

Cum alegi un antrenor de tenis pentru copilul tau

Tenisul este unul dintre cele mai frumoase sporturi din lume. Dacă și tu crezi asta, e aproape sigur că vei vrea să îndrepti pașii copilului tău către acest sport minunat.

Performanțele din ultimii ani ale [Simonei Halep](#) au creat o adevărată emulație în România și tot mai mulți copii, dar și părinții lor au fost prinși în mreje de pasiunea pentru tenis.

Astăzi, aici, vom vorbi doar despre copii și despre cum le îndrumăm corect primii pași în tenis.

A alege un antrenor de tenis pentru copilul tău nu este o activitate nici simplă și nici lipsită de importanță.

De ea poate depinde dezvoltarea fizică armonioasă sau - de ce nu? – viitoarea carieră sportivă a copilului tău.

Copilul tău chiar vrea să joace tenis?

Înainte de toate, trebuie să te asiguri că **viitoarele lecții de tenis nu vor fi o corvoadă pentru copilul tău**. Poate și mai mult decât atât, ar fi foarte bine să îi și placă, pentru că doar în acest fel obții un beneficiu real cu lecțiile de tenis.

Sunt mulți părinți care își aduc copiii la tenis pentru că ei înșiși, părinții, ar fi vrut să joace tenis cândva și nu au reușit. Iar acum vor să-și îndeplinească visul prin copilul lor.

Încearcă să afli, așadar, dacă și copilul împărtășește pasiunea ta pentru tenis.

Dacă nu ai avut posibilitatea să “dai” câteva mingi cu el, pentru a-ți da seama dacă e atras sau nu de joc, soluția e simplă: **trebuie să îți iei copilul și să mergeți la teren.**

Dar la cine să mergi? Ne întoarcem, ca o rachetă de tenis - bumerang, la problema din titlu și o și nuanțăm un pic: **Cum alegi un antrenor bun pentru copilul tău?**

Stabilește un obiectiv clar pentru antrenamentele de tenis viitoare

În funcție de obiectivul pe termen lung al tău și al copilului tău, vei alege și antrenorul sau instructorul de tenis:

- Dacă obiectivul ferm și asumat este ca fiul sau fiica ta să facă performanță în tenis, vei alege un antrenor experimentat, cu rezultate cunoscute;
- Dacă vrei doar antrenamente ușoare, relaxate, de inițiere, sau doar o joacă pentru copilul tău, vei alege un antrenor care se ocupă în special de inițiere.

Aici poți lua în calcul și un instructor (de regulă, instructorii de tenis lucrează sub îndrumarea antrenorilor), din cel puțin două motive:

- acesta ar trebui să aibă competențe pentru a face antrenamente de inițiere de bună calitate;
- strict din punct de vedere material, lecțiile cu un instructor ar trebui să fie mai accesibile decât cele cu un antrenor.

Cât costă antrenamentele de tenis pentru copii?

Bineînțeles că trebuie să iei în calcul costurile antrenamentelor de tenis, acesta poate fi un criteriu vital pentru a alege un antrenor cu adevărat bun pentru copilul tău.

Dacă dorești calitate ridicată a antrenamentelor, va trebui să plătești mai mult, e de la sine înțeles.

Antrenamentele de tenis pentru copii pot fi individuale sau de grup.

E o întreagă dezbatere între antrenorii români de top cu privire la acest subiect:

- Unii spun că, la început, indiferent de obiectiv, **antrenamentele ar trebui făcute doar în grupe de 2-4 copii**, astfel se creează conexiuni și relații de început;
- Alții spun că, pentru a face performanță, copilul trebuie să se **antreneze individual** de la început, pentru că tenisul este, în esență, un sport individual;
- Există și antrenori care spun că cel mai potrivit ar fi un **mix între 2-3 ședințe de grup și una individuală**.

Nu există o rețetă perfectă de succes în această privință, alegerea tipului de antrenament ar trebui să-ți aparțină.

Revenind la costuri, nu uita că, în afară de onorariul antrenorului, va trebui să plătești și închirierea terenului de joc.

Trebuie să spun că prețurile sunt foarte versatile, sunt influențate foarte mult de experiența, cartea de vizită dar și de disponibilitatea antrenorilor și a terenurilor de joc (prețurile de închiriere a terenurilor în weekend sunt mai mari).

Iată câteva exemple de prețuri, pur orientative, pe timp de vară (costul terenului este inclus).

- **Lecții individuale** – de la 75 de lei/oră;
- **Lecții de grup** – grupă de 3 copii – 270 de lei/ lună (8 ședințe/lună);
- **Bonus:** Cu puțin noroc, e posibil să ai parte de prima lecție gratuită.

Pe timp de iarnă, atunci când se joacă în sală sau în baloane presostatice, prețurile terenului sunt mult mai mari, practic se dublează.

Și ar mai fi ceva important aici, un lucru pe care ți-l spun direct, din proprie experiență, fără pic de cinism: nu aduce copilul la un antrenor de tenis cu speranța că acesta va rezolva problemele de greutate ale copilului tău.

Sigur că la o **lecție intensă individuală de tenis se pot consuma până la 400 de calorii pe oră**, dar nu aștepta minuni doar de la o oră - două de tenis pe săptămână. La început de drum în tenis, antrenorul nu poate controla activitatea extra-tenis a copilului, stilul său de viață și de nutriție. Sigur că îți poate da câteva sfaturi foarte utile în această direcție, dar menirea sa de bază este alta.

Cercetează piața antrenorilor de tenis, sondează, observă, alege

Dacă nu te pricepi deloc la tenis, încearcă să iei recomandări de la prieteni, colegi, cunoștințe. Tenisul e un sport din ce în ce mai în vogă și foarte mulți părinți își duc copiii la tenis. Despre un antrenor bun se duce vestea foarte repede, ai șanse apreciabile să îți găsești alesul prin această metodă.

Dacă te pricepi la tenis și la oameni un pic, **poți face chiar tu cercetarea pieței antrenorilor de tenis**. Ahhh, a sunat cam ca în marketing sintagma asta, dar nu e deloc departe de adevăr.

Mergi la o bază de tenis și observă modul în care se desfășoară antrenamentele cu copiii.

Nu ai nevoie de prea multă pregătire specifică și nici de una psihologică pentru a vedea care antrenor de tenis își face treaba cu dedicare și pasiune și cine “joacă la trecerea timpului”.

Din păcate, mai sunt încă unii antrenori al căror unic scop este acela de a-și încasa banii la finele orei și a pleca apoi precum un “antrenor grăbit” nepăsător, neprofesionist.

Un antrenor de tenis pasionat nu prea lasă lovituri ale elevilor săi necorectate, îi corijează tot timpul și îi încurajează permanent. Sigur că e important să inventeze mereu metode de predare noi, de învățare prin jocuri și joacă, pentru că atenția celor mici nu poate fi ținută prea mult timp focalizată pe loviturile din tenis.

Da, acele lovituri de serviciu, forehand, rever, care sunt aparent monotone, repetitive, care trebuie repetate la nesfârșit pentru a deveni automatisme.

Măiestria unui antrenor bun de tenis constă în a transforma aceste lovituri de o fastidioasă rutină într-o joacă distractivă, magică, antrenantă, care să fie cerută de copii înșiși, iar ședința următoare să fie așteptată cu nerăbdare.

În plus, un antrenor bun nu se arată superior față de părinții copiilor, ci încearcă să îi cunoască, să comunice cu ei, chiar să le împărtășească metodele de pregătire.

E infernal de greu ca un antrenor să își păstreze neștirbită pasiunea pentru tenis, după ani, zeci de ani de activitate.

De aceea e și destul de greu să găsești un antrenor bun pentru copilul tău. Nu vreau să te descurajez însa, e greu, dar nu imposibil!

Rolul părintelui în dezvoltarea prin tenis a copilului

Un lucru e clar: **empatia copilului cu antrenorul de tenis este extrem de importantă**. Mai importantă chiar decât aptitudinile strict tehnice, legate de tenis, ale antrenorului. Mai ales în cazul în care obiectivul ales de tandemul copil - părinte nu este performanța în tenis.

De ce spun asta?

Părinții au rolul primordial în găsirea antrenorului pentru copilul său, dar ideal este să se și consulte cu acesta, alegerea să fie o hotărâre comună.

Apoi, părinții ar trebui să treacă în plan secund, să fie doar suport moral și financiar, nu un factor de stres pentru copil sau pentru antrenor.

Pe primul plan trebuie să stea plăcerea de a juca a copilului, pasiunea pentru tenis. Atât timp cât ele există, lucrurile vor merge de la sine.

Dar acesta este alt un subiect fierbinte și ne vom ocupa de el într-un articol viitor.

Corolar – cum alegi un antrenor de tenis pentru copilul tău?

- Asigură-te că tenisul e sportul preferat al copilului tău;
- Stabiliți împreună un obiectiv: performanță sau simplă joacă;
- Fă cercetări, observă, pune întrebări înainte de a alege antrenorul;
- După ce ai ales antrenorul pentru copilul tău, lasă-i pe amândoi să își facă treaba. Rămâi în umbră și susține-ți copilul.

Dacă ești părintele unui copil care face tenis, scrie-ne despre experiența ta. Suntem aici să te ajutăm folosindu-ne de experiența acumulată în 9 ani de antrenorat.