



## Leidraad voor tennisouders

Plezier aan de tennissport beleven is belangrijk voor kinderen om te (blijven) tennissen. De steun van ouders is daarin erg belangrijk. Ieder kind zal zich met continue steun blijven ontwikkelen. Tennis biedt kinderen veel voordelen. Het versterkt onder andere hun fysieke en sociale vaardigheden. In deze leidraad zullen de voordelen van tennissen voor een kind worden beschreven en komen wedstrijd tips voor ouders aan bod. We hopen met deze leidraad bij te dragen aan het Fair Play beginsel.

### Voordelen van tennis voor jouw kind

We hebben voor tennisouders de voordelen van tennis voor kinderen op een rijtje gezet, zodat duidelijk is waarom tennis zo'n mooie bijdrage levert aan de ontwikkeling van kinderen.

#### Sociale voordelen:

- Ontwikkelen van communicatievaardigheden
- Ontwikkelen van leiderschap
- Creëren van vriendschappen
- Samenwerken in een team
- Bevorderen van verantwoordelijkheidszin
- Leren omgaan met winnen en verliezen
- Stimuleren van eerlijkheid en rechtvaardigheid (= fair play)

#### Fysieke voordelen:

- Verbeteren van de algemene gezondheid
- Verbeteren van fitheid, kracht, lenigheid en coördinatie
- Gewichtscontrole, streven naar evenwicht in voedingsopname en verbruik
- Ontwikkelen van motorische vaardigheden

#### Persoonlijke voordelen:

- Plezier beleven
- Verbeteren van het zelfvertrouwen
- Verbeteren van het concentratievermogen, dat zijn vruchten ook op school afwerpt
- Het leren opbrengen van zelfdiscipline en verantwoordelijkheid
- Leren omgaan met stress
- Bevorderen van gezondheidsgedrag, bijvoorbeeld betere eetgewoontes, minder kans op roken of gebruik van andere verslavende middelen



Dat jouw kind tennist, heeft ook voordelen voor jou als ouder. Jouw kind beleeft immers plezier aan het spel, ontwikkelt zichzelf en is actief in beweging. Voldoende beweging zorgt voor een gezonde levenswijze. Daarnaast heeft onderzoek aangetoond dat sportende kinderen meer

studeren en betere resultaten behalen. Hierna volgt een aantal wedstrijdtips, zodat je jouw kind goed kunt blijven steunen op de manier waarop hij/zij dat graag wil. Investeer tijd en interesse in je kind, zodat hij/zij het gevoel heeft dat hij/zij gerespecteerd wordt. Dit doet veel voor het zelfvertrouwen en de ontwikkeling van het kind.

## WEDSTRIJDTIPS VOOR OUDERS

### Voor de wedstrijd:

- Maak je kind duidelijk dat je trots bent op hem of haar ongeacht de uitslag. Je kind zal zich met je continue steun blijven ontwikkelen.
- Wees niet te prestatiegericht. Probeer gezonde wedstrijdmentaliteit na te streven zodat de spelers hun best doen en plezier beleven aan het spel.

### Tijdens de wedstrijd:

- Moedig je kind aan tijdens de wedstrijd. Kies voor een positieve benadering, zodat jouw kind jouw steun voelt.
- Ga niet coachen langs de zijlijn (is reglementair ook niet toegestaan). De trainer heeft voldoende tips en instructies gegeven. Bovendien is tegenstrijdige of te veel informatie verwarrend voor jouw kind.
- Stimuleer aanmoedigen voor beide spelers of teams en laat ze applaudiseren / complimenten geven voor alle mooie punten.
- Uit in het bijzijn van de kinderen nooit negatieve kritiek en beheers eigen gevoelens.
- Roepen en tieren naar andere ouders, de trainer, de scheidsrechter, wedstrijdleiding enzovoort zijn volledig uit den boze. De kinderen zullen zich schamen voor de ouders.



### Na de wedstrijd:

- Moedig een bedankje/felicitering voor de tegenstander en zijn/haar ouders aan. Mocht er een scheidsrechter en trainer aanwezig zijn, moedig dan ook een bedankje richting hen aan. Dit getuigt van fair play.
- Geef je kind complimentjes over wat je gezien hebt (bijvoorbeeld goede service, servicewinner). Dit helpt in de ontwikkeling van jouw kind. Bedenk je dat het enige dat je kind meestal nodig heeft is je liefde en begrip. Simpelweg er voor je kind zijn. Zorg dat je kind zich belangrijk en geaccepteerd voelt, ongeacht winst of verlies, ongeacht of hij/zij goed of slecht speelt.
- Als het kind teleurgesteld is over de uitslag, probeer dan als ouders andere dingen te belichten die wel goed gelopen zijn en vertel je kind dat hij/zij goed zijn/haar best heeft gedaan.
- Zorg als ouders dat je kind de tegenstander op een drankje trakteert. Dit is niet alleen een teken van respect voor de spelers, maar helpt ook om winst/verlies te verwerken.



### Tijdens de rit naar huis:



Jouw kind heeft er het meeste aan als jij als ouder hem/haar en de wedstrijd positief blijft benaderen. Van elke ervaring kan worden geleerd, wat goed ging en ook wat beter kan. Het benoemen van wat goed is gegaan, blijkt een positievere uitwerking te hebben op de prestaties en het vertrouwen van jouw kind, dan stilstaan wat mis is gegaan. Kan je dit niet opbrengen, besef dan dat het tonen van jouw eigen negatieve emoties vaak niet in het belang is van jouw kind, en zeg dan desnoods liever even niets.

