

Ratgeber für Tenniseltern (Kurzfassung)

Eltern und der Tennissport

- Konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf das Auftreten Ihres Kindes und nicht nur auf die Ergebnisse.
- Belohnen Sie Einsatz und harte Arbeit, vermeiden Sie, nur Erfolg zu würdigen.
- Fördern Sie die Ansicht, dass auch Tennis nur ein Sport ist, Tennis sollte nie das ganze Leben sein.
- Realisieren Sie, dass Kinder auch das Recht haben, nicht mehr Tennisspielen zu wollen.
- Vermeiden Sie, sich zu sehr einzumischen!

Eltern und ihre Kinder

- Vermeiden Sie es, Ihr Kind mit Liebesentzug, weniger Aufmerksamkeit und Wärme zu bestrafen, nur damit es besser trainiert bzw. erfolgreicher spielt.
- Bauen Sie sein Selbstbewusstsein auf, erst recht wenn es verliert. Vermeiden Sie, Kritik an seinen Ergebnissen zu üben.
- Erkennen Sie die Erfolge an, aber bleiben Sie auf dem Boden, stellen Sie Ihr Kind keinesfalls auf ein Podest!
- Seien Sie das ganze Match über anwesend und gehen Sie nicht weg, nur weil es hinten liegt oder ein paar leichte Fehler macht. Dadurch zeigen Sie ihm, dass Sie seine Arbeit schätzen!
- „Hast du gewonnen?“ ist die falsche Frage!
- Lassen Sie Ihr Kind nicht zu viel trainieren, es befindet sich immer noch in der Wachstumsphase!
- Coachen Sie nicht vom Zaun aus!
- Lehren Sie Ihr Kind die Verantwortung für sein Spiel zu übernehmen! Der Boden ist nicht Schuld, alle Spieler spielen unter denselben Bedingungen! Entschuldigungen und Ausflüchte bringen einen nicht voran!
- Zeigen Sie am Spiel Interesse, seien Sie aber nicht bei jedem Match und jedem Training anwesend!
- Lassen Sie den Trainer entscheiden, wie viel Training Ihr Kind braucht und in welcher Gruppe es trainiert. Qualität ist entscheidender als Quantität!
- Lassen Sie Ihr Kind auch andere Sportarten bzw. Aktivitäten ausprobieren. Zwingen Sie es nicht, sich nur auf Tennis zu konzentrieren.
- Vergleichen Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit seinen Möglichkeiten und Zielen, keinesfalls mit anderen Kindern!
- Belohnen Sie Ihr Kind für seine menschlichen Fähigkeiten und nicht für seine Erfolge im Tennis. Vermeiden Sie spezielle Privilegien oder Preise für Siege zu vergeben!
- Seien Sie sich im Klaren darüber, dass ein Spieler nach einer Niederlage etwas Zeit für sich braucht. Aufbauende Worte sind hier viel hilfreicher, als das Spiel sofort analysieren zu wollen.

Eltern für sich

- Versuchen Sie positiv, entschlossen, ruhig und entspannt während des Spieles zu wirken. Vermeiden Sie, negative Emotionen, indem Sie nervös oder verärgert schauen, wenn Ihr Kind mal einen Fehler macht, so unnötig er auch ist!
- Bleiben Sie Ihrer Rolle als Elternteil gerecht und übernehmen Sie nicht die des Trainers!

Eltern, der Trainer und andere

- Zollen Sie der Fachkenntnis des Trainers Respekt und kritisieren Sie nicht seine Trainingsmethoden!
- Bedenken Sie, dass bessere Trainingspartner Ihr Kind nicht zwingend weiterbringen, zumal Kinder, die nur mit „Besseren“ spielen, häufig nur defensives Spielen lernen.
- Passen Sie auf, dass der Coach nicht zu ehrgeizig und ergebnisorientiert ist!
- Informieren Sie sich auch über die Entwicklung Ihres Kindes, vergleichen Sie Ihre Ziele mit denen des Trainers.
- Erkennen Sie auch die Leistungen der Gegner Ihres Kindes an! Ignorieren oder kritisieren Sie keinesfalls diese! Auch ein gutes Verhältnis unter den Tenniseltern ist wichtig!

Erwartungen an Spieler verschiedenen Alters

Das leistungsbereite Kind...

- zeigt stets vollen Einsatz
- hat Disziplin und Ehrgeiz
- hat ein gutes Sozialverhalten
- nimmt an Turnieren teil
- versucht stetig, sich zu verbessern
- kommt pünktlich und regelmäßig zum Training
- sagt ab, falls eine Teilnahme am Training nicht möglich ist
- führt ein Turniertagebuch
- zeigt fair play

Kinder von 12 Jahren und jünger sollten...

- ihre Sachen selbst herrichten
- die Taschen selbständig packen (Schläger, Bälle, Ersatzhemd, Wasser, etc.)
- immer pünktlich beim Training sein
- Basistennisregeln kennen (zählen, Zeit zwischen Ball- und Seitenwechseln etc.)

U14

- Selbstständiges, effektives Aufwärmen vor dem Training und den Spielen, ohne dazu aufgefordert und beaufsichtigt zu werden
- Entwicklung korrekter Trinkgewohnheiten (daran sollte sich auch während des Trainings gehalten werden)
- Turnieranmeldungen selbstständig ausfüllen und verschicken
- Eigenständig den Doppelpartner suchen,
- Schläger selbst zum Bespannen bringen

U16 und U18

Im Training:

Egal ob ein Trainer anwesend ist oder nicht, Kinder in diesem Alter sollten

- **durchgehend mit der gleichen Qualität und Intensität trainieren** (volle Konzentration und voller Einsatz)
- **sich emotional unter Kontrolle haben**

Bei Turnieren:

- selbstständig Übungsplätze und Bälle organisieren
- **die nächsten Gegner beobachten**
- **gute Essgewohnheiten beibehalten** (die richtige Essen auswählen: viel Obst und Gemüse, Nudeln, Fisch, helles Fleisch; falls notwendig müssen die Lebensmittel selbst eingekauft werden, es sollte aber unter keinen Umständen Essen mit geringen Nährwerten zu sich genommen werden)
- ihre eigene beste Vorbereitung für Spiele finden
- **ihre Taschen komplett selbst packen** (mit Tape, Schnürsenkel, Schokolade, Traubenzucker, Bananen, Ersatzshorts und -hemden, Socken, Griffband, Handtuch),
- Schläger selbst bespannen (zu Hause),
- die verschiedenen Turnierebenen (Juniors, Satellites, etc.), das Ranglistensystem, die Turnierregeln (wie das sign-in abläuft, etc.) und die allgemeinen Regeln verstehen,
- selbst herausfinden, wann ihr nächstes Match ist
- **ihre Spiel auswerten**