



I dag deltar flere barn i tennis enn noen gang før.
De fleste gjør det for moro skyld, men noen tar
tennisen mer alvorlig og bruker mye tid på å bli bedre.

Uansett hvilket nivå barn deltar på, spiller FORELDRE en viktig rolle.
De er ofte naturlig interessert og ønsker å hjelpe til så mye som mulig.

Ofte er støtte og interesse fra foreldre avgjørende
for om barnet skal drive med idrett.

Mange foreldre lurer på HVORDAN de best kan hjelpe barnet sitt.
Denne guiden er laget for tennisforeldre som vil bidra best mulig,
samtidig som de har glede av at barna deltar i tennis.

FORELDREGUIDEN

Utgitt av
Oslo og Akershus tenniskretser

FORELDRES EKSEMPEL ER VIKTIG

Tennis skal være gøy, uansett hvilket nivå det spilles på. Med den rette støtten fra foreldrene vil ditt barn bli i stand til å utvikle sitt tennispotensial. Du kan også bidra til at de får muligheten til å oppleve mestring, fremgang og selvfølelse.

Foreldrenes eksempel er meget viktig. Hvis DU ikke kan tåle oppturer og nedturer i barnets tennisliv – hvordan kan du da forvente at BARNET skal greie det?

Hvis du har spørsmål om ditt barn i forhold til tennis, er det i første rekke klubbens trener og ledere du skal snakke med.

Du er også velkommen til å ta kontakt med din tenniskrets v/kretsens hovedtrener.

”Den viktigste rollen tennisforeldre har, er å støtte, være interessert, oppmuntrende og omsorgsfull.” Dr. Jim Loehr, idrettspsykolog

HVA ER TENNIS – HVA BØR DU VITE?

La oss se på hva tennis er og hva foreldre bør vite for å hjelpe sitt barn i tennis:

- Tennis er en idrett for alle aldre, men de fleste nybegynnere er barn.
- Tennis er en individuell idrett, men double-spill og lagkonkurranser arrangeres også.
- Fordi tennis er individuell idrett, er spillerne ”alene” på banen.
Hvis spillerne er unge, trenger de riktig støtte for å kunne yte sitt beste.
- Tennis er en idrett med vinnere og tapere. Barn må lære å takle begge roller, og foreldre må forstå at unge spillere vil vinne og tape HELE TIDEN.
- Utvikling av en tennisspiller betyr både oppturer og nedturer. Å utvikle sitt potensial tar mellom 8 og 12 år. Basisteknikker må læres først, og læring må skje i riktig rekkefølge. Utviklingen må derfor planlegges. Det må være en god balanse mellom trening og konkurranse. Konkurranse bør være en videreføring av trening.

Barn skal vite at innsats – ikke bare suksess – blir belønnet.

- For å lære på riktig måte og ha glede av tennisen, må barna være i et trygt miljø. Alle foreldre har rett til å vite litt om klubben og trenerne der barna skal lære tennis.
- Foreldre bør vite om og sette pris på:
 - trenerens kunnskap og erfaring.
 - om treneren har godkjent trenersertifikat – NTF eller internasjonalt.
 - klubbens opplegg for barneidrett.
 - ordninger som tar vare på sikkerhet og miljø for barna på klubbens område og de voksne som er ansvarlig for dem, slik at foreldre kan diskutere spill, trening og sosiale aktiviteter.
 - trenerens oppførsel overfor barn på og utenfor banen. Trenere, klubber og klubbledere er underlagt NIFs bestemmelser for barneidrett.
- Barn bør lære at tellingen i tennis tillater enkeltfeil, og at slike kan rettes opp ved å vinne neste ball.
- Barn bør oppmuntres til å fortelle om trening og spill, slik at foreldrene kan bli oppmerksom på spesielle forhold.



SJEKK DITT ENGASJEMENT!

Når barna blir flinkere til å spille tennis, vil de ofte spille mer. Foreldrerollen blir da annerledes på grunn av mer reising og hvordan dette påvirker resten av familien. Noen ganger blir far eller mor overengasjert og legger press på barnet for å trene mer enn det selv ønsker, eller de blir mer opptatt av at barnet skal vinne enn å oppleve gleden ved å delta i konkurransen.

Å se sitt barn konkurrere kan være en følelsesmessig opplevelse for mange. Det kan hende du tar barnets tennis mer alvorlig enn det han/hun selv gjør. De fleste foreldre forsøker å støtte på riktig måte, og det er viktig at unge spillere lærer å se at trening og konkurranser ikke er en trussel, men en sunn og morsom utfordring.

Det er viktig at barn vet at INNSATS blir belønnet på lik linje med suksess. Hvis foreldrene legger for mye vekt på seier, kan barnet bli redd for å miste de voksnes kjærlighet og respekt.

Tenk over hvor mye barnets idrett betyr for deg.

Sjekk ditt engasjement ved å svare på spørsmålene nedenfor.

- Er du mer opptatt av seier enn barnet ditt er?
- Viser du at du er skuffet hvis barnet taper?
- Føler du at du må "psyke opp" barnet ditt før en tenniskamp?
- Føler du at barnet har glede av idretten bare hvis det vinner?
- Er du gravalvorlig umiddelbart etter trening og konkurranser?
- Føler du at du må tvinge barnet til å gå på trening?
- Føler du ofte at du må blande deg inn under trening og kamper fordi du tror du kan mer enn treneren?
- Er du fristet til å rope ut stillingen og dømme baller inn eller ut i stedet for å la spillerne gjøre dette?
- Føler du at du misliker barnets motstander?

Hvis du svarer ja på noen av disse spørsmålene, kan det være at du presser barnet for mye. Det kan føre til at barnet slutter med tennis, og det kan også skade forholdet mellom dere.

Barn skal oppmuntres til å utvikle seg og lære på egenhånd.

GODE FORELDRERÅD

Slik kan du redusere mulige negative effekter og gjøre barnet mer glad i å spille tennis:

1. Bli kjent med barnets trener. Treneren har en viktig rolle i forhold til barnets personlige utvikling.
2. Respektér trenerens kunnskap og meninger fordi treneren ofte har mer tenniserfaring enn deg.
3. Evaluér barnets utvikling. Vær ikke redd for å spørre treneren om hvilke planer og mål som er realistiske for spilleren. Be treneren forklare avgjørelser som tas. Prøv å utvikle et godt forhold og diskuter ansvarsfordeling mellom trener og foreldre. God kommunikasjon dere imellom er til hjelp for barna.
4. Bli kjent med andre foreldre, slik at dere for eksempel kan dele på kjøring.
5. Oppmuntre til innsats like så mye som til resultater. Tennisspillere vinner ikke hele tiden, men de kan alltid anstrenge seg for å yte sitt beste.
6. Vær sjenerøs med applaus for begge spillere i kamper.
7. Lær barna når de bør stoppe og hvile.
8. Vær bevisst på at yngre barn skal ha realistiske utfordringer, slik at de utvikler selvtillit.

1. Overse ikke plager og smerter. Barn er tilbakeholdne med å beskrive idrettsrelaterte skader, spesielt hvis det betyr at de går glipp av en trening eller en kamp.
2. Vær oppmerksom på gjentatte klager på formen. Det er viktig å ta alle skader alvorlig. Mindre skader kan utvikle seg til alvorlige plager hvis de ikke tas alvorlig.
3. La ikke barn spille hvis de er skadet – samme hvor "viktig" en spesiell trening eller kamp er. I juniortennis kan turneringer og poeng synes viktige der og da, men de er bare elementer i en langsiktig utvikling av en spiller. Hvis ditt barn trener mye tennis, er det lurt at en lege tar en helsesjekk på barnet hvert år. Mange skader kan forebygges. Det er spesielt viktig å være oppmerksom på riktig fottøy. Treneren skal gi gode skoråd. Hvis barnet ditt blir skadet, sørg for å få medisinsk behandling snarest. Sjekk hvor institutter for idrettsmedisin befinner seg.
4. Glem ikke at barn er i vekst. Altfor lange treninger med mange repetisjoner som er normalt for voksne, kan ha negativ langsiktig effekt på vekst og utvikling.
5. Reager ikke på et resultat eller en feil med straff eller kritikk. Først skal barnet roses for det som gikk bra. Deretter kan du gi gode råd ved å understreke de positive innslagene. Det er viktig at foreldre viser at de er like glad i barnet etter et tap.
6. Godta ikke dårlig oppførsel, juks eller dårlig vaner. Hvis du gjør det, betyr det at du godkjenner slik oppførsel og ikke verdsetter personlige egenskaper og respekt for andre.
7. Gi ikke instruksjoner fra sidelinjen – spillere må bli uavhengige og i stand til å tenke selv.
8. Ignorer ikke de andre barna i familien. Brødre og søstre kan føle seg utenfor og kjede seg hvis alt dreier seg om behovene til den ene tennisspilleren. Det er viktig å ha balanse mellom tennis og resten av familiens interesser.
9. La det ikke bli slik at barnet ditt er redd for å tape på grunn av din reaksjon. Frykt for å tape kan resultere i at barn simulerer en skade, unngår bestemte kamper eller spiller med unødvendig forsiktighet.
10. God oppførsel på og utenfor banen, respekt for spillet og for andre spillere og funksjonærer bør læres tidlig og opprettholdes i alle aldre.
11. Tving ikke barn til å spesialisere seg bare i tennis. Barn skal få lov til å gjøre sine egne valg. Opp til 15-16 år kan ekstrem konsentrasjon om kun én idrett på bekostning av andre lett føre til skader, og på lang sikt også redusere interessen for tennis.
12. Møt ikke barnet med "vant du?" Begynn isteden med "var det morsomt?"
13. Vær ikke til stede på hver eneste trening og kamp. Det er viktig for barns utvikling at de får ta beslutninger på egenhånd på trening og i kamper. Dette er første trinn i utviklingen av selvmotivering og selvrealisering. Kontinuerlig overvåking fra foreldrene kan lett føre til at barn blir for avhengig av foreldres nærvær og råd.
14. Si ikke "vi vant" eller "vi tapte". Det er viktig at du ikke blir så involvert i barnets tennis at du sier "vi" hele tiden. Glem ikke at det er barnet som deltar. Du er til stede for å støtte og oppmuntre – ikke for å konkurrere selv...

Teksten er oversatt med tillatelse fra LTA (UK), det engelske tennisforbundet.



Haslevangen 33, 0579 Oslo
Tlf. 22 64 01 00 / 917 38 646
Faks 22 49 17 12
E-post: babs@oslotenniskrets.no
Hjemmeside: www.oslotenniskrets.no



Haslevangen 33, 0579 Oslo
Tlf. 22 72 70 02 / 476 54 216
Faks 22 72 70 01
E-post: akershus.tennis@nif.idrett.no
Hjemmeside: www.tennis.no/akershus