



Recommandations aux parents “en 11 points gagnants!”



1 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.

2 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, éloigné, ou n'assistez pas aux matchs!...

3 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.

4 Félicitez l'enfant lorsqu'il a un bon comportement

Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquettes, de balles, cris, insultes, etc.),

5 Développez l'esprit sportif et adhérez aux valeurs du Tennis de Table

L'agressivité, le courage ne sont pas synonymes de haine. «L'esprit sportif» doit être à la base de l'éducation sportive.

6 Entretenez le plaisir de la compétition chez l'enfant

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

7 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. Les défaites, même les plus décevantes, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur.

8 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 perçoive 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.



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. En revanche, si l'investissement de celui-ci n'est pas à la hauteur de son ambition, une discussion franche s'impose...



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. L'alimentation doit être variée (légumes, fruits, viande/poissons, féculents...).

Attention aux déséquilibres alimentaires: surpoids, carences...

Evitez les aliments trop sucrés !

« Les 11 points de la victoire »

Stéphane CHAOUAT
Coordinateur Technique IDF