

## SISSEJUHATUS

Uurimused on näidanud, et tennis on üks tervislikumaid ning vigastuste vähesemaid sportmänge, mida noored saavad harrastada. Tennis on eluaegne sport. See tõstab eneseusaldust ja enesest lugupidamist, õpetab distsipliini, enesekindlust ja teistest lugupidamist. Üle kõige on see hea võimalus teha füüsilist tööd ning samas on lõbus. Praegusel ajal mängib tennist rohkem inimesi kui kunagi varem.

Siiski on suur vahe, kas õppida põhilööke, et mängida meelelahutuseks või võistelda edukalt kõrge tasemel.

Individaalalad nagu tennis õpetavad noortele vaeva nägemist, toimetulemist stressiga, pinge all tegutsemist ning psüühilise tasakaalu leidmist. Samuti võib ilmned pingeid, mis võivad osutuda kahjulikuks, kui neid valesti käsitleda. Vahetevahel võib noorte võistlustasemel tennise harrastamine olla eriti raske mõlemale vanemale ja lapsele, kuna on nii palju tegureid, mis mõjutavad sellist võistlus-keskkonda ning see on üldiselt uus kõigile. Vanematele võib võistlus-tennis olla mitmekülgne kogemus eriti kui vanemad pole ise varem võistelnud sellisel tasemel. Noortel ilmnevad probleemid, kuna liiga tihti tunduvad võistlus-tennise nõuded olevat neile ületamatud.

Teie kui vanem tahate aidata oma last selle uue situatsiooniga toime tulema nagu te teete igal pool mujalgi: koolis, sõprade hulgas ja ka perekonnas. Te tahate, et teie laps oleks õnnelik, et tal oleks lõbus ning et ta õpiks mängima tennist heal tasemel. Sellepärast te julgustasitegi teda esialgu selles spordis osalema.

Te teate, et hea lapsevanem on raske olla ja veel raskem on olla võistleva noore vanem. Teada, mis on parim teie lapsele ning millal ja kus teda aidata, ei ole kerge. On palju küsimusi, mida võiks küsida, kuid kellelt? Samas ei ole ka kindlaid vastuseid ega reegleid, mida järgida. Paljud probleemid tekivad lastevanemate püüdest oma last aidata, kuid tihtipeale tehakse seda valesti. Uurimused on näidanud, et lapsevanema toetus ning huvi tihtipeale mõjub pärssivalt lapse tennise osalusele. Samuti on ka välja toodud, et suur osa psüühilisest ja emotsionaalsest stressist, mis mõjutab noorte mängu, on põhjustatud VANEMATE POOLT. Liigse stressi tagajärjed noorte võistlus-tennises on negatiivsed ja tihtipeale viivad väljalangemiseni. Kui vanemad tekitavad lapsele mõttetut stressi, võib see kahjustada vanema/lapse suhet.

Vanemal on täita väga tähtis roll oma lapse tennise-tegevuses, ükskõik milline see tase ka poleks. Kuid vanemaid on vaja õpetada ja treenida, et nad mängiksid õiget rolli selles meeskonnas.

## VANEMAD JA TENNIS KUI SPORT

- Keskenduge arengule. ÄRGE keskenduge ainult tulemustele.
- Premeerige püüet ja rasket tööd. ÄRGE premeerige vaid tulemusi.
- Tuletage lapsele meelde, et tennis on vaid sport, millega tegelemine tuleb kasuks kogu eluks. ÄRGE muutke tennist tähtsamaks kui muu elu, näiteks koolitöö.
- Andke oma lapsele ülesandeid ja kohustusi, mis aja jooksul tõstavad eneseusku ning iseseisvust. ÄRGE muutke lapsi endast sõltuvaks.
- Kindlustage, et võistluskogemus oleks lapsele positiivne. Tähtsustage eetikat, õiget käitumisnormi, isiksuse arengut, vastutust ning positiivset suhtumist teistesse. ÄRGE laske treeningutel ja võistlustel muutuda negatiivseks kogemuseks ei teile ega ka lapsele.
- Mõistke, et lastel ei ole mitte ainult õigus osaleda, vaid ka mitte osaleda.
- Andke oma lapsele teada, et te hoolite ja olete toeks kui vaja. ÄRGE sekkuge liialt asjasse.
- Olge valmis kuulama ja õppima. *ÄRGE ARVAKE, ET TE TEATE TENNISEST KÕIKE.*

## VANEMAD NING NENDE TÛTRED JA POJAD

- Olge valmis oma last emotsionaalselt aitama ja toetama, eriti kui teie lastel on rasked ajad. ÄRGE karistage ega vähendage armastust lapse vastu selle lootusega, et siis ta püüab rohkem või võistleb paremini.
- ÄRGE kritiseerige oma lapse tulemusi. Aidake tõsta ta enesehinnangut pärast kaotust.
- Väljenduge täpselt, et teie laps mängib täna ning et teie olete seal ja toetate teda, kui ta seda soovib. ÄRGE öelge, et: "Me mängime täna", nagu ka teie läheksite väljakule.
- Korrake ütlemist: "Võidad või kaotad, ma armastan sind samamoodi edasi". ÄRGE kohelge oma last teistmoodi, kui ta kaotab.
- Kui lapsel läheb mängus halvasti, ÄRGE minge minema. Näidake, et ka negatiivses situatsioonis te hindate tema pingutust.
- Küsige küsimusi nagu: "Kuidas läks?", "Kas sulle meeldis" ning näidake, et te hoolite oma lapsest ning et tema areng on tähtsam kui tulemus. ÄRGE küsige kohe: "Kas sa võitsid?" kui laps tuleb mängult tagasi.
- Hoiduge ületreenimisest, laps alles kasvab.
- Olge toetav (rahaliselt ja ka muidu) ning rõõmus, et teie laps tegeleb tennisega. ÄRGE tekitage temas tunnet, et ta on teile võlgu selle raha ja aja, mis te olete ohverdanud tema jaoks.
- Julgustage oma last olema iseseisev ja et ta mõtleks iseenda eest. ÄRGE õpetage oma last väljaku äärest.
- Kui teie laps kaotab, tuletage talle meelde, et see on vaid mäng ning elu läheb edasi. ÄRGE kunagi tehke oma lapsele liiga ei füüsiliselt ega ka sõnadega mitte.
- Püüdke olla aus ja järjepidev rääkides oma lapsega tema tennisest. HOI DUGE valetamisest.
- Julgustage oma last võtma vastutust tema edu või ebaedu eest ning vastu astuma reaalsusele (näiteks: teil mõlemal olid samad tingimused). Põhieesmärk on, et lapsed annaksid endast parima, siis on nad alati "tõelised võitjad". ÄRGE vabandage oma last välja (näiteks: "Väljak oli liiga aeglane", "Vastasel oli õnne" või süüdistades kohtunikku jne.)
- Näidake välja huvi oma lapse tennisega vastu aeg-ajalt. ÄRGE käige vaatamas iga mängu või trenni.
- Treeneri töö on otsustada kui palju peab laps treenima. ÄRGE sundige oma last rohkem mängima. Pidage meeles, et treenimisel on kvaliteet tähtsam kui kvantiteet.
- Leppige riskidega ning otsige stressi tunnuseid (unetus, kritiseerimine, valetamine jne.) Pange tähele oma lapse ebakindlust ja kartust, mis tuleneb nende osalusest võistlevas spordis.
- Ainuke ootus, mis teil peaks olema, on, et tennisega mängimine aitab teie last saada paremaks inimeseks ja sportlaseks. Kõik ülejäänud on boonused. ÄRGE arvake, et teie lapsest tuleb edukas ja professionaalne tennisemängija.
- Julgustage oma last osalema teistes spordialades. ÄRGE sundige teda keskenduma ainult tennisemale.
- Võrdle oma lapse arengut tema enda oskustega. ÄRGE võrrelge tema oskusi teiste laste omadega.
- Veenduge selles, et teie laps hindab õiget sportlikku käitumist ja eetikat. Ärge jätke tähele panemata

oma lapse halba käitumist (valetamine, vandumine, teiste halvasti kohtlemine jne.)

- Austage oma last selle eest, kes ta on inimesena, mitte tennisemängijana. ÄRGE tehke erilisi privileege või auhindu, kui ta võidab tennisest.
- Saage aru, et teie ja teie laps peate harrastama ka teisi tegevusi ning tihti peate ka puhkama tennisest. Hoiduge vaidlemisest ning kulutamast liiga palju aega tennisest rääkimisele lapsega.
- Teie lapse heaolu on kõige tähtsam. ÄRGE laske oma lapse tennisel tõusta tähtsamaks kui laps ise.
- Saage aru, et tennisemängijatel on peale kaotust vaja aega üksi olemiseks. Tavaliselt on ainuüksi toetavast sõnast kasu, kui nad väljakult lahkuvad. ÄRGE sundige oma last rääkima koheselt peale kaotatud mängu.
- Suhtuge vigastustesse tõsiselt ja kahtlusel pöörduge arsti poole. ÄRGE ignoreerige valusid ning kunagi ärge sundige oma last mängima vigastustega.
- Andke oma lapsele teada, et te olete vajadusel valmis oma last transportima trenni või mängule. ÄRGE viige või saatke teda igale trennile või mängule.

#### VANEMAD ISE

- Püüdke näida positiivne, kindel, rahulik ja lödvestunud mängude ajal. ÄRGE näidake välja negatiivseid emotsioone, näiteks närvilisust, kui teie laps teeb tobeda vea.
- Hoidke oma naljasoont ning püüdke hoida lõbusat meeleolu. ÄRGE reageerige negatiivselt või kritiseerige üleliia. Teadke, et on vaja emotsionaalset kontrolli, et olla hea lapsevanem tennisemängijale.
- Piirduge oma lapsevanema rolliga. ÄRGE püüdke olla treener (näiteks ärge sekkuge liialt strateegiasse ja tehnikasse).
- Elage tennisest kõrvalt ka oma elu. ÄRGE unustage, et teil on ka isiklikud vajadused. HOIDUGE viimast oma unistusi teoks läbi oma lapse tennisest.
- Austage oma lapse vastaseid. ÄRGE kritiseerige või ignoreerige oma lapse vastaseid.

#### VANEMAD, NENDE LASTE TREENERID JA TEISED

- Austage oma lapse treeneri oskusi. ÄRGE kritiseerige oma lapse treenimise meetodeid.
- Pange paika kindlad piirid ning püüdke kohtuda oma lapse treeneriga regulaarselt, et küsida oma lapse arengu kohta ning arutada ühiseid eesmärke ning lapse emotsionaalset arengut. ÄRGE vältige kohtumist lapse treeneriga.
- Kui kaalute treeneri vahetamist, kindlustage, et eelmine treeneri-lapse vaheline suhe on lõpetatud eetilisel viisil.
- Saage aru, et teie lapse treener on kvalifitseeritud professionaal, kes võib teie last aidata mitmes eluvaldkonnas, nii tennisest kui ka kõiges muus. ÄRGE arvestage treeneriga nagu lihtsalt "pallide etteloojaga", kellel on vaid professionaalsed eesmärgid.
- Olge helde aru saamas, et ka vastane mängib hästi. Püüdke soetada häid sidemeid lapse vastasega.

vanematega. ÄRGE arendage halbu suhteid teiste vanematega.

· Püüdke hoida tennist ning teiste pereliikmete harrastusi tasakaalus. ÄRGE unustage teisi perekonnaliikmeid.

### TENNISE NING FÜÜSILISE TRENNI KOGUSED

On palju aspekte, mida mängijad peaksid arendama, et olla iseseisev ning edukas võistledes. Järgnevas tabelis on erinevate staadiumite põhilised iseloomujooned mängija arendamiseks. Selle tabeli abil peaksid vanemad aru saama oma lapse teekonnast võistlevasse tennisesse.

Vanus	Tennis: Füüsiline %	Koordinatsioon ja liikuvuse arendamine	Taktikalise-tehnilise osa arendamine	Nõuanded treenerile
6-8	30:70	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Erinevad spordialad</li> <li>· Üldine koordinatsioon</li> <li>· Umbes 2,5 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Palli mängus hoidmine</li> <li>· Partneriga kokku mängimine</li> <li>· Umbes 1,5 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Erinevad spordialad</li> <li>· Lõbus</li> <li>· Vabalt mängimine</li> <li>· Loomingulisus</li> </ul>
9-10	50:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Erinevad pallimängud (nt. jalgpall, korvpall, maahoki)</li> <li>· Jalgade töö arendamine</li> <li>· Umbes 4,5 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kõikide löökide läbi võtmine</li> <li>· Mängu taktiline pool</li> <li>· Umbes 4,5 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vajalik hea ette näitamine</li> </ul>
11-12	55:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Reaktsioonikiirus</li> <li>· Paindlikus</li> <li>· Jõud</li> <li>· Tähtsamates spordialades osalemine</li> <li>· Umbes 5 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ründava mängustiili arendamine</li> <li>· Tehnika</li> <li>· Umbes 6 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Peab tähtsustama arengut, mitte tulemusi</li> </ul>
13-15	65:35	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kiiruse, vastupidavuse ja jõu arendamine</li> <li>· Umbes 8 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Servi ja põhilöökide jõud</li> <li>· Individuaalne mängustiil</li> <li>· Umbes 12 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Treener peab kordama, et mängija ise vastutab oma tennise eest</li> </ul>
16-18	70:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Aeroobse vastupidavuse ja jõu täielik treenimine</li> <li>· Umbes 8 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Täieliku individuaalse mängustiili arendamine</li> <li>· Umbes 15-20 h nädalas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Treener on rohkem planeerija ja organiseerija mängijale</li> </ul>

## ISESEISVUSE JA PROFESSIONAALSE SUHTUMISE KUJUNDAMINE

Kõik vanemad ja treenerid peaksid teadma, et korraliku ja professionaalse suhtumisega lapse arendamine on pikk protsess. Seda teades peaks hakkama noori tennisemängijaid mõjutama väga varajases eas - kasvõi nende esimestel mänguaastatel. Kuid samas peavad lastele antud ülesanded vastama nende vanusele. Alljärgnevalt on toodud paar näidet, milline võiks välja näha nende iseseisvuse ja eneseusu kujundamine läbi kohustuste.

### Alla 12 aastane laps

Selles vanuses peaksid lapsed:

- Ise asju valmis panema
- Pakkima oma kotte enne trenni minekut
- Alati õigel ajal trenni jõudma
- Teadma põhilisi tennisereegleid (punktisüsteemi, puhkuse aega punktide vahepeal, poolte vahetamist jne.)

### Alla 14 aastane laps

Selles vanuses peaksid lapsed:

- Korralikult ja iseseisvalt tegema soojendust enne treeninguid ja mängu ilma treeneri järelvalveta
- Paika panema joogi-režiimi ja sellest kinni pidama ka treeningutel
- Ise end turniirideks üles andma
- Ise leidma endale paarismängu paarilise
- Ise viima oma reketid keelestamine ning sealjuures ise küsima keeltele õiget tugevust

### 16-18 aastane noor

Selles vanuses peaksid lapsed treeningutel:

- Ilma treenerita või treeneriga treenides tegema kvaliteetset ning intensiivset trenni ning samas säilitades emotsionaalset kontrolli

Turniiride ajal peaksid mängijad:

- Ise broneerima harjutusväljakud ning hankima harjutuspallid
- Ise leidma oma vastased
- Hoidma häid söömiskombeid (valima õigeid toite - küllaldaselt puuvilju ja juurvilju, pastat, kala, valget liha; kui vaja, siis ise ostma korralikku sööki rämpstoidu asemel)
- Leidma oma parima ja tulemuslikuma viisi mängudeks valmistumiseks

- Ise pakkima oma asjad turniirideks
- Võimalusel ise oma reketeid keelestama
- Aru saama turniiride reeglitest ning paigutussüsteemidest
- Uurima, millal neil järgmine mäng on
- Analüüsima oma arengut iga mängu järgselt

Tihti täidetakse neid ülesandeid vanema või treeneri poolt arvates, et see aitab last. Tegelikult peaks lapses arendama iseseisvust, lastes tal neid ülesandeid ise täita. Läbi selle õpib ta ise hakkama saama, kuna kogu aeg ei saa olla vanem või treener kõrval. Järjest rohkem ülesandeid lapsele andes, arendame me neis iseseisvust ning eneseusku, mis omakorda aitab neid professionaalse suhtumise saavutamises. Lapsevanemate ja treenerite kõrgeim eesmärk peaks olema lapse arendamine teistest sõltumatuks.

### KOKKUVÕTTEKS

Võib järeldada, et vanema armastusest ja arusaamisest ei piisa hea tennisemängija arendamiseks, samas peavad noored mängijad armastama sporti. Kui kõik selles protsessis osalejad (mängijad, treenerid, vanemad) saavad aru, et hea mängija saamiseks peab kõvasti pingutama, siis muutub ka treening ja võistlus noortele tervislikumaks.

Vanemad peaksid käituma nagu eeskujud näitamaks lastele, et nad suudavad noorte tennisest tuleneva stressiga toime tulla. Kui täiskasvanud ei suuda sellise pingega toime tulla, siis kuidas me saame seda oodata noortelt?

Teie laps vajab just teid kui vanemaid. Selles rollis olete te asendamatud. Pidage meeles, et teie laps on esikohal, tennisemängija on alles teisel.

Tennis peaks olema tervislik, nauditav ja positiivne kogemus mõlemale vanemale ja lapsele. Me loodame, et see brošüür\* aitab teil säilitada tasakaalustatud lähenemist teie lapse tennisele ning üle kõige, et teil oleks tore ja lõbus läbi lapse tennise.

---

\*Tõlgitud inglise keelsest brošüürist :

*BEING A BETTER TENNIS PARENT*

*Published by the Development Department of ITF*