



## Οδηγός για Γονείς

(από επίσημη ιστοσελίδα της ITF)

### Ο ρόλος των γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι πιο σημαντικός στο Τένις για τα παιδιά κάτω των 10 ετών από ό, τι σε οποιοδήποτε άλλο στάδιο του τένις, επειδή τα παιδιά σ αυτή την ηλικία επηρεάζονται πάρα πολύ από τη συμπεριφορά των γονέων τους. Αυτό είναι ένας οδηγός για τους γονείς που θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα το Τένις κάτω των 10 καθώς και τον τρόπο έτσι ώστε τα παιδιά τους να έχουν μια θετική εμπειρία παίζοντας τένις.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός θετικού περιβάλλοντος παιχνιδιού για το παιδί τους, παρέχοντας τη σωστή υποστήριξη και ενθάρρυνση.

### Τι θα πρέπει οι γονείς να περιμένουν από το Τένις κάτω από 10;

#### Στο στάδιο της εκπαίδευσης των παιδιών περιμένουμε να δούμε ...

- Χρήση πιο αργής μπάλας. Κατά σειρά , κόκκινη , πορτοκαλί , πράσινη μπάλα. Μικρότερα γήπεδα και μικρότερες ρακέτες.
- Δραστηριότητες που βοηθούν το παιδί να πετύχει περισσότερα συνεχόμενα χτυπήματα (ράλι) , καθώς και να μάθει καλά την τεχνική του τένις.
- Το παιδί παίζει παιχνίδια πόντων με άλλα παιδιά ή με τον προπονητή, έτσι ώστε να μάθει τακτική και πώς να παίξει καλύτερα.
- Ο προπονητής οργανώνει αποτελεσματικά τα παιδιά να παίξουν και δημιουργεί ένα διασκεδαστικό και φιλικό περιβάλλον.

#### Στους αγώνες (μικρά τουρνουά εντός ομίλου η μεγαλύτερα) περιμένουμε να δούμε ...

- Μια προσέγγιση τύπου φεστιβάλ, τα παιδιά παίζουν με πολλούς αντιπάλους πολλά παιχνίδια. Χρήση μεθόδου με προκριματική και τελική φάση.
- Σύνομη και κατανοητή μέθοδος βαθμολόγησης .
- Οι διοργανωτές, πρέπει να προσαρμόζουν τις κατηγορίες ανάλογα με τα επίπεδα ικανοτήτων των παικτών έτσι ώστε να διασφαλίζεται η επιτυχία τους.
- Κάποιοι απ τους διοργανωτές να είναι παρόντες ώστε να βοηθούν τα παιδιά με το σκορ όταν αυτό είναι απαραίτητο.

#### Πρόοδος μεταξύ κόκκινης, πορτοκαλί και πράσινης μπάλας.

- Είναι πολύ σημαντικό , οι παίκτες να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο, όταν είναι σε θέση να ελέγχουν την μπάλα και να εφαρμόζουν τακτικές αποτελεσματικά στο παρόν στάδιο. Αν ο παίκτης κινηθεί πολύ σύντομα στα επίπεδα, τότε μπορεί να αναπτύξει κακή τεχνική και παίζοντας με πιο έτοιμους παίκτες να χάσει την εμπιστοσύνη του και κατά προέκταση το ενδιαφέρον του για το τένις.
- Οι γονείς πρέπει να καταλάβουν ότι για να μάθει το παιδί σωστά να παίζει τένις πρέπει να περάσει από μια σταδιακή διαδικασία προόδου μέσα απ αυτά τα τρία επίπεδα.
- Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο ανεξάρτητα
- Οι γονείς θα πρέπει επίσης να προσπαθήσουν στο πως το παιδί θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων του αθλήματος , στην απόλαυση του παιχνιδιού και όχι στα αποτελέσματα των αγώνων.



## Συμβουλές για τους γονείς

Τα παρακάτω είναι μερικές χρήσιμες συμβουλές για τους γονείς σχετικά με το πώς να υποστηρίξουν, να ενθαρρύνουν και να ενεργήσουν αντίστοιχα στην ανάπτυξη του αθλήματος του τένις απ το παιδί τους.

### Υποστήριξη

- Αφήστε το παιδί να παίξει στο κατάλληλο στάδιο ,ώστε να μπορεί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να απολαύσει καλύτερα το παιχνίδι.
- Είναι καλύτερο να μην παρακολουθείτε κάθε προπόνηση ή κάθε αγώνα που το παιδί παίζει, καθώς αυτό μπορεί να του ασκήσει πίεση.
- Συμβιβαστείτε με το ρόλο σας ως γονέα και να μην προσπαθήσετε να γίνεται ο προπονητής του παιδιού σας.
- Παίζοντας παιχνίδια είναι ένα σημαντικό μέρος της ανάπτυξης ενός παίκτη και το παιδί θα πρέπει να ενθαρρύνεται από σας για αυτό ακριβώς το λόγο.
- Να είστε σε θέση να γνωρίζεται τις ικανότητες του παιδιού σας και να αποφεύγεται την σύγκρισή του με άλλους παίκτες που ενδεχομένως να έχουν αναπτύξει περισσότερες δεξιότητες στο συγκεκριμένο επίπεδο.
- Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι σε αυτή την ηλικία τα αποτελέσματα δεν είναι τόσο σημαντικά. Η πιο σημαντική πτυχή είναι ότι τους αρέσει να παίζουν τένις και ενδιαφέρονται για το παιχνίδι.

### Ενθάρρυνση

- Ενθαρρύνουμε την καλή συμπεριφορά τους στα μαθήματα και στους αγώνες.
- Δεν ανεχόμαστε την κακή συμπεριφορά τους.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να μάθει να είναι ανεξάρτητο. Αποφεύγουμε να το κάνουμε να εξαρτάται πάρα πολύ από μας.
- Έμφαση στην προσπάθεια αντί για το αποτέλεσμα. Ποτέ μην ρωτήσουμε «Τι έγινε κέρδισες σήμερα;» αλλά είναι καλύτερα να ρωτήσουμε "Επαιξες όμορφα;" ή "το διασκεδάσες;"

### Σεβασμός

- Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει και να σεβαστεί τους κανόνες του αθλήματος αλλά και του χώρου που προπονείται (εγκαταστάσεις , υλικό , κτλ)
- Σεβαστείτε τους αντιπάλους, τους γονείς και τους προπονητές , και φυσικά τους φορείς του τένις.
- Πάντα να χειροκροτείτε και τους δύο παίκτες όταν γίνεται αγώνας.
- Ο Προπονητής του παιδιού σας έχει την τεχνογνωσία και θα πρέπει να έχετε εκτίμηση και σεβασμό προς αυτόν.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

### Οι γονείς όταν παίζουν τένις με τα παιδιά τους.

Οι γονείς μπορούν να παίζουν τένις με τα παιδιά τους αρκεί να προσαρμόσουν τις παικτικές τους ικανότητες με το επίπεδο του παιδιού τους καθώς επίσης να αποφεύγουν τις κριτικές και τις υποδείξεις για τον τρόπο που αυτό παίζει.

