

LA BONNE ATTITUDE PARENTS

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" à chaque match. L'enfant a besoin de sentir que ses parents le soutiennent, et souhaitent sa réussite.

- **N'augmentez pas par votre attitude le stress de la compétition.**

Chaque attitude, chaque mot est perçu très précisément par un joueur. Une attitude nerveuse et anxieuse aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou n'assistez pas aux matchs...

- **Respectez les adversaires de l'enfant ainsi que leurs parents ; les enfants 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. Installer 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 gens impliqués dans la compétition inciterait l'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 l'enfant se forgera, et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.

- **Félicitez l'enfant lorsqu'il a un bon comportement.**

Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquettes, de balles, cris, insultes, etc.), car cela suffit bien souvent à ce que cela devienne une bien mauvaise habitude.

- **Fixez des objectifs à la mesure de l'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 son enfant et adhérer aux valeurs du tennis de table.**

L'agressivité, 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 l'enfant. La compétition doit rester un jeu.**

L'enfant doit vivre le tournoi comme un instant privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Choisir les tournois en conséquence en accord avec l'entraîneur.

- **Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu**

Chaque victoire doit être accueillie avec joie, mais lucidité, sur la performance réelle du joueur et sur la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car le joueur ressentira l'attente familiale comme pesante. Les défaites, même les plus décevantes, 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" l'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 reçoive pas comme un échec la réussite d'un camarade.

- **Développez progressivement l'autonomie de l'enfant.**

Ne pas oublier que sur une rencontre il 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.

- **Participez à la vie du club en fonction de ses 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, accompagnements d'équipe ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.

- **Restez positif après une défaite.**

Se limiter essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort de l'entraîneur. Le joueur est souvent abattu à la sortie du court après une défaite. Il n'est pas nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de ressortir les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon. Le domaine 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.**

Le tennis de table doit être la passion de l'enfant. 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 investi dans le tennis de table de son enfant. En revanche, si l'investissement de celui-ci n'est pas à la hauteur des efforts réalisés, une discussion franche s'impose.

C -Le"Physique" pour une Bonne Attitude

- **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne alimentation au quotidien.**

Elle permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Elle doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et légumes (vitamines) et 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 pour le bon développement de votre enfant de ne pas sauter les étapes.

- **Soyez à l'écoute et vigilants sur ses plaintes et remarques.**

Ne le prenez pas à la légère quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal quelque part.

- **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne hygiène dentaire.**

Qu'il se brosse les dents 2 fois par jour. Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (mal de dos, blessures, tendinites, ...). 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 conseils à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures...)

Extrait modifié d'un document de la Fédération Française de Tennis