

# TENNIS 10s - MINI TENNIS



## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Καθώς το παιδί σας μεταβάλλεται από μωρό σε παιδί προσχολικής και σχολικής ηλικίας, ο κόσμος και των δραστηριοτήτων του μεγαλώνει. Μέχρι την ηλικία των 4 ή 5, το παιδί σας έχει αναπτύξει κάποιες φιλίες, κάποιες αγαπημένες δραστηριότητες και παιχνίδια, και δείχνει μια έντονη επιθυμία να μάθει μέσα από τη συνεχή δραστηριότητα. Καθώς η εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του μεγαλώνει, θα μπορεί επίσης να αρχίσει να ψάχνει για νέα και διαφορετικά αθλήματα για να παίξει. Το τένις θα μπορούσε να είναι ένα από αυτά!

Αλλά το τένις είναι ένας ολόκληρος νέος κόσμος για εσάς και το παιδί σας. Πιθανόν να είναι η πρώτη εμπειρία του παιδιού στον οργανωμένο αθλητισμό, ή να είναι η πρώτη φορά που το παιδί σας θα διδαχθεί από οποιονδήποτε άλλο εκτός από την οικογένεια ή το δάσκαλο στο σχολείο του. Μπορεί επίσης να είναι η πρώτη φορά που το παιδί σας μπαίνει σε ένα ανταγωνιστικό κλίμα. Το τένις είναι ένα υπέροχο παιχνίδι και ένα άθλημα για όλη του τη ζωή, αλλά είναι σημαντικό να ξεκινήσει στο σωστό δρόμο. Υπάρχουν πολλά για τους δυο σας, για να μάθετε! Το φυλλάδιο αυτό θα σας βοηθήσει ως γονέα να κατανοήσετε τι είναι το μίνι τένις, και ποιός ο ρόλος σας στην προσπάθεια, να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει να αγαπήσει και να παίξει τένις.

**Το φυλλάδιο αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε:**

1. Πως είναι δομημένο το Μίνι Τένις
2. Τι να περιμένουμε από ένα πρόγραμμα Μίνι Τένις
3. Τι συμβαίνει στα μαθήματα του Μίνι Τένις και γιατί.
4. Πως μπορείτε να συμμετέχετε θετικά κατά την διάρκεια των μαθημάτων, στους αγώνες αλλά και στο σπίτι.
5. Τι δεν πρέπει να κάνετε όταν το παιδί σας προπονείτε ή παίζει ένα παιχνίδι τένις.

**Το παιδί, οι γονείς και ο προπονητής** είναι τα τρία μέρη που εμπλέκονται ενεργά σ αυτή τη διαδικασία και είναι πολύ σημαντικό οι σχέσεις μεταξύ αυτών των συντελεστών να είναι ιδανικές. Σε πολλές περιπτώσεις, η σχέση γονέα-προπονητή λείπει και αυτό δημιουργεί πολύ συχνά το πρόβλημα. Σαφώς, η σχέση μεταξύ παιδιού και γονέα είναι η ισχυρότερη, ενώ η σχέση μεταξύ γονέα και προπονητή είναι συχνά πιο αδύναμη. Θα πρέπει ο προπονητής και οι γονείς να συζητούν συχνά για την πρόοδο του παιδιού, τις τυχόν δυσκολίες προσαρμογής και γενικά να εργάζονται σαν ομάδα για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για το παιδί.

Το πρόγραμμα τένις 10s ή Μίνι Τένις όπως έχει επικρατήσει να λέγεται είναι ένα πρόγραμμα που η παγκόσμια ομοσπονδία τένις (ITF) έχει εκπονήσει για τα παιδιά που έχουν ηλικία κάτω από 10 χρονών και έχει επιβάλει απ το 2012 σε όλες της ομοσπονδίες της υφηλίου. Επίσης έχει απαγορεύσει στη συγκεκριμένη κατηγορία παιδιών να αγωνίζεται με λάθος μπάλλες και σε λάθος γήπεδα πλην των προβλεπόμενων σε όλο τον κόσμο.

Τα παιδιά πρέπει να παίζουν μίνι τένις. Αυτό σημαίνει ότι θα χρησιμοποιήσουν χρωματιστές μπάλλες (κόκκινες - πορτοκαλί - πράσινες), μικρότερους αγωνιστικούς χώρους (γήπεδα) και μικρότερων διαστάσεων ρακέτες μέχρι την ηλικία των 10 ετών. Αυτό επιτρέπει στο παιδί να εξελιχθεί σε ένα περιβάλλον ανάλογο με το μέγεθος, τη δύναμη και την ικανότητά του και κάνει εύκολο και διασκεδαστικότερο το τένις για την ηλικία του.



#### ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΑΠ ΤΟ ΜΙΝΙ ΤΕΝΙΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ.

- Το παιδί θα παίζει σε μικρότερα γήπεδα απ τα κανονικά με μπάλες πιο αργές , χρώματος κόκκινο , πορτοκαλί και πράσινο.
- Πολλά και διαφορετικά προπονητικά βοηθήματα που θα τονώσουν και θα προσθέσουν ενδιαφέρον στα μικρά παιδιά. Πολλά απ αυτά τα βοηθήματα μπορεί να μην μοιάζουν με τον παραδοσιακό εξοπλισμό του τένις καθώς επίσης και πολλές ασκήσεις να μην μοιάζουν με αυτές του τένις.
- Δραστηριότητες που αφορούν την ανάπτυξη των διαφορετικών σωματικών και κινητικών δεξιοτήτων.
- Μια βασική προτεραιότητα σ αυτές τις ηλικίες είναι η ανάπτυξη του τετράπτυχου, ευκινησία - ισορροπία - συντονισμός - ταχύτα. Περιμένετε να δείτε τις δραστηριότητες που συμβάλλουν σ αυτό.
- Τα μαθήματα του μίνι τένις γίνονται σε ομάδες 6 έως 10 παιδιών. Αυτό γίνεται γιατί το παιδί θα πρέπει να αισθάνεται ακόμα την ασφάλεια της ομάδας.
- Δραστηριότητα μέσα απ το μάθημα. Τα μαθήματα πρέπει να είναι διασκεδαστικά και δραστήρια, με τα παιδιά να παίζουν μαζί.
- Θα δείτε το παιδί σας να βελτιώνει τις τεχνικές και κινητικές δεξιότητες, αλλά η βελτίωση θα είναι αργή, σταδιακή και σύμφωνα με τη φυσική, φυσιολογική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του.
- Ο προπονητής θα πρέπει να διδάσκει κάτι περισσότερο απ την τεχνική.
- Μόλις τα παιδιά βελτιωθούν θα αρχίσουν να παίζουν παιγνίδι σε μικρό γήπεδο και με χρωματιστές μπάλες ανάλογα με την τεχνική τους και την ηλικία τους.
- 

**Το παιδί σας δεν μπορεί να μάθει κάτι χωρίς την δική σας υποστήριξη. Θα υπάρχουν καλές αλλά και κακές στιγμές στην προσπάθειά του.**



#### Στις καλές:

- Θα δείτε το παιδί σας να μαθαίνει και να παίζει όμορφο τένις.
- Να διασκεδάζει με τους φίλους του με την εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας ή ενός νέου παιγνιδιού.
- Να παίζει ανταγωνιστικά και να κερδίζει κάποια παιγνίδια.

#### Στις κακές:

- Να βρίσκει τη μάθηση μιας δεξιότητας πολύ δύσκολη.
- Να έχει πολύ μικρή ή μηδενική πρόοδο.
- Να χάνει από καλύτερους και μεγαλύτερους συναθλητές του.
- Να χάνει περισσότερα παιγνίδια απ αυτά που κερδίζει.

Όλα αυτά φυσικά είναι μέρος της μάθησης και για αυτό δεν πρέπει τόσο το παιδί όσο και οι γονείς να απογοητευτούν και να στενοχωρηθούν. Στο τέλος τέλος το τένις είναι ένα παιγνίδι και το παιδί μπορεί να διασκεδάζει μέσα απ αυτό.

Τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να απολαύσει το τένις είναι :

- Να το ενθαρρύνετε χωρίς να το πιέζετε. Το παιδί αν δεν θέλει κάτι δεν θα το κάνει.
- Να μιλάτε μαζί του αλλά και με τον προπονητή του σχετικά με την πρόοδό του.
- Να επιβραβεύετε περισσότερο την προσπάθειά του, παρά την οποιαδήποτε επιτυχία του. Το θέμα σ αυτή την ηλικία είναι η διασκέδαση , η μάθηση και η απόλαυση και όχι τα αποτελέσματα που θα έρθουν αργότερα.
- Να ασχολούνται και με άλλα πράγματα έτσι ώστε το τένις να μην γίνει εμμονή για το παιδί. Αν το παιδί σας είναι ευτυχισμένο θα θέλει να παίξει περισσότερο και θα μάθει.

### **Και αν το παιδί μου είναι ταλαντούχο;**

Όλοι οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους, και τους αρέσει να τα βλέπουν να πετυχαίνουν. Αναπόφευκτα θα υπάρχουν μερικά παιδιά που είναι καλύτερα από το μέσο όρο σε μια ορισμένη ηλικία, και το παιδί σας μπορεί να είναι ένα από αυτά. Είναι εύκολο να ενθουσιαστείτε που έχετε ένα ταλαντούχο παιδί. Εδώ είναι μερικοί απλοί κανόνες που θα σας βοηθήσουν να ξέρετε τι πρέπει να κάνετε και τι όχι:



### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ**

- Να παρακολουθείτε και να έχετε ενεργό ενδιαφέρον για την πρόοδο και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων του
- Να του μιλάτε για την προπόνηση και τους αγώνες δίνοντας βαρύτητα στη σκληρή προσπάθεια και όχι τόσο στο αποτέλεσμα. Είναι σημαντικό να κατανοήσει ότι είστε ευχαριστημένοι αν προσπαθεί σκληρά.
- Να είστε σίγουροι ότι ο προπονητής του παιδιού σας είναι απόλυτα εξειδικευμένος και καλός επαγγελματίας.
- Να επικοινωνείτε με τον προπονητή και να μαθαίνετε για την πρόοδο του παιδιού σας αλλά όχι την ώρα της προπόνησης αλλά κάποια άλλη στιγμή. Μάθετε απ αυτόν πως μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας στο σπίτι.
- Να συμβουλευέστε με σεβασμό τον προπονητή. Ο προπονητής είναι ο μόνος αρμόδιος για το πότε το παιδί σας θα ανέβει στο επόμενο επίπεδο.
- Να είστε κοντά στο παιδί , να το ενθαρρύνετε και να το υποστηρίζετε ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά για αυτό.
- Να παραμένετε πάντα αμερόληπτοι όσο δύσκολο και αν είναι μερικές φορές. Δείξτε σεβασμό στα άλλα παιδιά και στους γονείς τους.
- Μετά από ένα αγώνα αποφύγετε την κριτική και τις παρατηρήσεις στο παιδί. Τονίστε του μόνο τα καλά στοιχεία και αυτά που πρέπει να βελτιώσει, τα άλλα αφήστε τα στον προπονητή του.
- Το τένις είναι καθαρά κοινωνικό άθλημα. Ελάτε σε επαφή και μιλήστε και με άλλους γονείς.

### **ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ**

- **MHN** μιλάτε ποτέ για το αποτέλεσμα ακόμα και αν το παιδί σας κερδίζει. Τονίστε του περισσότερο την προσπάθεια .
- **MHN** επικοινωνείτε με το παιδί σας κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Ένα χαμόγελο αρκεί.
- **MHN** φεύγετε απ το γήπεδο αν αυτό χάνει.
- **MHN** δείχνετε ανυπομονησία δυσαρέσκια ή θυμό όταν παίζει αγώνες. Δώστε του τον καλύτερό σας εαυτό.
- **MHN** επιτρέψτε ποτέ το παιδί σας να εξαπατήσει για να κερδίσει ένα πόντο.
- **MHN** επιτρέψτε το παιδί σας να δικαιολογείται μετά από ένα κακό αποτέλεσμα ή να επικρίνει τον αντίπαλό του.
- **MHN** το πιέζετε να παίξει αν αυτό δεν θέλει. Οι απόψεις των παιδιών μεταβάλλονται πολλές φορές γρήγορα καθώς επίσης και τα γούστα τους. Αν το παιδί πιεστεί μπορεί αυτό να το απομακρύνει για μεγάλο χρονικό διάστημα απ το τένις.



#### **ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.**

##### **1. Γιατί χρησιμοποιούμε πιο αργές μπάλες και μικρότερα γήπεδα;**

###### ΑΠΑΝΤΗΣΗ.

Το παιδί σας είναι μικρό και σχετικά ανύμπορο για να μπορέσει να καλύψει χώρο όσο το κανονικό γήπεδο τένις. Επιπλέον μια κανονική μπάλα θα έχει μεγάλη αναπήδηση σε σχέση με το ύψος του παιδιού. Για να μπορέσουν να βελτιώσουν την τεχνική τους και να παίξουν παιγνίδι απαιτείται μέχρι την ηλικία των 10 μικρότερο γήπεδο και πιο αργές μπάλες.

##### **2. Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου δεν προχωράει εύκολα;**

###### ΑΠΑΝΤΗΣΗ.

Όλοι συγκρίνουμε τα παιδιά μας με κάποια άλλα και αυτό είναι λάθος. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι το κάθε παιδί αναπτύσσεται με διαφορετικούς ρυθμούς και τρόπους. Είναι πολύ πιο σημαντικό να μεταδώσετε στο παιδί σας τη λογική του να ευχαριστείται και να απολαμβάνει αυτό που κάνει. Τα υπόλοιπα είναι θέματα του προπονητή. Αυτός ξέρει τι πρέπει να κάνει. Το τένις απαιτεί πολύ υψηλό επίπεδο τεχνικής και αυτό δεν είναι ούτε εύκολο αλλά ούτε έρχεται και γρήγορα.

##### **3. Πότε θα πρέπει το παιδί μου να μετακινηθεί απ το ένα επίπεδο στο άλλο;**

###### ΑΠΑΝΤΗΣΗ.

Το φυσικό ένστικτο όταν υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα όπως το κόκκινο, το πορτοκαλί και το πράσινο, είναι να επιδιώξει κάποιος να μετακινηθεί στο επόμενο επίπεδο όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Αλλά αυτό δεν λειτουργεί στο τένις. Το παιδί σας θα πρέπει πρώτα να ικανοποιήσει το παιχνίδι στο κόκκινο μπαλάκι πριν από τη μετάβαση στο πορτοκαλί, και στη συνέχεια να ικανοποιήσει το παιχνίδι στο πορτοκαλί πριν από τη μετάβαση στο πράσινο μπαλάκι. Συνολικά, για το ταξίδι αυτό μπορεί να χρειαστούν και 6 χρόνια!

##### **4. Γιατί το παιδί μου δεν κάνει κανονικούς αγώνες αλλά πιο μικρής διάρκειας;**

###### ΑΠΑΝΤΗΣΗ.

Αυτό που φαίνεται φυσιολογικό σε μας δεν είναι απαραίτητα σωστό ή λάθος για ένα μικρό παιδί. Τα παιδιά κουράζονται και βαριούνται γρήγορα, και μακράς διάρκειας αγώνες δεν τους ταιριάζουν. Η ITF συστήνει μικρότερους σε διάρκεια αγώνες χρησιμοποιώντας διάφορες μορφές ανταγωνισμού, όπου σε περισσότερους από έναν αγώνες έχουν εγγυημένο αποτέλεσμα

ΟΜΙΛΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΛΥΜΝΟΥ

