



Përfshirja e prindërve në Tenis

Si të ndihmohen fëmijët gjatë lojës së tenisit



Si prindër ndikoni në përvojën e fëmijës suaj në tenis nëpërmjet reagimeve që shfaqni dhe mundësive që ofrohen për fëmijën tuaj.

Është e vështirë të dini se çfarë reagime të bëni, cilat veprime janë veprimet e "drejta" dhe si të mbështetni më mirë fëmijën tuaj. Më poshtë janë disa këshilla për të ndihmuar përfshirjen tuaj në tenis e fëmijës tuaj me shpresë që t'ju ndihmojë juve që të ndihmoni fëmijën tuaj të shijoj tenis dhe të ofrojë më të mirën e tij ose të saj.

Faktori kryesor që mbështet përfshirjen e suksesshme të prindërve: Përpiquni që të kuptoni dhe të përmirësoni udhëtimin e fëmijës suaj në tenis.

Të gjithë fëmijët janë individë, me interesa, nevoja dhe potencial të ndryshëm. Si prind ju luani një rol vendimtar për të ndihmuar fëmijën tuaj ta gëzojë udhëtimin gjatë tenisit dhe për të arritur rezultatin e dëshiruar. Sigurimi i përqendrimit në fëmijën tuaj (në vend se të krahasohet me fëmijët e tjerë) është i rëndësishëm për shkak se jo të gjithë fëmijët do të arrijnë rezultatet e njejta, ose kanë nevojë për



mbështetje të njejtë. Është e rëndësishme të mbani mend se përfshirja e fëmijëve në tenis mund të përfshijnë një periudhë të gjatë kohore dhe gjatë kësaj kohe ajo që fëmijët duan nga prindërit mund të ndryshojë.

Faktorët e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë të përqëndroheni tek fëmija juaj si një individ dhe t'i mbështetni ata gjatë përparimit të tyre në tenis.

1) Komunikimi i qëllimeve të përbashkëta:

- A jeni ju dhe fëmija juaj duke u përpjekur të arrini të njëjtat gjëra? Cilat janë arsyet e juaja për mbështetjen e fëmijës tuaj në tenis? A e dini se çfarë fëmija juaj është duke u përpjekur të arrijë gjatë këtij viti? Cila është ëndrra e fëmijës suaj lidhur me tenisën?
- Nëse ju dhe fëmija juaj jeni të përfshirë në tenis për arsye të ndryshme nga njeri tjetri mund të çojë në vështirësi apo konflikt. Nëse ju dëshironi që fëmija juaj të bëhet një profesionist ndërsa ata duan vetëm të kenë argëtim përfshirja juaj mund të shihet si presion apo gjest imponues. Në anën tjetër, nëse fëmija juaj do që të bëhet një profesionist dhe ju vetëm keni dëshirë që ata të luajnë për argëtim, fëmija mund ta shoh si mungesë të mbështetjes ose të kuptuarit.
- Identifikimi i qëllimeve që ju të dytë keni për tenisën dhe duke njohur këto qëllime mund të vjen me kalimin e kohës por kjo është vendimtare për përfshirjen e suksesshme të prindërve në tenis.
- Biseda me fëmijën tuaj në lidhje me qëllimet e tyre do të ju ndihmojë juve që të ndryshoni për mënyrën, kohën e nevojshme të përfshirjen tuaj.

2) Një Klimë e mirëkuptimit emocional:

- Mjedisi "ideal" është një në të cilën ju vazhdimisht shfaqni kuptim për tenisën e fëmijës tuaj dhe rolin që tenisi ka në jetën e fëmijës tuaj.
- Zhvillimi i këtij mjedisi varet nga 3 faktorë :

a. Njohuritë tuaja dhe përvoja:

Sa më shumë që dini për tenisën aq më mirë mund të kuptoni përvojën e fëmijës suaj. Jepni kohë vehtes që të mësoni për këtë sport - sfidat psikologjike, kërkesat fizike , detajet teknike dhe taktike - kështu që ju mund të vlerësoni përvojën e fëmijës suaj.

POR, nëse keni përvojë në tenis, jeni të kujdesshëm që mos të merrni përvojën e fëmijës tuaj të njëjtë si përvojën tuaj. Çdo individ mund të përjetojë kërkesat e tenisit në mënyra të ndryshme që kanë nevojë për mbështetje dhe udhëzime të ndryshme.

b. Marrëdhënia që keni me trajnerin e fëmijës suaj:

Trajneri luan një rol vendimtar në jetën e tenisit të fëmijës suaj dhe është një burim jashtëzakonisht i vlefshëm për ju si prind. Përdorimi trajner tuaj për të zhvilluar të kuptuarit e tenisit të fëmijës tuaj - për shembull: Cilat janë qëllimet për këtë turne? Çfarë ka ushtruar fëmija juaj? Çfarë mund të shpresoni se



fëmija juaj mund të arrijë këtë vit? Sa më të mira që i keni marrëdhëniet me trajnerin e fëmijës tuaj më lehtë do të jetë për ju kuptimi i detajeve që sjell udhëtimi i fëmijës suaj gjatë tenisit.

Megjithatë, duke pasur parasysh kërkesat e shpeshta që kanë trajnerët, është e rëndësishme të zhvillohen metoda të përshtatshme komunikimi (p.sh. e-mail dhe jo personalisht gjatë trajnimit) dhe kohës për të komunikuar (p.sh. caktimi i takimeve në vend se t'i afrohet trajnerit gjatë trajnimit) ashtu që takimet mund të jenë efektive.

c. Aftësia juaj për të mbajtur tenisn në perspektivë:

Tenisi ka shumë mundësi të jetë një pjesë shumë e rëndësishme e jetës së fëmijës suaj (dhe si rezultat edhe jetës tuaj). Por kjo është vetëm një pjesë e jetës së tyre. Duke u kacafytyr me fitoret dhe humbjet, turneve në të cilat merr pjesë fëmija juaj, ekipet që janë zgjedhur për të ose duke u zhgënjyer në qoftë se fëmija juaj nuk luan mirë mund të parandalojnë kënaqësinë dhe suksesin në tenis.

Përfitimet e shumta të fëmijës tuaj gjatë tenisit, identifikimi i mundësive të ndryshme nëpërmjet përfshirjes së tyre dhe të kuptuarit e rezultateve të ndryshme që mund të vijnë nga tenisi mund të ju ndihmojnë për të mbajtur tenisn e fëmijës suaj në perspektivë.

3) Përvojat individuale dhe fleksibile të prindërve në sportet garuese (konkurrese):

- Jo të gjithë fëmijëve ju nevojitet përkrahja e njejtë nga prindërit e tyre. Diçka që funksionon për një fëmijë mund të mos funksionojë për një tjetër.
- Sjelljet e veçanta që fëmijët dëshirojnë nga prindërit e tyre janë të varura nga personi dhe sporti. Pra, si prind është e dobishme të përpiqeni për të shfaqur sjellje që janë më të dobishme për fëmijën tuaj dhe të zbatueshme në tenis.
- Dy gjëra për t'u përqëndruar:

a. Ndhmoni fëmijët të zhvillojnë aftësitë për të përballuar garën (konkurrencën):

Tenisi është sport me kërkesa psikologjike dhe fëmijëve ju duhen aftësitë për t'u përballuar me këto situata. Si prind, mënyra në të cilën ju të ndërveproni me fëmijën tuaj mund të ndikojnë ndjeshëm në aftësitë e tyre për të përballuar garën (konkurrencën).

Për të patur sukses në tenis, fëmijët duhet të jenë mendimtar të pavarur, të aftë për t'iu përshtatur situatave të ndryshme dhe taktikave, ata duhet të jenë të përgjegjshëm për punën e tyre, duke njohur kur dhe pse ata janë duke bërë gabime në mënyrë që ata mund t'i ndryshojnë ato, ata duhet të jenë fleksibil, duke kuptuar se kundërshtarët luajnë në mënyra të ndryshme dhe mund të përdorin taktika të ndryshme; sportistët gjithashtu duhet të jenë në gjendje të përballojnë me një varg emocionesh që ata do të përjetojnë dhe do t'i përdorin këto për të mirën e tyre.

Si prind, nëse ju bëni shumë për fëmijën tuaj, shpjegoni gabimet gjithmonë, kritikoni vendimet e trajnerit apo minimizoni rëndësinë e situatave të ndryshme ju mund të kufizoni mundësinë e fëmijëve tuaj që të mësojnë dhe zhvillohen si individ dhe si lojtar.



b. Adreso nevojat individuale të fëmijës nëpër turnire:

A e dini se çfarë do fëmija juaj nga ju gjatë turnireve? Disa fëmijë kanë nevojë për një bisedë të vullshme para një lojë, të tjerët duan të dëgjojnë muzikë ndërsa të tjerët duan të flasin për diçka krejtësisht të ndryshme. Çka preferon fëmija juaj?

Gjatë lojërave disa duan që prindërit e tyre t'i inkurajojnë shumë, të tjerët duan prindërit e tyre të jetë të heshtur. Disa as nuk duan që prindërit e tyre të shikojnë lojërat. Çka dëshiron fëmija juaj?

Pas lojërave, ndodh që disa dëshirojnë mendimin që varet nga performanca e tyre, rezultati i lojës dhe personaliteti i tyre. Angazhohuni në diskutime të shpeshta me fëmijën tuaj lidhur me atë që ai apo ajo dëshiron nga ju.

Rekomandimet e lojtarëve për ato që “BËNË” dhe “NUK BËNË” të bëhen nga ana e prindërve:

BËNË TË

Para Lojës

- SYGJERONI taktikat nëse fëmija juaj i kërkon
- Jepi fëmijës kohë dhe hapësirë të jetë vetëm
 - Rekomando dhe përforco zakone të mira para-lojës
 - POR mos bëni çdo gjë për fëmijën tuaj
 - Kujtoni fëmijën tuaj ju që jeni krenar për çfarëdo rezultati
 - Theksoni përpjekjet, qëndrimin dhe gëzimin
 - Mbani të relaksuar dhe të qetë para lojës.

Gjatë Lojës

- Merrni pjesë në ndeshje për të treguar interesin tuaj.
- Të jeni të vëmendshëm gjatë ndeshjes.
- Tregoni mbështetjen tuaj me duartrokitje dhe brohoritje (p.sh."hajde") të përshtatshme gjatë ndeshjes.
- Të keni një qëndrim pozitiv dhe të lumtur.
- Mbani një shprehje neutrale ose të lumtur gjatë gjithë ndeshjes.
- Mbani qetësinë.
- Tregoni respekt ndaj kundërshtarit të fëmijës suaj.

NUK BËNË TË

Para Lojës

- Bisedoni gjerësisht për ndeshjet e ardhshme
- Në mënyrë të përsëritur i tregoni fëmijës tuaj të nxeht ose të pregaditet për ndeshjen e tyre.
 - Nxitni fëmijën tuaj duke i thënë, "Ti mund / duhet të fitosh", sepse kjo e bën lojtarin nervoz.
 - Vendosni theks të tepruar për rezultatin.
 - Tregoni pritjet për këtë ndeshje

Gjatë Lojës

- Të dilni nga fusha nëse fëmija juaj fillon të humb.
- Vëni në siklet fëmijën tuaj duke siguruar mbështetje me ton të lartë.
- Jepni lojtarëve shikime të ashpra gjatë ndeshjes.
- Të jeni negativ ose tregoni emocionet (mos trego tension).
- Ndryshoni sjelljen tuaj nëse ndeshja është afër ose fëmija juaj fillon të humb.
- Bëni komente negative për fëmijën tuaj, nëse ata fillojnë të humbin (p.sh "Ti duhet ta fitosh këtë")
- Flisni keq ose frikësoni kundërshtarët e fëmijës tuaj.
- Trajtoni fëmijën tuaj ose t'i jepni sinjale.
- Diskutoni me arbitrat, prindërit e tjerë ose ta shani kundërshtarin.



Pas Lojës

- Komentoni përpjekje dhe qëndrimin jo rezultatit.
- Mbështetni fëmijën tuaj dhe mbani sjelljen tuaj në vazhdimësi pa marrë parasysh nëse ata fituar apo humbur.
- Inkurajoni fëmijën tuaj për ndeshjen e ardhshme dhe rrisni vetëbesimin e tyre nëse ata kanë humbur.
- Jeni realist rreth rezultatit dhe mos gjeni arsytetime (justifikime) për rezultatit.
- Jepni reagimin pozitive të parën.
- Mbani reagimet e juaja të thjeshta dhe në minimum pas një humbje.
- Sigurohuni që fëmija juaj ka ushqim të mjaftueshëm pas ndeshjes.
- Flisni për ndeshjen vetëm NESE fëmija juaj dëshiron.
- Jepni hapësirë fëmijës tuaj pas një humbje.

Pas Lojës

- Keni qëndrim negativ për fëmijën tuaj pas humbjes.
- Zemëroheni nëse fëmija juaj ka humbur ose të goditni diçka nga zemërimi.
- Merakoseni nëse fëmija juaj ka humbur.
- Vëni në siklet fëmijën tuaj duke u dhënë atyre puthje dhe përqafime kur ata mbarojnë.
- Vini në dukje ose vazhdimisht diskutoni gabimet e fëmijës suaj.
- Thoni lojtarëve se ata kanë bërë diçka të mirë, kur ata nuk kanë bërë një gjë të tillë.
- Flisni për kundërshtarit e fëmijës tuaj në përpjekje që ta mashtroni dhe të bëni që fëmija juaj të ndjehet më mire. (lojtarët e dinë nëse ata "është dashur" të fitojnë).
- Bisedoni për ndeshjen DERI atëherë kur fëmija juaj dëshiron.