σας! Αποφύγετε την τοποθέτησή του στο βάθρο.
- Προσπαθήστε να βάλετε στο μυαλό του παιδιού σας και να τονίσετε ότι χάσει ή κερδίσει, εσείς θα το αγαπάτε το ίδιο.
- Μείνετε σε όλο τον αγώνα. Έτσι δείχνετε ότι ανεξάρτητα από το σκορ, νοιάζεστε και εκτιμάτε την προσπάθειά του.
- Προσέξτε τις ερωτήσεις σας, ειδικά μετά από έναν αγώνα και πώς θα τις διατυπώσετε. Για παράδειγμα, ρωτήστε "πώς ήταν το ματς;", "σου άρεσε;" και όχι "κέρδισες;".
- Ενισχύστε το παιδί σας (οικονομικά και διαφορετικά) δείχνοντάς του ότι χαίρεστε που παίζει τένις. Προσοχή: μην καταβάλλουν ενοχές το παιδί σας για τα χρήματα, τον χρόνο και τις θυσίες που κάνετε.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι ανεξάρτητο και να σκέφτεται (για) τον εαυτό του. Αποφύγετε να τον καθοδηγείτε συνεχώς από έξω.
- Εάν το παιδί σας χάσει έναν αγώνα, περιορίστε αυτήν του την αποτυχία σε μία προοπτική είναι απλά ένας αγώνας τένις και μόνο και δεν χάθηκε και ο κόσμος! Αποφύγετε σωματική ή προφορική κακοποίηση του παιδιού σας, ειδικά μετά από μια αποτυχία.
- Να είστε ειλικρινείς και συνεπείς όταν το παιδί σας θα θέλει να μιλήσετε για το τένις.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναλαμβάνει τις ευθύνες του. Να είναι υπόλογος των πράξεων του και να αναγνωρίζει εάν έχει καλό προσωπικό παιχνίδι ή όχι. Εξάλλου, η επιφάνεια του γηπέδου είναι ίδια και για τους δύο παίκτες και προφανώς δεν φταίει πάντα ο διαιτητής! Έτσι, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να επικεντρωθούν στην προσπάθεια και θα γίνουν αληθινοί παίκτες.
- Δείξτε ενδιαφέρον για το τένις του παιδιού σας.
- Αφήστε τον προπονητή του παιδιού σας να κρίνει πόσο τένις πρέπει να παίζει το παιδί. Να θυμάστε, όταν πρόκειται για εκπαίδευση, η ποιότητα είναι πιο σημαντική από την ποσότητα.

- Κατανοήστε τους κινδύνους και αναζητήστε σημάδια του στρες. (αυπνία, εξαπάτηση κλπ.)
- Η μόνη προσδοκία που πρέπει να έχετε από το τένις του παιδιού σας, είναι ότι το παιδί σας παίζει τένις και ότι αυτό θα το βοηθήσει να γίνει καλύτερος άνθρωπος και αθλητής. Οτιδήποτε άλλο θα είναι μπόνους. Αποφύγετε να δείξετε ότι περιμένετε ότι θα γίνει επιτυχημένος επαγγελματίας του τένις.
- Συγκρίνετε την απόδοσή του με βάση τις δυνατότητές του και όχι με άλλα παιδιά.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίζει και άλλα αθλήματα, όχι μόνο τένις.
- Δώστε κίνητρο στο παιδί σας με όμορφο τρόπο και όχι με σαρκασμό.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας σέβεται τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι, την συμπεριφορά και την ηθική. Προσπαθήστε να αποφύγετε την κακή συμπεριφορά. (απάτη, κακή γλώσσα κ.ά.)
- Επιβραβεύστε το παιδί σας για το τι είναι και τι αξίζει σαν άνθρωπος και όχι σαν παίκτης του τένις. Αποφύγετε ειδικά προνόμια, βραβεία και άλλες εξωτερικές ανταμοιβές προκειμένου να κερδίσει έναν αγώνα τένις.
- Κατανοήστε ότι εσείς και το παιδί σας έχετε να μοιραστείτε και άλλα ενδιαφέροντα πέρα από το τένις. Να κάνετε ένα διάλειμμα από αυτό.
- Η ευημερία και η ευεξία του παιδιού σας είναι ότι πιο σημαντικό.
- Να γίνει κατανοητό ότι μετά από ένα χάσιμο παιχνιδιού, ο τενίστας θέλει το χρόνο του. Ένα χτύπημα στην πλάτη ή μια απαθής προσέγγιση σε αυτό (για κουράγιο) δεν είναι απαραίτητο. Μην αναγκάσετε το παιδί σας να σας μιλήσει για τον αγώνα αμέσως μετά.
- Να παίρνετε σοβαρά τους τραυματισμούς και να συμβουλευέστε ένα γιατρό. Μην πιέζετε το παιδί να παίζει, ενώ πονάει. Αυτό μπορεί να προκαλέσει βραχυπρόθεσμα δυσκολίες που δύσκολα να αντιμετωπιστούν.
- Μην πιέζετε το παιδί σας. Αφήστε το να σας πει εκείνο πότε θέλει να το μεταφέρετε σε ένα αγώνα ή σε μια προπόνηση. Είναι αρκετό να ξέρει ότι είστε πάντα στη διάθεσή του.

Γονείς

- Να είστε ήρεμοι και χαλαροί κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αποφύγετε να δείχνετε αρνητικά συναισθήματα.
- Κρατήστε την αίσθηση του χιούμορ σας και προσπαθήστε να διασκεδάσετε με το τένις του παιδιού σας.
- Μην προσπαθήσετε να γίνετε ο προπονητής.
- Ζήστε την δική σας ζωή.
- Να αναγνωρίζετε γενικά και να είστε γενναϊόδωροι στα χειροκροτήματά σας στην απόδοση και την προσπάθεια των αντιπάλων του παιδιού σας.

Ο ρόλος του γονέα είναι ιδιαίτερα σημαντικός και καθοριστικός, θα λέγαμε, στην αθλητική δραστηριότητα κάθε παιδιού. Υπάρχουν σχετικές οδηγίες που θα πρέπει να ακολουθηθούν για να υπάρξει ένα υγιές κλίμα ανάμεσα στο παιδί, τον γονέα και τον προπονητή. Παρακάτω, παρατίθενται ορισμένες βασικές ενέργειες με το τι θα πρέπει να κάνουν οι γονείς και αντίστοιχα με το τι θα πρέπει απαραίτητα να αποφύγουν. Είναι πολύ σημαντικό, να κατανοήσουμε την σπουδαιότητα αυτών των οδηγιών, προκειμένου το παιδί να αναπτυχθεί ψυχικά και σωματικά από ένα σπουδαίο άθλημα, όπως είναι το τένις.

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς (Help Parent's do and don'ts By Paul Rubbers)

1. Κρατήστε συναισθηματικά έξυπνες συζητήσεις για το τένις.
2. Δώστε αγάπη και υποστήριξη ανεξάρτητα με το αποτέλεσμα του αγώνα.
3. Να παρέχετε άφθονες ευκαιρίες και πόρους για να πετύχει το παιδί σας.
4. Να αντιδράτε ήρεμα και άνετα κατά τη διάρκεια των αγώνων.
5. Να κάνετε το παιδί σας υπεύθυνο για την προετοιμασία του στο τένις.
6. Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες και να μην έχετε παράλογες απαιτήσεις.
7. Τονίστε ότι η διασκέδαση και η ανάπτυξη είναι πάνω από μία νίκη, από την βαθμολογία και την ταξινόμηση.
8. Να έχετε μία σταθερή οικογενειακή ζωή.
9. Παροτρύνετε το παιδί σας να ασχοληθεί και με άλλες δραστηριότητες πέρα από το τένις και να αισθανθεί ότι έχει το δικαίωμα της επιλογής.
10. Να έχετε την επιτυχία ως μία προοπτική στο μυαλό σας.
11. Να έχετε μία θετική και αισιόδοξη γονική στάση.
12. Κρατήστε το παιδί σας μακριά από ανάρμοστες συμπεριφορές στο γήπεδο.
13. Όταν δείτε ότι το παιδί σας τεμπελιάζει, ωθείστε το στην άσκηση.
14. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναζητά συνεχώς ευκαιρίες και προκλήσεις. Να μην επαναπαύεται!
15. Διαμορφώστε ένα δραστήριο τρόπο ζωής με υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
16. Τονίστε βασικές αξίες, όπως 'αν είναι να κάνουμε κάτι, να το κάνουμε σωστά'.
17. Τονίστε την σημασία της σκληρής δουλειάς και εργατικότητας. Σίγουρα θα επιφέρει πολύ θετικά αποτελέσματα στο μέλλον του παιδιού σας και στην μετέπειτα ζωή του.
18. Παρέχετε στο παιδί σας μεταφορά, οικονομική και υλικοτεχνική υποστήριξη.
19. Να αναγνωρίζετε και να ενθαρρύνετε το παιδί σας όταν κάνει το σωστό.
20. Βοηθήστε το παιδί σας να δει το τένις ως διασκέδαση.

Τι δεν πρέπει να κάνουν οι γονείς

1. Να μην είναι το θέμα σας το τένις στις συζητήσεις σας στο σπίτι. (όχι στις περισσότερες τουλάχιστον).
2. Μην επικρίνετε το παιδί σας για το τένις του/της.
3. Μην κριτικάρετε το παιδί σας αμέσως μετά από έναν αγώνα.
4. Μην το αποθαρρύνετε εάν δεν έχει άμεσες επιτυχίες.
5. Μην επιτρέψετε το τένις να κυριαρχεί στην ζωή του παιδιού σας. Φροντίστε να υπάρχει μέτρο.
6. Μην πιέζετε με οποιοδήποτε τρόπο για την νίκη.
7. Μην έχετε διαφορετική συμπεριφορά απέναντι στο παιδί σας όταν κερδίζει ή χάνει έναν αγώνα.
8. Μην επικεντρωθείτε στα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα, αλλά στην μακροπρόθεσμη ανάπτυξη του παιδιού σας.
9. Μην βλέπετε το τένις του παιδιού σας ως επένδυση. Μην περιμένετε ότι πρέπει κάτι να λάβετε σαν επιστροφή.
10. Μην βάζετε τα ενδιαφέροντά σας πάνω από το τένις του παιδιού σας.
11. Μην προσπαθείτε να γίνετε ο προπονητής του παιδιού σας και να βλάψετε την οικογενειακή σας σχέση.
12. Μην το αφήσετε να παγιδευτεί στο τένις και να το κάνει στο μυαλό του πιο σημαντικό από ότι είναι.
13. Μην λέτε στο παιδί σας ότι ο αντίπαλός του δεν είναι καλός και ότι πρέπει να τον κερδίσει.
14. Μην βλέπετε το παιδί σας πρώτα ως ένα παίκτη του τένις, αλλά ότι είναι το παιδί σας και μετά όλα τα υπόλοιπα.
15. Μην δείξετε σε καμία περίπτωση ότι το τένις του παιδιού σας δεν έχει για εσάς κανένα ενδιαφέρον.

Γονείς και προπονητής του παιδιού

1. Ανάμεσα στη σχέση του γονέα και του προπονητή του παιδιού είναι αυτονόητο ότι θα πρέπει να υπάρχει σεβασμός. Μην επικρίνετε τις μεθόδους του προπονητή.
2. Βεβαιωθείτε ότι ο προπονητής λειτουργεί θετικά, ενθαρρυντικά και προωθεί τις καλές αξίες της ζωής.
3. Καθιερώστε μία τακτική επικοινωνία με τον προπονητή του παιδιού σας για να μαθαίνετε την πρόοδο και την εξέλιξή του.

4. Πριν από την πρόσληψη νέου προπονητή για το παιδί σας, βεβαιωθείτε ότι έχει καταλήξει και λειτουργεί με επαγγελματικό και ηθικό τρόπο.
5. Κατανοήστε ότι ο προπονητής είναι ένας εξειδικευμένος επαγγελματίας που μπορεί να βοηθήσει τόσο το παιδί σας, όσο και εσάς για να μάθετε για το τένις. Μην τον δείτε σαν ένα απλό υπάλληλο ή έναν τροφοδότη μπάλας.
6. Αποφύγετε τις κακές σχέσεις με άλλους γονείς.
7. Κρατήστε μια ισορροπία μεταξύ του τένις και των συμφερόντων των άλλων μελών της οικογένειας.

Οι γονείς των παικτών που παίζουν σε όλα τα επίπεδα, και ιδιαίτερα σε διεθνή κυκλώματα, θα πρέπει να εξασφαλίσουν ότι ο προπονητής του παιδιού τους πληρεί τον προπονητικό κώδικα δεοντολογίας. Μερικά από τα στοιχεία του κώδικα θα μπορούσαν να αναφέρονται ή να χρησιμοποιούνται και από τους γονείς.

ITF προπονητικός κώδικας δεοντολογίας (By The International Tennis Federation)

Ο προπονητής θα πρέπει:

- Να σέβεται όλους τους μαθητές σε όλους τους χρόνους. Να είναι ειλικρινής και συνεπής με τα παιδιά και να τιμεί τις υποσχέσεις που δίνει, προφορικές ή γραπτές.
- Να δίνει ανατροφοδότηση στους μαθητές με φροντίδα και σεβασμό στις ανάγκες τους. Να αποφεύγει την υπερβολικά αρνητική γνώμη.
- Να αναγνωρίζει τα δικαιώματα των μαθητών και να δουλεύει και να συνεργάζεται και με άλλους προπονητές, συμβούλους ή ειδικούς. (φυσιοθεραπευτές, αθλητικούς επιστήμονες, γιατρούς κλπ).
- Να αντιμετωπίζει όλα τα παιδιά στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων και όχι ενδεχομένως με κριτήρια όπως το φύλο, την φυλή, τον τόπο καταγωγής, την αθλητική δυνατότητα, το χρώμα, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τη θρησκεία, τις πολιτικές πεποιθήσεις, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση και οποιαδήποτε άλλη κατάσταση.
- Να ενθαρρύνει και να διευκολύνει την ανεξαρτησία και την ευθύνη των μαθητών για τη δική τους συμπεριφορά, τις επιδόσεις, τις αποφάσεις και τις πράξεις.
- Να αφήνει τους μαθητές να συμμετέχουν σε αποφάσεις που τους επηρεάζουν έμμεσα και άμεσα.
- Να καθορίζει, σε συνεννόηση με τους μαθητές, ποιες πληροφορίες είναι σημαντικές και να το σέβεται εμπιστευτικά.
- Να δημιουργεί ένα κλίμα αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των μαθητών του.
- Να κάνει τους μαθητές να σέβεται ο ένας τον άλλο και να προσδοκούν σεβασμό για την αξία τους ως άτομα, ανεξάρτητα με το επίπεδο που παίζουν τένις.

- Να χρησιμοποιεί κατάλληλες μεθόδους κατάρτισης, έτσι ώστε μακροπρόθεσμα να επωφεληθούν οι μαθητές και να αποφευχθούν επιβλαβείς καταστάσεις.
- να έχει βεβαιωθεί ότι το σύνολο των καθηκόντων είναι κατάλληλο για την ηλικία, την εμπειρία, την ικανότητα, την ψυχολογική και φυσική κατάσταση των παιδιών.
- Να έχει πλήρη επίγνωση της δύναμής του ως προπονητής και την σχέση που μπορεί να αναπτύξει με τα παιδιά. Να αποφύγει οποιαδήποτε σεξουαλική οικειότητα με τους μαθητές, η οποία θα μπορούσε να γίνει και αποτέλεσμα.
- Να αποφύγει καταστάσεις με τους μαθητές οι οποίες θα μπορούσαν να ερμηνευτούν και ως συμβιβασμοί.
- Να αποθαρρύνει ενεργά την χρήση φαρμάκων που ενισχύουν την απόδοση, τη χρήση αλκοόλ, καπνού και κάθε άλλης παράνομης ουσίας.
- Να σέβεται το γεγονός ότι ο στόχος και ο σκοπός του ως προπονητής για τον μαθητή, μπορεί να μην είναι ο ίδιος με εκείνος του μαθητή. Ο στόχος για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα βασίζεται σε ρεαλιστικούς στόχους και στην δέουσα προσοχή και ανάπτυξη του μαθητή.
- Να αναγνωρίζει τις ατομικές διαφορές ανάμεσα στους μαθητές και πάντα να σκέφτεται το μακροπρόθεσμο καλύτερο συμφέρον του μαθητή του.
- Να βάζετε προκλήσεις σε κάθε μαθητή που είναι ταυτόχρονα ελκυστικές και φυσικά εφικτό να γίνουν.
- Να κινείται ως πρότυπο που προάγει τις θετικές πλευρές του αθλητισμού και του τένις, διατηρώντας τα υψηλότερα πρότυπα της προσωπικής συμπεριφοράς, και προβάλλοντας μία θετική εικόνα του τένις και του προπονητή.
- Να μην εκμεταλλεύεται οποιαδήποτε σχέση προπόνησης για περεταίρω προσωπικά, πολιτικά ή επιχειρηματικά συμφέροντα σε βάρος των μαθητών του.
- Να ενθαρρύνει τους μαθητές και άλλους προπονητές να διατηρήσουν την ακεραιότητα στις σχέσεις τους με τους άλλους.
- Να σέβεται τους άλλους προπονητές και πάντα να ενεργεί με τρόπο που χαρακτηρίζεται με ευγένεια και πίστη.
- Όταν του ζητηθεί να εκπαιδεύσει κάποιον, να διασφαλίσει ότι οποιαδήποτε προηγούμενη σχέση προπονητή-μαθητή είχε λήξει με επαγγελματικό τρόπο.
- Να αποδέχεται και να σέβεται τον ρόλο των υπαλλήλων στην διασφάλιση ότι οι αγώνες διεξάγονται με δίκαιο τρόπο και σύμφωνα με τους καθιερωμένους κανόνες.
- Να ξέρει και να τηρεί τους αγώνες του τένις, τους κανονισμούς και τα πρότυπα, και να ενθαρρύνει και τους μαθητές του να κάνουν το ίδιο. Να υπάρχει αποδοχή στο γράμμα και το πνεύμα των κανόνων.
- Να είναι ειλικρινείς και να διασφαλίζει ότι τα προσόντα δεν έχουν διαστρεβλωθεί.
- Να είναι ανοιχτόμυαλος και ανοιχτός στις γνώμες των άλλων, καθώς επίσης και πρόθυμος να μάθει και να αναπτυχθεί και ο ίδιος.

Γενικό πλαίσιο για την μακροχρόνια ανάπτυξη ενός τενίστα

(Child Development By Ronald B.Woods)

Υπάρχουν αρκετές ικανότητες που θα πρέπει να αναπτύξουν οι παίκτες για την ανεξαρτησία και την επιτυχία τους σε ένα άθλημα ανταγωνιστικό όπως το τένις. Όλοι οι προπονητές και οι γονείς πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η ανάπτυξη μιας επαγγελματικής στάσης στους νέους παίκτες, είναι μια διαδικασία μακροχρόνια και διαρκεί πολλά χρόνια. Έτσι θα πρέπει ο παίκτης να επηρεάζεται για αυτό σε πολύ πρώιμο στάδιο – από την αρχή της σταδιοδρομίας του στο τένις! Με την αύξηση των αρμοδιοτήτων τους και κατά συνέπεια την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία τους, ένα είδος ‘εμβρύου’, θα μπορούσαμε να πούμε, για μια πραγματική επαγγελματική συμπεριφορά, έχει τεθεί σε εφαρμογή. Βέβαια, τα καθήκοντα και οι ευθύνες πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία τους!

Πιο αναλυτικά:

Κάτω των 12:

Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά θα πρέπει να:

- Προετοιμάζουν μόνοι τους τα πράγματά τους.
- Την τσάντα τους πριν από την προπόνηση. (ρακέτες, μπαλάκια, νερό, δεύτερη μπλούζα κλπ).
- Να είναι πάντα στην ώρα τους.
- Να μάθουν τους βασικούς κανόνες του τένις.

Κάτω των 14:

Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά θα πρέπει να:

- Να κάνουν σωστή προθέρμανση πριν από την προπόνηση ή τον αγώνα, χωρίς να ζητήσουν βοήθεια από τον προπονητή ή να εποπτεύονται από αυτόν.
- Να αναπτύξουν μία σωστή αγωγή κατανάλωσης υγρών.
- Να στέλνουν μόνοι τους εγγραφές στα τουρνουά.
- Να βρουν το ζευγάρι τους στα διπλά παιχνίδια.
- Να παραδίδουν μόνοι τους τις ρακέτες τους για χόρδισμα κλπ.

Ηλικία 16-18:

Προπόνηση

Με ή χωρίς προπονητή, ο τενίστας θα πρέπει:

- Να κάνει την προπόνησή του με ποιότητα και ένταση σε όλες τις φορές. Να έχει πλήρη συγκέντρωση και να καταβάλλει την καλύτερή του προσπάθεια.
- Να διατηρεί συναισθηματικό έλεγχο. (σε προπόνηση και αγώνα)

Κατά την διάρκεια των τουρνουά:

- Να κλείνουν μόνοι τους γήπεδα και να έχουν μπάλες.
- Να διαβάζουν τους επόμενους αντιπάλους τους.
- Να διατηρούν καλές διατροφικές συνήθειες.
- Να βρουν το δικό τους αποτελεσματικό τρόπο για να προετοιμάζονται πριν από τον αγώνα.
- Να βάζουν τα πάντα στην τσάντα τους. (ταινίες, κορδόνια, σορτς, μπανάνες, σοκολάτες κλπ)
- Να αλλάζουν χορδές στη ρακέτα τους.
- Να καταλαβαίνουν απόλυτα τα επίπεδα του τουρνουά, το σύστημα κατάταξης, τους κανόνες του τουρνουά και να ξέρουν λεπτομερώς τους κανόνες του τένις.
- Να μαθαίνουν πότε είναι το επόμενο παιχνίδι τους.
- Να αξιολογούν τις επιδόσεις τους μετά τον αγώνα.

Συχνά, οι παραπάνω εργασίες εκτελούνται από τον προπονητή ή τον γονέα γιατί πιστεύουν ότι βοηθούν τον παίκτη. Το καλύτερο θα ήταν απλά να τον συμβουλεύουν πώς να τα κάνει όλα αυτά μόνος του, έτσι ώστε να είναι πιο ανεξάρτητος και να μπορεί να σταθεί μόνος του στα δυο του πόδια. *Θυμηθείτε: ο προπονητής ή ο γονέας δεν είναι ο τενίστας που παίζει!*

Με την βαθμιαία αύξηση των ευθυνών στους νεαρούς παίκτες, δημιουργούμε και καλλιεργούμε την ανεξαρτησία, την αυτονομία και την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους, με αποτέλεσμα να εξαρτώνται λιγότερο από τον προπονητή ή τον γονέα.

Οποιοσδήποτε θέλει να κερδίσει, αλλά σχετικά λίγοι καταφέρνουν να παίρνουν υποτροφίες και να ασχολούνται επαγγελματικά. Όμως, όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν, και θα έπρεπε να έχουν, μία σπουδαία και αναπτυξιακή εμπειρία στο τένις, μαθαίνοντας να έχουν στην ζωή τους την άθληση, την καλή φυσική κατάσταση και την ανάπτυξη πολλών κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Έτσι, βεβαιωθείτε ότι έχετε τονίσει την διασκέδαση και την ανάπτυξη των στόχων, καθώς και το ζήτημα του να κερδίζεις και να βρίσκεσαι σε μία κατάταξη.

Συμπεράσματα

Προφανώς, η γονική αγάπη και κατανόηση είναι σημαντική για την παραγωγή ενός σπουδαίου τενίστα.

Εάν όλοι όσοι εμπλέκονται σε αυτό (παίκτες, προπονητές, γονείς), κατανοήσουν ότι το να προσπαθείς σκληρά είναι ο παράγοντας που καθορίζει τον παίκτη, τότε η προπόνηση και ο αγώνας στο τένις θα αποτελεί μια πιο υγιεινή δραστηριότητα για τα παιδιά.

Οι γονείς θα πρέπει να λειτουργούν σαν πρότυπα προς μίμηση, δείχνοντας πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους στο ανταγωνιστικό τένις. Εάν οι γονείς, που υποτίθεται είναι ώριμοι ενήλικες, δεν μπορούν να το αντιμετωπίσουν αυτό, πώς μπορούμε να το περιμένουμε αυτό από τα μικρά παιδιά που συχνά είναι ανώριμα λόγω ηλικίας;

Το παιδί, σας χρειάζεται πάνω από όλα σαν γονείς του. Σε αυτό το ρόλο είστε αναντικατάστατοι! Μην ξεχνάτε ότι το παιδί σας έρχεται πρώτο, και μετά ο τενίστας! Το τένις είναι μια θετική, υγιής και ευχάριστη εμπειρία και για τους δυο – παιδί, γονέα.

Διατηρήστε μία ισορροπημένη προσέγγιση στο τένις του παιδιού σας και πάνω από όλα κάντε το παιδί σας να διασκεδάζει που συμμετέχετε σε αυτό!

Και μην ξεχνάτε:

‘Πίσω από ένα σπουδαίο παίκτη τένις, βρίσκεται πάντα ένας υποστηρικτικός γονέας!’

ΠΗΓΕΣ:

- www.itftennis.com
- www.tennisworldusa.org
- www.tennisparentguide.com
- www.usta.com

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ :

- **TOM GULLIKSON ,”Being a Better Tennis Parent”**
- **James E. Loehr,Ed.D,and Stan Smith,”Helping Parents Make Good Decisions” Chapter 2,3**
- **Paul Rubbers , ‘SportParent Champaign, IL Human Kinetics 1994.’**
- **Ronald B.Woods, ‘Tennis Parents Guide,Chapter : Child Development’ .**