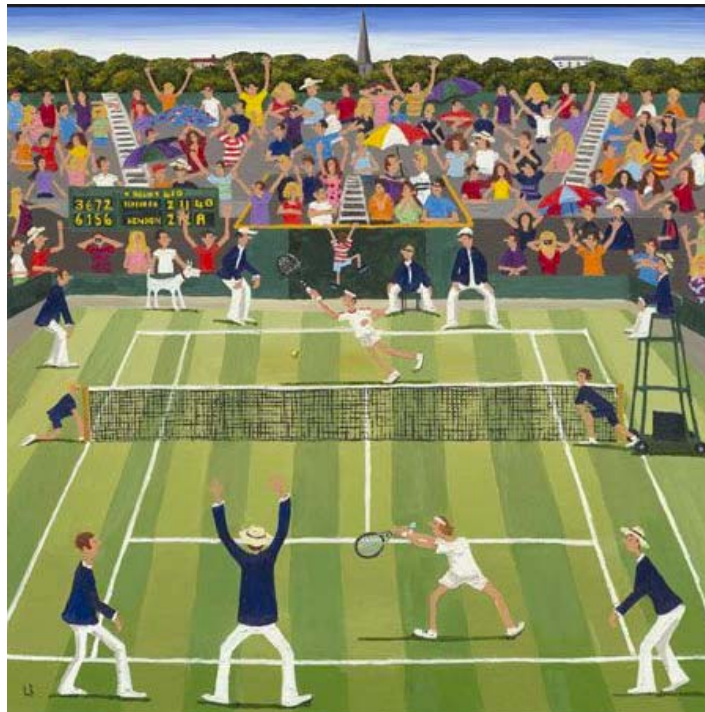


Teniski savez Crne Gore

Biti bolji teniski roditelj



BITI BOLJI TENISKI RODITELJ

Osnovne smjernice za pomoć roditeljima mladih tenisera

*„Koliko god je uloga trenera važna,
uloga roditelja tenisera je desetostruko važnija“*

- Nick Bollettieri -

Predgovor

Poštovani roditelji, ovaj priručnik koji je pred vama, sadrži osnovne smjernice i ideje, koje će vam pomoći da tenis za vas i vaše dijete bude jedno prijatno iskustvo. Većina roditelja čija djeca igraju tenis, nikada nisu imala dodirnih tačaka sa ovim prelijepim sportom i samim tim nemaju dovoljno informacija kako stvari funkcionišu na samom terenu, a i van njega. U nedostatku štiva koji se odnosi na ovu temu na našem govornom području, odlučili smo da ovu publikaciju učinimo pristupačnom i roditeljima sa našeg govornog područja i na taj način damo svoj doprinos u tome kako pomoći roditeljima mladih tenisera.

Uvod

Istraživanja su pokazala da je tenis jedan od najzdravijih sportova. S obzirom da se radi o sportu u kom nema kontakta sa protivnikom, rizik od povrede je sveden na minimum. Tenis je sport koji se može igrati u svim životnim dobima i nikad ga nije kasno početi igrati. Tenis gradi samopouzdanje i samopoštovanje, uči samodisciplini i poštovanju drugih, a iznad svega pruža dobar način fizičkog vježbanja i zabavan je. Tenis, kao i sport u cjelini, treba da djecu pripremi za dalji život, učeći ih da budu odgovorni, disciplinovani, vrijedni, požrtvovani, borbeni, da poštuju fer plej, da poštuju sebe i protivnika i td.

Međutim, postoji velika razlika između učenja osnovnih elemenata igre za igranje na rekreativnom nivou i uspješnog takmičenja na visokom takmičarskom nivou.

Pojedinačni takmičarski sportovi poput tenisa uče djecu da rade naporno, da upravljaju stresom, da nastupaju pod pritiskom i testiraju psihičku i fizičku ravnotežu. Međutim, sve navedeno može prouzrokovati i štetne posljedice ako se radi pogrešno.

Ponekad takmičarski juniorski tenis može biti posebno težak i za roditelje i za djecu, jer postoji mnogo faktora koji utiču na konkurentsko okruženje, koje je novo i za roditelje i za mlade tenisere.

Za roditelje takmičarski tenis može postati složeno iskustvo, posebno ako sami ranije nisu igrali na takmičarskom nivou. Kod djece se problemi javljaju jer prečesto zahtjevi koje postavlja takmičarski tenis, čini se da su van njihove kontrole i mogućnosti.

Vi, kao roditelj želite da pomognete djetetu da riješi ovu novu situaciju, kao što to radite u drugim aspektima djetetovog života: škola, prijatelji, porodica i td. Želite da vaše dijete bude srećno, da se zabavlja i da nauči da igra tenis na odgovarajućem nivou. Bez sumnje zato ste dijete i podstakli da se bavi sportom.

Znate da nije lako biti dobar roditelj, a još je teže biti dobar roditelj tenisera. Znati šta je najbolje učiniti da bi pomogli svom djetetu, a takođe kada, kako i gdje to učiniti, zaista nije lako.

Mnogo je pitanja koja treba postaviti i uglavnom ne postoje jasni odgovori i smjernice koje treba slijediti. Mnogi problemi se javljaju jer roditelji nisu sigurni kako mogu najbolje pomoći svom djetetu, tako da koriste svoje prirodne instikte. Postupajući na ovaj način, oni mnogo češće prave pogrešan izbor od pravilnog.

Zanimljivo je da su istraživanja pokazala da su podrška i interes roditelja presudni za nastavak djetetovog učešća u tenisu. Međutim, istraživanja su takođe pokazala da veliki dio fizičkog i emocionalnog stresa, koji utiče na igre mladih tenisera, izazivaju upravo njihovi roditelji.

Posljedice prekomjernog stresa u juniorskom takmičarskom tenisu su izuzetno negativni i često dovode do toga da se kod djeteta ugasi želja za daljim bavljenjem tenisom. Štaviše, ako roditelji vrše nepotreban pritisak na svoje dijete, to se može negativno odraziti na njihov odnos, odnos roditelj – dijete.

Realnost je da roditelji imaju veoma važnu ulogu u teniskim aktivnostima svog djeteta, bez obzira na kom nivou dijete igra. Roditelji, međutim, treba da budu obučeni i pripremljeni za ulogu koju moraju igrati u ovom timu.

Otuda i razlog za ovim priručnikom, koji je napisan da pomogne vama, roditeljima, da postignete bolji učinak u složenom i ponekad zbunjujućem svijetu takmičarskog tenisa. Priručnik je napisan da informiše i da smjernice kako da najbolje pomognete svom djetetu da biste i vi i vaše dijete uživali u bavljenju tenisom. Nadamo se da ćete pronaći korisne informacije kako bi bili bolji teniski roditelj.

Šta raditi i šta treba IZBJEGAVATI

Roditelji i tenis kao sport

- Fokusirajte se uglavnom na izvođenje, umjesto na teniske rezultate.
- Nagradite trud i naporan rad ispred uspjeha. IZBJEGAVAJTE nagrađivanje samo rezultata.
- Promovišite perspektivu da je tenis samo sport, naglašavajući njegovu vrijednost kao pripremu za život. IZBJEGAVAJTE da postavljate tenis na način kao da je najvažniji u životu. Ne pridavajte tenisu veći značaj od škole.
- Kao roditelj tenisera, pokušajte da razumijete i saosjećate sa emocionalnim pritiscima i složenošću tenisa kao individualnog sporta. IZBJEGAVAJTE potcjenjivanje stresa koji tenis kao sport nosi sa sobom.
- Dajte svojoj djeci zadatke i podstaknite odgovornost, koja će vremenom izgraditi samopouzdanje i nezavisnost. IZBJEGAVAJTE to da djeca previše zavise od vas.
- Osigurajte da tenisko takmičarsko iskustvo bude pozitivno, prije svega iz perspektive razvoja ličnosti. Naglasite važne elemente sportskog duha, etike, ličnog razvoja, odgovornosti i pozitivan odnos prema drugima. IZBJEGAVAJTE da trening i takmičenje postanu negativno iskustvo za Vas ili za vaše dijete.

- Roditelji, shvatite da djeca ne samo da imaju pravo da učestvuju u tenisu, već imaju pravo i da odluče da ne učestvuju.
- IZBJEGAVAJTE da pretjerano učestvujete u dječijim teniskim aktivnostima. Recite djetetu da brinete za njega i da ste uvijek tu ako mu što zatreba.
- Budite spremni da slušate i učite. IZBJEGAVAJTE da mislite da znate sve o tenisu.

Roditelji i njihovi sinovi i ćerke

- Budite spremni da pružite emocionalnu pomoć i ponudite ohrabrenje, posebno kada se vaša djeca suočavaju sa teškim vremenima. IZBJEGAVAJTE kažnjavanje i povlačenje ljubavi, naklonosti i topline kako biste natjerali svoju djecu da se više trude ili rade bolje.
- Učinite da se vaše dijete osjeća vrijednim i ojačajte njegovo samopoštovanje, posebno kada izgubi. IZBJEGAVAJTE da kritikujete ostvarene rezultate vašeg djeteta.
- Jasno navedite da vaše dijete igra, a ne vi, i da ćete biti pored terena da gledate, ako ono bude željelo. IZBJEGAVAJTE da govorite „Igramo danas“, kao da ćete i vi biti tamo na terenu.
- Prepoznajte dostignuća djeteta u tenisu, ali njihove noge držite čvrsto na zemlji, zadržavajući sportske rezultate u perspektivi. IZBJEGAVAJTE da ih postavljate na tron.
- Ako je vaše dijete zaista uspješno, dobra je ideja da se raspitate na nekoliko „adresa“, kod top profesionalaca, koji imaju iskustva sa najvećih svjetskih turnira, da i oni daju svoje mišljenje o vašem djetetu. Zapamtite, igranje ambicioznog tenisa dosta košta. To je razlog zbog kojeg trebate da konsultujete više teniskih profesionalaca da vam oni daju svoje mišljenje o vašem djetetu. Ako sa više mjesta dobijete pozitivne komentare o vašem djetetu, tada je vrijeme da se razmišlja o daljim koracima koji će pozitivno uticati na razvoj vašeg djeteta, kao igrača.
- Naglasite: „Pobijedio ili izgubio, volim te isto“. IZBJEGAVAJTE da se uznemiravate ili drugačije ponašate prema svom djetetu kada gubi.
- Tokom meča ne pretjerujte sa negativnim reakcijama, a ni sa pozitivnim. Cijenite djetetov trud bez obzira na rezultat. IZBJEGAVAJTE da se udaljavate sa meča ako vašem djetetu ide loše.

- Postavljajte pitanja poput: „Kakav je bio meč?“, „Kako si igrao/la?“, „Da li si uživao/la?“ Ovako postavljena pitanja pokazuju da Vam je stalo do vašeg djeteta, njegovog izvođenja, uživanja, a ne samo do rezultata. IZBJEGAVAJTE pitanje kada se vaše dijete vrati sa meča: „ Da li si pobijedio/la?“
- IZBJEGAVAJTE da dođe do pretreniranosti i iz tog razloga da dođe do zasićenja. Ne zaboravite da vaše dijete još uvijek raste.
- Budite podrška (finansijska i svaka druga), pokazujući da ćete rado podržati djetetovo učešće u tenisu. IZBJEGAVAJTE da kod djeteta podstičete osjećaj krivice da vam duguje za vaš uloženi novac, vrijeme i za to što se žrtvujete za njega.
- Pokušajte da podstaknete svoje dijete da bude samostalno i da razmišlja svojom glavom. IZBJEGAVAJTE da dajete trenerske savjete sa strane.
- Nakon što je vaše dijete izgubilo meč, naglasite da je to samo teniski meč. Koliko god da je rezultat u meču bio loš, svijetu nije došao kraj i sunce će sutra ponovo izaći. IZBJEGAVAJTE verbalno ili fizičko zlostavljanje vašeg djeteta, naročito nakon poraza.
- Koristite tzv. „pozitivan sendvič“, dakle u razgovoru sa djetetom prvo navedite pozitivne stvari u njegovoj igri, zatim skrenite pažnju na detalje koji nisu bili na odgovarajućem nivou i završite sa pozitivnom konstatacijom i navedite šta je još bilo dobro u djetetovoj igri. Veoma je važno da poslije vašeg razgovora ostane pozitivna emocija. Pokušavajte da budete iskreni i dosljedni kada komunicirate sa djetetom o njegovom tenisu. IZBJEGAVAJTE laž.
- Ohrabrite svoje dijete da preuzme odgovornost za svoj uspjeh ili neuspjeh i da se suoči sa stvarnošću meča, bez traženja alibija (npr. teren nije bio jednak za oboje, loše vremenske prilike, velika vrućina, loše loptice i t.d.). Glavni cilj bi trebalo da bude, bez obzira na uslove pomozite im da se usredsrijede na to da pokušaju najbolje što mogu. Tada će uvijek biti „istinski pobjednici“. IZBJEGAVAJTE da se pravdate za svoje dijete („teren je bio prespor“, „protivnik je imao sreće“, okriviti sudiju i t.d.).
- Pokažite svoje interesovanje za tenis djeteta povremenim dolaskom na turnir i posmatranjem mečeva. IZBJEGAVAJTE prisustvo na svakom treningu ili meču.
- Neka trener odredi koliko vaše dijete treba da trenira. IZBJEGAVAJTE da kritikujete svoje dijete zbog neigranja više tenisa, ili prisiljavajući ga da trenira. Zapamtite kada je u pitanju trening, kvalitet je važniji od kvantiteta.

- Shvatite rizike i potražite znakove stresa (nesanica, hiperaktivnost, varanje i t.d.). IZBJEGAVAJTE biti neosjetljivi na izraze nesigurnosti i anksioznosti vašeg djeteta, koji su rezultat bavljenja takmičarskim sportom.
- Jedino što biste trebali očekivati od učešća vašeg djeteta u tenisu je da će igranje tenisa vašem djetetu pomoći da postane bolja osoba i sportista. Sve ostalo će biti bonus. IZBJEGAVAJTE pretpostavljati ili očekivati da će vaše dijete postati uspješan profesionalni teniser.
- Veliki broj roditelja smatra da je njihovo dijete vanserijski talenat i da će biti jedan od vodećih profesionalaca na ATP i WTA rang listi. Pri tom ne razmišljajući da baš u tom trenutku milioni talentovane djece u svijetu maštaju o istom. Biti uspješan u profesionalnom tenisu znači plasirati se među 100 najboljih na ATP (Asocijacija Teniskih Profesionalaca) ili na WTA (Ženska Teniska Asocijacija) rang listi i na tom nivou ostati duži niz godina. Treba imati na umu da je igranje takmičarskog tenisa kao trčanje maratona, u smislu da treba godinama svakodnevno istrajavati u trenažnom procesu i igranju turnira. Takođe treba znati da nije lako svaki dan trenirati po nekoliko sati i tako tijelo, vrlo često, dovoditi do krajnjih granica izdržljivosti. Takođe, kako dijete odrasta zahtjevi treniranja i obaveze prema tenisu se značajno povećavaju.
- Ohrabrite dijete da se bavi drugim sportovima, da gradi odnose i učestvuje u drugim aktivnostima. IZBJEGAVAJTE forsiranje vašeg djeteta da se u potpunosti fokusira samo na tenis.
- Uporedite napredak djeteta sa njegovim sopstvenim sposobnostima i ciljevima. IZBJEGAVAJTE poređenje napretka vašeg djeteta sa drugom djecom.
- Pokušajte da motivišete dijete na pozitivan i brižan način. Odnos pozitivnih komentara u odnosu na negativne treba da bude 3:1. To je dobar vodič za pružanje efikasnih povratnih informacija vašem djetetu. IZBJEGAVAJTE uznemiravanje ili upotrebu sarkazma da bi motivisali svoje dijete.
- Uvjerite se da vaše dijete poštuje principe dobrog sportskog ponašanja i etike. IZBJEGAVAJTE ignorisanje djetetovog lošeg ponašanja (varanje, upotreba uvrjedljivog jezika ili tretiranje drugih sa nepoštovanjem) ili previđanje kritičnih područja razvoja vašeg djeteta na štetu tenisa. Ako se dogodi takva vrsta ponašanja. Brzo se uključite i budite spremni da djelujete ako je djetetovo ponašanje neprihvatljivo.
- Nagradite dijete za ono šta je kao čovjek, a ne kao teniser. IZBJEGAVAJTE vezivanje posebnih privilegija, nagrada itd. za pobjedu u tenisu.

- Shvatite da vi i vaše dijete trebate dijeliti i druga interesovanja i da će vam često trebati pauza od tenisa. IZBJEGAVAJTE svađati se ili trošiti previše vremena pričajući sa djetetom o tenisu.
- Dobrobit vašeg djeteta je najvažnija stvar. IZBJEGAVAJTE da djetetov tenis postane važniji vama nego vašem djetetu.
- Shvatite da teniserima obično treba malo prostora kada izgube. Tapšanje po leđima ili riječ podrške je često dovoljna dok igrač napušta teren. Možete razgovarati o meču kada se kod djeteta uzburkane emocije smire. IZBJEGAVAJTE prisiljavanje djeteta da razgovara sa vama odmah nakon izgubljenog meča.
- Takođe, kada je dijete izgubilo meč, ohrabrite ga i navedite neke pozitivne strane njegove igre. Kad dijete pobijedi u nekom meču i kada je dobro raspoloženo, to je dobra prilika da mu se skrene pažnja na neke detalje u igri koji nisu bili najbolji. U tim trenucima, nakon pobjede, dijete je mnogo otvorenije za slušanje i saradnju i trebalo bi to iskoristiti na jedan konstruktivan i nenametljiv način. Veoma je važno ne dužiti previše sa pričom. Savjeti trebaju da budu kratki i jasni.
- Ozbiljno shvatite povrede i ako imate neku sumnju odmah se javite doktoru. Ne zanemarujte bolove i nikad ne tjerajte dijete da igra kada je povrijeđeno.
- Obavijestite dijete da ste spremni da kad god je to moguće da mu obezbijedite prevoz na turnire i treninge. IZBJEGAVAJTE da insistirate da pratite svoje dijete na svakom treningu i meču.

Roditelji

- Pokušajte da tokom mečeva izgledate pozitivno, zadovoljno, odlučno, smireno i opušteno. IZBJEGAVAJTE pokazivanje negativnih emocija i da izgledate nervozno ili zgroženo kada na primjer vaše dijete napravi dvostruku servis grešku.
- Zadržite svoj smisao za humor i pokušajte da se zabavite kroz djetetov tenis. IZBJEGAVAJTE da se ponašate negativno i da budete previše kritični. Znajte da je potrebna dobra emocionalna kontrola da biste bili dobar teniski roditelj.
- Držite se svoje roditeljske uloge. IZBJEGAVAJTE da budete djetetov trener (tj. da budete previše uključeni u strategiju, tehniku i td.).

- Živite svoj život osim tenisa. Imajte na umu da imate i lične potrebe. Nemojte ih potpuno zanemariti. IZBJEGAVAJTE pokušaj da ostvarite neke od svojih neostvarenih snova kroz tenis svog djeteta.
- Prepoznajte i budite velikodušni u aplauzu učinka i napora protivnika vašeg djeteta. IZBJEGAVAJTE ignorisanje ili kritikovanje protivnika vašeg djeteta.

Roditelji, treneri njihove djece i ostali

- Imajte poštovanja prema stručnosti trenera vašeg djeteta. IZBJEGAVAJTE da kritikujete nastavne metode trenera vašeg djeteta.
- Osigurajte da trener drži pravu perspektivu, tako što će biti pozitivan i promovisati dobre životne vrijednosti. Uvjerite se u stručnu kvalifikovanost trenera vašeg djeteta. IZBJEGAVAJTE da dozvolite treneru da bude previše naporan, negativan ili orjentisan na rezultate, ili da dovede vaše dijete u stanje pretreniranosti.
- Uspostavite jasne linije komunikacije i pokušajte da se redovno sastajete sa djetetovim trenerom kako biste pitali za djetetovo napredovanje i kako bi razgovarali o zajedničkim ciljevima i emocionalnom razvoju djeteta. NE izbjegavajte sastanak ili komuniciranje sa trenerom.
- Prije nego što angažujete novog trenera za svoje dijete, uvjerite se da je bilo koji prethodni odnos trener – učenik okončan na profesionalan i etički način.
- Shvatite da je trener vašeg djeteta kvalifikovan stručnjak koji može pomoći vašem djetetu u mnogim oblastima, koji takođe pomaže i vama da razumijete i saznate više o tenisu. Kroz vaše iskustvo pomozite treneru da bolje razumije ličnost i osjećanja vašeg djeteta. IZBJEGAVAJTE da posmatrate trenera samo kao zaposlenog ili „izbacivača loptica“ koji ima samo profesionalne ciljeve.
- Budite velikodušni u prepoznavanju dobre igre protivnika vašeg djeteta. Trudite se da gradite dobre odnose sa drugim roditeljima.
- IZBJEGAVAJTE da razvijete loše odnose sa drugim roditeljima i stvarate neprijatelje od njih.
- Pokušajte da održite ravnotežu između tenisa i interesa ostalih članova porodice. IZBJEGAVAJTE previđanje druge djece u vašoj porodici.

Značaj razvoja nezavisnosti i profesionalnog stava u vašem djetetu

Roditeji i treneri trebali bi shvatiti da je razvijanje profesionalnog stava kod mladih igrača dugotrajan proces koji traje mnogo godina. Imajući ovo na umu, trebali bi uticati na igrače u ovoj oblasti u vrlo ranoj fazi – zapravo na samom početku njihove karijere.

Naravno, odgovornost i zadaci koje im dodjeljujemo treba da odgovaraju njihovom uzrastu. Slijede neki primjeri poduhvata koje je razumno očekivati od igrača različitih starosnih grupa. Povećavanjem njihove odgovornosti, shodno tome, razvija se njihovo samopouzdanje i nezavisnost i neka vrsta osnove za pravi profesionalni stav.

Uzrast do 12 godina

U ovom dobu bi trebali:

- da sami spremaju stvari,
- spakuju svoje torbe prije treninga (rekete, lopte, rezervnu majicu, flašu vode i td.),
- uvijek da dođu na vrijeme na trening,
- da nauče osnovna teniska pravila (kako se broji, vrijeme između poena, kada se mijenjaju strane i td.).

Uzrast do 14 godina

U ovom dobu bi trebali:

- da nauče pravilno zagrijavanje prije treninga i mečeva, bez trenera ili nadzora,
- naučiti pravilan režim pijenja t.j. hidratacije (pridržavati ga se i prilikom treninga, ne samo tokom mečeva),
- sami šalju prijave za turnire,
- sami pronađu partnera za dublove,
- sami isporučuju svoje rekete za španovanje i sami određuju potrebnu zategnutost žica i td.

Uzrast od 16 do 18 godina

Tokom treninga:

Bez obzira da li igraju sa ili bez prisutnog trenera, igrači u ovom uzrastu trebaju:

- da treniraju uvijek kvalitetno i intezivno (puna koncetracija i maksimalna posvećenost),

- Igrači održavaju emocionalnu kontrolu (kako na treningu tako i u mečevima).

Tokom turnira:

Igrači trebaju da:

- rezervišu teren za trening i sami obezbjede lopte za trening,
- sami organizuju buđenje,
- sami gledaju mečeve svojih narednih potencijalnih protivnika,
- održavaju dobre navike ishrane (odabiraju pravu hranu – puno voća i povrća, tjestenine, ribe, bijelo meso i td.), ako je potrebno sami idu da kupe hranu za sebe umjesto da jedu nezdravu hranu.
- pronađu svoj, najefikasniji način pripreme za mečeve,
- stave u svoju torbu sve potrebne stvari neophodne za meč (uključujući flastere, rezervni šorc, majicu, čarape, peškir, rezervne grifove, čokolade ili banane, i td.),
- španuju svoje rekete (kada su kod kuće),
- potpuno razumiju nivo turnira (juniorski, fjučersi i td.), sistem igranja, pravila turnira (kada treba da se upišu za listu srećnih gubitnika, za dublove i t.d.) i detaljno poznaju pravila tenisa,
- raspituju se kada je njihov sledeći meč,
- procjenjuju njihov učinak nakon meča.

Gore navedene zadatke često izvode roditelji ili treneri koji osjećaju da ovo pomaže igračima. Dok roditelji ili treneri pomažu igračima oko ovih zadataka, njihov cilj treba da bude što je moguće više učiniti igrače manje zavisnim i sposobnim da stoje na sopstvenim nogama. Zapamtite da roditelj ili trener neće uvijek biti sa igračem.

Postepenim davanjem povećane odgovornosti mladim igračima, izgrađujemo i stvaramo njihovu nezavisnost i sopstveno samopouzdanje, što ih zauzvat vrlo prirodno vodi ka profesionalnom stavu. Krajnji cilj roditelja i trenera treba biti da igrači manje zavise od njih.

Struktura svjetskog tenisa

Iako je svaka zemlja različita, slična struktura tenisa postoji i primjenljiva je gotovo svugdje u svijetu.

Osnova svjetske teniske strukture su škole i klubovi (privatni ili javni). Ovdje se većina igrača upoznala sa tenisom. Klubovi i škole su „motor“ tenisa i oni čine „osnov“ tenisa. Veoma je važno da kada igrači počnu da igraju i da se takmiče na nivou kluba ili škole, da budu u pozitivnom okruženju koje im dozvoljava da uživaju i zabavljaju se kroz tenis.

Klubovi su obično povezani sa pokrajinskim, lokalnim ili nacionalnim savezima koji su odgovorni za razvoj tenisa u njihovom određenom području. Ova teniska tijela obično organizuju sopstvene treninge i programe takmičenja.

Ove lokalne asocijacije ili udruženja su obično pridružene nacionalnoj federaciji, koje djeluje kao upravno tijelo tenisa u određenoj državi.

Nacionalne federacije obično vode nacionalne i međunarodne turnire i odgovorne su za izbor nacionalnih timova.

Nacionalne federacije ili udruženja su obično pridružene regionalnim udruženjima ili konfederacijama koje predstavljaju svaki kontinent u Međunarodnoj teniskoj federaciji (ITF – International Tennis Federation), koja je upravljačko tijelo tenisa u svijetu. Više od 200 nacionalnih udruženja pridruženo je ITF-u. ITF je odgovoran za juniorski, veteranski i tenis u kolicima, za pravila tenisa, svjetski program razvoja, Dejvis Kup (Davis Cup) za muškarce, Fed Cup (od nedavno Billie Jean Cup), za žene i Olimpijski teniski turnir.

Nacionalna takmičenja

Igrači obično počinju da treniraju i takmiče se na klupskom i lokalnom nivou, zatim učestvuju na takmičenjima organizovanim za njihove odgovarajuće starosne grupe i kategorije na nacionalnom nivou. Svaka država sprovodi niz juniorskih i seniorskih takmičenja. Ovi turniri se obično koriste kao osnova za određivanje nacionalnog plasmana i utvrđivanje koji igrači treba da dobiju priliku da učestvuju na međunarodnim turnirima.

Kada igrači postignu uspjeh na nacionalnom nivou (visok plasman), mogu početi da se fokusiraju na igranje međunarodnih turnira. Što su igrači bolji i uspješniji njihova putovanja postaju sve dalja.

Tipičan put u karijeri juniorskog igrača

Preporučeni put bi bio da se juniori prvo dokažu igrajući u svojoj zemlji i da na nacionalnoj rang listi dostignu jedno od prva dva mjesta. Zatim da se fokusiraju na

igranje međunarodnih turnira do 14 i 16 godina, prvo u okruženju (ETA turniri treće kategorije), pa zatim na jače turnire iz kategorije 1 i 2 iz kalendara Tennis Europe-a), sa ciljem postizanja visokog rezultata (plasman među 30 najboljih na ETA rang listi). Zatim bi se trebalo usredsrijediti na igranje ITF turnira (uzrast do 18 godina) i pokušati dostići plasman među 20 najboljih na svjetskoj rang listi juniora. Ovaj rang će osigurati direktan plasman na turnire A kategorije (uključujući četiri Grand Slam juniorska turnira). Juniori koji pokušavaju da se plasiraju među najboljih 20 na juniorskoj rang listi, takođe bi trebali odigrati nekoliko nedjelja na fjušers turnirima (turniri iz profesionalnog kalendara), radi sticanja neophodnog iskustva. Kada igrači dostignu plasman među 20 najboljih juniora/ki, trebali bi da se usredsrijede na poboljšanje svog profesionalnog plasmana, igrajući ITF profesionalne turnire, zajedno sa prestižnim turnirima iz juniorske A kategorije. Kada se dokažu u juniorima, imaju prilično dobre šanse za dobar plasman na profesionalnom nivou igranja.

Prelazak iz juniorskog u profesionalni tenis

Juniorska svjetska rang lista bila je odskočna daska za mnoge vrhunske igrače.

Istraživanja su pokazala da je 50% igrača koji su se nalazili u prvih 10 na svjetskoj juniorskoj rang listi, izborili mjesto među 100 najboljih muških i ženskih profesionalaca (na ATP i WTA rang listama).

Analize takođe pokazuju da od najboljih 30 na svjetskoj juniorskoj rang listi u ženskoj konkurenciji, poslije četiri godine igranja profesionalnih turnira, njih 25% nalazi se među 100, 51% među 150, a 70% među 200 na WTA rang listi.

Kod muškaraca 26% obezbjedi rang među 100 najboljih profesionalaca, 53% među 200, a 61% se nađe među 300 na ATP rang listi.

Zaključak

Dostizanje top 30 mjesta na juniorskoj svjetskoj rang listi je dobar pokazatelj uspjeha u profesionalnom tenisu. Igrači koji žele postati profesionalci trebali bi se dokazati u juniorskoj konkurenciji, prije fokusiranja na igranje isključivo profesionalnih turnira.

Planiranje rasporeda turnira

U nastavku je naveden planer turnira koji treba da posluži kao jedan primjer za roditelje, trenere i igrače, u organizovanju godišnjeg rasporeda turnira. Postoji niz važnih faktora koje treba uzeti u obzir prilikom planiranja optimalnog rasporeda turnira, što biste trebali imati na umu prilikom proučavanja prikazanog planera turnira:

Broj nedjelja turnira godišnje

Ovo zavisi od cilja rangiranja koji igrač pokušava da dostigne i o obavezama igrača prema školi. Potrebno je planirati turnire tako da igrač može steći dovoljno takmičarskog iskustva, istovremeno nastavljajući svoje obrazovanje. Za vrijeme raspusta u školi mladi igrači starosti između 13 i 17 godina mogu igrati dovoljno turnira bez negativnog uticaja na obrazovanje.

Odmor i oporavak

Nije preporučljivo igranje duže od pet uzastopnih nedjelja. Međutim, troškovi putovanja mogu ponekad onemogućiti povratak kući i može se iz tog razloga desiti da se ostane na turnirima duže od pet nedjelja. Odgovarajući odmor pomoći će u izbjegavanju povreda i u tome da igrač ne „izgori“ zbog pretjeranog igranja tenisa.

Broj i kvalitet mečeva godišnje

Iako će uvijek biti izuzetaka, opštepoznato je da je važno odigrati veliki broj mečeva između 12 i 18 godine, kako bi se steklo dovoljno iskustva. Ovdje se misli na kvalitetne mečeve u kojim je pobjednik neizvjestan. Pouzdan pokazatelj dobrog odabira turnira je odnos pobjeda i poraza igrača koji bi na kraju godine trebao da bude približno dvije pobjede u odnosu na jedan poraz. To znači da, iako se raspored turnira može i treba sastaviti unaprijed, raspored je potrebno prilagoditi ovom odnosu pobjeda i poraza t.j. igrati turnire nižeg ranga ili višeg ranga u zavisnosti od ostvarenih rezultata.

Razmatranje takmičenja

Važno je da roditelji i treneri shvate da takmičenje nije loša stvar. Konkurencija je u stvari veoma dobra stvar. Obično je jedini problem pretjerana reakcija na loše rezultate igrača od strane roditelja i trenera. Igrači nikad ne bi trebali da izbjegavaju mečeve i da se „kriju“ od svojih protivnika. Igrajući manje mečeva igrači će se s vremenom suočiti sa većim pritiskom. Igrajući puno mečeva, na puno različitih podloga, sami mečevi postaju rutina i tako se pritisak smanjuje. Da bi igrači dostigli visok nivo, moraju da pokušaju da uživaju u izazovu igranja mečeva i da shvate da će nekada pobijediti a nekada izgubiti meč. Najvažnije je da daju 100% svojih mogućnosti u svakom meču, bez obzira na situaciju. Ovo je zaista mentalno veoma zahtjevno.

Cilj rangiranja i fokus igrača

Juniori mogu da učestvuju na turnirima u različitim starosnim kategorijama. Koje će turnire igrati zavisi od trenutnog cilja, koji se odnosi na dostizanje određenog mjesta na rang listi. Razvoj igrača treba da uključi prvo fokus na zauzimanje jednog od prva dva mjesta na nacionalnoj rang listi. Kad to ostvari, igrač treba da se fokusira na međunarodne turnire koji se igraju u regionu, pokušavajući da dostigne odgovarajuće mjesto na rang listi Teniske asocijacije Evrope, kao što je već ranije objašnjeno. Igrač treba povremeno da igra turnirima više kategorije, radi sticanja iskustva, ali treba da zadrži fokus na cilj ostvarivanja ranga, dok se ne postigne. Juniori ne bi trebalo da izbjegavaju igranje turnira u svojoj starosnoj kategoriji i igranje protiv svojih vršnjaka (npr. igranje nacionalnih prvenstava). Lako je igrati dobro kad se ne očekuje pobjeda. Teže je igrati dobro, kad se očekuje pobjeda.

Troškoviturnira i sastavljanjerasporeda

Raspored turnira treba da bude sastavljen najmanje tri mjeseca unaprijed. Pri sastavljanju rasporeda preporučuje se sledeći postupak. Prvo sastavite idealan raspored, t.j. šta biste radili da imate dovoljno novca. Sledeće pokušajte i utvrdite koliko novca igrač može dobiti od federacije, kluba, porodice ili od sponzora. Zatim, na osnovu raspoloživog budžeta, igrač treba da pokuša da igra veći dio idealnog plana što je višemo guće. Sastavljajući plan turnira, imajte na umu da organizator i juniorskih turnira obično nude gostoprimstvo (hospitality), za igrača i trenera i zbog toga će juniorski turniri biti mnogo jeftiniji od profesionalnih turnira, koji ne nude ovu vrstu gostoprimstva. Takođe je preporučljivo pogledati mjesta u kojima se održavaju turniri, gdje su avionske karte nešto skuplje, a ostali troškovi (smještaj, hrana) igranja u određenim regionima mnogo jeftiniji.

Dublovi

Ohrabrite vaše dijete da igra dublove, jer ne samo da je timski element važan za razvoj ličnosti, nego i što igranje dublova pomaže u razvijanju napadačkog stila igre.

Zaključci

Kada igrač napuni 13-14 godina i kada je njegova igra tehnički već dotjerana, tehnički trening igrača postaje sve manje zastupljen i važan. Ono što postaje sve važnije je organizacija i planiranje treninga takmičarskih karakteristika (meč situacije) i planiranje turnira. Pomaganje igraču u ovome je veoma važan od strane trenera i roditelja.

Gore navedene informacije pružaju smjernice na koje turnire bi se igrači trebali fokusirati u različitim godinama. S obzirom da djevojčice sazrijevaju fizički ranije od dječaka (oko dvije godine), obično mogu ranije da počnu uspješno da igraju profesionalne turnire nego dječaci.

Očigledno je da su roditeljska ljubav i razumijevanje važni za stvaranje sjajnih tenisera. Ako igrači, treneri i roditelji shvataju da je naporno nastojanje faktor koji na kraju definiše igrača, trening i turniri će biti zdravija aktivnost za djecu. Roditelji bi trebalo da se ponašaju kao uzori pokazujući djeci da se mogu nositi sa stresom takmičarskog juniorskog tenisa. Ako se roditelji, koji su zrele odrasle osobe, ne mogu nositi sa stresom takmičarskog juniorskog tenisa, kako možemo očekivati da se mladi, često nezreli igrači snađu? Vašem djetetu ste najpotrebniji kao njegov roditelj. U toj ulozi ste nezamjenljivi. Ne zaboravite da vam je vaše dijete na prvom mjestu kao dijete, a na drugom mjestu kao teniser. Tenis treba da bude zdravo, ugodno i pozitivno iskustvo i za roditelje i za dijete. Nadamo se da će vam ovaj priručnik pomoći da zadržite uravnotežen pristup djetetovom tenisu i prije svega da se zabavite vašom ulogom teniskog roditelja.

Priredio

Teniski savez Crne Gore

Miloš Karadžić

Literatura:

Teniski savez Crne Gore

ITF