

Conseils aux parents (inspiré du Tennis)

A. Les "Techniques" de la Bonne Attitude

• **Soutenez votre enfant sans jamais intervenir durant les parties** : La compétition est par nature une source de stress. C'est une remise en cause personnelle, un « examen » lors de chaque match. L'enfant a besoin de sentir que ses parents le soutiennent et souhaitent sa réussite.

• **N'intervenez ou ne conseillez pas votre enfant pendant la durée des parties** : Il est interdit par le règlement de conseiller un joueur si on est pas en possession d'une licence, et d'intervenir pendant la durée de la partie. De plus, la capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire est un élément prépondérant dans la formation d'un joueur. Il est donc vain d'essayer d'acquiescer une ou deux victoires supplémentaires par des conseils, au détriment de la formation à long terme.

• **N'augmentez pas, par votre attitude, le stress généré par la compétition** : Chaque attitude, chaque mot est perçu et ressenti très précisément par un joueur derrière la table. Une attitude nerveuse et anxieuse de votre part aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou bien n'assistez pas aux matchs...

• **Respectez les adversaires de votre enfant ainsi que leurs parents** : les plus jeunes vous regardent et suivent votre exemple ! Il est important d'avoir des relations "normales" avec les adversaires de ses enfants, ainsi qu'avec leurs parents. Instaurer un climat tendu et hostile ne ferait qu'accentuer la pression sur l'enfant, qui ne se donnerait ainsi pas le droit de perdre. Avoir une attitude désobligeante avec les personnes impliquées dans la compétition inciterait votre enfant à agir de même.

• **Acceptez les décisions des arbitres ou juges-arbitres** : C'est en vivant les péripéties d'un match et en acceptant les décisions arbitrales que le caractère de votre enfant se forgera, et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.

• **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement sur le court** : Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquette, de balles, cris, insultes, etc.), car cela devient souvent une bien mauvaise habitude.

• **Fixez des objectifs à la mesure de votre enfant** : Un ratio victoires/défaites de 2-1 est habituellement défini comme le minimum pour entretenir confiance et motivation. Il est donc important de choisir pour l'enfant des compétitions qui lui permettent de rester globalement dans ce rapport. Par ailleurs, les objectifs de résultats et de classement, fixés avec l'entraîneur, doivent avant tout être réalistes. En effet, des objectifs trop élevés s'avèrent être une source de stress supplémentaire et de démotivation, car ils ne sont jamais atteints.

B. Les "Comportements" de la Bonne Attitude

• **Développez l'esprit sportif de votre enfant et adhérez aux valeurs du tennis de table** : L'agressivité et le courage ne sont pas synonymes de haine. "L'esprit sport" doit être à la base de l'éducation sportive, et le respect des autres une valeur incontournable.

• **Entretenez le plaisir de la compétition chez votre enfant. La compétition doit rester un jeu !** L'enfant doit vivre la compétition comme un moment privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Il faut donc choisir en conséquence les compétitions, en accord avec l'entraîneur.

• **Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu** : Chaque victoire doit certes être accueillie avec joie, mais aussi avec lucidité quant à la performance réelle du joueur et à la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car l'enfant ressentira l'attente familiale de manière pesante. Les défaites, même les plus amères, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur. Dans tous les cas, il ne faut jamais utiliser le sarcasme pour soi-disant "motiver" votre enfant. L'effet obtenu est en général inverse.

• **Chaque enfant est unique : évitez les comparaisons** : Chaque enfant évolue à son rythme, et la hiérarchie sportive entre les joueurs peut sans cesse être bouleversée. Il faut préparer l'enfant à cette évolution, afin qu'il ne vive pas comme un échec la réussite d'un camarade.

• **Développez progressivement l'autonomie de votre enfant** : Ne pas oublier que, derrière la table, celui-ci sera seul pour faire les bons choix. Pour permettre à l'enfant de s'épanouir, le tennis de table est un moyen idéal, car il apprend à l'enfant à prendre ses propres décisions et à assumer ses forces et ses faiblesses. Il faut donc éviter de penser à sa place et le laisser évoluer à son rythme.

• **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement en dehors de la table** : Le bon comportement est la première chose à souligner à la sortie du terrain, avant la victoire, la défaite ou même le niveau de jeu.

• **Participez à la vie du club en fonction de vos disponibilités** : Afin d'être bien intégré au milieu dans lequel évolue son enfant, il peut être opportun de proposer ses services au club pour des animations, des accompagnements d'équipes, ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.

• **Restez positif après une défaite** : Limitez-vous essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort de l'entraîneur. Après une défaite, un enfant peut être découragé. Il n'est pas nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de mettre en valeur les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon. L'aspect technique doit être analysé plus tard, avec l'aide de l'entraîneur.

• **Ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant** : Votre enfant doit vivre le tennis de table comme sa propre passion. Si ce n'est pas le cas, la désillusion sera grande pour les parents dès qu'il sera en âge d'être autonome. Par ailleurs, il ne faut surtout pas ajouter une pression supplémentaire, en insistant sur le temps et l'argent investis pour que l'enfant joue au tennis. En revanche, si l'investissement de l'enfant n'est pas à la hauteur des efforts consentis, une franche discussion s'impose...

C. Le "Physique" pour une Bonne Attitude -

• **Veillez au suivi médical régulier de votre enfant** : Faites-lui passer une visite médicale deux fois par an. Vous obtiendrez ainsi la délivrance du certificat de non-contre-indication à la pratique du tennis de table en compétition.

• **Veillez à ce que votre enfant ait, au quotidien, une bonne alimentation** : Celle-ci permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Son alimentation doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et des légumes (vitamines), ainsi que de la viande rouge (fer).

• **Soyez vigilants quant à son alimentation en compétition** : Adaptez son alimentation afin de répondre aux besoins spécifiques de l'organisme, pendant et après l'effort.

• **Respectez le rythme de votre enfant** : Chaque âge représente une étape importante dans le développement du corps humain. Il est important de ne pas sauter les étapes.

• **Soyez à l'écoute, et toujours vigilant quant à ses plaintes et à ses remarques** : Quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal quelque part, ne le prenez pas à la légère.

• **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne hygiène dentaire** : Qu'il se brosse les dents deux fois par jour. Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (maux de dos, blessures, tendinites, etc.). Il doit également consulter son dentiste au moins une fois par an.

• **Achetez à votre enfant un matériel adapté à sa morphologie** : N'hésitez pas à demander conseil à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures, chaussettes, grip, etc.).