

# ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНОГО ТЕННИСИСТА

## ВВЕДЕНИЕ

Как показывают исследования, теннис является одним из самых оздоровительных и с наименьшим количеством повреждений видом спорта для молодёжи. Теннис это спорт на всю жизнь. Он повышает самоуверенность и уважение к себе, учит дисциплине, устойчивости и уважению к другим. Это прекрасная возможность заниматься физическим трудом и в то же время это весело. В настоящее время теннисом занимается людей больше чем когда-нибудь.

Но это большая разница: учиться основным ударам с целью играть на уровне хобби или же успешно соревноваться на высоком уровне.

Одиночные виды спорта как теннис учат молодёжи бороться с трудностями, овладению стрессом, действовать под напряжением, нахождению психического равновесия. Но при неверном подходе также могут появляться вредные напряжения. Иногда молодёжный теннис на уровне соревнований оказывается особенно трудным как родителям так и ребёнку, потому что на среду соревнований оказывают настолько много факторов, что всё это является, в общем, новым для всех. Для родителей соревнования могут оказаться разнообразным опытом, особенно, если они сами на таком уровне раньше не соревновались. У молодёжи возникают проблемы, ибо слишком часто им кажется, что требования по отношению к соревнованиям для них непреодолимы.

Вы как родитель желаете помочь своему ребёнку справиться с этой новой ситуацией точно также как делаете во всех других случаях: в школе, среди друзей, а также в семье. Вы хотите видеть своих детей счастливыми, радостными, умеющими играть в теннис на нормальном уровне. Именно с такой целью приободряли ребёнка заниматься этим видом спорта.

Вы знаете, что нелегко быть хорошим родителем, но ещё труднее быть родителем ребёнка-борца. Нелегко знать, что является лучшим для вашего ребёнка, когда, где и в чём ему помогать. Есть много вопросов, которые можно было бы задать, но кому? Хотя нет точных ответов и правил. Многие проблемы возникают от того, что родители пытаются помочь своему ребёнку, но зачастую делается это неправильно. Как показывают исследования, опора и интерес родителей оказываются часто вредными для занятий ребёнка теннисом. Большая часть психического и эмоционального стресса, влияющего на игру, исходит со СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ. Последствия излишнего стресса отрицательно влияют на соревнования. Если родители вызывают у ребёнка бессмысленный стресс, то могут пострадать и отношения между родителями и детьми.

Родитель выполняет очень важную роль в активности своего ребёнка в теннисе, невзирая на уровень игры. Но и самих родителей нужно обучать и тренировать, чтобы они играли правильную роль в этом составе.

## РОДИТЕЛИ И ТЕННИС КАК ВИД СПОРТА

- Сосредоточьтесь на развитии. **Не** сосредотачивайтесь лишь на результатах.
- Премируйте старание и тяжёлый труд. **Не** премируйте только результаты.
- Будучи родителем старайтесь понимать, что теннис только спорт. **Не** ставьте его важнее жизни, допустим, важнее учебных занятий.
- Дайте своим детям обязанности, которые в течении времени повышают самоуверенность и самостоятельность. **Не** превращайте детей зависимыми от вас.

- Обеспечьте, чтоб опыт от соревнований был для ребёнка положительным. Придавайте значение этике, правильному поведению, ответственности и позитивному отношению к другим. **Не** допускайте, чтобы тренировки и соревнования становились отрицательным опытом как для вас так и для вашего ребёнка.
- Поймите, что у детей есть право не только на участие, но и на отказ.
- Объясните своим детям, что вы заботитесь о них и являетесь для них поддержкой, когда они в этом нуждаются. **Не** переусердствуйте!!!
- Будьте готовы слушать и учиться. **Не** думайте, что знаете всё теннисе.

### **РОДИТЕЛИ, А ТАКЖЕ ИХ ДОЧЕРИ И СЫНОВЬЯ**

- Будьте готовы эмоционально помогать и поддерживать своих детей, особенно, когда у них тяжёлые времена. **Не** наказывайте и не уменьшайте любви к ребёнку с надеждой, что тогда он будет лучше играть.
- **Не** критикуйте результаты своих детей.
- Выражайтесь точно, что ваш ребёнок будет сегодня играть, а вы будете присутствовать и поддерживать его ,если он этого желает. **Не** говорите, вроде « Мы будем сегодня играть» как будто вы сами выйдете на площадку.
- Повторяйте слова «победишь ты или проиграешь - я то всё равно люблю по-прежнему». **Не** обращайтесь с ребенком иначе если он проиграл.
- В ситуации когда ребёнок проигрывает, **не** уходите.Покажите ему, что и в негативных ситуациях вы оцениваете его старания.
- Задавайте вопросы, например: «Как сыграл ?», «Как тебе понравилась игра?». И покажите ребёнку, что вы заботитесь о нём и что его развитие важнее результатов. **Не** спрашивайте сразу же, как ребёнок возвращается после игры: «Ты выиграл?»
- Избегайте чрезмерных тренировок, ребёнок ещё растёт.
- Оказывайте поддержку(как материальную, так и моральную) и радуйтесь тому , что ваш ребёнок занимается теннисом. **Не** вызывайте в нём чувства, как будто он в долгу перед вами за эти деньги и время, что вы пожертвовали ему.
- Подбадривайте своего ребёнка быть самостоятельным и думать своей головой. **Не** вмешивайтесь в процесс игры или тренировки, стоя на краю площадки.
- Если ваш ребёнок проиграет напомните ем, что это лишь игра и жизнь продолжается. **Никогда** не обижайте своего ребёнка ни физически, ни словом.
- Старайтесь быть честными и последовательными, когда разговариваете со своим ребёнком о его теннисе.Остерегайтесь лжи .
- Учите своего ребёнка отвечать за свой успех или неудачу и встречать реальность( например: у вас обоих были одинаковые условия). Главной задачей является то, что бы ребенок отдал от себя лучшее, тогда он всегда будет «настоящим победителем». **Не** оправдывайте своего ребенка (например: противнику повезло или обвинять судьбу).
- Проявляйте интерес к игре своего ребенка время от времени. **Не** посещайте каждую игру или тренировку.

- Сколько должен ребенок тренироваться- это решает тренер. **Не** заставляйте своего ребенка играть больше. Помните, что на тренировках качество важнее количества.
- Миритесь с риском и замечайте признаки стресса (бессонница, критика, ложь и.т.д). Обращайте внимание на неуверенность и боязнь своего ребенка, что вызвано его участием в спортивных соревнованиях.
- Единственное, что вы можете ожидать это то, что игра в теннис помогает вашему ребенку стать более хорошим человеком и спортсменом. Все остальное - это Бонус. **Не** считайте, что из вашего ребенка выйдет успешный и профессиональный теннисист.
- Одобряйте своего ребенка участвовать и в других видах спорта. **Не** заставляйте его сосредотачиваться лишь на теннисе.
- Сравнивайте развитие своего ребенка с его умением. **Не** сравнивайте его способности со способностями других детей.
- Убедитесь в том ,что ваш ребенок правильно оценивает спортивное поведение и этику. **Не** оставляйте без внимания плохое поведение своего ребенка - ложь, ругань, плохое отношение к другим и.т.д.
- Уважайте своего ребенка за то какой он есть человек, а не теннисист. **Не** делайте особых привилегий или призов, когда он выигрывает в теннис.
- Поймите, что вы и ваш ребенок должны заниматься и другими делами: надо и отдыхать от тенниса. Остерегайтесь споров и трат времени на беседы с ребенком о теннисе.
- Самое главное - это благополучие вашего ребенка. **Не** допускайте, чтобы теннис вашего ребенка занял более важное место, чем сам ребенок.
- Поверьте, теннисисты после проигрыша нуждаются во времени, побыть наедине с самим собой. Обычно помогает одно - поддерживающее слово, когда игрок покидает площадку. **Не** заставляйте своего ребенка разговаривать с вами сразу же после проигранной игры.
- Относитесь серьёзно к повреждениям и при сомнениях обращайтесь к врачу. **Не** игнорируйте боли и никогда не заставляйте своего ребенка играть, когда у него повреждения.
- Говорите своему ребенку, что **при необходимости** вы готовы отвезти его на тренировку или соревнования. **Не** надо провозить его на каждую тренировку или соревнование.

### **РОДИТЕЛЯМ**

- Во время игр старайтесь быть позитивными, стойкими ,спокойными, расслабленными. Когда ваш ребенок и допускает глупую ошибку не показывайте своих отрицательных эмоций - нервозность.
- Придерживайте своё чувство юмора и старайтесь поддерживать радостный настрой. **Не** реагируйте негативно и не критикуйте слишком. Имейте в виду, что нужен эмоциональный контроль, чтобы быть хорошим родителем для теннисиста.
- Оставайтесь в своей роли родителя. **Не** старайтесь быть тренером - не надо вмешиваться в стратегию и технику игры.
- Наряду с теннисом двигайте и свою собственную жизнь. **Не** забывайте о своих личных нуждах . Остерегайтесь претворять в жизнь свои мечты , с помощью тенниса своего ребёнка.

- Уважайте соперников своих детей. **Не** критикуйте и не игнорируйте своего ребёнка.

### **РОДИТЕЛИ , ТРЕНЕРА И ДРУГИЕ**

- Уважайте тренера своего ребёнка. **Не** критикуйте методы тренировки своего ребёнка.
- Устанавливайте определённый порядок и старайтесь встречаться с тренером, чтобы получать информацию о развитии своего ребёнка, обсуждать общие цели и эмоциональное состояние ребёнка. **Не** избегайте встреч с тренером.
- Если думаете о том, чтобы поменять тренера, соблюдайте этику при завершении бывших отношений между тренером и ребёнком.
- Поймите, что тренер вашего ребёнка является квалифицированным профессионалом, готовым помочь вашему ребёнку в разных областях жизни, как в теннисе так и во всём другом. **Не** считайте, что роль тренера лишь « подавать мячи» и что цели у него только лишь профессиональные.
- Будьте щедрыми в понимании, что и противник играет хорошо!! Старайтесь поддерживать хороший контакт с родителями соперника вашего ребёнка. **Не** развивайте плохих отношений с другими родителями.
- Соблюдайте равновесие между теннисом и увлечениями других членов семьи. **Не** забывайте о других членах семьи.

### **ОБЪЁМ ТЕННИСА И ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Существует много аспектов, которые игроки должны развивать в себе, чтобы быть самостоятельными и успешными в соревнованиях. В данной таблице приведены основные черты характера разных стадий с целью развития игрока. С помощью этой таблицы родители должны понимать путь своего ребёнка до соревнований по теннису.

Возраст	Теннис: Физ.тренир %	Развитие координации и подвижности	Развитие тактики и техники	Советы тренеру
6-8	30 : 70	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Разные виды спорта</li> <li>· Общая координация</li> <li>· Около 2,5 ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Держать мяч</li> <li>· Игра с партнёром</li> <li>· Около 1,5 ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Разные виды спорта</li> <li>· Радостный</li> <li>· Весёлая игра</li> <li>· Творческий</li> </ul>

9-10	50:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Разные игры в мяч(футбол,баскетбол, хоккей на траве)</li> <li>· Развитие работы ног</li> <li>· Около 4,5 ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прохождение всех ударов</li> <li>· Тактическая часть игры</li> <li>· Около 4,5 ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Необходимы показания на хорошем уровне</li> </ul>
11-12	55:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Скорость реакций</li> <li>· Гибкость</li> <li>· Сила</li> <li>· Участие в разных видах спорта</li> <li>· Около 5ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Развитие нападающего стиля игры</li> <li>· Техника игры</li> <li>· Около 6 ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Важно придать значение развитию - не результатам</li> </ul>
13-15	65:35	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Развитие скорости, устойчивости и силы</li> <li>· Около 8 ч в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Сила подачи и основных ударов</li> <li>· Индивидуальный стиль игры</li> <li>· Около 12ч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Обязанность тренера внушать игроку, что он сам отвечает за игру</li> </ul>
16-18	70:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Полная тренировка аэробической стойкости и силы</li> <li>· Около 8ч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Цельное развитие индивидуального стиля игры</li> <li>· Около 15-20ч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Тренер является основным организатором для игрока</li> </ul>

### **ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ**

Все родители и тренера должны знать, что развитие в ребёнке аккуратного и профессионального отношения - это процесс длительный. Значит, воздействие на юного игрока должно начаться в довольно раннем возрасте- уже в первые годы игры.В то же время обязанности предъявленные им, должны соответствовать их возрасту. Ниже приведены некоторые примеры как выглядит формирование самостоятельности и самоуверенности ребёнка с помощью обязанностей.

#### **Моложе 12 лет**

В этом возрасте дети должны:

- Сами приготовить свои вещи
- Упаковать свои сумки к тренировке

- Всегда успевать вовремя на тренировку
- Знать основные правила по теннису( систему очков, время отдыха между партиями, смену площадок и тд.)

### **Моложе 14 лет**

В этом возрасте дети должны:

- Аккуратно и самостоятельно готовиться к тренировкам и играм без надзора тренера
- Установить свой питьевой режим и на тренировках соблюдать это
- Сами зарегистрировать себя на турниры
- Сами находить себе партнёра для парной игры
- Сами отнести свои ракетки на натяжку и при этом сами определить правильную меру натяжки

### **Моложе 16-18 лет**

В этом возрасте дети должны:

- Без тренера или же с тренером тренироваться качественно и интенсивно , соблюдая эмоциональный контроль

Во время турниров игроки должны:

- Сами забронировать площадки для подготовки и доставить мячи для этого
- Сами находить своих соперников
- Соблюдать правильное питание( выбирать нужную пищу: в достаточном количестве фруктов и овощей, пасту, рыбу, белое мясо), если нужно сами покупать полезную пищу вместо ненужной
- Сами находить для себя лучший и результативный способ подготовки к играм
- Сами упаковывать нужные вещи для турнира
- При возможности сами натягивать свои ракетки
- Разбираться в правилах и в системе постановки на турнирах
- Выяснять , когда у них следующая игра.
- Анализировать свое развитие после каждой игры.

Часто эти занятия выполняются родителями или тренером, ибо считают, что это помогает ребёнку. На самом деле надо развивать в ребёнке самостоятельность, давая ему возможность самому выполнять эти задания. Именно таким образом ребёнок научиться справляться сам, ведь невозможно постоянное присутствие родителей или тренера. Поручая детям всё больше обязанностей развиваем в них самостоятельность и самоуверенность, а это в свою очередь помогает им в достижении профессионального отношения. Высшей целью родителей и тренеров должно быть развитие ребёнка независимыми от других.

## **РЕЗЮМЕ**

Можно делать вывод, что для развития хорошего теннисиста недостаточно любви и понимания родителей; одновременно молодые игроки должны любить спорт. Если все участники этого процесса (игроки, тренера, родители) понимают, что становление хорошего игрока требует больших усилий, это и тренировки и соревнования будут оказывать более выгодное действие на здоровье молодых.

Родители должны своим собственным примером показывать детям, что они сами справляются со стрессом, вызванным молодёжным теннисом. Но если сами взрослые не сумеют справиться с такой нагрузкой, то как можно ожидать этого от детей.

Ваш ребёнок нуждается в вас именно как в родителях. В этой роли вы являетесь незаменимыми. Запомните, что на первом месте ваш ребёнок, а игрок-теннисист лишь на втором.

Теннис должен являться оздоровительным, увлекательным и положительным опытом обоим родителям и ребёнку. Будем надеяться, что это пособие поможет вам сохранить уравновешанный подход к теннису вашего ребёнка и что важнее всего, чтобы вам было приятно и радостно с помощью тенниса ваших детей.

---

переведено с английской брошюры:

BEING A BETTER TENNIS PARENT

Published by the development department of ITF