



## Ouders zijn belangrijk!

Soms komt het voor dat ouders teveel betrokken raken bij het tennissen van hun kinderen. Om u te helpen een goede 'tennis-ouder' te zijn, staan hieronder een aantal tips:

### Wat u moet doen:

- Zorg voor een goed contact met de trainer en respecteer zijn mening. Hij heeft tenslotte meer vakkennis en weet beter hoe de ontwikkeling van een jonge tennisser verloopt dan u.
- Vraag hem om uitleg van beslissingen die u niet begrijpt of waarmee u het niet eens bent.
- Praat met andere ouders. Het is dikwijls prettig gemeenschappelijke problemen te bespreken en samen te werken ten aanzien van vervoer.
- Uit nooit kritiek tegen of over uw kind of trainer waar andere kinderen bij zijn.
- Moedig zowel inspanning als resultaat aan. Beoordeel de vorderingen van uw kind niet alleen ten aanzien van het aantal gewonnen wedstrijden of toernooien. Het is belangrijk inspanning te herkennen en te belonen.
- Wees gul met uw applaus. Tijdens een wedstrijd is het belangrijk dat u applaudisseert voor de goede verrichtingen van beide spelers. Hiermee geeft u niet alleen het goede voorbeeld, maar het geeft ook meer ontspannen sfeer.

### Wat u vooral niet moet doen:

- Reageer op een slecht resultaat of een fout niet met straf of kritiek. Geef u kind de tijd voor zichzelf uit te vinden waarom het verkeerd ging. Als uw kind advies vraagt, geef dan eerst een compliment voor iets wat hij goed deed en geef dan eerst een goede raad. Hierbij legt u eerder de nadruk op de positieve gevolgen. Indien deze raad wordt opgevolgd, dan het negatieve gevolg van een fout benadrukken. Het is voor de ouders van het allergrootste belang niet de indruk te wekken, dat zij het kind niet meer waarderen nadat de partij verloren is.
- Sluit uw ogen niet voor slecht gedrag, oneerlijkheid of slechte manieren van uw kind. Op zulke momenten moet u onmiddellijk optreden. Indien u dat niet doet, maakt uw kind daar uit op dat u dit gedrag toelaatbaar vindt of tenminste, dat u persoonlijke normen en respect voor mensen en regels in de sport niet belangrijk vindt.
- Geef uw kind geen aanwijzingen tijdens de wedstrijd. Probeer uw kind aan te moedigen om zelf te denken. Een constante stroom van instructies brengt het kind alleen maar in verwarring.
- Zorg er vooral voor dat er niet een situatie ontstaat, waarin het kind bang is te verliezen door de manier waarop u reageert. Angst om te falen kan dikwijls resulteren in het verzinnen van blessures, het ontlopen van bepaalde wedstrijden of onnodig angstig spel.
- Laat niet altijd uw eerste vraag zijn: "Heb je gewonnen?". Waarom zou u niet beginnen met: "Heb je lekker gespeeld?".
- Wees niet altijd aanwezig bij elke training en elke wedstrijd. Het is belangrijk voor de toekomstige ontwikkeling van uw kind in de sport dat hij of zij er mee vertrouwd raakt de juiste beslissingen te nemen tijdens de training of wedstrijd. Dit is de eerste stap in de ontwikkeling van zelfmotivatie en zelfvertrouwen. Wanneer u voortdurend toekijkt, leidt dit ertoe dat uw kind op alle gebieden afhankelijk wordt van uw aanwezigheid en advies.
- Zeg niet: "we" hebben gewonnen of "we" hebben verloren. Het is belangrijk dat u niet zo betrokken raakt bij het tennissen van uw kind, dat u in de 'we'-vorm gaat praten. Denk er aan, dat uw kind speelt en dat u er alleen bent om te steunen en aan te moedigen, niet om mee te doen.

Het voorbeeld van ouders is enorm belangrijk, want als u al niet weet om te gaan met de ups en downs van het tennisleven van uw kinderen, hoe kunt u dan verwachten dat zij dat wel kunnen.

"The primary role of tennis-parents is to be supportive, interesting, encouraging and caring".