

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

OUDE

Fanatisme

Opvoeding en topsport

topsport

Tennis vroeger en nu

Verwachtingen

A word cloud on a dark blue background. The words are in various colors (white, orange, light blue, teal) and sizes. The most prominent words are 'Driehoek: ouder-trainer' in large orange letters, 'Zelfstandigheid' in large white letters, and 'Tafel' in large white letters. Other visible words include 'Vergelijken', 'anderen', 'ouder', 'Bedtijd', 'tieke', and 'In mi'.

Bedtijd

ne correcties

lijken

ren

standigheid

Driehoek:

speler-ouder-trainer

Fanatieke vader

'In mijn tijd'

edtijd

cht

s

tate

Jude
Fanatieke
vader

Talent

‘In mijn tijd’

**Intrinsieke
motivatie**

Rolverdeling ouder en coach

Sportiviteit

Subjectiviteit uitslagen

“Vroeger deed ik ...”

Investerings ouders

Grepen vroeger en nu

Wedstrijden nabespreken

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

ouders

INHOUD

INLEIDING	5	6 BEWAAK DE RELATIE KIND-OUDER-COACH	59
WOORD VOORAF DOOR RICHARD KRAJICEK	6	6.1 Bewaak het fysieke aspect	59
1 STAAR JE NIET BLIND OP TALENT	9	6.2 Wees terughoudend in je technische en tactische inbreng	61
Training	10	6.3 Ondersteun de mentale weerbaarheid van je kind	67
Motivatie	11	7 ONDERSTEUN DE MENTALE WEERBAARHEID OP DE BAAN	69
Mentale vaardigheden	12	7.1 Stimuleer het concentratievermogen	70
Geluk	13	7.2 Help je kind ontspannen	74
2 STIMULEER DE ZELFSTANDIGHEID	17	7.3 Help je kind om te gaan met tegenslag	80
1 Doelen stellen	22	8 VOED HET ZELFVERTROUWEN	87
2 Een plan bedenken om je doel te behalen	22	8.1 Streef naar succeservaringen	89
3 Je plan uitvoeren	23	8.3 Wees een goed rolmodel	101
4 Je plan evalueren	23	8.4 Benadruk het eigen aandeel	102
3 VOED DE INTRINSIEKE MOTIVATIE	25	9 STEUN JE KIND ROND DE WEDSTRIJD	105
3.1 Stimuleer het zelfvertrouwen	29	9.1 Ruim voor de wedstrijd	105
3.2 Stimuleer autonomie	30	9.2 Kort voor de wedstrijd	107
3.3 Stimuleer verbinding met anderen	35	9.3 Tijdens de wedstrijd	110
4 LEER JE KIND OMGAAN MET EMOTIES	39	9.4 Na de wedstrijd	115
5 ZORG VOOR OPEN COMMUNICATIE	49	ouders, hoe gaat het bij jullie thuis?	119
5.1 Stel open vragen	49	Vragenlijst	120
5.2 Luister empathisch	51	BRONNEN	123
5.3 Benoem ambivalentie	54		
5.4 Vermijd weerstand	57		

COLOFON

TEKST Gerald Weltevreden, Ivo Spanjersberg, Jeroen Otten **BEWERKT/AANGEVULD DOOR:** Ruben de Bruin, Aldo Hoekstra, Frank van Fraaijenhoven
ONTWERP EN OPMAAK DsignKamer, Amersfoort **FOTOGRAFIE** Henk Koster **ILLUSTRATIES** DsignKamer, Amersfoort

© KNLTB 2024. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

INLEIDING

Je kind speelt tennis en wint wedstrijden, of zelfs wel eens een toernooi. Misschien fantaseert het over een carrière als toptennisser en Wimbledon. Dat is leuk en spannend, maar het roept ook vragen op. Hoe vaak moet je kind trainen, wat doe je als het eens geen zin heeft, welke tennisschool is de beste? Hoe ga je om met je enthousiasme tijdens wedstrijden en met een teleurgesteld kind als het verloren heeft? Wat doe je als je van mening verschilt met de trainer?

De irritatie van tennisleraren naar ouders van tennisspelers zit vaak in de ‘bemoeizucht’ van de ouders, vooral als dat tennisinhoudelijk is. Vaak met hun eigen tenniservaringen uit het verleden en/of gesteund door de (sociale) media. Het toekijken bij trainingen wordt dan wel vergeleken met school: “Jullie zitten toch ook niet achterin de klas als ze leren rekenen of scheikundeles krijgen?!”.

Tennisleraren maken echter ook een fout als ze ouders niet vertellen wat ze mogen verwachten van de tennistraining. En als je iemand niet vertelt wat ze mogen verwachten, dan laat je ze vrij om hun verwachtingen op de trainer los te laten. Ter vergelijking: als iemand in een Ferrari stapt met de verwachting dat die auto geschikt is voor ruw terrein (zoals een Jeep), dan zal het altijd tegenvallen. Tennisleraren en ouders zouden er goed aan doen om in beide richtingen hun verwachtingen uit te spreken. Goed verwachtingsmanagement en duidelijke afspraken over communicatie kunnen veel problemen voorkomen.

Anders dan de andere delen van het Handboek Tennis Ontwikkeling is dit deel niet alleen bedoeld voor tennisleraren. Er staan in dit deel vele voorbeelden, principes, succesverhalen en ‘goedbedoelde miscommunicatie’ waar zowel ouders als tennisleraren veel aan kunnen hebben. Het doel is niet om spelers naar een profcarrière te leiden, al is het maar omdat die kans erg klein is. Het is dringen aan de top, en helemaal bovenop de Olympus, waar slechts ruimte is voor één. Het doel is dat iedere speler zijn of haar eigen top behaalt met support van de ouders. Waar die top ligt, dat wordt met de tijd vanzelf duidelijk.

Dit deel is overgenomen, en op sommige plaatsen gemoderniseerd, van het boek Slagen: Tips voor tennisouders. Dit is in 2015 geschreven door Gerald Weltevreden, Ivo Spanjersberg en Jeroen Otten in opdracht van de KNLTB.

HIJ OF ZIJ?

Daar waar ‘zij/ze’ en ‘haar’ of ‘hij’ en ‘hem’ wordt geschreven in dit boek, kan ook het andere geslacht worden gezien of gelezen.

WOORD VOORAF DOOR RICHARD KRAJICEK

Ik heb in mijn tennisleven al heel wat gedaantewisselingen ondergaan: van ballenjongen tot jeugdspeler, en van professional op de ATP Tour tot toernooirecteur van het ABN AMRO Open in Rotterdam. De laatste jaren speel ik ook seniorentennis; of de Coup de Legendes, zoals het op de Franse Open iets charmanter wordt genoemd. Ik vind het geweldig om al die verschillende facetten van de tennissport te mogen beleven. Maar één ding had ik nooit gedacht dat ik nog eens zou worden: tennisouder.

De moeizame relatie die ik in mijn jeugd met mijn vader heb gehad, is al vele malen gedocumenteerd. Niet in de laatste plaats door mij zelf, in mijn autobiografie *Harde Ballen*. Daarin beschreef ik eerlijk hoe ik als kind liever een vader had gehad, en geen trainer-coach-drilsergeant, en hoe lang het heeft geduurd voordat onze relatie weer was hersteld. Het wonderlijke was dat ik na het verschijnen van dit boek heb gehoord dat sommige tennisouders een vreemd soort bevestiging zagen in mijn levensverhaal: namelijk dat ze op de goede weg waren met hun harde aanpak, want die had mij toch maar mooi naar een Wimbledon-titel geholpen. En die onmin met mijn vader, ach, die was uiteindelijk toch bijgelegd?

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om een goede, positieve en opbeurende relatie te hebben met je tennissende kind. Het proftennis van nu is niet alleen een krachtsport, maar zeker ook een mentaal spel. Als je kind bang is om te verliezen, dan leert hij of zij ook niet om te winnen. Hij moet op zichzelf leren vertrouwen, de juiste keuzes leren maken, vechten tot het laatste punt en bovenal positief op de baan staan. Een tennisouder moet daarbij stimuleren, maar niet pushen. Adviseren, maar niet preken. Motiveren, maar niet dwingen. Is dat makkelijk? Nee, totaal niet. Het is zelfs heel moeilijk. Ik worstel er zelf ook geregeld mee.

Als je mij vroeger had verteld dat ik later zelf een zoon zou krijgen die ik als tennisouder zou gaan begeleiden, had ik je voor gek verklaard. Maar zoals John Lennon al zei: "Life is what happens while you're busy making other plans". Ik heb in de loop der jaren heel veel voorbeelden gezien van hoe het níet moet. Maar hoe het dan wél moet? Laat ik dit voorop stellen: tennisouders hebben het niet

makkelijk. Een talentje in huis trekt een behoorlijke wissel op het gezin: niet alleen financieel en emotioneel, maar ook vanwege alle tijd en moeite die er in gaat zitten. Dan voelt het niet alleen natuurlijk om je ermee te bemoeien, maar zelfs noodzakelijk.

De tennissport kan niet zonder de opoffering van betrokken en bevlogen ouders. Maar waar trek je de lijn? Waar eindigt betrokken en begint bemoeizuchtig? Wat is nog bevlogen en wat is destructief? Daarom ben ik blij dat er nu dit boek is. Het staat vol concrete adviezen om het sportieve avontuur met je kind zo goed mogelijk te kunnen aangaan. Lees het – en doe er je voordeel mee.

Richard Krajcil





**HARD WORK BEATS TALENT
IF TALENT DOESN'T
WORK HARD**

TIM NOTKE



1 STAAR JE NIET BLIND OP TALENT

Geef een willekeurig kind een tennisracket en binnen een kwartier zie je of hij of zij er gevoel voor heeft. Het racket gaat op tijd naar achter, de zwaai verloopt vloeiend, het kind kan de bal zuiver plaatsen op het speelveld van de tegenstander. Je denkt misschien: dit kind heeft talent. Maar wat is talent eigenlijk? De traditionele opvatting van ‘tennistalent’ is: het totaal aan erfelijk bepaalde, aangeboren eigenschappen die je helpen een tennisbal over het net te slaan. Enkele van die eigenschappen zijn:

- Lenigheid en souplesse van gewrichten
- Oog-handcoördinatie en ‘balgevoel’
- Ruimtelijk inzicht
- Startsnelheid
- Sprintsnelheid
- Reactievermogen
- Lengte
- Kracht
- Herstelvermogen na zware inspanning

De aanleg voor al die eigenschappen ligt vast in je DNA en er valt niets aan te veranderen. Wanneer je ouders lang zijn, word jij waarschijnlijk ook lang. Heb je die genen niet, dan word je niet lang, wat je ook probeert. Ook van andere eigenschappen ligt de bandbreedte vast bij de geboorte – intelligentie, verhouding van verschillende soorten spiervezels, lichaamsbouw, botdikte en haarkleur. Zo beschikt iedereen in meer of mindere mate over aangeboren eigenschappen die hem of haar geschikt maken om een goede tennisser te worden.

Talent is overigens geen optelsom van deze eigenschappen. Lange, sterke spelers zijn bijvoorbeeld minder wendbaar dan kleinere, lichtere spelers. Kleinere, wendbare spelers hebben van nature weer een minder harde opslag en een kleinere reikwijdte. Ook kan een tennisser die minder snel is, dat compenseren door goed te letten op de bewegingen van zijn tegenstander, zodat hij weet waar de bal heen gaat. Een kleinere tennisser kan zijn tekort weer ‘inlopen’ als hij snel is. Maar alles bij elkaar stemt het eerste beeld van de maakbaarheid van de toptennisser niet bepaald

DE KLEINSTE SPELER

De kleinste speler ooit die een ATP-toernooi won was de Belg Olivier Rochus (1.68 meter). In 2004 won hij de heren-dubbel op Roland Garros, samen met Xavier Malisse (1.85 meter). Zijn hoogste ATP-ranking was 24. Zelf zegt Rochus dat hij in de top-20 zou hebben gestaan als hij 20 centimeter langer was geweest.

optimistisch: bij de geboorte staat immers al vast of iemand het ‘in zich heeft’ om een goede tennisser te worden. Maximale snelheid, coördinatie, lengte, kracht – ze zitten in je genen. Heeft je kind een ongunstige blauwdruk, dan kun je een tenniscarrière wel vergeten, zou je kunnen redeneren. Die redenering is gelukkig fout. Hij negeert namelijk vier noodzakelijke factoren om toptennisser te worden: (a) training, (b) motivatie, (c) mentale weerbaarheid en ook (d) een beetje geluk.

PAUL HAARHUIS:

VOORMALIG NR. 1 ATP DUBBELSPEL;
6 GRANDSLAM TITELS

“Ik was nationaal gezien geen toptalent, ik was de nummer vier of vijf van Brabant. Mijn eerste nationale heb ik pas op mijn zestiende meegemaakt. Er waren ook geen voortekenen dat ik ergens een groot talent had. Niet bij de trainers en ook niet bij mijn ouders.”

TRAINING

Aanleg komt slechts tot wasdom in de juiste omgeving. Om je maximale lengte te halen is het bijvoorbeeld noodzakelijk dat je gezond eet. Zo komt ook je aangeboren tennisaanleg, inclusief je hand-oog-coördinatie, snelheid en reactievermogen, pas tot ontwikkeling door te trainen. Hoe meer je traint, hoe beter je wordt. Anders Ericsson, een Amerikaanse psycholoog van Zweedse komaf, onderzocht met collega's hoeveel uren experts in verschillende domeinen – vioolspelen, schilderen of tennis – hadden geoefend. Zij concludeerden dat al deze experts grofweg 10.000 uur nodig hadden gehad om zo goed te worden in hun discipline. Dat betekent dat je minimaal 10.000 uur moet oefenen om in enige discipline expert te worden en de top te halen [1]¹. En het is niet genoeg om 10.000 uur op de baan te staan. De training moet deliberate practice zijn, zoals Ericsson dat noemt, oftewel: ‘gerichte oefening’ [2]. Dat wil zeggen dat je voortdurend traint wat aan je zwakke en sterke punten verbeterd moet worden. Deliberate practice kost veel inspanning en energie omdat je, steeds wanneer je iets beheerst, de lat weer hoger legt. Wanneer je je servicesnelheid hebt verhoogd van 100 km per uur naar 110 km, worden de doelen direct opgeschroefd naar 120 km. Lekker genieten van wat je kunt is er niet bij: om de top te halen moet het altijd beter. Het is zelfs niet genoeg om je 10.000 uur lang te verbeteren. Je moet ook wedstrijden spelen. Niet iedereen vindt dat leuk. Sommige kinderen zijn geweldig op de training, maar houden niet van wedstrijddruk en willen het liefste voor de lol spelen tegen andere kinderen.

¹ De cijfers [tussen haken] verwijzen naar bronnen, zoals wetenschappelijke artikelen en boeken, waarop we een uitspraak baseren. De bronnenlijst vind je achterin het boek.

Niet talent, maar training is volgens Ericsson bepalend voor succes. Het woord ‘talent’ vindt hij zelfs gevaarlijk: het houdt de mythe in stand dat spelers de top halen omdat ze talent hebben. Dat doet echter geen recht aan de harde arbeid die topspelers dagelijks leveren.

MOTIVATIE

Motivatie is misschien wel de belangrijkste kwaliteit van een topsporter. De weg naar de top is zwaar en hoe hoger je reikt, hoe zwaarder het wordt. Hoe goed een speelster ook is, heeft zij de passie om haar grenzen opnieuw te verleggen als tegenstanders nóg beter blijken te zijn? Wil zij dagelijks een uur lang vastheidsoefeningen doen? Natuurlijk, je kind is nog een kind, en je kunt van haar niet hetzelfde verwachten als van volwassenen, laat staan van toptennissers. Maar wel kun je vaststellen: is het een worsteling om naar de training te gaan of krijgt zij nooit genoeg van tennissen? Stel jezelf de vraag: is haar mopperbui voor een training slechts een puberale oprisping, of schuilt daarachter een fundamenteel probleem: te weinig honger om te slagen? Een schande is dat niet. Misschien is zij gelukkiger met pianolessen, rugby of gewoon tennissen wanneer ze daar zin in heeft. Te weinig honger op dit moment betekent overigens niet dat je kind over enige tijd niet toch wordt gegrepen door het heilige vuur. Je kind is in ontwikkeling en wat niet is kan nog komen. Andy Murray stond op zijn achttiende bijvoorbeeld nog bekend als lazy Scot. Je kunt dus nooit zeggen of een tienjarige een mentaal profiel heeft dat de top mogelijk maakt.

“Ik ben pas laat veel gaan tennissen. Toen ik een jaar of zestien was trinden we vanuit de club maar een keer per week en twee keer vanuit de regio en verder vrij spelen. Na de middelbare school zei een vriendje van mij: zullen we een jaartje naar Amerika gaan? Beetje aan ons Engels werken, beetje fun, beetje tennissen. Ik kreeg een beurs en toen pas ging ik elke dag trainen. Ik was toen al achttien.”

PAUL HAARHUIS

Omgekeerd kan ook. Soms stoppen zeer gedreven spelers van de ene op de andere dag. Ineens hebben ze geen zin meer en is het heilige vuur gedoofd.

De grootste bedreiging voor een ontluikende tenniscarrière is het afnemen of wegvallen van de motivatie. Zonder motivatie geen toptennis. Hoeveel natuurlijke tennisaanleg je kind ook heeft, als hij of zij geen zin meer heeft, houdt alles op. We komen dus uitgebreid terug op motivatie.

MENTALE VAARDIGHEDEN

Andre Agassi, Maria Sharapova, Serena Williams en Rafael Nadal hebben de top niet alleen gehaald dankzij hun fysieke talenten en harde training, maar ook dankzij hun mentale hardheid. In de top liggen de verschillen niet in de lichamelijke vermogens (die liggen in grote lijnen op hetzelfde hoge niveau) maar in hun vermogen om te gaan met druk, tegenslagen en spanning. Tactisch inzicht, vechtlust, kunnen focussen op het hier-en-nu, teleurstelling loslaten: ze zijn net zo belangrijk als fitheid en een goede techniek.

RICHARD KRAJICEK:

VOORMALIG NR. 4 ATP ENKELSPEL;
WINNAAR WIMBLEDON (1996)

“Over het algemeen is het mentale de doorslaggevende factor. Het gaat om twee dingen: hoe ga je met druk om, en wat is je keuze van de bal die je slaat. Dat laatste heeft ook met druk te maken. Als je spelers ineens op een raar moment een dropshot ziet slaan, dan is dat paniek, dan weten ze niet meer wat ze moeten. De jongens die rustig blijven, die blijven gewoon hun plan volgen. Is links-rechts mijn plan? Dan blijf ik links-rechts spelen. Het belangrijkste vind ik knokken. Nadal is het mooiste voorbeeld van vechtlust. Daar kan je zien dat iemand door knokken heel ver komt. Van Federer kan je technisch genieten. Hoe hij de ballen slaat, dat is talent. Maar Nadal verslaat Federer twee van de drie keer, hij wint vijf van de zeven Grand Slam finales op drie verschillende ondergronden. Hij heeft natuurlijk het voordeel met zijn linkshandige forehand naar de backhand van Federer, maar voor de rest is het gewoon knokken. Je ziet het ook bij Murray. Die heeft met Lendl hard gewerkt. Mentaal was hij niet de hardste maar hij is daar goed in begeleid en aangepakt en hij heeft de stap vooruit gezet.”

Een beroemd voorbeeld van mentale hardheid is Pete Sampras tijdens het *Australian Open* in 1995, in de kwartfinale tegen Jim Courier. In de vijfde set brak Sampras plotseling in huilen uit. Slechts een enkeling wist dat Sampras' coach Tim Gullikson enkele dagen eerder ineens erg ziek was geworden en naar huis was gevlogen. Courier, wel op de hoogte, stelde voor de wedstrijd de volgende dag maar af te maken, maar Sampras weigerde en speelde verder. Op de momenten dat de bal in het spel was wist Sampras vervolgens zijn hoofd 'leeg' te maken van zijn verdriet en kon hij focussen op de slagenwisseling. Hij sloeg enkele prachtige passeerslagen en won de wedstrijd. Anderen bezweken juist onder druk, zoals Jana Novotna tijdens de Wimbledonfinale van 1993.

Novotna leidde tegen Steffi Graf met 6-7, 6-1, 4-1 en 40-30. Na een dubbele fout raakte zij echter overmand door spanning en verloor ze alle controle over de wedstrijd. Tien minuten later had Graf, tot verbijstering van het gehele *Centre Court* en zichzelf, haar vijfde Wimbledonstitel gewonnen (4-6).

Mentale vaardigheden als concentratie en mentale hardheid stel je minder makkelijk vast dan fysieke vermogens als souplesse en hand-oog-coördinatie. Maak echter niet de fout ze te negeren. Is je dochter een koele kikker of een stresskip? Slaat je zoon op de momenten dat het er toe doet, een fraaie passeerslag of verkrampt hij? Ook deze conclusie hoeft niet definitief te zijn. Zoals gezegd is je kind volop in ontwikkeling. Daarnaast is het vermogen te focussen uitstekend te trainen. Roger Federer, volgens velen de beste speler ooit, verloor in het begin van zijn carrière punten, wedstrijden en dus toernooien als gevolg van driftbuien na ‘stomme’ fouten. Pas toen hij ook zijn mentale vermogens ontwikkelde en zich niet langer liet afleiden door irrelevante zaken als het vorige punt, nam zijn carrière de vlucht die hem naar onverslaanbaarheid zou leiden. Ook op deze mentale vaardigheden gaan we uitgebreid in.

GELUK

Pech, zoals een zware blessure, kan de carrière van de meest getalenteerde en hardwerkende speler breken in de knop. En soms zit er een engeltje op iemands schouder. Richard Krajicek vertelt in zijn boek ‘Harde ballen’ hoe hij op zijn achttiende eens te horen kreeg dat zijn contract bij Jong-Oranje niet zou worden verlengd als hij niet goed presteerde op een toernooi. Toen hij tijdens dat toernooi achter kwam te staan in een wedstrijd tegen een trainer die alleen voor de lol meedeed, hing Krajiceks toekomst aan een zijden draadje. Maar het ongelooflijke gebeurde: de trainer stapte uit de wedstrijd omdat zijn pupillen moesten spelen en Krajicek ging alsnog door naar de volgende ronde [3]. Vervolgens won hij het toernooi en later Wimbledon. Dat was dus een dubbeltje op zijn kant.

“Toen mijn zoontje een jaar of negen was, zei hij dat hij tennisprof wilde worden. Hartstikke leuk, zei ik tegen hem, maar je zal hard moeten werken. Koop voor de zekerheid ook iedere week een lot uit de loterij, want de kans dat je daarmee succes hebt is groter dan met tennissen.”

PAUL HAARHUIS

Als talent ondergeschikt is aan oefening, mentale vaardigheden, motivatie en een beetje geluk, hoe selecteer je dan als trainer 'talenten' voor extra training?

Daarin kunnen minstens drie dingen fout gaan.

De eerste valkuil is, dat 'talent' een voorspelling is die zichzelf waarmaakt (een selffulfilling prophecy). Een kind dat door scouts of andere deskundigen is geselecteerd, wordt vanzelf een betere speler. Het krijgt de mogelijkheid (a) vaker te trainen, (b) op een manier die op hem is afgestemd, (c) met betere trainers en (d) tegen betere spelers. Onder die omstandigheden verbeter je je sneller dan anderen. Wie vervolgens veel wint, raakt weer gemotiveerd om harder te trainen, wordt weer beter... enzovoort. Onterechte conclusie: "We hebben een talent geselecteerd".

Kinderen die niet worden geselecteerd voor extra training raken sneller achterop. Ze moeten hun ontwikkeling op een lager plan voortzetten en doen dat waarschijnlijk met minder fanatisme.

De tweede valkuil is dat kinderen worden geselecteerd voor extra training omdat ze meer ervaring hebben. Een kind dat al vier jaar tennist, is beter dan een kind dat pas twee jaar tennist. Wanneer de meer ervaren speler wordt geselecteerd, doet de extra training de rest (zie de vorige alinea). Onterechte conclusie, opnieuw: "We hebben een talent geselecteerd".

De derde valkuil is dat kinderen worden geselecteerd omdat ze ouder zijn. Kinderen binnen een leeftijdscategorie kunnen bijna een vol jaar schelen, bijvoorbeeld wanneer de één is geboren in januari en de ander in december van een jaar. Een ouder kind is groter, sterker, sneller en cognitief verder dan het jongere, maar ze spelen wel tegen elkaar. Een trainer die komt kijken, ziet slechts 'kinderen van zeven jaar' of 'kinderen geboren in 20..' en ziet dat sommigen beter spelen of groter, sterker en sneller zijn. En weer is de onterechte conclusie dat deze kinderen meer 'talent' hebben – waarna ook zij in de opwaartse spiraal van hierboven terechtkomen.

Als je geboren bent in de tweede helft van het jaar, heb je dus minder kans dat je als 'talent' wordt ingeschaald. Dit wordt het 'relatieve leeftijds-effect' genoemd [4, 5]. Het zorgt ervoor dat nationale selecties van alle grote sporten in westerse landen vooral bestaan uit kinderen uit de eerste helft van het jaar – niet omdat ze meer talent hebben, maar omdat ze ouder waren toen ze werden geselecteerd.

Wie weet trouwens hoe een kind zich gaat ontwikkelen? Hoe lang zal het worden, hoe snel, hoe sterk, hoe belastbaar? Een kind dat aanvankelijk heel wendbaar is, kan later lange benen krijgen waardoor het minder makkelijk over de baan beweegt.

Kortom: staar je niet blind op de natuurlijke aanleg die je kind misschien heeft. Richt je, in plaats daarvan, op het ontwikkelen van de mogelijkheden.

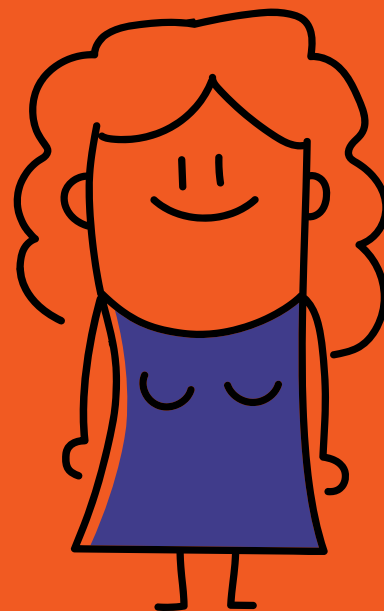
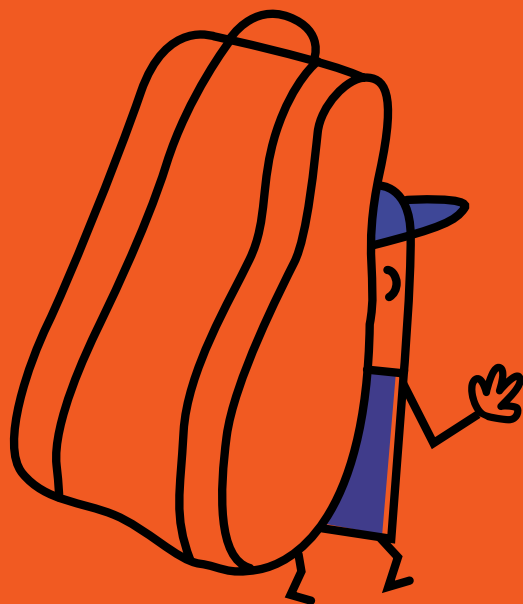
HET PYGMALION EFFECT

Een kind dat geselecteerd is, maakt zijn 'talent' ook waar doordat het, slechts door geselecteerd te worden, een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen krijgt dan een kind dat niet wordt geselecteerd. Ook zal de trainer van de talentengroep zijn geloof in de kwaliteiten van het kind uitdragen, waardoor het kind opnieuw gesterkt wordt in het idee dat het bijzonder is. Dit effect is extra sterk als degene die het kind scout ook de trainer is. Een scout zal immers graag zien dat zijn oog voor talent weer de juiste kinderen eruit gepikt heeft.

Een beroemd experiment in de jaren zestig in schoolklassen toonde dit zogenaamde 'Pygmalioneffect' aan. Uit elke klas in het onderzoek werden willekeurig vijf kinderen gekozen. Tegen de leerkracht werd gezegd dat deze vijf het komende schooljaar waarschijnlijk een bijzonder snelle ontwikkeling zouden gaan doormaken. Aan het einde van het jaar bleken deze kinderen inderdaad meer vooruitgang te hebben geboekt dan hun klasgenoten [6]. De verklaring is dat ze een jaar lang op subtiele wijze een voorkeursbehandeling kregen van hun leerkracht.

De les is dat verwachtingen over de prestaties van je kind op subtiele manieren kunnen doorklinken in je gedrag en dat dit grote gevolgen heeft.

"NEE MAM,
IK DRAAG M'N TAS
ZELF WEL"



2 STIMULEER DE ZELFSTANDIGHEID

Op de tennisbaan kan je kind zich niet verschuilen achter teamgenoten, tactiek van de trainer of slechte weersomstandigheden. Het moet leren zelf keuzes te maken. Je belangrijkste taak als ouder is, dit proces te steunen. Je moet je kind op een verantwoorde manier zelfstandig laten worden – op de baan en in de rest van het leven.

Dat valt ouders soms zwaar. Zij grijpen liever in om fouten te voorkomen. Goed bedoeld, maar een kind leert pas wanneer het de consequenties van het eigen gedrag ervaart.

“Hoe vaak zie je niet ouders de baan op komen met een tasje, en heb je dit, moet ik nog dat... denk je aan dit. Het is veel beter om te zeggen: jij bent verantwoordelijk, het is jouw tennis. Laat ze kapitein worden van hun eigen schip, laat het lekker bij de kinderen. Kijk eens zonder commentaar en zonder beoordeling, dat zou al heel wat schelen.”

EEN TENNISCOACH

Uiteindelijk is het de taak van iedere opvoeder zichzelf overbodig te maken.

“Maak je kind zo snel mogelijk zo zelfstandig mogelijk. Maak het verantwoordelijk en geef het dan ook vertrouwen, bijvoorbeeld voor het inpakken van de tas. Als je zegt dat je kind dat zelf moet doen, dan moet je dat ook echt aan je kind overlaten. Ouders moeten, als het even kan, rust uitstralen. Heb vertrouwen in het kind, wat er ook gebeurt.”

EEN ANDERE COACH

Hoe groter de verantwoordelijkheid, hoe groter de betrokkenheid.

“Ik werd wel gestimuleerd, maar ik moest er wel zelf naar toe fietsen. Wil jij naar die tennisclub of voetbalclub, dan zal je er zelf heen moeten. Ik heb wel gevloekt, dan moest ik naar de training als het pokkenweer was en pijpenstelen regende. Ik zat nat op m'n fietsje terwijl er ook kinderen met de auto werden gedropt. Ik wist ook niet beter, zo ben ik opgevoed.”

PAUL HAARHUIS

Door zelf te kiezen, raak je meer betrokken en groeit de motivatie. Een zelfbedachte oplossing wordt eerder geaccepteerd en levert meer motivatie op dan een oplossing die 'van boven' komt. Hockeycoach Marc Lammers had eens een damesteam onder zijn hoede dat zelf een strafcornervariant had bedacht. Lammers, die zichzelf zag als strafcornerspecialist, vond de bedachte variant veel te ingewikkeld maar gaf tandenknarsend toestemming om hem tijdens een wedstrijd uit te voeren. Toen de dames in de halve finale een strafcorner kregen, namen ze hem op de manier die zij zelf hadden bedacht. Geheel volgens plan ging de bal erin (want met veel motivatie getraind), wat bij hen leidde tot een grote ontlading. Dit was hun goal en de finale werd zo door henzelf bereikt. Dit voorbeeld onderstreept de ondergeschikte rol van de coach en ouders. Durf de verantwoordelijkheid aan je kind te geven en de controle los te laten.

MANON BOLLEGRAF:

VOORMALIG NR. 4 WTA DUBBELSPEL;
3 GRANDSLAM TITELS GEMENGD
DUBBELSPEL

“Als coach zeg ik tegen tennissers die gespannen zijn: wat bij mij past hoeft niet bij jou te passen. Denk na over de dingen die jou triggeren om er zelf uit te komen. Ik probeer vooral veel vragen te stellen zodat ze zelf het antwoord gaan geven. Een valkuil is om snel een antwoord te geven, maar de kracht van zelf ontdekken is veel sterker.”

Hoe laat je je kind zelf oplossingen bedenken? Allereerst door het als competent te zien. In veel zaken is je kind dit misschien nog niet echt, maar op dit tennisonderdeel waarschijnlijk wel. Stuur niet, maar heb vertrouwen in de eigen oplossingen. Accepteer het als je kind met iets anders komt. Bied eventueel suggesties, maar slechts ter overweging. Je kind beslist.

Blijf eens weg bij trainingen, wedstrijden of een toernooi. Geef je kind de vrijheid zich daar onbezorgd en onbespied te bewegen.

EEN COACH:

“Ik denk dat het heel goed is dat er af en toe geen coach bij is en ook geen ouder. Alleen spelen is goed. Ouders mogen hun kind best alleen een toernooi laten spelen. Ze veranderen vaak als hun ouders er niet bij zijn. Soms is het lastig voor ze, maar het kan heel positief uitpakken.”

“Ouders kunnen hun kind ook eens met het openbaar vervoer laten gaan naar trainingen of wedstrijden, in plaats van zelf altijd te rijden. Ouders denken soms: ik ben onmisbaar. Als ik er niet bij ben gaat het mis. Maar wat zou er gebeuren als je het kind liet beslissen?”

EEN ANDERE COACH

“Vroeger wilde ik er altijd bij zijn en niets missen. Maar als je niet oppast ben je het leven van één kind aan het leven. Ik was meer betrokken dan mijn man. We hebben samen ook wel flink moeten praten voordat ik inzag dat ik niet elk weekend bij het tennis van een kind kan zitten. Ik zou het ook heel vervelend vinden als ik later van mijn andere twee kinderen te horen zou krijgen: ‘je was er alleen voor haar’.”

EEN MOEDER

“Mijn ouders kwamen wel eens kijken, maar wanneer ik uit speelde, gingen ze bij mijn broer kijken die thuis speelde. Ze hadden ook hun eigen leven. Mijn moeder zal zeggen dat ze vaak langs de baan heeft gestaan, maar in mijn optiek was ze er niet zo vaak.”

PAUL HAARHUIS

In welk tempo dient zelfstandigheid zich te ontwikkelen? Stap voor stap! Volg het tempo van je kind. Wat dat tempo is, merk je vanzelf. Ga je te snel, dan haakt het af, zo simpel is het. Kijk dus goed, observeer en sluit aan bij wat het nodig heeft.

“Het is belangrijk een balans te vinden tussen helpen en zelf laten ontdekken, bijvoorbeeld na een hele slechte wedstrijd. Je moet je kind niet teveel beschermen. Je leert van het verwerken van teleurstellingen en tegenslagen. Daar wordt het zelfstandig van. Het moet zelf leren uitzoeken welk toernooi hij speelt, hoe laat hij moet spelen, welke spullen hij nodig heeft. ‘Dit is mijn verantwoordelijkheid’, moet hij denken. Maar de ouder moet wel een veilige thuishaven blijven.”

EEN COACH

Durf los te laten, maar gooi je kind niet in het diepe door bijvoorbeeld te roepen: “Jij wil toch Wimbledon winnen?”. Of: “Vanaf nu doe jij je eigen was”.

Leg je kind eerst uit dat jij wil dat het zelf de was kan doen. Leg uit welke stappen daar voor nodig zijn en doe het voor. Sta er een keertje bij als het kind het zelf doet. Geef complimenten voor wat goed gaat en vraag of hij dit de volgende keer zelf denkt te kunnen.

Let op: als je verantwoordelijkheid geeft, controleer dan niet steeds of het wel goed gaat. Accepteer het risico dat witte shirts roze uit de machine komen.

Zet ook in het tennis kleine stapjes – bijvoorbeeld de tas inpakken voor een wedstrijd. Bij jonge kinderen doen de ouders dit nog, maar gaandeweg moet een kind dit zelf doen.

Het inpakken van de tas lijkt geen big deal, maar er zijn voorbeelden van kinderen die boos werden op hun ouders omdat er iets ontbrak in hun sporttas. Het kind draagt geen verantwoordelijkheid. Dat zie je vaak terug op de baan: als dit kind op achterstand komt, kijkt het waarschijnlijk om zich heen voor hulp of het geeft iets anders de schuld. Ook bij inpakken geldt: stap voor stap leren. Keertje bespreken, voor-doen, meekijken en dan aan het kind overlaten. De verleiding is groot om de tas later toch nog even in te kijken. De eerste en tweede keer is dat geen slecht idee, je weet immers nog niet of je kind al voldoende vaardig is.

Soms vergeet het kind toch iets. Een vader vertelde van de drinkbeker die eens niet mee was gekomen. “Ga er zelf maar eentje regelen”, was de boodschap. Daar leert hij van, vond vader – en terecht. De volgende keer zal het zich wel twee keer afvragen of alles mee is.

Maar wat als er essentiële onderdelen thuis blijven? Zo was er dat kind dat zijn schoenen vergeten was. Moeder reed als een gek naar de dichtstbijzijnde sportwinkel voor een nieuw paar. Gemiste kans. Het kind leerde dat moeder wel voor een oplossing zorgt. Buiten de baan is dat misschien prettig, tijdens de wedstrijd sta je met lege handen. Een vader kon zich 's avonds voor de wedstrijd toch niet bedwingen. Hij keek in de tas van zijn zoon en ontdekte dat de schoenen ontbraken. “Heb je alles?”, vroeg hij nog, als laatste poging. “Ja hoor, we kunnen gaan”, was het antwoord. De hele reis reed vader met de wetenschap dat het voor niets zou zijn. Eenmaal aangekomen gaf hij geen krimp toen zijn kind zich huilend meldde met het vreselijke nieuws. Maar voor niets was deze lange rit niet. Met name tijdens de terugreis leerde hij een nuttige les, en groeide de kans dat ‘check en dubbel-check’ een onderdeel van zijn gedrag zou worden. Zoiets gebeurt hem niet nog eens: de kennis is nu doordrenkt met ervaring. Zulke drastische stappen zijn voor veel ouders een brug te ver en we kunnen ons voorstellen dat je de tennisschoenen toch meeneemt, en ze pas tevoorschijn tovert als je wanhopige kind zijn kampioenschap ziet verdampen. Laten vallen, maar met vangnet.

Was je hard op het gedrag, wees vervolgens zacht op de persoon. Straf je kind niet extra met je boosheid op weg naar huis of door te zeggen dat papa's dag nu flink verpest is. Ook niet uitleggen dat papa dit bewust heeft gedaan om 'jou een lesje te leren'. Juist nu is het zaak er toch te zijn voor je kind. Zo leert hij dat fouten maken geoorloofd is.

Na verloop van tijd kan je kind verantwoordelijkheid nemen voor meer zaken, zoals de wedstrijdschrijving, waarbij ze een planning maakt voor wedstrijden. Nog een stap verder is het beheren van het tennisbudget. Als de ouders altijd betalen en aanschaffen wat nodig is, leert ze niets over geld. Maak haar op termijn verantwoordelijk waardoor ze moet prioriteren, keuzes maken en vooruit kijken. Bovendien zal ze nu wel twee keer nadenken voordat ze met haar racket tegen de grond slaat.

Opvoeding en toptennisser worden is een voortdurende les in zelfstandigheid. Het streven naar zelfstandigheid komt daarom op diverse plaatsen in dit boek terug.

Een concrete vorm van zelfstandigheid is zelfregulatie. Zelfregulatie bestaat uit vier onderdelen:

- 1 Doelen stellen
- 2 Een plan van aanpak maken
- 3 Het plan uitvoeren
- 4 De uitkomst evalueren en conclusies trekken

Zelfregulatie, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek, is een betere voorspeller van succes dan bijvoorbeeld intelligentie. De beste cijfers worden op school gehaald door leerlingen die weten wat ze willen bereiken, hoe ze hun tijd moeten indelen, die dingen niet uitstellen maar op tijd aan projecten beginnen. Ook in sport komen spelers met een goede zelfregulatie verder dan sporters die dat niet doen, ook als deze meer aanleg hebben.

Zelfregulatie is al ingewikkeld voor volwassenen, en nog meer voor jongeren tussen de 12 en 20 jaar. Je kunt je kind helpen als tennisspeler, maar ook in het algemeen, door deze zelfregulatie te ondersteunen. Het doel is dat het leert om zelfstandig zijn gedrag af te stemmen op de doelen die hij wil bereiken en leert om af te gaan op zijn eigen innerlijk kompas.

Uitgangspunten zijn vrije keuze, autonomie, oprechte belangstelling, coaching en aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van je kind.

Overigens kun je je kind niet meer leren dan wat je zelf in huis hebt. Als jij zelf iemand bent die altijd

ZELFREGULATIE EN DE ONTWIKKELING VAN DE HERSENEN

Van een twaalfjarige kun je niet verwachten dat zij doelen stelt voor over een jaar. Het leven van een twaalfjarige gaat in grote lijnen van weekeinde naar weekeinde. Eenvoudiger taken (een verjaardagsfeestje plannen) lukt nog wel, maar complexere (toekomstplan opstellen voor tennisontwikkeling; keuze voor een vervolgopleiding) is op deze leeftijd teveel gevraagd. Dat een twaalfjarige dat nog niet kan hangt samen met de ontwikkeling van de hersenen tussen het 10de en 25ste levensjaar. Taken die afhankelijk zijn van hersenontwikkeling zijn:

- Plannen en organiseren
- Vooruit denken
- De gevolgen van je handelen kunnen overzien
- Impulsen beheersen
- Prioriteiten stellen
- Jezelf evalueren
- Emotieregulatie
- Risico-inschatting
- Zelfstandig werken
- Rekening houden met wat anderen willen
- Voors en tegens afwegen.

Die ontwikkeling verloopt niet geleidelijk maar met horten en stoten. Een kind dat lange tijd onvolwassen en naïef overkomt kan dat op zijn zeven- tiende zomaar inhalen met een groeispurt en ineens weer gelijklopen met zijn leeftijdsgenoten. Individuele verschillen daarin zijn groot. Gedurende de periode van 10 tot 25 jaar (de adolescentieperiode) wordt er voortdurend geleerd en ontwikkeld. Meestal zijn jongeren rond de 23 jaar weer vergelijkbaar.

Leestip

Wie hier meer over wil weten kan de boeken 'Het puberende brein' van Eveline Crone [8] of 'Ellis en het verbreinen' van Jelle Jolles [9] lezen.

op het laatste moment aan dingen begint en dan tot diep in de nacht moet doorwerken om een deadline te halen, moet je niet gek opkijken als je kind ook zo wordt. Jezelf verbeteren is daarom één van de beste manieren om je kind op te voeden.

1 DOELEN STELLEN

De eerste opgave is doelen formuleren. Welke sterke en minder sterke kanten heb je; en wil je je zwakke punten verbeteren of je wapens juist verder uitbreiden? Zijn er bepaalde aspecten die belangrijker zijn dan andere? Laat je kind zelf doelen formuleren; doe dat niet voor haar. Uiteindelijk is het de trainer die beslist waar een speler aan werkt, maar als spelers zelf meedenken over wat zij willen bereiken, komt dat het trainingsproces ten goede.

2 EEN PLAN BEDENKEN OM JE DOEL TE BEHALEN

Wanneer de doelen duidelijk zijn, is de volgende stap een plan van aanpak te maken en in te schatten of je in staat bent dat plan uit te voeren.

Shireen, bijvoorbeeld, wil aanvallender en met meer vaart leren spelen.

Ze vraagt zich af hoe zij haar doel gaat bereiken.

Waarschijnlijk komt ze wel op het idee dat daar tijdens de training aan gewerkt moet worden, maar hoe precies en hoe ze dat moet bespreken met haar trainer, weet ze misschien niet.

Ze bedenkt dat ze nog aan het leren is om met meer vaart te spelen. Snelle ballen spelen langs de lijn is misschien wat veel van het goede. Shireen besluit daarom dat het punt 'met vaart' kan wachten tot later en dat ze vooral gaat letten op de plaatsing.

3 JE PLAN UITVOEREN

Stap drie is het uitvoeren van je plan, zonder je te laten afleiden door verleidingen (“ik wil een scooter”), tegenslagen (een knieblesure) of onzekerheid (“wat als dit niet lukt?”).

Een plan kan uit meerdere onderdelen bestaan, waardoor je moet prioriteren, ook ten opzichte van andere taken, zoals schoolwerk.

Binnen tennis is het zaak aandacht te geven aan alles wat belangrijk is: oefeningen thuis voor je conditie, hard en met kwaliteit trainen, met de juiste focus wedstrijden spelen en goed en rustig rekken voor het herstel naderhand.

Ook emoties moeten gereguleerd worden. In de periode tussen twaalf en 25 jaar kunnen de emoties makkelijk omslaan en als heftig ervaren worden – door jongeren zelf en door anderen. Als je boos bent over een opmerking op Facebook van een vriendin, als je ineens twijfelt of je nog wel zo hard wil trainen, als je je depressief voelt omdat Erik ineens verkering blijkt te hebben met iemand anders, dan is het de kunst om die gevoelens een plek te geven en jezelf weer op koers te krijgen richting je doel.

4 JE PLAN EVALUEREN

Zeker bij lange-termijn-plannen is tussentijds evalueren nodig. Als je plan onvolgende oplevert, is het de vraag waarom dat is en wat er aan te doen is. Werk je hard genoeg op de training of moet er een tandje bij? Ben je technisch en tactisch net zo goed ontwikkeld als fysiek, of probeer je de wedstrijd op loopvermogen te winnen? Gaan je prestaties in wedstrijden vooruit of lukken dingen alleen tijdens de training? Misschien concludeer je dat het beter is je te concentreren op enkele speerpunten, in plaats van alle doelen tegelijkertijd te willen behalen. Of misschien moet je bijsturen wanneer omstandigheden veranderen, bijvoorbeeld wanneer je trainer vertrekt en je op zoek moet naar een ander.

HET MARSHMALLOW-EXPERIMENT

Het ‘marshmallow-experiment’ is een bekend experiment rond zelfregulatie. Een kind van een jaar of vier zit aan tafel met daarop een schoteltje met een smakelijke marshmallow. De proefleidster zegt tegen het kind dat het hem mag opeten zodra zij de kamer heeft verlaten. Als het kind echter vijftien minuten wacht tot de proefleidster terugkomt, dan krijgt het een tweede marshmallow. Wachten wordt dus beloond, maar dat valt kinderen in deze leeftijd zwaar. Een uiterst onderhoudend filmpje op Youtube laat zien hoe zij proberen zich te beheersen en de marshmallow niet te pakken, bijvoorbeeld door op hun handen zitten of de handen voor de ogen te houden om de marshmallow niet te hoeven zien.

Jaren later werden de kinderen uit het experiment, inmiddels in de dertig, opnieuw opgezocht. De kinderen die zich bij het experiment goed hadden kunnen beheersen, bleken succesvoller in het leven dan zij die zich niet hadden kunnen beheersen. Ze hadden hogere examencijfers, waren populairder bij leeftijdgenoten, verdienden meer geld en hadden minder last van overgewicht. Kinderen die zich destijds minder goed hadden kunnen beheersen, hadden vaker problemen met alcohol en drugs [7].

Leestip

Wie hier meer over wil weten kan het boek ‘Wilskracht’ van Roy Baumeister en John Tierney lezen [8].



**GLORY IS BEING HAPPY.
THE GLORY IS NOT WINNING HERE
OR WINNING THERE.
THE GLORY IS ENJOYING PRACTICING,
ENJOY EVERY DAY,
ENJOYING TO WORK HARD, TRYING TO BE
A BETTER PLAYER THAN BEFORE.**

RAFAEL NADAL



3 VOED DE INTRINSIEKE MOTIVATIE

Om aan topsport te doen heb je boven alles motivatie nodig. Topsporters moeten enorm veel trainen om de top te bereiken. Eerder noemden we al de 10.000 uren die Ericsson berekende om de top te halen. Dat betekent tien jaar lang 50 weken per jaar twintig uur per week trainen en wedstrijden spelen, in de vorm dus van *deliberate practice* (zie hoofdstuk één), waarbij je je voortdurend richt op verbetering. Weinig mensen kunnen *deliberate practice* 10.000 uur lang volhouden. Het is veel leuker om te doen wat je al goed kunt. Wie het wel kan opbrengen zich steeds te richten op verbetering, neemt dus een voorsprong op de concurrentie.

Sportwetenschappers pleiten ervoor kinderen op een meer speelse manier te laten trainen: *deliberate play* [10]. Hierbij wordt meer ongestructureerd gespeeld, zoals kinderen zelf regels en spelvormen laten bedenken. Met name tussen zes en dertien jaar is dit een uitstekende manier om creativiteit te bevorderen. Maar belangrijker nog: vrij spelen is leuk, wat leidt tot plezier en motivatie. Die zijn later nodig voor de *deliberate practice* die wellicht volgt. Kinderen moeten vooral lekker veel spelen met een racket op een veld. In deze fase is motivatie belangrijker dan vastheid.

“Toen ik zestien was speelde ik veel vrij met een maatje, anderhalf uur mini-tennis, potjes zo hard slaan als je kon of setjes spelen. In het buitenseizoen hing je op de baan rond. Als er dan een baan vrij was, ging je snel een uurtje spelen.”

PAUL HAARHUIS

Vanaf ongeveer zestien jaar moet datgene wat je hebt geleerd, erin slijten door vastheidsoefeningen. Ook daarvoor loopt niet iedere tennisser warm.

“Als je goed wilt leren tennissen, zit de kracht in de herhaling. Daar zal je plezier in moeten vinden. Het is moeilijk om die vastheid erin te krijgen. Ik zie dat daar slecht op wordt getraind. Bijvoorbeeld, je hebt een keuze gemaakt voor directief spel en dat je in controle wilt zijn en het spel wilt bepalen en dicteert. Daar horen bepaalde slagen bij, bepaalde slagen horen daar niet bij. Daar hoort ook een bepaalde veldafdekking bij, een manier

JACCO ELTINGH:

VOORMALIG NR. 1 ATP DUBBELSPEL;
6 GRANDSLAM TITELS

van lopen hoe je de bal de pas kan afsnijden. Dat moet er allemaal in slijten en dat kost tijd. Die consequentie mis ik heel erg. Jongens van een jaar of zestien, zeventien, achttien kunnen heel veel, bijna alles, maar ze zijn te divers.”

Boven de achttien jaar vereist tennis op topniveau vereist nog meer motivatie.

RAEMON SLUITER:
VOORMALIG NR. 46 ATP ENKELSPEL

“Proftennis is extreem. Als je het goed wilt doen, is het een way of life. Je staat ermee op en gaat er mee naar bed. Daar ben je zo druk mee, dat je bijna niet toekomt aan je persoonlijke ontwikkeling. Je bent zo druk bezig met resultaten dat je geen tijd hebt om je te richten op de dingen waar je tegen aanloopt.”

Succes wacht dus vooral hen die niet alleen graag willen tennissen, maar ook bereid zijn te werken aan hun zwaktes en zich pleziertjes te ontfeggen. Daarin doen zich momenten voor dat je kind het enthousiasme verliest om te trainen en wedstrijden te spelen. Wat kun je als ouders doen om het heilige vuur van je kind aan te wakkeren? En wat kun je beter niet doen?

Wat is motivatie eigenlijk?

Het heeft allereerst een bepaalde **richting**. Je bent gemotiveerd voor iets, en dat verschilt sterk per persoon. Sommige kinderen, zoals jouw zoon of dochter, hebben motivatie voor tennis, andere kinderen zijn gemotiveerd voor school of waterpolo; voor pianospelen, tekenen of gamen.

Voor sommige dingen heb je meer motivatie dan voor andere. De meeste spelers zijn wel gemotiveerd om punten te spelen en minder voor vastheidsoefeningen.

Motivatie heeft een bepaalde **intensiteit**. Sommige mensen hebben meer motivatie dan anderen. Ze maken gemakkelijk zin en beginnen makkelijker ergens aan, anderen komen langzamer tot actie. Allebei is prima, maar om topsporter te worden kun je beter in de eerste groep zitten. Het vraagt veel motivatie van een kind om altijd geconcentreerd bezig te zijn, leuke dingen te moeten missen zoals spelen met vriendjes en televisie kijken, en ook om pijn te lijden bij zware fysieke trainingen en tegenslagen te incasseren.

Motivatie is **veranderlijk**. Soms is de batterij vol, soms minder – maar hij moet wel stroom leveren. Met een lege batterij houd je het moeilijk vol. Ook kinderen hebben te maken met zaken die hun motivatie kunnen verstoren:

- Er komt een nieuwe trainer, terwijl ze erg gesteld waren op de oude trainer.
- Ze verliezen vaker dan vroeger.
- Ze ontwikkelen zich niet meer zo snel als eerst.
- Ze krijgen een blessure en zijn onzeker over het herstel.

Soms is de motivatie tijdelijk wat minder. Jij als ouder ziet als eerste de signalen. Ze hoeven niet te wijzen op het einde van de prille tennisloopbaan, maar neem ze wel serieus. Als je merkt dat de motivatie vaker minder is, dan kan een gesprek nuttig zijn. Komt dat door de overgang naar de mid-delbare school met meer huiswerk? Of door een verhuizing naar een andere trainingsgroep? Eerst was ze de beste, nu wordt ze van de baan geveegd.

Heel belangrijk is tot slot de **bron** van de motivatie. Je kunt intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie onderscheiden.

Intrinsieke motivatie komt van binnenuit. Iemand met intrinsieke motivatie voor tennis staat op de baan puur omdat hij dat leuk vindt. Als je blijft tennissen terwijl je weet dat je thuis op je kop krijgt omdat je te laat bent, dan weegt je intrinsieke motivatie zelfs op tegen de dreiging van straf of een boze moeder.

Andere voorbeelden van intrinsiek gemotiveerd gedrag zijn:

- Niet op vakantie willen omdat je wilt tennissen.
- Na het hele weekend op het tennispark geweest te zijn er maandagmiddag alweer heen willen.
- 's Middags gaan tennissen op een pleintje, ook al heb je 's avonds training.

Extrinsieke motivatie komt van buiten. Mensen die extrinsiek gemotiveerd zijn, doen iets omdat ze er externe beloningen van verwachten of om iets negatiefs te vermijden. Hun gedrag levert hen iets op – geld, een tennisracket, een spelcomputer, goedkeuring of complimenten.

Een kind dat zit te gamen doet dat vanuit intrinsieke motivatie. Een kind dat op zaterdag auto's wast is vooral extrinsiek gemotiveerd: hij verdient er geld mee. Valt de beloning weg, dan stopt het gedrag. Gedrag kan ook tot doel hebben iets vervelends te voorkomen – kritiek, straf, boze ouders of een geldboete als je te hard rijdt.

Je hebt intrinsieke motivatie nodig om topsporter te worden. Intrinsiek gemotiveerd gedrag doe je met meer plezier, aandacht en volharding dan extrinsiek gemotiveerd gedrag. Om toptennisser te worden en te blijven moet je het lekker en leuk vinden om hard te trainen en je grenzen te verleggen. Een baaldag is niet erg (die hebben topspelers ook weleens) maar je moet wel innerlijke aandrang voelen voor tennis, conditietraining, wedstrijden en toernooien. Het brengen van offers moet je niet te zwaar vallen. Als je er ooit geld mee zou verdienen, is dat mooi meegenomen. Toen Roger Federers prestaties begonnen terug te lopen, stelde men hem regelmatig de vraag: “waarom stop je niet, nu je over je hoogtepunt heen bent?” “Omdat ik tennis zo leuk vind”, was steeds zijn antwoord.

Motivatie zit tussen de oren en is moeilijk te meten. Soms blijkt het uit wat iemand zegt, bijvoorbeeld:

- Mag ik extra trainen?
- Tennis is het leukste wat er is!
- Ik wil ook meedoen aan het dubbeltoernooi.

Maar ook woorden zeggen niet alles. Iemand wil misschien graag profspeler worden, maar vindt hij het wel leuk om keihard te trainen of wil hij vooral rijk en beroemd worden? Of zegt je kind misschien wat jij wil horen?

Uiteindelijk is de beste indicatie van motivatie wat mensen doen – bijvoorbeeld:

- Gaan kijken naar trainingen of wedstrijden van anderen.
- Veel extra oefenen met het tennisracket.

Wees alert op aanwijzingen dat de intrinsieke motivatie van je kind minder groot is dan je denkt, bijvoorbeeld opmerkingen als:

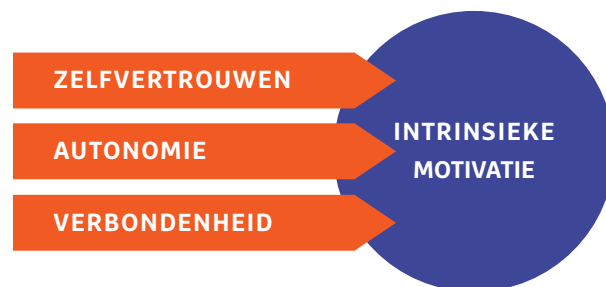
- Ik wil die wedstrijd eigenlijk overslaan.
- We moeten vaak stomme dingen doen op de training.
- Ik vind trainen niet meer zo leuk.

Ander gedrag dat kan wijzen op gebrek aan intrinsieke motivatie is:

- Niet op tijd klaar staan voor de training.
- Weinig inzet tijdens de training.
- Weinig plezier uitstralen tijdens tennissen.

Een regelmatig gebrek aan werklust of de kantjes ervan aflopen zijn signalen dat de weg naar Wimbledon eerder afbuigt dan je wellicht had gehoopt.

Het bewaken van de intrinsieke motivatie, vinden wij, is voor ouders de belangrijkste taak op tennisgebied. En er is veel dat je als ouder kunt doen om de intrinsieke motivatie te ondersteunen. Wetenschappers onderscheiden drie bronnen van intrinsieke motivatie: (a) zelfvertrouwen (het gevoel dat je iets goed kunt); (b) autonomie (het gevoel dat je zelf keuzes maakt); (c) verbondenheid (het gevoel dat je in contact staat met anderen) [11].



Voed het zelfvertrouwen, de autonomie en gevoelens van verbondenheid, en de intrinsieke motivatie groeit.

3.1 STIMULEER HET ZELFVERTROUWEN

Niets motiveert meer dan succes. Het gevoel dat je ergens goed in bent, dat je beter wordt, een bal zo raken dat hij terecht komt waar je wilt, winnen – het maakt hongerig naar meer. Dit is leuk, denk je; ik wil opnieuw winnen. Het gevoel van competentie kun je ook zelfvertrouwen noemen.

Succes voedt het zelfvertrouwen en zelfvertrouwen voedt intrinsieke motivatie. Hoe meer je kind oefent en traint op verbetering, hoe beter het wordt, hoe groter de kans dat het wint – en hoe meer plezier het heeft. Omgekeerd: als het veel verliest, daalt het zelfvertrouwen, eveneens met directe gevolgen voor de motivatie.

RICHARD KRAJICEK

“Mijn vader liet me vaak winnen. Dat deed hij om me gemotiveerd te houden. Hij zei: ‘als je verloor ging je huilen en vond je het niet meer leuk en wilde je niet meer’. Ik snap mijn vader daar wel in, je moet kinderen op jonge leeftijd vaker laten winnen dan verliezen.”

Het gaat om de competentie zoals je kind die beleeft. Als hij veel progressie boekt maar het gevoel heeft dat hij er niets van bakt (hij verliest regelmatig), dan is dat laatste bepalend voor zijn motivatie. Als ouder heb je weinig invloed op het ontwikkelen van de competentie zelf. Dat is toch vooral een kwestie van oefenen op de baan. Waar je wel invloed op hebt is het gevoel van competentie – zelfvertrouwen.

In hoofdstuk 8 vertellen we hoe je daar als ouder aan kunt bijdragen.

3.2 STIMULEER AUTONOMIE

De tweede bron van intrinsieke motivatie is autonomie – het gevoel dat je ergens zelf over beslist. Mensen willen graag zelf controle hebben over hun leven en zelf bepalen wat ze doen. Autonomie en vrije keuze dragen direct bij aan intrinsieke motivatie.

Zie bijvoorbeeld de vele vrijwilligers die zich inzetten voor hun sportclub: zij doen dit omdat ze dat willen en er voor kiezen. Krijgt een enthousiaste tenniscubvrijwilliger echter van de voorzitter een mailtje met de ‘opdracht’ om een jeugdtoernooi te organiseren, dan verminderen zijn autonomie en daarmee zijn motivatie direct. Misschien had hij het toernooi best willen organiseren, maar de manier waarop de voorzitter hem dat opdroeg, zorgde voor weerstand. En misschien wil een jonge talentvolle tennisster best serieuzer trainen, maar waarschijnlijk niet als haar ouders dat voor haar beslissen.

Het is een serieuze valkuil in het motiveren van kinderen: eisen stellen, pushen, je ouderlijke macht gebruiken om dingen gedaan te krijgen. Soms denken ouders: “Als je het eerst doet omdat het moet

ga je het vanzelf leuk vinden”. Of: “Als ouder moet ik mijn kind leren dat je moet werken om iets te bereiken in het leven”. Daar zit iets in, maar ze voeden vooral de extrinsieke motivatie.

Jarno, acht jaar oud, zit op voetbal. Hij houdt niet van trainen als het regent, dan blijft hij liever thuis. Zijn vader wil hem graag meer doorzettingsvermogen bijbrengen en zegt dat hij een euro krijgt als hij gaat trainen in de regen. Dat werkt. Jarno stemt toe en vanaf die keer wordt het elke keer zo opgelost als het regent.

Vijftienjarige Eef zegt dat ze misschien wil stoppen met tennis. Haar vader vraagt haar waarom en Eef zegt dat ze graag tijd wil hebben voor andere dingen. Hij geeft aan dat ze toch tijd genoeg heeft en vraagt naar andere redenen. Eef zegt dat ze wedstrijden niet zo leuk meer vindt. Haar vader zegt dat ze juist de laatste tijd veel wint, dat het zonde is van alle moeite die ze heeft gedaan als ze nu zou stoppen. Zo gaat het door totdat hij alle redenen die Eef kan opnoemen weerlegd heeft. Eef heeft nog steeds weinig zin, maar kan niet op tegen de redeneervaardigheden van haar vader.

Zulke gesprekken hebben op korte termijn effect, maar ook hier staat de extrinsieke motivatie centraal. Op langere termijn groeit weerstand. Een kind dat bang is dat je boos of teleurgesteld wordt, zal proberen dat te voorkomen door zich ‘goed’ te gedragen. Een donderpreek van jou na een training onderweg naar huis, omdat je vindt dat hij er met de pet naar heeft gegooid, kan zorgen dat hij de volgende keer vooral zijn best doet om een nieuwe uitbrander te voorkomen. Angst als motivatie staat echter haaks op (a) plezier in tennis, (b) ontspanning die nodig is voor een optimale prestatie, en is (c) dodelijk voor de intrinsieke motivatie.

Ook interessant: je kunt van intrinsieke motivatie extrinsieke motivatie maken! Deze verrassende en zeer ongewenste dynamiek kan optreden wanneer je mensen gaat belonen voor iets dat ze van nature al doen; waarvoor ze al gemotiveerd zijn. Zie bijvoorbeeld Peter van 12, die in het weekeinde voor niets de Ferrari van de buurman wast. Hij vindt de Ferrari geweldig mooi. Dan besluit de buurman Peter vijf euro per wasbeurt te geven. Wanneer Peters vader van de betaling hoort, zegt hij tegen de buurman dat hij Peter niet langer mag betalen. De betaling stopt, en Peter houdt op met het wassen van de auto. Hij heeft er niet meer zo’n zin in.

Laat je tennissende kind de vrije keus, is onze boodschap. Geef het ruimte zijn eigen weg te kiezen. Als hij het in het regionale circuit prima vindt en niet zo nodig landelijk hoeft, dan is dat zijn keuze. Een gesprekje mag ("Hoe zou je het vinden om het eens op een hoger niveau te proberen?"), maar niet na elke wedstrijd.

Ooit wilde turner Epke Zonderland als jongeling stoppen met turnen. Het werd hem allemaal te veel. Tot zijn verrassing gaven zijn ouders toestemming. Alleen zeiden zij: "Kijk het nog even een paar weken aan en als je dan echt niet meer wil, stop je er mee". De vrijheid die hij ervoer gaf hem de ruimte om zelf te beslissen, waarna hij het plezier in turnen terug kreeg en later Olympisch goud won. Je dochter pushen of dwingen levert uiteindelijk weinig meer op dan 'ja-maar...' en afname van de intrinsieke motivatie. Een metafoor is de paradox van de open hand waar zand op ligt. Maak je een vuist om het zand vast te houden, dan verdwijnt het juist tussen je vingers.

PAUL HAARHUIS

"Mijn ouders lieten mij de vrije keuze in wat ik wilde. Ze zeiden tegen mij: wat wil je gaan doen, wil je dat we je hier opgeven voor een studie of wil je in de VS een studie afmaken en tennissen? Ik wilde daar blijven, ik had het er hartstikke naar mijn zin."

Neem nu de negenjarige Iris. Ze mag mee naar een tenniskamp. Het lijkt haar wel leuk, maar ze vindt het ook eng. Ze heeft vaak last van heimwee. Zowel haar ouders als de trainer proberen haar te overtuigen toch te gaan, maar ze vindt het nog steeds eng.

De uitweg uit deze patstelling is Iris' gevoel te erkennen. Laat haar vertellen waar ze tegenop ziet. Laat haar uiteindelijk zelf beslissen. Misschien mist ze een potentieel nuttige ervaring. Wat dan nog? Dan de volgende keer maar, wanneer ze wel echt wil.

Pas op: wees niet teleurgesteld wanneer ze besluit niet te gaan. De vrije keuze die je je kind laat, moet oprecht zijn zonder jouw onderhuidse afkeuring.

Meebeslissen betekent niet dat je kind mag doen wat het wil en dat het niet hoeft te trainen als het geen zin heeft. Het betekent dat het inspraak heeft, wat leidt tot gezamenlijke afspraken. Het is jouw taak om je kind aan die afspraken te herinneren.

Kadaverdiscipline, waarin de coach beslist en de sporter blindelings doet wat hem wordt opgedragen, is evenmin van deze tijd. Sporters dragen, wanneer ze ouder worden, verantwoordelijkheid.

Coach en tennisouder begeleiden en faciliteren het leerproces. Natuurlijk ben en blijf je ouder en verzorger, en er blijven aspecten waar jij gewoon bepaalt wat er gebeurt. Maar je steunt je kind door datgene te bieden waar hij behoefte aan heeft.

Het is interessant wat er gebeurt als je kind ook buiten tennis zelf haar route bepaalt. Veel gaat vanzelf goed en je hoeft minder bij te sturen dan je denkt. Kinderen leren met vallen en opstaan en stellen de route bij waar nodig

“Mijn dochter moet zelf bepalen als ze een feest heeft of ze er heen moet of niet. Ze vraagt ook wel eens advies, maar zij moet zelf bepalen of ze gaat of niet. Vrijdagavond heeft ze dan bijvoorbeeld een slaapfeest van een goede vriendin en zondag wedstrijden. Dan geef ik haar de twee opties. Dan zeg ik: ‘Je kunt dat slaapfeest doen, maar waarschijnlijk slaap je niet voor vier, vijf uur en realiseer je dat je het niet alleen effect heeft op zaterdag maar ook voor zondag. En een andere optie is dat we je om twaalf uur komen ophalen’. Ze is een paar keer blijven slapen en we hebben haar er een paar keer opgehaald. Ik laat haar zelf de beslissing nemen. Ze heeft ook ervaren dat het dan ook moeilijk is op die wedstrijd. De eigen ervaring is de beste leerschool.”

EEN TENNISOUDER

Wanneer wij tijdens ouderbijeenkomsten het belang van autonomie benadrukken, is er altijd wel iemand die zegt: “Andre Agassi en Richard Krajicek hadden harde vaders en hebben daarmee wel degelijk de wereldtop bereikt. Dat kan toch niet allemaal verkeerd zijn?” Realiseer je, als zulke gedachten door je hoofd spelen, dat hun keiharde leerschool heeft bijgedragen aan veel verdriet. Inderdaad behaalden Agassi en Krajicek grote successen, maar de keerzijde van hun medailles was dat de relatie met hun dwingende vaders tot ver na hun carrières verstoord is geweest. Soms zagen zij elkaar jarenlang niet.

Realiseer je ook dat er voor iedere Krajicek een veelvoud aan spelers aan dezelfde extreme druk is blootgesteld, maar dan zonder de beloning van succes.

En realiseer je tot slot dat veel sporters succesvol zijn geworden zonder fanatieke ouders.

PAUL HAARHUIS

“Ik ben heel ontspannen opgegroeid. Mijn ouders waren enthousiast maar legde nul komma nul druk op het presteren. De vlag ging niet uit als ik won en ik hoefde niet naar huis te lopen als ik verloor.

Ik kijk wel verbaasd naar de ouders die op jonge leeftijd druk op hun kinderen leggen en gaan zitten pushen. Op school ga je er toch ook niet de hele dag bij zitten? Bij het tennis gaan ze ineens wel erbij zitten en een mening geven. Het moet van je kind komen. Richard Krajicek doet het nu heel anders dan hij zelf heeft meegemaakt.”

RICHARD KRAJICEK:

“Er moet wel een hard persoon zijn, maar niet de ouder. Je moet als ouder vooral een goede coach uitzoeken. Laat die maar hard zijn. Bij Pete Sampras ging het er thuis veel relaxter aan toe dan bij mij, maar Sampras had een trainer op de baan die hem hard aanpakte.”

Stel jezelf de vraag of je bereid bent je kind onder zulke grote druk te zetten dat het je dit later kwalijk zal nemen, zelfs als het Wimbledon zou winnen.

De bijdrage van Krajiceks vader aan de successen van zijn zoon wordt overigens overschat.

RICHARD KRAJICEK:

“Vanaf mijn vijftiende heeft mijn vader niets meer met mijn car-rière te maken gehad. Dus hij heeft wel invloed gehad op mijn wil om te winnen, maar vanaf mijn vijftiende was hij niet meer betrokken. Ik heb ook geluk gehad, ik kwam net de goeie mensen tegen, Stanley Franker kwam bij de bond en die nam Rohan Goetzke aan, die mijn hele carrière bij mij is geweest.”

Waarom zie je je kind eigenlijk graag als kampioen? Is het een oprecht verlangen naar het beste voor je kind, of zegt je enthousiasme ook iets over roem en glorie die jijzelf ooit misliep, en wil je je kind behoeden voor valkuilen waarin jij toen zelf viel, zoals niet hard genoeg trainen? Daarin ben je dan niet de enige.

“Je moet heel erg oppassen dat je je eigen frustraties niet projecteert op je kind. Ik zie ouders die zelf getennist hebben en het net niet gehaald hebben. Dan zie je dat hun kind móét slagen. Dan staat de ontwikkeling niet meer centraal maar het resultaat.”

RAEMON SLUITER

“Ik kom aardig wat ouders tegen die bloedfanatiek zijn. Zij vertellen vaak een verhaal over hun eigen falen of mislukken. Zij lijken dat te projecteren op hun kind.”

EEN COACH

Laat je eigen fantasieën over je kind los, of relativeer ze op zijn minst. Een goed uitgangspunt is, dat jij en je kind over 20 jaar vrolijk en met warmte terugkijken op die hectische periode van school, trainingen, toernooien, en dat je kind in die periode goed heeft getennist, het maximale uit zichzelf heeft weten te halen en daarvan ook als persoon de rest van zijn leven de vruchten plukt. Als dat tot een goed gevulde prijzenkast en bankrekening heeft geleid, dan is dat mooi meegenomen.

3.3 STIMULEER VERBINDING MET ANDEREN

De derde bron van intrinsieke motivatie is gevoel van verbondenheid; dat je ergens bij hoort of samen ergens aan werkt – een groep, een trainer of – wie weet – supporters. Als je kind zich prettig voelt bij zijn trainingsmaatjes, vergroot dit dus de motivatie voor tennis. Kinderen die het gevoel hebben dat ze er niet bij horen, laten daarentegen een razendsnelle daling van de intrinsieke motivatie zien. Ze hebben geen zin meer en gaan andere dingen doen.

Signalen van weinig verbondenheid zijn uitspraken als:

- Ik vind het geen leuke kinderen.
- Sommige kinderen in de groep verpesten de sfeer.
- Ik vind de groep op mijn eigen club veel leuker.
- De trainer doet bijna nooit aardig tegen me.
- Sommige kinderen pesten elkaar.
- Ik heb het gevoel dat ik er niet bij hoor.

Let als ouder dus op of je kind zich verbonden voelt met de groep en met de trainer. Schat de sfeer in rond de training. Luister ook goed wanneer je kind vertelt over de training. Stel gerust vragen.

- Hoe vind je het in de groep?
- Met welke kinderen kan je het goed vinden?
- Hoe gaan de kinderen met elkaar om?
- Hoe is de trainer?
- Hoe doet hij tegen de kinderen?
- En tegen jou?

Zeker in de puberteit is verbondenheid een drijfveer, maar ook jongere kinderen hebben er behoefte aan. Ze voelen zich minder prettig bij een trainer die zegt: "Jij met dat blauwe shirt, begin maar". Het lijkt misschien niet de belangrijkste factor voor het leveren van een topprestatie, maar op lange termijn weegt verbinding zwaar. Mensen zijn groepsdieren; willen graag dingen samen doen en het gevoel hebben dat ze er niet alleen voor staan.

Belangrijk is ook de verbinding die je kind voelt met jou! Uit onderzoek blijkt dat steun en interesse van de ouders cruciaal is voor de blijvende deelname van het kind aan tennis [12]. Wees dus betrokken. Bezoek wedstrijden, kijk samen wedstrijden op tv en bespreek wat je ziet. Verplaats je in de beleving van je kind. Wat ziet zij? Welke dingen vindt ze belangrijk? Waarom gebeuren bepaalde dingen in de wedstrijd? Weet ook waar je kind aan werkt op de training.

Doel samen dingen. Als je met je kind naar een wedstrijd gaat, kun je een functionele insteek kiezen (jij bent chauffeur en je taak is autorijden), maar je kunt de rit ook zien als een moment waarop jullie samen iets leuks doen ('quality time'). Je kunt aandacht aan hem besteden en luisteren naar wat hij te zeggen heeft. Als je voor je dochter een nieuw slaapmeubel hebt gekocht, kun je dat snel zelf in elkaar zetten, maar je kunt het ook aangrijpen als een moment om dat samen te doen. Dat duurt langer, maar het zorgt voor een goede ervaring.

Soms gebruiken ouders liefde als middel om iets gedaan te krijgen. Als het kind iets goed heeft gedaan, reageren ze aardig en belonend. Doet het kind iets verkeerd, dan zijn ze afstandelijk, boos of anderszins bestraffend.

Je kunt je kind op die manier geweldig sturen. Hij heeft direct in de gaten hoe hij bij zijn ouders kan scoren en gaat zich ernaar gedragen. Maar de nadelen zijn groot. Ten eerste zorgt gedrag dat zo wordt aangestuurd, voor extrinsieke motivatie, niet intrinsieke. Kinderen doen iets omdat hun ouders dat willen, niet omdat het uit henzelf komt. Ten tweede leidt dit op termijn tot angst en onzekerheid. Het kind durft geen fouten meer te maken wanneer dit de ouderlijke liefde op het spel zet.

Duncan tennist nu voor het derde jaar. Hij is goed en dit seizoen doet hij mee aan wedstrijden. Voor Duncan zelf hoeft dat niet zo, de trainingen zijn leuk genoeg, maar zijn ouders en trainer zeiden dat hij wedstrijden vanzelf leuk zou gaan vinden. Soms heeft hij er inderdaad plezier in. Hij heeft al meerdere keren lekker staan spelen en als hij van de baan kwam gaven zijn ouders hem complimenten en knuffels en mocht hij wat lekkers uitkiezen. Maar soms vindt hij het minder leuk op de tennisbaan. Vooral als hij ver van zijn ouders staat en de tegenstander fanatiek is. Hij doet soms ook minder zijn best. Na zulke wedstrijden praten zijn ouders strenger en zeggen dat hij ze teleurgesteld heeft omdat hij niet zijn best deed. Hij krijgt geen knuffels en ook niks lekkers.

Als Duncan zijn best niet doet, komt hem dat op kritiek te staan en doen zijn ouders minder lief. Zij kunnen hem echter ook vragen: “Hoe ging het?” Waarschijnlijk vertelt hij zelf dat het niet lekker ging. Nu is het gesprek gericht op zijn welzijn en wat hij wil. Liefde en aandacht zijn basisbehoeften die je je kind, net als voedsel, onvoorwaardelijk geeft. Keur gedrag af, maar niet de persoon.

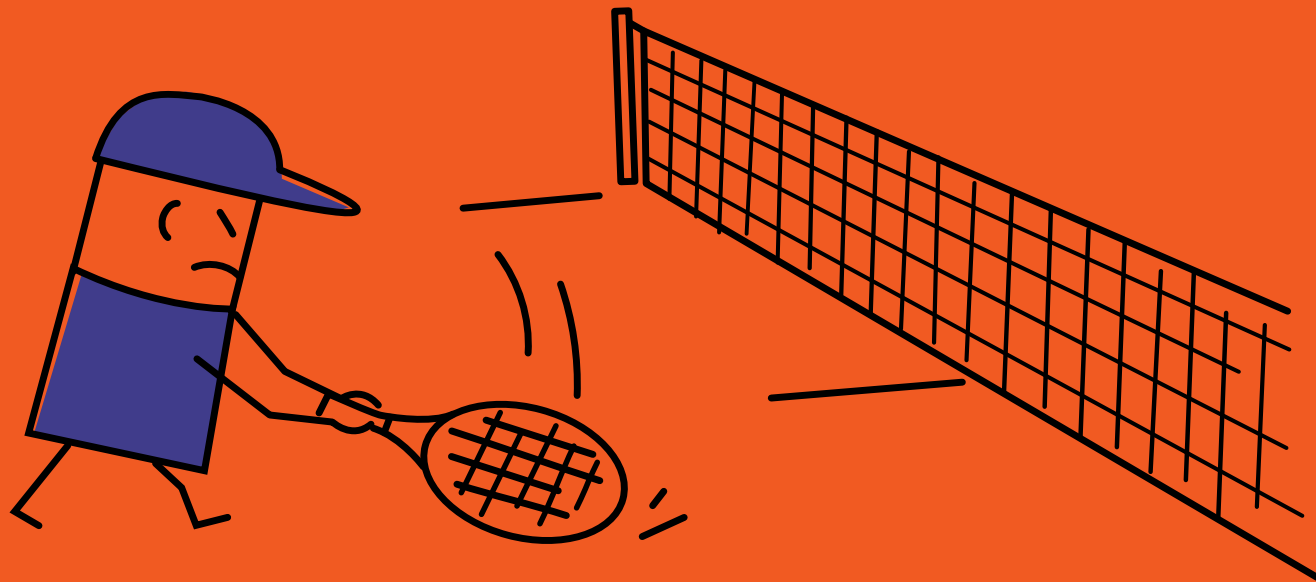
DE RUSSISCHE AANPAK?

In wereldjeugdanglijsten staan relatief veel spelers uit landen uit het vroegere Oostblok (Rusland, Roemenië, Tsjechië, Slowakije...), vooral bij de meisjes. Komt dat door een hardere en veeleisender aanpak dan bij ons in Nederland? Verwennen wij onze kinderen niet te veel met complimenten, luxe en keuzes, waardoor hun vechtlust en hardheid achterblijven?

Een harde aanpak, met dreigen en straffen helpt zonder meer kinderen te laten doen wat jij wilt – maar slechts voor de korte termijn. Onderzoek laat zien dat straffen op lange termijn er niet toe leidt dat zij het gewenste gedrag uit zichzelf blijven vertonen [13]. Straffen werkt, maar slechts kort.

Straffen heeft veel bijwerkingen, zoals negatieve emoties (faalangst, agressie je-gens ouders...), verslechtering van de relatie tussen ouder en kind en van relaties met anderen in het algemeen. Lijfstraffen, zoals een pak slaag, hebben op lange termijn zelfs zeer ernstige gevolgen, zoals agressie, asociaal gedrag, drugs- en drankmisbruik, geestelijk lijden, criminaliteit en een slechte relatie tussen ouder en kind. Daarnaast blijkt uit onderzoek: hoe directiever een ouder is richting kind (aanwijzingen geven, gedwongen voor- en nabespreken en dergelijke), hoe onzekerder het kind wordt en hoe minder leuk hij de sport vindt [14].

GRRRRRRRRRR...
!@# \$%&!



4 LEER JE KIND OMGAAN MET EMOTIES

Emoties zoals boosheid, angst, blijdschap en verdriet zijn de fundamenteën van de menselijke natuur. Ze helpen je overleven in een vijandige wereld, geven kleur aan het leven maar kunnen je ook in de weg zitten. Dat geldt ook op de tennisbaan. Hoe ga je om met emoties?

Mensen willen graag dat hun gevoelens worden erkend. Stel je voor dat een collega, met wie je samen een project doet, zomaar een mail stuurt aan jullie leidinggevende, met een cc aan jou, waarin hij schrijft dat jij je niet aan afspraken houdt. Hij vraagt om jou te vervangen. Je bent van de kook en vertelt er thuis over. Je partner zegt iets als:

- *Daar moet je boven staan. Je baas weet heus wel welke kwaliteiten jij in huis hebt.*
- *Hier moet je strategisch mee omgaan, als je niet uitkijkt word je straks nog ontslagen. Je kan het beste morgen meteen met je baas gaan praten. Als je wil kunnen we dat gesprek wel samen voorbereiden.*
- *Tja, ik begrijp die collega wel. Het is natuurlijk niet de juiste manier om het zo te doen, maar je hebt zelf gezegd dat je de laatste tijd een paar steken hebt laten vallen.*

Geen van deze reacties doet recht aan jouw gevoelens: je boosheid over de actie van je collega en je angst voor de consequenties. Op dit moment wil je geen oplossingen en meningen, maar begrip van je partner voor hoe je je voelt – bijvoorbeeld zo:

- *Wat moet je boos zijn. Je had het gevoel dat jullie goed samenwerkten en dan doet iemand zoiets.*
- *Ja.*
- *En daarnaast maak je je waarschijnlijk zorgen over de gevolgen.*
- *Ja!*

Deze woorden geven je wél het gevoel dat je begrepen wordt en nodigen uit om meer te vertellen. In dit hoofdstuk bespreken we hoe je je in een gesprek kunt laten leiden door de emoties die bij je

▶ OUDERSCHAPSSTIJLEN: NIET ONTVANKELIJK

Niet-ontvankelijke ouders besteden weinig aandacht aan de gevoelens van kinderen. Deze ouders vinden gevoelens irrationeel en onbelangrijk. Ze gaan vanzelf wel over. Ze doen luchtig over de aanleiding voor de emoties: “We hebben het over een kind van zeven. Hoe groot kunnen zijn problemen zijn?”. Tegen een kind dat verdriet heeft omdat hij gepest is zeggen ze iets als: “Gewoon terugpesten”. Ze kunnen lachen om een kind dat bang is voor een speelgoeddraak: het is immers maar een pop! Negatieve emoties moeten snel overgaan, vinden deze ouders. Ze beloven een kind een ijsje als het ophoudt met huilen.

- Toen zij op 5-4 kwam wilde ik de score snel naar vijf gelijk brengen. Ik verkrampte helemaal.
- Tja, dat hoort er nu eenmaal bij in tennis. Daar moet je mee leren omgaan.
- Ik heb er altijd wel last van. Die stress. Dan gaat het gewoon niet meer.
- Misschien moet je dan positiever denken.
- Wat dan?
- Nou, zoiets als: ik kan altijd nog winnen.
- Ja hoor. Als je bijna verliest zeker.
- Tuurlijk. Positief denken is belangrijk.

kind leven door middel van ‘emotionele coaching’. Het is gebaseerd op de ideeën van de psychologen Haim Ginott en John Gottman. We vertalen hun werk naar de tennissituatie [15, 16, 17].

Neem eerst je eigen gevoelens serieus. Waarom nemen ouders de gevoelens van hun kinderen niet serieus? Vaak omdat ze dat zelf niet hebben geleerd. Nog niet zo lang geleden werden negatieve emoties gezien als slecht. Kinderen die bang waren, kregen te horen dat er niets was om bang voor te zijn. Als ze pijn voelden, moesten ze flink zijn. Als ze boos waren werd hun hoofd onder de kraan gehouden om af te koelen. Als ze verdriet hadden, kregen ze te horen dat het wel meeviel of dat ze zich niet moesten aanstellen (“flink zijn!”).

Hoe ga jij zelf om met je emoties? Sta jij jezelf toe boos of verdrietig te zijn en kun je dat delen met anderen? Als je je eigen emoties toelaat, maakt dat het makkelijker om ook die van je kind serieus te nemen.

Herken gevoelens bij je kind. Emotioneel coachen begint met het signaleren van de emoties. Daar moet je open voor staan. Niet alleen de heftige, ook de subtielere. Je kan merken dat je zoon geïrriteerd is zonder zijn kwaadheid te laten blijken. Dat is een moment om te zeggen: “Je lijkt geïrriteerd”. Als je het gevoel correct benoemt, is dat een uitnodiging om er meer over te vertellen. Of als je kind na de training wat timide overkomt, kun je vragen hoe de training was; of het een zware training was. Misschien is dat de reden, misschien niet, maar je belangstelling geeft ruimte om er over te vertellen.

Let op lichaamstaal. Zit je dochter gespannen met haar haar te spelen? Zie je je zoon zijn verdriet wegslikken? Krijgt je dochter rode vlekken in haar hals of een trillende lip? Zet de televisie uit, leg je krant weg en vraag ernaar.

Maak gevoelens bespreekbaar. Er is al veel druk van de ketel als iemand zegt dat je boosheid of verdriet niet erg is. Luister dus empathisch en spreek uit dat de emoties die je kind voelt, er mogen zijn.

Help je kind ook door emoties te benoemen, bijvoorbeeld als je kind na twee uur in een restaurant niet meer weet hoe ze op haar stoel moet zitten.

- *Vind je het saai hier?*
- *Volgens mij verveel je je dood.*

Als je je kind de juiste woorden aanreikt, weet ze enerzijds dat je begrijpt hoe ze zich voelt en aan de andere kant leert ze zo woorden te geven aan wat er van binnen gebeurt.

Soms is je kind boos op jou, bijvoorbeeld omdat hij iets moet doen waar hij geen zin in heeft. Ook die boosheid is toegestaan. Misschien heb je de neiging uit te leggen waarom je iets doet, of wat je kind verkeerd ziet. Hoe dan ook: erken in ieder geval het onderliggende gevoel.

- *Ik snap dat je boos bent.*

Gevoelens bespreken zonder inhoudelijk te reageren voelt in het begin onwennig. Je zult echter snel merken dat je kind opener wordt. Je plukt snel de vruchten van je inspanningen: een betere relatie met je kind.

Accepteer gevoelens. Alle emoties mogen er zijn – blijheid, vertwijfeling, verbazing, angst, verdriet, euforie, boosheid, woede en zelfs haat, ook al vind jij ze onterecht.

Ook negatieve emoties bieden gelegenheid om contact te maken. Juist als je kind zich slecht voelt, heeft hij steun nodig, bijvoorbeeld:

- *Je kind heeft kritiek gehad van de trainer. Steeds als ze het fout deed werd hij boos op haar, tot ze het opgaf en het niet meer wilde proberen.*
- *Je kind heeft een wedstrijd verloren.*
- *Kinderen in de groep roddelen over jouw kind. Elke keer als ze wat zegt of voor moet doen, beginnen zij te smoezen of te lachen.*
- *Je kind is boos omdat zijn dubbelmaatje ineens met iemand anders gaat spelen.*

Vraag je kind wat het hierbij voelt en probeer je daarin te verplaatsen. Je hoeft de problemen niet op te lossen, ook al wil je dat misschien graag, maar laat je kind zoveel mogelijk zelf zijn oplossingen bedenken. Begrepen worden is vaak al voldoende.

Vaak zien ouders de emotie wel, zoals verdriet wanneer het konijn dood in het hok ligt. Maar vervolgens proberen sommigen het kind op te vrolijken met snoep of nieuw speelgoed. Of na een enge film zeggen ze dat er niets aan de hand is. Kinderen die verdrietig zijn maar zich flink houden, krijgen complimenten ("grote jongen!"). Goed bedoeld, maar zo leren kinderen dat hun gevoelens er niet toe doen.

Een moeder vindt het moeilijk dat haar zoontje van acht verdrietig is als hij verloren heeft. Ze zegt: "Kom op jongen. Als jij tennisser wil worden dan ga je nog wel meer potjes verliezen. Daar moet je mee leren omgaan." De jongen stopt met huilen, maar hij voelt zich niet gesteund. Voor hem was de wedstrijd belangrijk en dan is zijn verdriet heel begrijpelijk.

Zonder meer houdt deze moeder van haar kind en is ze zich bewust van zijn verdriet. Maar ook geeft ze hem de boodschap dat het beter is geen verdriet te voelen.

Terwijl je de gevoelens van je kind accepteert, kun je prima bij je standpunt blijven, bijvoorbeeld wanneer je dochter de jas niet krijgt die ze wil.

- *Ik zie dat je ontzettend boos bent omdat je hem niet krijgt.*
- *Ja, inderdaad!*

Je empathische houding geeft je kind geen enkel recht op die jas. Je benoemt slechts haar gevoel. Ze is nog steeds boos, maar ze voelt zich nu wel gehoord.

Wanneer je emoties niet serieus neemt, loop je kans dat je kind op den duur niet meer met je wil praten. Tijdens ouderbijeenkomsten zeggen ouders regelmatig: "Ik hoef me niet met het tennis van mijn kind te bemoeien. Daar wil ze niet over praten." De waarheid is waarschijnlijk, dat ze dat best wil, maar dan moeten haar ouders wel echt luisteren zonder invloed uit te oefenen.

Gelukkig kan de schade snel worden hersteld. Kinderen zijn zeer vergevingsgezind wanneer ouders uit een positiever vaatje tappen. Slechts zelden is het echt te laat en willen kinderen nooit meer met je praten. Zo is Eric boos op zijn trainer omdat die hem corrigeerde omdat hij zich misdroeg, terwijl

alle kinderen vervelend waren. Erics vader zegt: “Maar jij deed er ook aan mee!”. Daarin heeft hij gelijk, maar Eric voelt zich niet gehoord. De keer daarop hebben ze dit gesprek.

- *Hoe was de training?*
- *Goed.*
- *Wat hebben jullie gedaan?*
- *Van alles.*

Eric heeft duidelijk geen zin om met zijn vader te praten. Misschien kan een nieuwe route vader verder helpen:

- *Nog even over gisteren. Ben je nog steeds kwaad op je coach?*

Hij benoemt Erics gevoel zonder de coach gelijk te geven.

- *Ja. Als iedereen loopt te klieren vind ik niet dat ik alleen straf verdiend heb.*
- *Je vindt het oneerlijk.*
- *Ja. Ik snap heus wel dat ik straf krijg, maar niet als enige.*

En dat begrijpt Erics vader best: hoe oneerlijk het voelt als je de enige bent die straf krijgt als iedereen vervelend is. En nu heeft Eric zelf gezegd dat hij terecht gestraft is.

Begrens het uiten van gevoelens. Alle emoties mogen er zijn, maar niet alle uitingen. Herken en benoem gevoelens, maar stel grenzen aan ongepast gedrag. Je kind mag boos zijn op een ander kind, maar mag het niet uitschelden. Het mag bij vlagen een hekel hebben aan haar jongere zusje, maar mag haar niet slaan. Het mag woest zijn als ze wéér de bal in het net slaat, maar niet met haar racket smijten. Daarin mag en moet je je kind begrenzen, en dat verwacht een kind ook.

Wel is belangrijk dat je begrijpt welk gevoel er achter het gedrag steekt. Gedrag verbieden zonder de emoties te erkennen levert je kind weinig op.

ouderschapsstijlen: afkeurend

Ouders die emoties afkeuren, gedragen zich als niet ontvankelijke ouders, maar zijn nog negatiever. Emoties verzwakken mensen, vinden ze. Je moet juist sterk zijn. Negatieve emoties moeten beheerst worden en zo kort mogelijk duren. Volgens hen gebruiken kinderen negatieve emoties om te manipuleren.

Deze ouders zijn druk met het begrenzen van hun kind en het handhaven van goed gedrag. Ze bekritisseren emotionele expressie, ook wanneer het eigenlijk niets verkeerd doet. Kinderen die boos zijn krijgen een standje, of moeten naar hun kamer tot het over is. Ze leren hun kinderen manieren om (negatieve) emoties uit te bannen.

In grote lijnen heeft deze stijl dezelfde effecten op kinderen als de niet-ontvankelijke stijl, maar de afkeuring zorgt ervoor dat kinderen meer angst ervaren bij hun emoties omdat ze er vaak voor afgewezen of gestraft zijn.

- Toen zij op 5-4 kwam wilde ik de score snel naar vijf gelijk brengen. Ik verkrampte helemaal.
- Ik gebaarde nog met mijn hand dat je rustiger aan moest doen. De tegenstander merkte dat ook. Waarom deed je er niks mee?
- Tja, eeeuh... dat weet ik niet.
- Je moet leren omgaan met druk. Dat is belangrijk in tennis. Stoïcijns zijn.
- Ja, maar ik doe het toch niet expres?
- Gewoon rustig blijven als het tegen zit, niet meteen in paniek raken.
- Ga jij daar lekker zelf staan als je het zo goed kunt.

ouderschapsstijlen: **laissez-faire**

Laissez-faire ouders accepteren de emoties van hun kinderen en voelen met hen mee, maar bieden geen leiding en stellen geen grenzen. Ze onderkennen wel dat hun kind verdrietig is maar bieden vervolgens weinig steun. Ook in de rest van de opvoeding geven ze weinig leiding en sturing. Ze leren hun kind niet om problemen op te lossen. Ze geloven dat je met negatieve emoties weinig kunt, behalve wachten tot ze overgaan.

- Toen zij op 5-4 kwam wilde ik de score snel naar vijf gelijk brengen. Ik verkramp- te helemaal.
- Daar kun je niet echt iets aan doen schat, veel mensen hebben daar last van.
- Ik zou willen dat ik kalm kon blijven.
- Tja, je hebt het of je hebt het niet. Een kwestie van persoonlijkheid. Maar andere stukken van de wedstrijd gingen heel goed.
- Ja. In het begin van de eerste set.
- Toen speelde je geweldig.

Stel je voor dat je kind thuiskomt en met zijn schooltas smijt. Je kan zeggen: "Ik wil niet dat je met je tas gooit. Als je schoolboeken beschadigen, moet ik daar aan het einde van het jaar voor betalen". Je kan ook zeggen: "Zo, jij bent heel kwaad". Je kind komt dan waarschijnlijk met een verhaal hoe gemeen Timo was, waardoor.... Je kunt afsluiten met:

- *"Ik snap dat je boos bent op Timo, maar ik wil niet dat je met je tas gooit".*

Straf pas als gevoelens besproken zijn. Emotionele coaching komt vóór advies of straf. Wil je advies of straf geven, dan moeten eerst de emoties worden erkend. Negeer je ze, dan komt feedback niet aan. Straf leidt dan niet tot oprechte gedragsverandering maar slechts tot gedragsverandering uit angst of effectbejag.

Neem Lucas. Sinds een aantal weken wordt hij op dinsdag getraind door een andere trainer dan zijn vaste trainer Martijn. Deze nieuwe trainer behandelt hem, vindt hij, niet aardig. Lucas heeft daarom van-daag geen zin om te gaan trainen. Hij speelt op zijn iPad een spelletje en zijn tas is niet ingepakt. Lucas' moeder raakt geïrriteerd.

- *Lucas! Waarom ben je nog niet klaar?! We moeten nu echt weg!*
- *Jaja, ik weet het.*
- *Het is jouw training! Waarom moet ik je komen halen?*
- *Ik zeg toch dat ik kom?*
- *Ik heb meer te doen vandaag! Schiet een beetje op.*
- In de auto is de sfeer gespannen.*
- *Waarom ben je nou zo laat?*
- *Ik heb gewoon geen zin.*
- *Je maakt maar zin. Wees blij dat je hier mag trainen. Ik wil graag dat je voortaan tien minuten voor tijd beneden bent, met je tas ingepakt. Kunnen we dat afspreken?*
- *Ja maar mam...*
- *Ik wil dat graag met je afspreken. Kan ik daarvan op aan?*
- *Jajaja.*

Als Lucas de volgende keer al op tijd klaar zit met zijn tas, dan is dat met tegenzin. Zijn moeder heeft het gewenste gedrag bereikt, maar onder de oppervlakte sluimeren dezelfde gevoelens.

Dring je kind niet jouw oplossing op. Wanneer iemand in de problemen zit, hebben anderen vaak de neiging te vertellen hoe zij dat zou-den oplossen. Ook zij gaan daarmee voorbij aan de gevoelens van de ander. Zie bijvoorbeeld de twaalfjarige Femke en haar moeder Petra. Zij rijden terug na de eerste wedstrijddag. Femke is door naar de volgende ronde en Petra geeft alvast wat tips.

- *Heb je al nagedacht over dingen die beter konden?*
- *Nee, het ging toch goed?*
- *Ging alles goed? Was er niets dat beter kon?*
- *Ik ben wel tevreden.*
- *Ik heb nog wel wat tips. Wil je ze horen?*
- *Vooruit dan maar.*
- *Ja toch? We zitten nog een uur in de auto. Ten eerste was ik helemaal niet tevreden over...*

Dit klinkt als het begin van een stroef gesprek.

Hoe kan Petra het anders aanpakken? Door werkelijk interesse te hebben voor Femke's beleving van de wedstrijd. Bijvoorbeeld zo:

- *Het was nog even spannend aan het einde van de eerste set, hè?Ik dacht dat je die in je zak had en toen kwam ze nog terug tot 5-5.*
- *Ja, dat had ik ook. Ik deed even wat rustiger en meteen pakt zij drie games.*
- *Schrok je?*
- *Nee, niet echt. Ik wist wel dat ik haar kon hebben.*
- *Ben je tevreden?*
- *Ja best wel. Ik moest erop letten dat ik niet te snel naar het net ging, en dat is een paar keer gelukt.*

Ook dit gesprek kan nog een tijd zo doorgaan. Misschien denk je: in het tweede gesprek heeft Petra de tips niet genoemd. Dat is zo, maar het effect is hetzelfde. In het eerste gesprek zijn ze ook niet overgekomen. En in het tweede gesprekje komen er, als Petra geduld heeft, alsnog kansen.

- *Mam, hoe vond jij dat het ging?*
- *Ik zag dat je een paar keer goed afwachtte voordat je naar het net ging. Dat werkte ook, toen pakte je steeds het punt.*
- *Maar het ging niet elke keer goed.*
- *Nee, maar dat hoort erbij.*
- Stilte.*
- *Heb je nog dingen gezien die ik beter kon doen?*
- *Ik heb wel wat ideeën, maar ik ben je trainer niet.*
- *Dat weet ik. Maar zeg het toch maar.*

Heul niet met de vijand. Als je kind met iemand een conflict heeft, kun je de neiging hebben om je kind het gezichtspunt van de opponent uit te leggen. Ouders nemen het om die reden nog wel eens op voor een leraar of een tennistrainer.

Vanuit emotionele coaching is het slimmer om dat te parkeren en eerst in te gaan op de beleving van je kind. Stel dat je dochter boos is op de trainer omdat die geen interesse had voor het feit dat jullie hond gisteren is overleden. Ga dan eerst in op het gevoel van je dochter voordat je uitlegt dat de trainer daar niet altijd tijd voor heeft.

Wees niet te betrokken. Je niet met je kind bemoeien is niet goed, erbovenop zitten ook niet. Een goede graadmeter zijn signalen die je kind afgeeft. Als ze dingen zegt als: “Bemoei je niet overal altijd mee” of: “Dat hoeft je niet te zeggen”, dan zit je er misschien teveel bovenop. Als ze zegt: “Dat interesseert jou toch niet”, dan ben je misschien te weinig betrokken.

EEN COACH

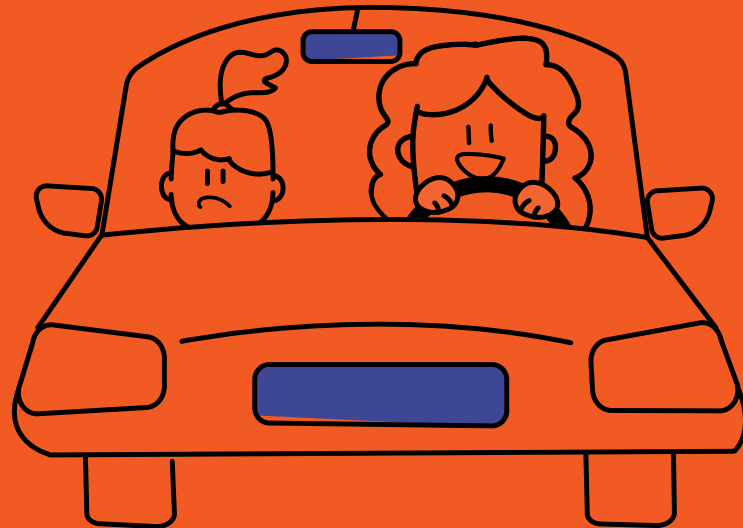
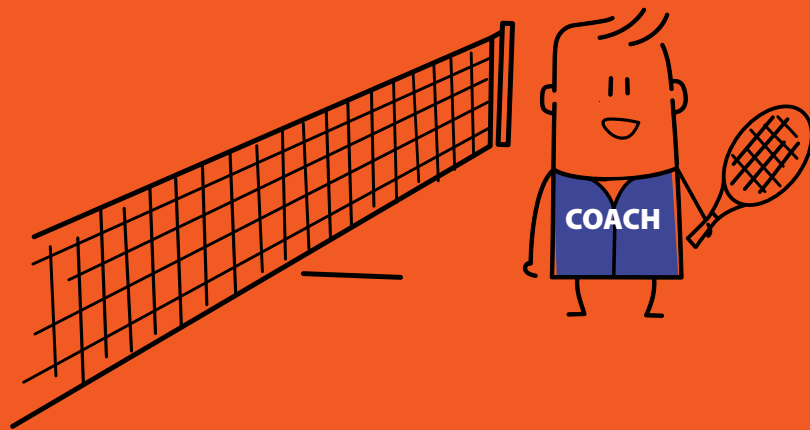
“Je wilt betrokkenheid van ouders, maar niet teveel. Op het moment dat de ouder zich verantwoordelijk gaat voelen voor het kind, voor het gedrag en de prestaties, dan is er teveel betrokkenheid. Als de ouder zelf niet meer de grenzen kan aangeven, de score gaat bijhouden en de positie gaat bepalen, dan is een ouder waarschijnlijk overbetrokken. Ouders zeggen dan wel eens: ‘Als mijn kind verliest voelt het of ik ook verlies’.”

► **ouderschapsstijlen:**
Emotioneel coachend

Emotioneel coachende ouders accepteren de emoties van hun kind en nemen deze zoveel mogelijk als uitgangspunt voor de opvoeding. Emoties, positief en negatief, intens of licht – ze mogen er allemaal zijn van deze ouders en ze nemen ze ook serieus. Emotioneel coachende ouders zien emoties als noodzakelijk voor het functioneren en helpen kinderen er op een goede manier mee om te laten gaan. Zo leren ze emoties te hanteren en serieus te nemen – van henzelf en van anderen. Deze stijl stond centraal in dit hoofdstuk.

BACKHAND DOORSLAAN,
3E SET MEER DOEN, ...

WAAROM HEB JE VERLOREN? VIND
JE ZELF WEL DAT JE JE BEST HEBT
GEDAAN? VOLGENDE KEER MEER JE
FOREHAND DOORSLAAN...



5 ZORG VOOR OPEN COMMUNICATIE

Hoe communiceer je prettig met je kind? En hoe kun je het eventueel motiveren tot nieuw gedrag? Aanknopingspunten zijn te vinden bij 'motiverende gespreksvoering', ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog William R. Miller [18]. Motiverende gespreksvoering gaat uit van het principe: 'zet mensen onder druk en ze bieden weerstand. Geef je ze daarentegen vrije keus, dan groeit hun motivatie'. In dit hoofdstuk bespreken we enkele aspecten van motiverende gespreksvoering. Ze sluiten naadloos aan bij de principes 'zelfstandigheid', 'autonomie' en 'leren omgaan met emoties' die we eerder bespraken.

5.1 STEL OPEN VRAGEN

Begin met je te informeren. Hoe denkt je kind over de situatie, wat wil zij wel, wat niet? Stel vragen, met name open vragen. Open vragen nodigen uit om na te denken en er is geen antwoord van één woord op mogelijk, zoals 'ja', 'nee', 'goed' of 'gaat wel'.

- *Hoe ging het?*
- *Hoe was het?*
- *Hoe heb je getraind?*
- *Wat heb je gedaan?*

Deze vragen nodigen uit tot vertellen. Vraag gerust door. Als je kind op een vraag antwoordt: "Leuk", dan ligt de vraag: "Wat vond je leuk?" of "Wat was er het leukst?" voor het inkoppen.

Wees terughoudend met gesloten vragen – vragen waar je alleen een kort antwoord op kunt geven. Ze nodigen niet uit tot nadenken maar tot korte antwoorden, zoals 'ja' of 'nee'. Gesloten vragen gaan vooral uit van de vragensteller, niet van degene aan wie de vraag wordt gesteld. Veel gesloten vragen achter elkaar zorgen voor eenrichtingsverkeer in de communicatie.

- *Wie kwam er eerst voor te staan? ("Hij")*
- *Het ging best goed, hè? ("Ja")*
- *En heb je toen toch verloren? ("Ja")*
- *Baal je nu? ("Ja")*

Gesloten vragen dragen vaak een mening in zich.

- *Vind je ook niet dat je het hebt laten lopen? ("Nee")*
- *Had je niet meer op zijn backhand moeten spelen? ("Misschien")*
- *Waarom geef je zulke korte antwoorden? ("Weet ik niet.")*

Het stellen van open vragen gaat ouders niet altijd makkelijk af, hebben we gemerkt tijdens ouder-bijeenkomsten. Tip: open vragen beginnen vaak met:

- Wie
- Wat
- Welke
- Waar
- Waarmee
- Wanneer
- Hoe
- Waarom.

Pas op met waarom-vragen. Ze kunnen bij de ontvanger het gevoel geven dat ze ter verantwoording worden geroepen. Soms zijn waarom-vragen retorisch, dat wil zeggen, de vraagsteller wil helemaal geen antwoord.

- *Waarom ben je altijd zo vervelend?*

Stel je vragen op een niet-veroordelende manier. Ga ervan uit dat alles wat je kind zegt goed is, ook dingen waarvoor jij zelf niet zou kiezen.

Als tennisouder is het, zoals we al bespraken in hoofdstuk 3, belangrijk om op de dimensie 'motivatie' een vinger aan de pols te houden. Hoeveel plezier (intrinsieke motivatie) heeft je kind voor tennis? Bespreek dit, indien nodig, openlijk.

- *Hoe gaat het momenteel?*
- *Vind je het nog leuk?*

Toegegeven – beide kunnen worden afgedaan met een kort antwoord (“Goed” en “Ja hoor”). Als de motivatie voor een bepaalde activiteit, bijvoorbeeld tennis of school, minder lijkt dan eerder, vraag dan eens wat er aan de hand is.

- *Het lijkt wel of je de laatste tijd niet zoveel plezier meer hebt in trainen. Hoe zie jij dat?*
- *Ik heb het idee dat je niet meer met evenveel plezier met school bezig bent als eerst. Klopt dat?*

Help je kind door vragen te stellen die hem helpen zijn gedachten te ordenen. Nogmaals: alles wat hij zegt is toegestaan. Ga er dus niet tegenin.

5.2 LUISTER EMPATHISCH

Luister empathisch naar wat je kind zegt. Empathisch wil zeggen: in-voelend. Leef je in in de situatie van je kind, stel je voor hoe het is om in haar schoenen te staan en praat vanuit die positie. Voel wat de ander voelt, zou je kunnen zeggen. Dingen die onbegrijpelijk zijn worden in-eens begrijpelijk wanneer je ze ziet door de ogen van een kind van tien.

Ook jonge tennissers vinden het fijn gehoord te worden. En je hoeft geen psycholoog te zijn om hen dat gevoel te geven.

Niet zo goed

- *Ik weet niet of ik nog wel door wil gaan met tennis. Ik vind het niet zo leuk meer.*
- *Dat kan niet middenin een seizoen. Je moet in ieder geval dit jaar afmaken.*
(Kind denkt:) Ik vind het niet leuk meer en ik mag niet stoppen. Ik moet gewoon doorgaan van mijn ouders.
- *Dat is vast tijdelijk, dat komt wel vaker voor. Gaat vanzelf over.*
(Kind denkt:) Ik weet niet of het tijdelijk is. Je vraagt het niet eens, maar ik heb dit gevoel al een hele tijd. Waarom wals je over mijn gevoel heen?
- *Je kunt niet zomaar stoppen. Dan gooi je alles weg wat je hebt opgebouwd. Er zullen altijd momenten zijn dat je het even niet leuk vindt, maar daar moet je gewoon doorheen.*
(Kind denkt:) Ik zou wel eens willen weten waarom? Waarom zou ik doorgaan met iets dat ik niet wil, ik tennis toch voor de lol?

Beter maar nog niet optimaal

- *Ik weet niet of ik nog wel door wil gaan met tennis. Ik vind het niet zo leuk meer.*
- *Hoe kan dat nu? Je vond het altijd zo leuk. Laten we eerst eens kijken wat we daaraan kunnen doen.*

(Kind denkt:) Hoezo kijken wat we eraan kunnen doen? Ik zeg toch dat ik wil stoppen?

Goed

- *Ik weet niet of ik nog wel door wil gaan met tennis. Ik vind het niet zo leuk meer.*
- *Wat jammer. Je vond het altijd zo leuk. Hoe komt het dat je er nu geen plezier meer in hebt?*
- *Vroeger was het veel leuker. Alles is zo serieus geworden. Ik wil meer potjes spelen en spelletjes doen, dat vind ik het leukst.*

Empathisch luisteren vraagt inspanning. Het is niet genoeg om te zeggen: "Ik begrijp hoe je je voelt". Je moet bereid zijn de dingen te zien vanuit het perspectief van je kind en je eigen standpunten over het onderwerp tijdelijk opzij te zetten.

Als je gevoelens kunt benoemen ben je alweer verder. Nu weet je kind dat jij snapt hoe het zich voelt.

- *Je vindt het trainen minder leuk omdat jullie minder leuke spelletjes doen. Het is ook serieuzer geworden. Ik kan me wel voorstellen dat dat minder leuk is.*

Wees oprecht. Empathisch luisteren is geen truc om, via een omweg, toch je zin te krijgen. Je moet werkelijk uitgaan van de beleving van je kind, met als uitgangspunt dat het zelf beslissingen kan en mag nemen, ook beslissingen die jij zelf niet zou kiezen. Kinderen voelen goed aan of je oprecht bent of doet alsof.

Erken zijn gevoel en vraag vervolgens waarom hij tennis niet meer zo leuk vindt.

- *Je vindt tennis niet meer zo leuk als eerst?*

Geef je kind ruimte om na te denken. Jouw rol is die van onbevooroordeeld klankbord. Erken de gevoelens van je kind. Zeg niet: "Wat stel je je weer aan". Ook niet goed: "Je moet niet teleurgesteld zijn".

Een jong kind heeft niet de woordenschat van een volwassene en soms moet je hem helpen verwoorden wat hij denkt en voelt.

- *Ik vind de trainer stom.*

Dat kan van alles betekenen, zoals: onvriendelijk, ongeduldig, geeft vervelende oefeningen. Vraag door tot je weet wat je kind wil zeggen. Zie bijvoorbeeld onderstaande discussie over de noodzaak om extra te trainen.

- *De trainer zei dat je mee mag doen met de conditietraining van de wedstrijdgroep op maandag en zaterdag.*
- *Ja, maar ik weet niet of ik dat wil.*

Bedenk dat jouw kijk op de wereld anders is dan die van hem.

Niet goed

- *Natuurlijk wil je dat! Wat een kans krijg je, die kan je niet zo laten lopen!*

Beter

- *Waarom lijkt het je niet leuk?*
- *Ik hou niet van conditietraining. Ik vind het saai en niet leuk om te doen. Hardlopen en zo, zonder te tennissen.*

Probeer de wereld door de ogen van je kind te bekijken.

Niet goed

- *Maar het is belangrijk als je een goede tennisser wil worden.*

Goed

- *Je vindt conditietraining niet leuk. Weet je waarom de trainer je ervoor gevraagd heeft?*
- *Nee. Hij zei gewoon dat ik mee mocht trainen met die groep als ik dat wilde.*
- *Tegen mij zei hij dat je heel goed bent met een racket, en dat je tekort komt in je conditie. Je verliest van jongens die minder goed tennissen dan jij, maar die harder kunnen rennen.*

- *Moet ik daarom naar die conditietraining?*
- *Je moet niet naar die training. Het mag.*
- *Ik weet het nog steeds niet.*
- *Waar twijfel je over?*
- (...)

Dit is een echt gesprek.

Tot slot: al vindt het gesprek plaats op basis van gelijkwaardigheid, de besluitvorming is dat niet altijd. Als ouder moet je ook grenzen stellen en bewaken, bijvoorbeeld wanneer je kind laat in de avond nog op haar iPad bezig is.

- *Ik wil toch echt dat je nu naar bed gaat. Jij speelt morgen een wedstrijd en andere kinderen slapen uit. Wij moeten om zes uur opstaan.*

5.3 BENOEM AMBIVALENTIE

Ambivalentie is het vervelende gevoel van twijfel; in dubio zijn; niet weten wat je wil of waar je aan toe bent. Moet ik verhuizen of niet; een nieuwe studie beginnen; die baan accepteren; deze relatie verbreken; doorgaan met tennis? Iemand die ambivalent is, leunt op twee of meer gedachten. Er zijn voors en tegens, een afweging van voor- en nadelen die – vaak onbewust – wordt opgemaakt. Ook een kind kan ambivalent zijn of het fanatiek wil tennissen. Er zitten leuke kanten aan, maar ook minder leuke.

Mensen houden niet van ambivalentie. Ze willen eenduidigheid en helderheid. Vaak hebben ze niet eens in de gaten dat ze twijfelen. Het is dan prettig wanneer iemand die ambivalentie benoemt.

- *Je weet niet of je tennis nog wel zo leuk vindt.*

Bij ambivalentie is er altijd sprake van enerzijds/anderzijds. Aan de ene kant... en aan de andere kant... In het geval van tennis kan dat zijn:

Enerzijds

- Ik vind het leuk
- Ik vind partijtje spelen leuk
- Ik vind mijn groep leuk

Anderzijds

- Het is zo serieus
- Ik heb weinig tijd om buiten te spelen
- Ik vind vastheidsoefeningen vervelend

Benoem deze keerzijden in één of twee zinnen, bijvoorbeeld zo.

- Aan de ene kant vind je het spelen van partijtjes leuk. En aan de andere kant vind je het erg serieus worden, heb je weinig tijd voor andere dingen en vind je die vastheidsoefeningen vervelend.

Wanneer je beide kanten van de afweging boven water hebt gekregen, houd dan je mond en laat je kind zelf nadenken. Vraag hooguit:

- Vertel eens?
- Denk eens hardop?

Luister nu goed naar wat je kind zegt. Heb je het bij het juiste eind?

- Hmm... Goeie vraag.
- Daar heb ik nog nooit zo over nagedacht.
- Daar moet ik even over nadenken.

Verrassend genoeg is verwarring zoals deze goed. Je hebt haar aan het denken gezet en dat is wat je wil. Het geeft ook aan dat zij open staat voor wat je te zeggen hebt. Je hebt dus al veel goed gedaan. Je kind realiseert zich nu, misschien voor het eerst, dat het inderdaad twijfelt over tennis. Geef haar de ruimte daar over na te denken.

Loop niet in de grote valkuil om argumenten aan te dragen voor een van beide kanten van de afweging, bijvoorbeeld:

- Als ik hoor dat je tennis zo leuk vindt, dan klinkt dat toch alsof je eigenlijk wel door wilt met tennissen.

Of juist:

- *Als het echt zo'n opgave is, dan kan je er misschien maar beter mee stoppen.*

De reactie is voorspelbaar: je kind zal de andere kant van de afweging belichten, vaak met een 'ja, maar'-reactie.

- *Ja, maar ik vind het trainen niet meer leuk.*

Of juist:

- *Ja, maar ik vind tennissen ook heel leuk.*

Dring niet aan op een beslissing. Alles op zijn tijd.

- *Ach, je hoeft niet nu te beslissen.*

Een goed geplaatst adviesje mag natuurlijk.

- *Anders speel je een tijdje wat minder. Wie weet ga je het weer leuk vinden.*

Maar let op met adviezen: *timing is everything*. Geef alleen advies wanneer je kind er voor open staat. Vraag eventueel toestemming.

- *Mag ik advies geven?*
- *Wil je horen hoe ik er over denk?*

Neem ook de reactie serieus. Zo niet: jammer dan en houd je mond. Je kind staat niet open voor wat je te zeggen hebt. Respecteer ook dat gevoel.

Het benoemen van ambivalentie helpt iemand een goede, autonome beslissing te nemen.

5.4 VERMIJD WEERSTAND

Zorg altijd voor aansluiting tussen jou en je kind. Houd de lijnen open. Druk leidt tot tegendruk, oftewel weerstand, en weerstand leidt tot dichte deuren. Als je op de uitspraak dat je kind eigenlijk wil stoppen met tennis meteen tegengas geeft ("Maar dat kan helemaal niet! We hebben net betaald!", "Het gaat juist zo goed!"), gaat de deur met een beetje pech op slot en wil hij er voorlopig niet meer over praten.

Als je regelmatig zo op je kind reageert, dan vertelt hij niet eens meer wat hem dwars zit.

Ga boven alles weerstand in het gesprek uit de weg. Wees steeds alert op 'ja, maar...' in het gesprek – bij jou en bij je kind: het is een aanwijzing dat een van de partijen niet meer luistert. Voorkom dit en als het zich toch voordoet, herstel dan de aansluiting.

- *Misschien heb ik je niet helemaal goed begrepen.*
- *Aan je blik te zien ben je het niet met me eens.*
- *Hoe kijk jij hier tegenaan?*



**TENNIS IS JUST A GAME,
FAMILY IS FOREVER**

SERENA WILLIAMS



6 BEWAAK DE RELATIE KIND-OUDER-COACH

De KNLTB onderscheidt vier bouwstenen die samen een goede tennisser maken [19].

De eerste bouwsteen is de fysieke, waaronder lichamelijke fitheid, conditie, uithoudingsvermogen en kracht. De tweede bouwsteen is de tech-nische. Daaronder vallen een uitgebalanceerd slagenarsenaal, looptechniek en opslagen. De derde bouwsteen is de tactische – het vermogen een wedstrijdplan te maken, een of meer speltypes beheersen en een sterkte-zwakte-analyse maken van de tegenstander en meer. De vierde bouwsteen is de mentale, waaronder vechtlust, tegenvallers accepteren, onder druk een geraffineerd dropshot kunnen slaan.

- **Fysiek** (Paragraaf 6.1)
- **Techniek** (Paragraaf 6.2)
- **Tactiek** (Paragraaf 6.2)
- **Mentaal** (Paragraaf 6.3)

Hoeveel invloed kun je als ouder laten gelden om deze bouwstenen verder te ontwikkelen? Niet heel veel. De vier bouwstenen zijn de verantwoordelijkheid van de trainers en coaches.

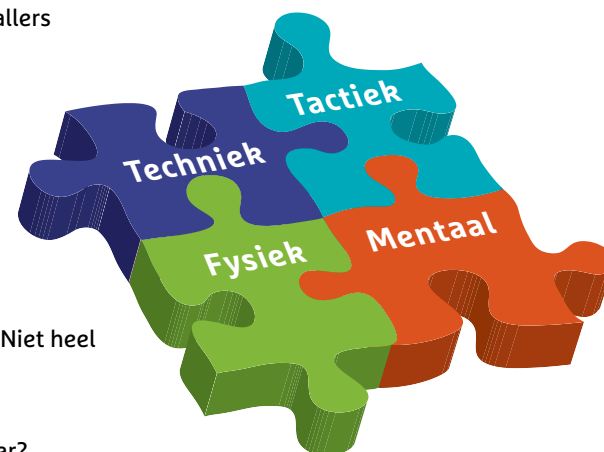
Waar liggen de verantwoordelijkheden van trainer en ouder en wanneer overlappen ze elkaar?

6.1 BEWAAK HET FYSIEKE ASPECT

Het fysieke aspect van het tennis (fitheid, kracht, uithoudingsvermogen...) komt aan bod tijdens de trainingen en komt voor rekening van de trainer of conditietrainer en is niet jouw pakkie-an.

Toch liggen er enkele taken voor jou als ouder.

Houd de **balans tussen belasting en belastbaarheid** in de gaten. Kinderen willen graag en vaak tennissen, soms wel uren lang. Daar is niets mis mee (als ze tenminste hun huiswerk doen) maar zorg voor voldoende rust. Anders dan mensen vaak denken ontwikkelen vaardigheden, spierkracht en uithoudingsvermogen zich niet tijdens oefening, maar tijdens de herstelfase. Rust is noodzakelijk voor progressie. Voortdurend trainen put slechts uit.



In het verlengde daarvan: **waak voor overtraining**. Kinderen die aan topsport doen trainen veel, soms té veel. We vroegen tijdens een mentale training eens aan de kinderen wie weleens het gevoel had gehad dat het tennis hem teveel werd. Driekwart van de kinderen stak zijn hand op. Op de vraag hoe daar toen mee om werd gegaan zeiden de meesten dat ze toen tijdelijk wat minder gingen trainen om de belasting te verlagen.

Soms traint en traint een kind, maar met afnemend plezier en zonder progressie te boeken. Dat kan leiden tot een neerwaartse spiraal. Je kind is moe en boekt weinig progressie, en gaat nóg harder trainen, terwijl rust veel beter zou zijn. Aanwijzingen zijn:

- Nergens zin in hebben
- Minder enthousiasme voor tennis
- Minder eetlust of andere eetproblemen
- Slaapproblemen
- Gezondheidsklachten; peesblessures; ontstekingen
- Stemningswisselingen
- Zelfkritiek
- Afname van zelfvertrouwen
- Snel moe en geïrriteerd
- Toename van infectieziekten, ontstekingen en fysieke klachten
- Afname van weerstand
- Moe opstaan
- Minder presteren.

De richtlijn is: (a) signaleer ze en (b) bespreek ze met je kind en de trainer.

Vooraf voor jongere kinderen is rust belangrijk: hun lichaam wordt al belast door de groei. Herinner je het 'relatieve leeftijdseffect' uit hoofdstuk 1 – het principe dat kinderen die laat in het jaar zijn geboren, het op moeten nemen tegen kinderen die soms bijna een jaar ouder zijn. Met name de jongere kinderen in een leeftijdsklasse hebben het zwaar en moeten worden beschermd tegen overbelasting. Ervaringen in het profvoetbal leren dat jongere voetballers zo hun best moeten doen om bij te blijven bij hun oudere, grotere en sterkere teamgenoten, dat hun lichaam onvoldoende kan herstellen van de inspanningen. Hun fysieke ontwikkeling blijft daardoor achter en ze blijven lichter en kleiner dan

normaal. Voor deze spelers is het daarom beter als zij minder gaan trainen dan hun leeftijdsgenoten om beter te kunnen herstellen.

Wees alert op blessures en zorg ervoor dat je kind ervan kan herstellen.

“Ik ga ook anders om met blessures dan mijn vader dat deed bij mij, ik heb veel met pijn gespeeld. Mijn zoon had last van zijn elleboog. Ook een paar anderen van zijn leeftijd hadden daar last van, maar die stonden na drie weken weer te spelen. Maar ik zei: ‘Pas als je geen last meer hebt, mag je weer spelen’. Hij heeft acht weken niet getenist. Maar toen was hij er wel helemaal van af. En die anderen kwakkelden nog door. Dus fysiek heb ik hem een plezier gedaan. Of ik hem mentaal ook iets heb geleerd weet ik niet. Maak ik hem zo wel hard genoeg? Ik heb zelf altijd met klachten getraind. Ik moest altijd doorspelen met pijn. Ik ben dus ook wel hard geworden en heb met pijn leren spelen. Maar er is ook een kans dat je dingen kapot maakt. Ik wil toch dat hij gezond blijft.”

RICHARD KRAJICEK

6.2 WEES TERUGHOUDEND IN JE TECHNISCHE EN TACTISCHE INBRENG

Als een kind aanleg blijkt te hebben en serieus gaat trainen, gaan ouders zich vaak bemoeien met technische en tactische zaken. Doe dat niet. Laat de techniek en tactiek over aan de trainers en coaches. De eerste reden is dat tennisles geven en coachen vakwerk is. Laat tennistrainers hun werk doen, zoals je je ook niet bemoeit met de pianoles.

De tweede reden voor terughoudendheid is, dat je kind al een trainer/coach heeft. Twee kapiteins op een schip geven verschillende instructies, wat leidt tot verwarring bij de bemanning, ook als beide competent zijn. Zo stond voetballer Ryan Babel tijdens een wedstrijd eens aan de grond genageld omdat hij, door verschillende instructies van zijn vader en van zijn coach, niet meer wist of hij buitenom moest passeren of binnendoor.

Maak niet de fout je dochter te belasten door haar te vertellen wat haar trainer anders zou moeten doen op technisch of tactisch gebied. Het leidt tot spanning en loyaliteitsconflicten (“van de trainer moet ik dit doen, maar mijn moeder zegt wat anders en ze is wel mijn moeder”).

MANON BOLLEGRAF

“Toen ik nog net buiten de top honderd stond hebben mijn ouders wel eens advies gegeven. Toen heb ik tegen ze gezegd: ‘zouden jullie alsjeblieft mijn ouders willen zijn? Ik heb al een coach’. Ik wou dat dat wat vaker gebeurde.”

RICHARD KRAJICEK:

“Doe alles via de coach. Als er dingen niet helemaal goed lopen, of je kind klaagt: communiceer, bel met de coach, zonder dat je kind erbij is. Een speler moet niet het gevoel hebben dat jij een veilige uitweg biedt. Een jonge speler moet tennissen omdat hij het leuk vindt. Als ik dingen zie, dan doe ik daar niets mee. Hoogstens bel ik de coach. Maar ik vind dat een speler maar van één iemand dingen moet horen. Als je nu al tegen hem gaat praten, dan luistert hij niet meer naar je tegen de tijd dat hij zestien is. Als hij zestien is en nog steeds goed is, dan kan je hem helpen met de stap naar prof. Dat kunnen maar heel weinig mensen. De opleiding daarnaartoe, tot dat niveau, dat kunnen veel meer mensen.

EEN COACH

“Er was een ouder die op een buitenlands toernooi belde over de mogelijke volgende tegenstander. De ouder had daar op internet informatie over gevonden: het vorige toernooi had hij finale gespeeld, hij was groot en baseliner. Hij had dit besproken, met bijbehorende adviezen, met het kind dat nog moest spelen. Doe dit niet. Hiermee legt de ouder onnodige druk bij het kind. Je bemoeit je als ouder met tennis-tactische zaken wat niet jouw taak is.”

Neem een voorbeeld aan Johan Crujff, die ooit tijdens een pupillenwedstrijd van zijn zoontje werd gevraagd wat hij vond van de opstelling die de coach had bedacht. “Ik heb daar niets over te zeggen”, zei Crujff, “laat die man maar gewoon zijn werk doen”.

Kies een goede tennisschool. Er is een grote variatie tussen tennisscholen, zowel in sfeer als in kwaliteit. Verdiep je in de scholen waar je je kind naar toe kunt sturen.

“De eerste twee jaar in de VS was de coach een geschiedenisleraar. Hij zei wel dat we moesten serveren of volleys en cross ballen moesten slaan, maar kon niet uitleggen hoe. Als ik een goede trainer had gehad was mijn ontwikkeling misschien sneller gegaan. Nu werd ik gewoon heel vast, maar ik leerde niet veel bij.”

PAUL HAARHUIS

“Kijk niet alleen of de trainer inhoudelijk goed is, maar ook wie er trainen in het groepje en hoe de werksfeer is. Het hoeft niet eens de beste coach te zijn. Het is net zo belangrijk dat er in het groepje hard wordt gewerkt en het ook leuk is naast de baan, en dat ze met plezier gaan trainen.”

RICHARD KRAJICEK

“Bij tennisscholen en de bond wordt veel onder begeleiding getraind waardoor er maar weinig wordt gespeeld. Bij tennisscholen is vrij spel er bijna niet meer bij. Dat vind ik een groot gemis. In het vrij spelen leren ze zelfstandig te tennissen, zonder dat er een trainer is die zegt wat je moet doen. Iets anders is dat jonge spelers tegenwoordig enorm veel trainen. Ik zeg: ga voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Het is natuurlijk moeilijk als je ergens traint en er wordt gezegd dat je kind veel moet spelen. Maar door zoveel te trainen, creëer je ‘dieselen’. Als een speler drie of vier uur op een dag traint en ook nog conditietraining heeft, dan gaat het denken: ‘Ho eens even, ik ga niet alles geven’. Spelers die veel dieselen, zijn vaak wisselvallig. Ze spelen een half uurtje goed, dan zakt het in en ineens zijn ze er weer. Dan wordt het weer zo’n rare uitslag in drie sets.

MANON BOLLEGRAF

Er wordt nu natuurlijk veel meer getraind dan vroeger. Maar mijn twee uur waren kwalitatief heel goed. Als ik nu om me heen kijk dan denk ik wel eens, dat is kwantiteit boven kwaliteit.”

PAUL HAARHUIS

“Ouders moeten zich op de lange termijn richten. Soms denken ze: ‘vorig jaar stond ‘ie nog halve finale, nu kwartfinale. Er is iets fout gegaan, we moeten een andere aanpak en een andere trainer’. Dat is veel te veel kortetermijndenken, wat dat betreft lijken ze op hun puberkinderen.”

RAEMON SLUITER

“Er wordt regelmatig aan leerlingen getrokken. Dan zit iemand bij een andere tennisschool en dan is het van: ‘Goh, ben je nog wel happy daar? Volgens mij ging het niet zo goed het afgelopen half jaar. Bij ons trainen die-en-die, dat zijn natuurlijk wel gasten waar jij lekker tegen kan trainen’. Er is dan weinig continuïteit, die tennisscholen krijgen bonje, ouders die eerst bij dezelfde school zaten, praten ook niet meer met elkaar.”

Wanneer je een tennisschool hebt gekozen, houdt jouw inbreng grotendeels op. Hoogstens heb je een signalerende en coördinerende rol wanneer er door verschillende trainers aan verschillende technische zaken wordt gewerkt. Idealiter bespreken coaches dit onderling.

MANON BOLLEGRAF

“Sommige kinderen hebben op negenjarige leeftijd vier trainers. Het zou mooi zijn als al die vier trainers op een lijn zitten, dat ze precies van elkaar weten wat ze doen. Maar in de praktijk is dat vaak niet zo.”

Als je kind een wedstrijd of toernooi slecht speelt met een nieuwe techniek, heb dan vertrouwen in de coach en ga niet meteen verhaal halen. Vraag hooguit wat hij of zij voor ogen heeft.

Ontwikkel een goede werkrelatie met de trainer/coach. Als je iets te zeggen hebt tegen de trainer, kies dan een goed moment, en dat is niet de training. Alle aandacht is dan gericht op de kinderen. Maak gebruik van de mogelijkheden die de trainer je heeft gegeven. Bel of mail en vraag of je een gesprek kunt hebben, of vraag dat voor of na de training. Bedenk voor het gesprek wat je boodschap is. Als je die tijdens het gesprek zelf nog moet formule-

ren, is je betoog minder helder en begrijpt de trainer misschien niet wat je wil zeggen. Vraag of de trainer zich herkent in wat je zegt.

Ga niet de strijd aan maar behoud ook nu aansluiting. De communicatieregels die we eerder bespraken gelden ook hier: wie druk uitoefent (“dat moet anders, namelijk...”) roept tegendruk op (“ja maar...”) of nog erger, stilte of boosheid (“daar heb je haar weer met haar gezeur”). Dit gebeurt vrij snel wanneer je als leek vakmensen corrigeert.

“Als je eenmaal een coach hebt, moet de ouder de coach vervolgens wel steunen: dan kan die coach makkelijker zijn harde taak uitvoeren. Een van de fouten die ouders maken is dat ze naar hun kind luisteren wanneer het klaagt over de coach. En er is altijd wel een tennisschool die een speler van zijn collega wil afpakken. Je moet als ouder juist zeggen: “Nee, dit is de weg die ze hebben uitgezet, luister maar naar hem”. Dan kan je het mooi scheiden, jij blijft ouder en ondermijnt de autoriteit van de coach niet. Want als jij weggaat bij de ene coach, dan zal die volgende coach voorzichtiger zijn, wetende hoe hij aan zijn talent is gekomen. Een speler moet nooit het gevoel krijgen dat hij met geklaag invloed heeft op de coach. Als ouder moet je dan dus vertrouwen hebben en het laten gaan. Het ergste wat je kan doen is meteen reageren als je kind even niet blij is. Dipjes zijn normaal, het gaat er om dat hij na het dipje weer wat hoger uitkomt dan ervoor. Als je echt als ouder denkt dat die coach het niet goed doet, laat die speler dan nog even een paar maanden bij die coach.”

RICHARD KRAJICEK

Taken en verantwoordelijkheden van het team om het kind heen. Tussen de verschillende partijen die zijn vertegenwoordigd in het team van het tenniskind zijn duidelijke afspraken, een goede verdeling van de taken en een heldere open communicatie fundamenteel. Het onvoldoende bewaken van de verantwoordelijkheden en de grensen tussen de verschillende partijen - in eerste instantie de ouders, de tennistrainer/coach en de fysieke trainer, die idealiter samenwerken - kan nadelige gevolgen hebben en verstorend werken. Niet alleen voor het kind maar ook voor de gezonde verhoudingen binnen het gehele gezin (vader-moeder-tenniskind-broertjes-zussen).

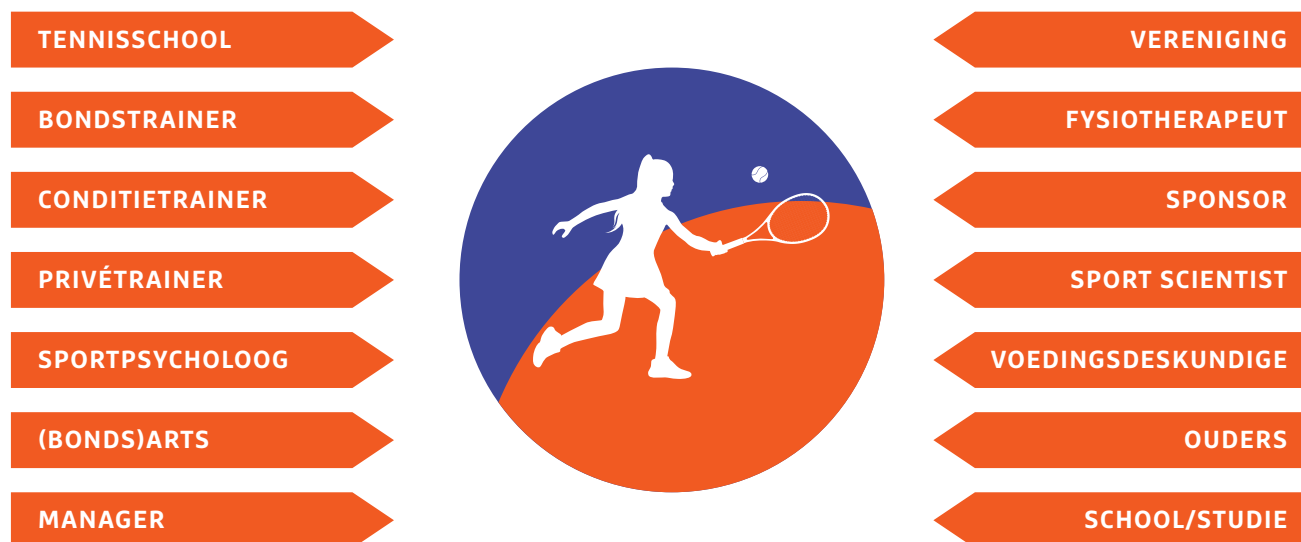
De taken en verantwoordelijkheden van de ouders zijn:

- Zorgen voor een veilige thuishaven/thuissituatie voor het kind.
- Zorg dragen voor correcte opvoeding.
- Toezien op school/studie.
- Zorgen voor praktische zaken, bijvoorbeeld de logistiek.

De taken en verantwoordelijkheden van de tennistrainer en fysieke trainer zijn:

- Toezien op de tennis ontwikkeling en carrière van het kind.
- Organiseren van de tennistrainingen en fysieke trainingen.
- Toernooiplanningen maken.

Hoe beter het kind gaat tennissen, hoe meer mensen betrokken raken bij zijn ontwikkeling:



6.3 ONDERSTEUN DE MENTALE WEERBAARHEID VAN JE KIND

Een speler op de tennisbaan neemt zijn hele mentale huishouding mee de wedstrijd in, waaronder omgaan met tegenslagen, druk, concentratie. Is hij in staat zichzelf te beheersen en bij te sturen? Dat is al moeilijk voor volwassen spelers en nog veel moeilijker voor kinderen. Maar zoals gezegd is dit prima te trainen.

Mentale training is het vakgebied van sportpsychologen en geen taak voor ouders. Een voordeel hierbij is, dat de sportpsycholoog een onafhankelijke partij is zonder belang in het krachtenveld rondom prestaties. Maar er zijn wel degelijk dingen die je kunt doen om je kind te helpen de ogen op de bal te houden.

Daarover vertellen we in het volgende hoofdstuk.



**THE THING, WHEN YOU ARE DOWN
TWO SETS TO LOVE, IS TO STAY CALM,
EVEN THOUGH IT'S HARD.**

RAFAEL NADAL



7 ONDERSTEUN DE MENTALE WEERBAARHEID OP DE BAAN

Ontwikkeling van de mentale bouwsteen is belangrijk omdat deze zo instabiel is. Iemand die fysiek goed getraind is, is dit over een week nog steeds. Maar het mentale aspect is grillig. Frustratie kan zomaar de kop opsteken, waarna een speler verkrampt kan raken en de techniek achteruit gaat. Hij wordt ongeduldig, gaat sneller serveren en verliest zijn tactische plan uit het oog. Irritatie kan omslaan in vlamme woede – zoals de Griek Marcos Baghdatis, die tijdens een Australian Open vier rackets achter elkaar kapot sloeg, zonder ze zelfs maar uit de verpakking te halen. Een neergaande spiraal dreigt: nog slechter spelen, meer verkramping, wedstrijd verloren.

Mentale weerbaarheid is in feite: efficiënt omgaan met emoties. Daarvan kunnen er tijdens de wedstrijd nogal wat passeren.

“Ik leerde als kind van twaalf jaar het bewustzijn dat je erover kan praten. Ik was altijd wel analytisch bezig, ik ging er over nadenken. Ik dacht: ‘Goh, met mijn racket gooien is niet normaal, ik ga er niet beter van spelen. Waar komt het door en hoe kan ik het veranderen?’ Hiermee is een proces in gang gezet en dat is vaak al 50% van de oplossing.”

RAEMON SLUITER

Er is veel te winnen met mentale training, vooral wanneer de concurrentie dat niet doet. Waar de tegenstander vloekt, scheldt, schreeuwt en met haar spullen gooit, daar glimlacht jouw dochter minzaam, houdt zij haar kruit droog en is ze gefocust op het volgende punt. Op basis van mentale kracht kun je zelfs winnen van een betere tegenstander. Met behulp van mentale training kunnen jonge tennisers, net als Sampras in 1995 tegen Courier (zie pag. 12), ongewenste emoties buiten de deur houden en onder druk toch mooie passeerslagen slaan. En net als Federer kunnen ze leren hun frustraties en boosheid van zich af te laten glijden, waardoor ze steeds gericht blijven op het hier en nu.

Ook heel prettig: mentale training voorkomt blessures! Zweeds onderzoek laat zien dat kinderen na mentale training die gericht was op het voorkomen van blessures, inderdaad vijf keer minder blessu-

FLOW

Het is de heilige graal van iedere sporter en artiest: flow, de fantastische sensatie waarin je helemaal opgaat in wat je doet; je denken, voelen en handelen met elkaar samenvallen en alles lukt, alsof er geen wereld bestaat buiten het hier-en-nu [22]. Een tennisser in flow heeft het idee dat zij één is met haar racket en heeft het gevoel dat ze de bal neer kan leggen waar ze maar wil. De tijd lijkt trager te gaan, waardoor ze meer tijd heeft om keuzes te maken. Ze lijkt de gedachten van de tegenstander te kunnen lezen en nog voor deze de bal raakt is ze al onderweg.

Flow is enorm motiverend. Wie het ervaart, wil het opnieuw. Alleen: je komt niet zomaar in flow, het is niet zomaar op te roepen. Flow overkomt je, zeggen mensen die het meemaken, en het kan even plotseling weer verdwenen zijn. Wel kun je de voorwaarden scheppen, zoals doelen stellen, een helder plan maken, topfit zijn, plezier hebben, ontspannen zijn en leren je te concentreren.

res hadden dan kinderen die die training niet kregen [20]. En het toonaangevende Milan Lab, waar de voetballers van AC Milan worden begeleid, vond dat de selectie veel minder blessures had wanneer spelers na de training moesten ontspannen [21].

In de absolute top is mentale training nog belangrijker. Op topniveau zijn de verschillen tussen fysieke, technische en tactische kwaliteiten niet groot. De grote hoeveelheid kennis van trainingsmethoden, voeding en bewegingsleer zijn voor iedereen toegankelijk en op die vlakken lijkt nog maar weinig ruimte voor verbetering te zijn. Bij mentale training ligt de nadruk overigens op training. Het is niet voldoende er over te lezen: je moet het oefenen en herhalen om ze je eigen te maken, net zolang tot je het doet zonder er over na te hoeven denken ('onbewust bekwaam').

In dit hoofdstuk bespreken we drie mentale vaardigheden die noodzakelijk zijn voor tennisers met ambitie:

- (a) Concentreren
- (b) Ontspannen
- (c) Omgaan met tegenslagen.

7.1 STIMULEER HET CONCENTRATIEVERMOGEN

Concentratie is een kenmerk van goede tennisers: je aandacht kunnen richten op de rally zonder je te laten afleiden door irrelevante gedachten, emoties of stress.

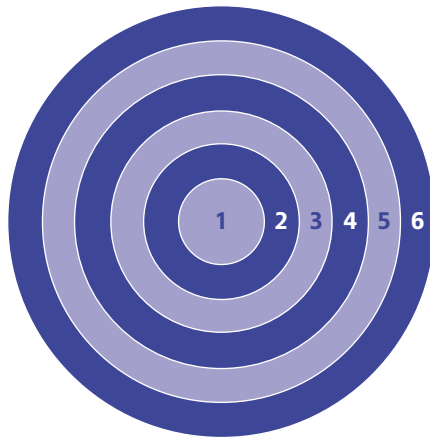
Concentratie, of aandacht, kun je zien als de lichtstraal van een zaklamp. Als je een groot concentratievermogen hebt, heb jij controle over de lichtbundel. Als je concentratievermogen afneemt, kan het licht gaan schijnen op irrelevante zaken.

Volwassen spelers kunnen snel worden afgeleid, kinderen nog sneller. Positief geformuleerd: wie alsnog leert focussen, heeft een voorsprong.

“Iedereen denkt dat als je een makkelijke bal mist, dat dat zenuwen zijn. Dat is een technische choke. Maar je hebt ook een tactische choke, dat je in paniek raakt en afwijkt van je plan en niet meer weet wat je doet. Ik zeg tegen mijn zoon: ‘Het ergste wat je kan gebeuren is dat je in paniek raakt’. Ik weet nog dat ik eens in Australië kwam en niet genoeg kon trainen. Het was er 50 graden. Dan wist ik voor de wedstrijd: ik móet dit in drie sets winnen want anders ga ik het niet volhouden in deze hitte. Dan verlies je een set en dan gaat het in je hoofd al fout. Dan denk je: ‘Dit ga ik niet volhouden in deze hitte’. Terwijl je je hoofd leeg moet houden.”

RICHARD KRAJICEK

Het volgende model van concentratie beschrijft zes cirkels waarin je aandacht zich kan bevinden [23].



- 1 = Ik en mijn taak
- 2 = Directe afleidingen (weer, publiek, scheidsrechter, materiaal, etc.)
- 3 = Analyse
- 4 = Winnen / verliezen
- 5 = Gevolgen van winnen of verliezen
- 6 = Zinsvraag (wat doe ik hier?)

Cirkel 1 is waar je concentratie ideaal gesproken op gericht is: je spel, het volgende punt, de positie van de tegenstander aan de andere kant.

Cirkel 2 is de dichtstbijzijnde bron van afleiding, zoals geluid van het publiek, irritant gedrag van de tegenstander, de umpire die iets verkeerd ziet of vaders gemopper langs de kant. Aandacht kan makkelijk naar cirkel 2 afdalen.

Cirkel 3 bevat analyserende gedachten die op dat moment niet nuttig zijn, zoals de vraag waarom je service niet lekker loopt terwijl je op dat moment moet gaan retourneren – nog verder verwijderd van cirkel 1.

Cirkel 4 bevat gedachten aan latere consequenties, zoals nadenken over de stand ('nog twee punten en ik verlies deze set').

In cirkel 5 denkt iemand over de gevolgen van winnen of verliezen ('ik ga stijgen op de ranglijst' of juist: 'straks is mamma teleurgesteld'), dus nog verder weg van de essentie.

In cirkel 6, tenslotte, vraagt de speler zich af wat hij in hemelsnaam aan het doen is. Volle concentratie op het volgende punt is ver te zoeken.

Als de aandacht verschuift naar de buitencirkels, moet het zo snel mogelijk terug naar cirkel 1. De opdracht is, de focus steeds opnieuw te richten op de waarneming, tactische keuzes en technische uitvoering. Makkelijk is dat niet.

Concentreren tegen een hoger geplaatste tegenstander. Kinderen vinden het, verrassend genoeg, meestal niet zo moeilijk om tegen een duidelijk betere tegenstander te spelen. Er wordt weinig van ze verwacht, als ze winnen is dat mooi meegenomen. Bijna automatisch zijn kinderen gericht op hun spel zonder op de stand te letten.

Er kan zich dan plotseling een probleem voordoen: het komt, tegen de veel hoger geplaatste speler, voor te staan en maakt kans te winnen. Ineens kan de aandacht afgeleid zijn van het spel zelf (cirkel 1) naar de mogelijke winst (cirkel 4) en de gevolgen hiervan (cirkel 5). Dit kan leiden tot angst voor fouten en verkramping. Het tennis kan rap achteruit gaan en de voorsprong verdwijnt sneller dan hij was opgebouwd. Achteraf is iedereen verbaasd, eerst omdat het kind boven zichzelf uit leek te stijgen, daarna omdat de ruime voorsprong niet werd verzilverd. Het is een schoolvoorbeeld van concentratieverlies. Toen dit kind dacht dat het ging winnen, liet het de aandacht wegglijden van cirkel 1 naar cirkel 4 (winnen of verliezen).

Als ouder kan je je kind hier wat op voorbereiden:

- *Hoe voel je je?*
- *Rustig, ik hoef me geen zorgen te maken. Hij is toch veel beter.*
- *Denk je dat je gaat verliezen?*

- *Waarschijnlijk wel.*
- *Stel dat je voor komt te staan. Kun je het dan ook afmaken?*
- *Dat weet ik niet. Als je voor staat dan heb je ineens toch druk.*
- *Wat doe je als je voor komt te staan?*
- *Ja, euh... (noemt een technisch, tactisch of mentaal aandachtspunt).*
- *Dat lijkt mij goed. Gewoon doen wat je moet doen.*

Concentreren tegen een lager geplaatste tegenstander. Tegen tegenstanders die in theorie minder zijn kan de aandacht verslappen.

Het eerste probleem is dat er van je wordt verwacht, in elk geval door jezelf, dat je wint. De aanname is namelijk: deze persoon is minder goed. Maar het verschil tussen nummer 3 en nummer 20 hoeft niet groot te zijn. Ter vergelijking: de nummer 20 op de wereldranglijst is een fantastische tennisser. Toch denkt het publiek bij het getal '20' dat het een makkie wordt voor nummer 3. Als speler loop je makkelijk in de valkuil na te gaan denken over winnen en verliezen en de consequenties daarvan (cirkels 4 en 5).

Daarnaast geven de jeugdranglijsten niet altijd een juiste afspiegeling van het huidige niveau. Sommige kinderen komen terug van een blessure en staan dus relatief laag, anderen hebben misschien een groeispurt doorgemaakt en zijn snel gegroeid of zitten er juist middenin.

Voer als ouder niet zelf de druk op met opmerkingen als 'makkie', of: 'goeie loting', of door plannen te maken voor de volgende ronde. Heb het gewoon helemaal niet over ranglijsten en plaatsingskansen. Blijf in het hier en nu.

- *Hoe denk je over de wedstrijd?*
- *Nou, ik moet wel van hem winnen.*
- *Voel je druk? Moét je winnen?*
- *Een beetje. Maar het zal wel lukken.*
- *Als je wint, is dat normaal, als je verliest heeft iedereen het erover. Voelt dat zo?*
- *Ja. Ik moet gewoon winnen.*
- *Weet je al hoe je het gaat aanpakken?*

- *Ik denk toch maar gewoon doen wat ik goed kan. Wat de trainer gezegd heeft.*
- *Ja, dat denk ik ook.*
- *Knallen!*
- *Zo is dat.*

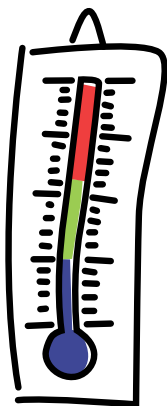
Het tweede probleem kan zijn dat de wedstrijd te weinig uitdagend is waardoor je niet goed in je concentratie komt. Als je kind geen uitdaging ziet in een partij, kan het een scherpere doelstelling formuleren, bijvoorbeeld: niet alleen winnen, maar ook hooguit één game per set afstaan. Dat zorgt direct voor focus. Laat je kind wel zelf de doelen formuleren.

7.2 HELP JE KIND ONTSPANNEN

Wie op de toppen van zijn kunnen wil spelen, moet niet alleen geconcentreerd zijn, maar ook ontspannen.

Help je kind het juiste spanningsniveau vast te stellen. Een sporter moet zich bewust zijn van het spanningsniveau waarop hij optimaal presteert. Spelers die boven zichzelf uitstijgen als er veel op het spel staat en er veel publiek bij is, pieken op momenten dat het er echt om gaat. Deze spelers hebben vaak moeite om te blijven presteren als er minder op het spel staat of in trainingspotjes. Andere spelers presteren juist beter als er minder druk op de wedstrijd staat of als ze tegen een hoger geplaatst iemand spelen waarbij ze geen druk voelen.

In mentale training leren we kinderen de beginselen van herkennen van de eigen spanning. We gebruiken hiervoor de metafoor van een thermometer, die aangeeft of er...



- teveel spanning is (rode gebied – stijf van de spanning)
- voldoende spanning is (groene gebied – alert, geconcentreerd maar ontspannen)
- te weinig spanning is (blauwe gebied – onderspanning en waarschijnlijk snel afgeleid en niet gefocust).

De volgende stap in het hanteren van spanning is het beïnvloeden van het spanningsniveau. Bijna altijd moet het spanningsniveau omlaag. Want wedstrijden zijn spannend – of je nu voor het eerst aan een clubkampioenschap meedoet of in een Grand Slam finale staat. Soms is die spanning lekker maar het kan ook verlamrend werken. Voor een speler met ambitie is het cruciaal om de eigen spanning te kunnen beïnvloeden.

Tennissers kunnen hun spanning reguleren door de doelen die ze zichzelf stellen, of door de manier waarop ze tegen zichzelf praten. Ze kunnen bijvoorbeeld ontspannen door ademhalingstechnieken. Op de baan zie je spelers op het bankje tussen games een handdoek over hun hoofd doen om zich af te sluiten. Ze focussen op zichzelf en reguleren hun spanning.

Besprek ook nu de gevoelens van je kind. Jongere kinderen, tot ongeveer twaalf jaar, moet je helpen hun gevoelens te benoemen. Vaak realiseren ze zich niet eens dat ze gespannen zijn. Check wat je kind voelt, bijvoorbeeld:

- *Hoe voel je je?*
- *Hoe gespannen ben je?*

Hij zal je meer vertellen over zijn gemoedstoestand, bijvoorbeeld dat hij piekert over het verliezen van ranglijstpunten en bang is dat hij niet meer met de selectie mee mag trainen; of dat hij opziet tegen de wedstrijd omdat iedereen zegt dat hij makkelijk zal winnen, en dat verliezen wel een afgang is.

Het uitspreken van zulke gevoelens relativeert direct. Dat wil zeggen: wanneer iemand benoemt dat hij gespannen is, wordt die spanning minder. Je hoeft dit als ouder dus niet op te lossen of te zeggen dat hij zich geen zorgen moet maken.

Soms trouwens moet de wedstrijdspanning juist omhoog, bijvoorbeeld wanneer je kind moet spelen tegen een veel zwakkere speler, en onderschatting op de loer ligt.

Wees terughoudend in je verwachtingen. Ouders hebben soms te hoge verwachtingen van hun kind. Het kind kan het gevoel krijgen dat het perfect moet zijn of niet goed genoeg is, wat leidt tot spanning, verkramping en faalangst.

Naar schatting overschat tachtig procent van de ouders de capaciteiten van hun kind. Van zes van de acht kinderen in een trainingsgroep denken de ouders dat hun kind in een hogere groep thuishoort, terwijl dat niet het geval is.

Te hoge verwachtingen ontstaan onbewust, bijvoorbeeld doordat je het basisniveau van je kind overschat. Dat kan gebeuren wanneer je kind tijdens een wedstrijd boven zichzelf uit stijgt en een geweldige wedstrijd speelt. In je ouderlijke trots kun je concluderen dat dat het niveau is dat hij

blijkbaar aankan, en je meet zijn capaciteiten onbewust af aan die geweldige partij. Je zegt als het ware: "Ik wil dat je altijd boven je gemiddelde presteert." Maar het gemiddelde is niet voor niets het gemiddelde. Soms speel je boven je gemiddelde, soms daaronder.

De lat ligt nu te hoog.

Push je kind niet om boven zichzelf uit te groeien. Geef het de tijd om zijn top te halen. Zet je kinderen (en volwassenen) onder druk, dan kunnen hun enthousiasme, focus en zelfvertrouwen zakken als een baksteen.

Ouders hebben soms ook hoge verwachtingen van de inzet van hun kind. "Mijn kind hoeft niet te winnen", zeggen ze, "maar hij moet wel zijn best doen". Deze ouders verleggen de focus van winnen naar inzet en dat is winst. Maar ook dit kan problemen opleveren.

Neem Maarten, veertien jaar oud. Zijn ouders hebben het druk met hun werk en met Maartens broertjes die op hockey zitten. Ze komen soms kijken omdat ze belangstelling willen tonen. Zijn vader neemt hem nog even apart als ze zijn aangekomen op het tennispark. Hij zegt tegen Maarten dat hij en zijn moeder niet willen dat hij er weer zo negatief en boos bijloopt als de vorige keer. Hij wil dat Maarten vooral zijn best doet. Maarten tennist immers voor zijn plezier en ze steken er tijd en geld in, dus daar willen ze wel wat voor terugzien. Hij hoeft niet te winnen, maar ze willen wel inzet zien.

Met welk gevoel gaat Maarten de baan op nadat hij zojuist deze opdracht meekreeg? Waarschijnlijk onder druk gezet en niet enorm blij dat zijn vader er is. Deze mindset kan bij Maarten na een paar tegenslagen een negatieve spiraal veroorzaken, precies wat vader wilde voorkomen.

Het is een delicaat spanningsveld tussen de veeleisendheid die bij top-sport hoort en verwachtingen die je kind niet kan waarmaken. Wanneer je wilt dat je kind het beste uit zichzelf haalt, is de weg daarheen niet dat van hem te eisen. Je kunt hem hooguit stimuleren door inzet en hard werken aan te moedigen en te complimenteren. Leg het echter niet op en laat de keuze aan je kind.

Welke verwachtingen heb jij van je kind? Wil je dat ze plezier heeft? Dat ze haar best doet? Dat ze niet de slechtste is? Dat ze zich netjes gedraagt? Dat ze Roland Garros haalt? Dat ze niet afgaat? Als je dat niet meteen weet, ga dan na wanneer je ontevreden bent over je kind en aan welke verwachting het dan niet heeft voldaan. Denk ook eens terug aan de momenten waarop je wel tevreden was. Welke verwachtingen lagen daaronder?

Sommige ouders zijn zelden of nooit tevreden. Dan liggen de verwachtingen dús te hoog. Ouders die hoge eisen stellen aan hun kinderen stellen vaak ook hoge eisen aan zichzelf. Ze zijn aan een bepaald prestatieniveau gewend en verlangen dat, onbewust, ook van hun kind. Zulke ouders kom je veel tegen in de topsport. Geldt dit ook voor jou?

Ontspan ook zelf. Tijdens wedstrijden van hun kind kunnen ouders hun zenuwen soms moeilijk bedwingen. Dat kan leiden tot emotionele uitingen, gescheld en zelfs ruzie met andere ouders.

“Wanneer ouders in staat zijn rustig te kijken naar spannende wedstrijden waar een belang op staat en zich er niet mee bemoeien, dan zijn die kinderen vaak veel meer in staat om tijdens de wedstrijden rust te hebben op de baan. Een kind dat op de baan een bepaalde rust heeft, heeft heel vaak ouders die ook wat rustiger zijn.”

EEN COACH

“Er kan veel mis gaan in de emotionele beleving van ouders. Bij voorsprong over de baan roepen: ‘Kom op, 4-1, nu vasthouden, nu niet meer weggeven, hè?’ Dan maken ze de spanning bij het kind alleen maar groter. Je maakt slapende honden wakker, je haalt ze uit hun concentratie. Of als ze achter staan: ‘Komop nouuu, je stond 4-0 voohoor!’ Alsof dat kind dat zelf niet weet.”

EEN COACH

Andere aanwijzingen van te grote betrokkenheid zijn:

- Over de baan schreeuwen dat een bal uit is.
- Bij de wissel van speelhelft meebewegen en aan de kant van hun kind staan.
- Sterk reageren op foute en goede ballen.
- Reageren op gedrag van de tegenstander, bijvoorbeeld wanneer ze denken dat dat kind punten pikt.
- Met andere ouders bemoeien, elkaar aanspreken op het gedrag van het kind of zich afreageren op elkaar.

EEN COACH

“Ze beginnen vaak rustig, schuiven vervolgens meer naar het puntje van hun stoel, worden langzaam onrustig en reageren verbaal of non-verbaal steeds feller op wat er gebeurt op de baan. Er zijn gevallen bekend van ouders die het tennispark moesten verlaten omdat ze anders zichzelf en hun kind op de kast jagen.”

Met zulk gedrag gooien ouders meer zand dan olie in de machine. Jouw teleurstelling vergroot de teleurstelling van je kind (“niet alleen een misser en 15-40, maar nu ook ma op de kast”). Vergeet niet dat je kind het jou naar de zin wil maken en jouw wensen zelfs ‘verinnerlijkt’. Wat je gedrag en gevoel ook zijn: je draagt ze over op je kind. Ben je gespannen of geef je zenuwachtig adviezen in de auto, dan neemt je kind dit over. Je bent zelf een bron van spanning geworden en een deel van het probleem.

Kinderen kennen hun ouders zo goed dat ze vaak weten wat zij denken en voelen. Daarom is het belangrijk dat ontspanning van binnenuit komt. Als je uiterlijk rustig lijkt maar van binnen kookt, dan voelt je kind dat. Bovendien heb je er zelf ook last van en dat is jammer. Ouders hebben vaak niet eens door dat ze gespannen zijn. Ze fronsen, hun bewegingen zijn verkrampd of ze houden hun armen strak over elkaar. Hoe rustig ben jij? Ontspannen en zelfverzekerd of gespannen, kritisch, onrustig? Check hoe gespannen je bent. Is je ademhaling oppervlakkig, span je je spieren (nek, schouders, rug...), bal je je vuisten, zweet je, heb je vlinders in je buik? Wees je er op zijn minst van bewust.

Wat voor je kind geldt, geldt ook voor jou: leer spanning te hanteren.

Je spanningsniveau is moeilijk direct te beïnvloeden. Je brengt de ‘rode spanning’ niet zomaar terug naar het groene gebied. Maar je kunt wel dingen doen die helpen. Gebruik de technieken die je kind misschien op de baan toepast, zoals ontspanningstechnieken, focussen op rustig en diep ademen, bewust je spieren ontspannen, je concentreren op het moment, enzovoort. Oefen jezelf eventueel in actief ontspannen. Weinig mensen beheersen technieken om actief te ontspannen in spannende situaties. Je kunt natuurlijk even koffie drinken of een ommetje maken als het je teveel wordt, maar dit zijn afleidingsmanoeuvres, geen ontspanningstechnieken. De clou is, dat je ontspannen blijft terwijl je naar de wedstrijd kijkt.

Vaardigheid in ontspanningsoefeningen betekent overigens niet dat je nooit meer spanning zult voelen, wel dat je weet wat je moet doen om het te verminderen.

“Als ik ga kijken naar mijn zoon op de baan, ga ik vaak veraf zitten. Dan vraagt mijn zoon wel eens: ‘Waarom zat je zo ver weg?’ Ik wil afstand houden omdat, als ik dichtbij zit, ik sneller wat ga zeggen, ook tactische dingen. Dat wil ik niet.”

RICHARD KRAJICEK

“Mijn vader heeft mij nooit moedwillig onder druk gezet, maar hij schudde wel eens met zijn hoofd tijdens een training of een wedstrijd. Als klein kind kijk je naar je ouders, zoek je bevestiging of een rustpunt bij je ouders. Dat was er totaal niet, het was een onrustpunt. Ik voelde me daar heel slecht door, ik ging er niet beter van spelen. De druk die ik op mezelf legde werd hierdoor alleen maar groter. En ik denk niet dat iemand er beter van gaat spelen, zeker een klein kind niet. Ik kreeg van mijn trainer een stickertje op mijn racket om daar naar te kijken als ik een bal mis sloeg, zodat ik niet naar mijn vader hoefde te kijken.

RAEMON SLUITER

Ik had in het begin zoveel last van spanning dat in de wedstrijden altijd een lager niveau haalde dan dat ik op trainingen liet zien. Hij zag dat ook wel met de beperkte kennis die hij had. Hij wilde mij helpen, maar het was zijn frustratie, dan zei hij met zware stem: ‘wat doe je nou, kon je de bal niet inslaan?’. Dat werkte averechts. Ik werd kleiner en ging dan soms huilen, en dat was voor hem het signaal dat hij moest dimmen. Dit gebeurde dan meestal in de auto, toen ik een jaar of elf, twaalf, dertien was. Ik was er op een gegeven moment klaar mee. Ik ben de kantine in gelopen en heb mijn racket op de tafel gelegd en ik zeg: ‘als je het zo goed weet, moet je het maar een keertje voordoen, laat maar zien’. Toen is hij in zijn spijkerbroek de baan opgelopen en heeft een bal uit-geslagen, heeft niets gezegd, heeft mij mijn racket terug gegeven, is gaan zitten en vanaf dat moment is het veel en veel minder geworden.”

Spanning kan ook het gevolg zijn van gedachten die niet reëel zijn. Voor iedere ‘irrationele’ gedachte is er een rationeel alternatief dat je kan helpen rustig te blijven.

Irrationeel	Rationeel
Mijn kind mag niet verliezen.	Het is niet erg als mijn kind verliest.
Mijn kind moet de beste zijn.	Verlies betekent niet dat mijn kind niet ver kan komen.
Mijn kind mag niet boos worden tijdens de wedstrijd.	Emoties horen er bij, ook boosheid.
Als mijn kind zich slecht gedraagt, word ik er op aangekeken.	Ik weet niet wat mensen denken.

7.3 HELP JE KIND OM TE GAAN MET TEGENSLAG

Voor jonge spelers is het een uitdaging rustig te blijven als dingen tegenzitten.

Als ouder kan het lastig zijn om je kind te zien worstelen op de baan. Het roept wellicht gevoelens van frustratie of onmacht op.

RICHARD KRAJICEK

“Als mijn zoon boos is, zeg ik na afloop van de wedstrijd: ‘Als je zo gedraagt, dan ga je zeker het tij niet keren’. Ik complimenteer mijn zoon ook wanneer hij rustig blijft. Tegenwoordig kunnen we ook over tennis praten, nu doet hij het mentale gedeelte goed. Hij blijft nu zelfs rustig als hij wordt ingemaakt. Daarvoor had het geen nut om over tennis-tactische zaken te praten, omdat hij, wanneer het tegen zat, de handdoek in de ring gooide.”

Op dergelijke momenten kunnen zowel je kind als jij de **kieskubus** gebruiken. Dit is een model dat we hebben ontwikkeld om kinderen op de baan te helpen om te gaan met tegenslagen. Het helpt moeilijke momenten beter te hanteren en de periode van frustratie inkorten. Ook als ouder kun je er je voordeel mee doen.

We onderscheiden vier mogelijkheden om ‘tegenslag’ te hanteren.



1. Klagen. De eerste reactie op een tegenslag, bijvoorbeeld een lekke band, is frustratie. Afhankelijk van je aard zucht je of sla je tegen je stuur.

Soms blijven mensen hierin hangen, bijvoorbeeld: “Ik heb ook altijd pech”. Ze nemen geen actie om iets te veranderen of de situatie te accepteren. Later op de dag hebben ze nog steeds stress en hun dag is verpest.

Op de baan zie je veel klagers. Na het missen van een makkelijke bal schudden ze met hun hoofd en mopperen, waarna hun spel misschien wel minuten lang wordt beïnvloed door frustratie.

Dat kan nog sterker zijn na het verliezen van beslismomenten, zoals setpoint. De set lag voor het grijpen, maar dat is dus mislukt. De set kan dan zomaar de andere kant op vallen.

2. Vluchten. Ook vluchten is een mogelijke reactie op frustratie. Een afwijzing na een sollicitatie wordt minder erg door te denken: “Ach, het was toch niet zo’n leuke baan” of: “Eigenlijk moest ik er te lang voor reizen”. Niet erg bij een kleine teleurstelling, maar als we na een verbroken relatie denken: “Hij was eigenlijk een rotvent”, of: “Ze zat toch altijd te zeuren,” dan is dat waarschijnlijk een halfbakken poging om verdriet te ontlopen. Grijpen naar de fles, pillen of drugs is een andere vlucht. De pijn wordt tijdelijk gesust maar het lost niets op.

Ook op de baan kunnen spelers vluchten, bijvoorbeeld wanneer de druk te groot wordt of ze niet weten wat ze moeten doen. Soms doen ze hun best niet meer. “Het kan me niets meer schelen”, denkt het kind. Een andere variant van vluchten is letterlijk opgeven met een blessure die is aangedikt als excuus. Het zelfbeeld blijft zo intact, niet aangetast door een blamerende nederlaag. Ook boosheid wordt wel eens gebruikt als excuus: “Ik heb wel verloren, maar ik kon er niets aan doen, want ik was boos”. Ook nu blijft het zelfbeeld intact.

3. Accepteren. Accepteren van tegenslag – die makkelijke bal gemist of drie setpoints verdampt – is moeilijk. Het gemiste matchpoint, hoe makkelijk ook, ligt echter voor altijd achter je en er is niets meer aan te doen.

Loslaten, is hier het devies. Hoe sneller je accepteert wat er zojuist is misgegaan, hoe beter. In het tennis heb je 20 seconden om je emoties een plek te geven en het volgende punt te spelen. Grote spelers beheersen dit. Accepteer wat onomkeerbaar is.

Accepteren kan voelen als opgeven maar is dat niet – tenminste in de situaties die je niet meer kunt veranderen. Voor dingen waarop je wel invloed hebt, daarentegen, is de beste aanpak: ‘doen’ – een nieuwe oplossing bedenken om de problemen te lijf te gaan.

4. Doen. Als zaken niet goed gaan, kun je dingen ‘doen’ om het tij te keren.

Voorbeeld één. Als je harde eerste service niet werkt, kun je kiezen voor een andere opslag, bijvoorbeeld iets minder hard, beter geplaatst en met meer effect.

Voorbeeld twee. Je hebt last van de zon die in je ogen schijnt. Dat de zon schijnt, moet je accepteren. Maar je kunt er iets aan doen: een petje opzetten.

Voorbeeld drie. Je hebt de eerste set verloren door het dwingende spel van de tegenstander.

Frustrerend, maar ook hier kun je iets aan doen: je tactiek veranderen. Wel moet je eerst accepteren dat je de eerste set hebt verloren.

Voorbeeld vier. Je tegenstander pikt punten. ‘Klagen’ is een natuurlijke reflex, maar leidt tot niets. Ook acceptatie is geen optie: dat kost punten en leidt tot frustratie.

RAEMON SLUITER

“Als er bij mij punten werden gestolen, werd ik daar in het begin helemaal gek van. Dan raakte ik helemaal uit mijn spel. Ik ben eens een keer als jongetje van tien huilend van de baan gelopen, toen mijn tegenstander dat deed. Mijn vader zei: ‘je moet ook maar

eens punten pikken'. Maar als ik niet zeker wist of hij uit was, als de bal te dicht bij de lijn was, dan speelde ik door. Dat zat niet in me, dat was niet de manier om te winnen, ik wilde eerlijk winnen."

Raemon Sluiters keuze als jochie van tien om van de baan te stappen was 'vluchten'. Blijkbaar kon of wilde hij het niet 'accepteren' en wist hij niet wat hij er aan moest 'doen'. Zijn vader gaf hem daarop de optie om iets te 'doen': ook vals spelen. Dat stuitte bij hem op weerstand, hij wilde niet oneerlijk winnen.

Er zijn ook andere opties om iets te 'doen' – bijvoorbeeld: er iets van zeggen. Aangeven dat je het anders zag. Dat dit nu al de tweede keer in deze game is. Dat als hij het weer doet, je de toezichhouder erbij gaat halen.

Om tegen een goed gebekte tegenstander te zeggen dat jij het anders ziet, vergt moed. Je moet ook weten hoe je dit zegt. Je kind kan ook thuis oefenen wat het gaat zeggen en hoe. Jij als ouder kunt daarin een coachende rol spelen, we laten zo zien hoe.

De beste keuze in het omgaan met tegenslag is vooral: 'doen', tenzij je de situatie niet kunt veranderen. Dan is 'accepteren' de beste keuze.

Ook jij als ouder kunt baat hebben bij de kieskubus, door te onderscheiden waar je geen invloed op hebt (en je daar niet druk over te maken, zoals het gedrag van de wedstrijdleiding), en waarop wel (en daar je invloed te laten gelden). Je hoeft je niet overal bij neer te leggen, alleen is een wedstrijd niet het moment om actie te ondernemen. Dat kan beter thuis.

Neem opnieuw de situatie waarin je kind wordt bestolen. De tegenstander geeft een bal uit die volgens jou wel tien centimeter in was. Je kind kijkt even vertwijfeld en speelt dan verder. Even later herhaalt het zich. Van binnen schreeuw jij het uit. "Dit kan toch niet! Dit moet iedereen gezien hebben! Dat rotjoch!" Het spel gaat echter door en niemand om je heen reageert.

Wat kun jij doen op dit moment om je kind te steunen? Niets. Houd ook nu de lange termijn in het oog. Voor jou is acceptatie, hoewel niet gemakkelijk, opnieuw de beste keuze – allereerst omdat je toeschouwer bent, maar vooral omdat dit het pakkie-an van je kind is. Het klinkt misschien streng, maar een kind dat zich de kaas van het brood laat eten door de tegenstander heeft daar zelf schuld

aan. Het is de essentie van topsport: de sterkste wint. Dingen gaan niet altijd eerlijk – op de tennisbaan en in de rest van het leven, en je kind moet leren daar mee om te gaan.

RICHARD KRAJICEK

“Vals spelen trek ik niet, maar ik snap het wel. Ik heb vroeger ook vals gespeeld, omdat ik niet wilde verliezen; want dan kreeg ik zwaar op mijn kop. Bij hen die het doen zie ik ook wel fanatieke ouders langs de kant. Dat herken ik. Dan probeer ik het mijn zoon uit te leggen. Punten pikken heb ik niet in de hand. Wat ik wel eens doe is, dat ik van te voren naar de wedstrijdleiding ga en zeg: ‘let op, deze jongen heeft een reputatie, misschien kun je er wat vaker naar kijken’.”

RAEMON SLUITER

“Je kan het een kind van tien, twaalf jaar niet echt kwalijk nemen dat het punten pikt. Er staat druk op, het kind wil winnen, het gaat dan vanuit paniek van alles doen om toch te winnen. Er is dan geen scheidsrechter bij, dan gebeurt er heel veel. Maar ik vind het ongelooflijk dat ouders dat weten en dat ze het toelaten. Zoals ik al zei, ik werd daar gek van.”

Het is moeilijk om hardop te zeggen: “Volgens mij was die bal in”, of nog krachtiger: “Ik weet zeker dat die bal in was”, en na herhaling de scheidsrechter erbij halen. De onderliggende angst is voor de reactie van de ander. Toch moet het. Een moeilijke maar zinvolle les, die je kind wapent tegen onrecht. De brutalen hebben de halve wereld, de assertieven volgen op korte afstand. Vraag welke andere mogelijkheden het ziet.

- Ik zag dat in de tweede set je tegenstander een paar keer een bal uit riep, waar jij het niet mee eens was. Klopt dat?
- Ja, ze zat punten te pikken!
- Wat gebeurde er dan?
- Nou, ze gaf een paar keer de bal uit terwijl ik echt zag dat dat niet zo was.
- Wat vervelend. Hoe voelde dat?

- *Ik was boos en voelde me machteloos.*
- *Wat heb je toen gedaan?*
- *Niets.*
- *Want...?*
- *Zij geeft misschien een grote mond, dat heb ik wel eens gezien bij haar.*
- *Dus je zei er niets van omdat je bang was dat ze een grote mond zou geven. En wat gebeurde er daarna?*
- *Ik speelde door maar was wel boos.*
- *Het leek alsof je nog wat punten onnodig verloor.*
- *Ja, ik kon me niet goed concentreren.*
- *Dus je hebt er last van en verspeelt punten. Is er iets wat je een volgende keer anders zou kunnen doen?*
- *Er iets van zeggen.*
- *Hoe zou je dat doen?*
- *Dat het niet waar is. Of dat ik het anders zag.*
- *Je laat dan horen dat jij het anders hebt gezien.*
- *Ik weet niet of dat helpt.*
- *En wat doe je als het niet helpt en het gebeurt opnieuw?*
- *Weer zeggen dat ik het anders zag?*
- *Bijvoorbeeld. Wat zou je nog meer kunnen doen?*
- *De scheidsrechter erbij halen? Maar die heeft het toch niet gezien.*
- *Hij zal het niet gezien hebben maar hij zal misschien wel extra opletten. En wat denk je, zal je tegenstander dan nog zo makkelijk nog een punt pikken?*
- *Dat denk ik niet, nee.*
- *Je kunt ook eerst zeggen dat je de scheidsrechter erbij gaat halen als ze door blijft gaan.*
- *Dat vind ik moeilijk.*
- *Dat lijkt mij ook eng. Maar je hebt nu in elk geval een plannetje wat je er tegen kunt doen. En je laat dan niet over je heen lopen.*

Kinderen merken snel dat dit effect heeft: de tegenstander zal niet meer zo snel fout *callen*. Het risico wordt te groot, er komen scheidsrechters kijken en levert last op.

Al met al een goede stap in de ontwikkeling van je kind.



**IT'S IMPORTANT TO LEARN
FROM YOUR MISTAKES
AND BECOME BETTER**

ROGER FEDERER



8 VOED HET ZELFVERTROUWEN

Een belangrijke mentale factor is zelfvertrouwen – het geloof in eigen kunnen; vertrouwen in jezelf om een bepaalde taak met succes te kunnen volbrengen.

Zelfvertrouwen geldt een specifieke taak. Je hebt zelfvertrouwen als tennisser maar bent zenuwachtig voor je rijexamen. Een tennisser heeft zelfvertrouwen aan de baseline maar is gespannen aan het net.

Zelfvertrouwen is niet iets waarvan je zoveel mogelijk moet hebben, wat bijvoorbeeld wel geldt voor fitheid. Van zelfvertrouwen moet je niet te weinig maar ook niet teveel hebben, net als wedstrijdspanning. Teveel zelfvertrouwen leidt tot onderschatting van de tegenstander en te weinig wedstrijdspanning en concentratie. Wanneer je denkt dat je beter bent dan je bent, word je, vervuld van je geloof in eigen kunnen, al snel met een flink pak rammel van de baan gestuurd.

Je zelfvertrouwen hangt samen met je zelfbeeld – de manier waarop je jezelf ziet. Het zelfbeeld is basaler en stabiel dan het zelfvertrouwen. Het zelfvertrouwen kan in de loop van een wedstrijd omslaan, het zelfbeeld verandert minder snel. Sterker nog, we zijn geneigd ons actief te verzetten tegen informatie die indruist tegen ons zelfbeeld, bijvoorbeeld als we negatieve feedback krijgen. Als iemand jou chaotisch vindt terwijl jij jezelf best georganiseerd vindt, dan ga je je verdedigen of je valt de boodschapper aan (“wat weet hij ervan”). Zo voorkom je barsten in je zelfbeeld.

Klopt ons zelfbeeld? Meestal niet. Velen onderschatten zichzelf. Ze zouden beter presteren als ze meer geloof hadden in zichzelf. Anderen zijn geneigd hun competentie, aantrekkelijkheid, intelligentie en talenten juist hoger in te schatten dan ze zijn. Maar al is het niet realistisch, het kan je zelfvertrouwen, en soms zelfs je resultaten, ten goede komen.

“Ik stond op een gegeven moment top 50. Ik was niet echt tevreden maar vond wel dat de spelers die boven mij stonden gewoon beter waren. Dat was, denk ik, niet goed. Je moet een bepaald realisme hebben maar ook iets van wat de Amerikanen hebben: I’m gonna be number one of the world. Ook al ziet iedereen dat hij dat niet gaat halen, hij zegt het wel. Hij creëert zo een beeld voor zichzelf. Daarin bereik je misschien wel

RAEMON SLUITER

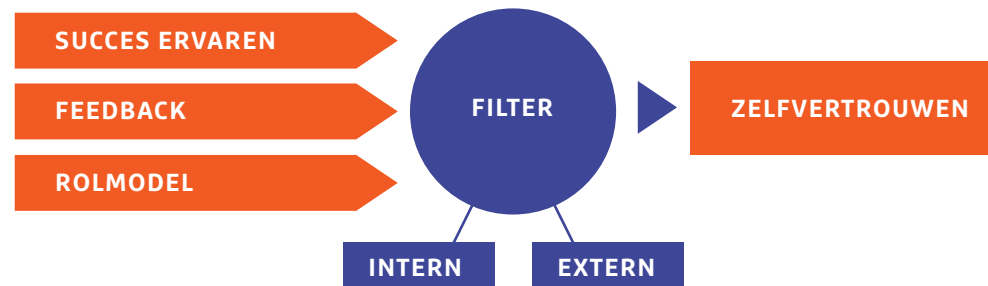
dingen die je misschien niet voor mogelijk had gehouden. Dat stukje heb ik altijd gemist. Ik had wel altijd discipline en ging er keihard tegenaan, maar was soms wel wat te realistisch.”

Gebeurtenissen die het zelfvertrouwen kunnen beïnvloeden, zijn:

- Je kind is mee gaan trainen met een hogere groep. In zijn oude groepje was hij een van de beteren, in deze nieuwe groep staat hij misschien onderaan.
- Je kind heeft meegedaan met een hogere leeftijdsklasse en heeft daar een aantal partijen verloren.
- De kwaliteiten van je kind worden gekleineerd door kinderen uit de trainingsgroep die erg goed zijn.
- Je kind kan door een blessure niet voluit spelen en verliest van kinderen waar hij normaal gesproken van wint.
- Je kind is geselecteerd voor de nationale jeugdselectie. Daardoor zijn de verwachtingen hoger gespannen en gaan tegenvallende prestaties zwaarder wegen dan voorheen.

Zelfvertrouwen, zeggen sportpsychologen, is het resultaat van vier factoren [24]:

- (a) Succeservaringen
- (b) Feedback
- (c) Rolmodellen
- (d) De manier waarop je verantwoordelijkheid neemt voor je resultaten.



8.1 STREEF NAAR SUCCESERVARINGEN

De belangrijkste bron van zelfvertrouwen is, heel eenvoudig, succes ervaren. Als je kind voor het eerst op een fiets zonder zijwielletjes fiets, glimt het trots en het zelfvertrouwen in het fietsen maakt een enorme sprong.

Of je iets als een succes ervaart, hangt af van je doel. Als je doel is om de bal samen zoveel mogelijk keer over te spelen, zal het slaan van een ace geen gevoel van zelfvertrouwen opleveren in die vastheidsoefening. Maar heb je weken hard gewerkt aan je opslag, en je slaat dan een bewust geplaatste ace, dan ervaar je wel degelijk succes en groeit je vertrouwen in je service.

Haalbare en concrete doelen formuleren helpt je zelfvertrouwen te laten groeien. Doelen stellen heeft verschillende voordelen:

- (a) Mensen raken erdoor gemotiveerd
- (b) Doelen helpen bijzaken van hoofdzaken te scheiden
- (c) Mensen stemmen hun inzet af op hun doel
- (d) Mensen gaan nieuwe strategieën bedenken (om hun doelen te bereiken).

Sportpsychologen onderscheiden drie soorten doelen: windoelen, verbeterdoelen en procesdoelen.

Laat windoelen rusten. Windoelen (ook wel 'resultaatdoelen' genoemd) richten zich op het winnen van wedstrijden en beter zijn dan iemand anders. Voorbeelden van windoelen zijn:

- Een trainingspartijtje winnen
- Eerste worden op de clubkampioenschappen
- Niet verliezen in de eerste ronde van het Nederlands kampioenschap
- Bij de beste 50 staan op de ranglijst

Windoelen zijn prettig: winnen is leuk en geeft een goed gevoel. Ze genereren ook motivatie. Maar windoelen worden vaak te belangrijk gemaakt: winnen ligt feitelijk buiten je controle. Je kunt op je best spelen, als de ander beter is, verlies je toch. Je doel is niet gehaald, terwijl je misschien wel een grote sprong voorwaarts maakte. Daarnaast kan een flink pak slaag op zijn tijd veel bijdragen aan je ontwikkeling.

RAEMON SLUITER

“Je verliest altijd wel een keertje, ik ben dat erg gewend. Als tennisser verlies je bijna elke week als je in het ATP-circuit speelt. Er is één winnaar en de rest verliest.”

Veel ouders hebben doelstellingen voor hun kind als het gaat spelen, al zijn die soms niet bewust, en vaak is dat doel: winnen. Daarmee kun je extra druk creëren.

EEN COACH

“Ouders zijn vaak te resultaatgericht. Wij trainers kunnen makkelijker naar het proces kijken. Ouders hebben meestal geen zicht op de tennisonwikkeling. Ze staren zich blind op ranglijsten en hun kinderen gaan ook mee in die koers. Veelal is dat een belemmering. Kinderen gaan dan meer knijpen in het racket, minder bewegen en eerder blessures voorwenden.”

EEN OUDER

“Twee jaar geleden zou ik hebben gevraagd: ‘Op welke ranglijstpositie sta je nu eigenlijk?’. Mijn dochter vroeg toen wel eens: ‘Mam, als ik morgen win, hoeveel stijg ik dan op de ranglijst?’. Dan ging ik samen met haar kijken op de computer wat het effect zou zijn. Ik denk trouwens dat heel veel ouders dat doen. Maar het doet mij nu niets meer, het maakt ook niet uit.”

RAEMON SLUITER

“De doelen op de korte termijn worden vaak overtrokken. De consequenties die bepaalde resultaten hebben op de korte termijn, zoals wel of niet uitgenodigd worden voor een bepaalde bondstraining of een bepaald programma. Nationaal heb je dat ook, bijvoorbeeld in aanmerking komen voor een bepaald contract bij een management bureau of een sponsor. Want dan krijg je 5000 dollar per jaar. ‘Lieve ouders’, zou ik willen zeggen, ‘die 5000 dollar gaat het verschil echt niet maken, die bepalen niet of je kind een proftennisser wordt of niet’. Maar zo wordt er vaak wel naar gekeken.”

“Een bekende misvatting doet zich voor in het tweede jaar van een leeftijdscategorie. Als ze eerstejaars zijn, spelen ze nog redelijk ontspannen. Maar in het tweede jaar zeggen ouders vaak: ‘Dit is jouw jaar; nu moet het gebeuren!’ De verwachtingen groeien en ze presteren in dat jaar vaak minder, de druk is dan meestal te hoog. In mijn ervaring gaan ze vaak ten onder aan deze favorietenrol. De spelontwikkeling gaat dan ver naar de achtergrond.”

EEN OUDER

“Bij mij thuis was het resultaat het belangrijkste. Het maakte niet uit wat ik deed, als ik maar gewonnen had. Schreeuwen, met racket gooien – alles was geoorloofd. Mijn vader werd boos als ik niet had gewonnen. Ik ben nooit geslagen maar kreeg wel een speech in de auto. Winnen was alles. Ik kwam soms huilend terug van de training. Als jochie van veertien ging ik ineens verliezen. Dat was ik niet gewend. Als kinderen eenmaal in die selectieteams zitten, maken ze elkaar helemaal gek. Het zijn allemaal fanatieke mannetjes. Ik vond het tennis op een gegeven moment steeds minder leuk worden. Het trainen om slagen te verbeteren, vond ik saai. En toen ik ook nog wedstrijden verloor, vond ik er helemaal niets meer aan.”

RICHARD KRAJICEK

“Mijn zwarte bladzijde kwam toen ik een keer een wedstrijd opgaf. Ik had mezelf druk opgelegd en moest de finale halen. Ik wilde laten zien dat ik goed kon tennissen en ik had nog nooit het NK gewonnen. Toen ik het park op kwam lopen, voelde ik het al: Dit gaat hem niet worden, wat doe ik hier. Het ging ook inderdaad niet goed en ik gaf de wedstrijd, tegen Heleen van den Berg, op. Ik kon het niet opbrengen om te vechten. Ik had natuurlijk gewoon moeten doen waar ik goed in was, focussen op wat ik moet doen en dan komt het resultaat vanzelf. In die tijd kreeg je ook geen mentale adviezen, alles was op het tennis gericht. In een

MANON BOLLEGRAF

seminar over de inner game of tennis kwam ik er ineens achter waarom ik verloor: ik was te veel gefocust op het resultaat.”

De essentie van alle topsport is winnen, maar hoé win je? Je komt toch uit bij de uitvoering (alles geven, ontspannen blijven, focussen op het moment, harder trainen, slim spelen...). Winnen doe je door te investeren in je vaardigheden als tennisser en je te richten op je aandachtspunten. Winnen is, zo beschouwd, niet meer dan een bijproduct van een goede uitvoering, en is iets waar je je juist níét bewust op moet richten.

Benadruk als ouder niet het belang van winnen. De drive om te winnen is allang aanwezig en winnen wordt door vriendjes, trainers op de club en de tennisschool al belangrijk genoeg gemaakt. Zie winnen en verliezen als leermomenten. Wedstrijden worden zo een onderdeel in een groter leerproces.

JACCO ELTINGH

“Tijdens trainingen van mijn zoontje geef ik wel eens aanwijzingen aan zijn tegenstander. Als de tegenstander beter wordt, krijgt hij het harder voor zijn kiezen. Zo help ik mijn kind op termijn veel meer.

Naar winnen of verliezen kijk ik niet. Dat heeft geen nut. De meesten die goed waren tot twaalf jaar heb ik daarna nooit meer teruggezien. Het enige waar ik naar kijk is hoe een kind beweegt en of ik vooruitgang zie in een aantal dingen.”

Laat verbeterdoelen over aan de trainer. Verbeterdoelen (ook wel ‘prestatiedoelen’ genoemd) richten zich op het halen van verbetering van een bepaald onderdeel. Verbeterdoelen zijn meetbare doelen die je voor jezelf stelt en waarbij je voor het halen ervan onafhankelijk bent van de prestaties van anderen, bijvoorbeeld:

- 10 km in 45 minuten hardlopen
- Een service boven de 100 kilometer per uur slaan
- Het servicepercentage (‘bij 40 eerste services, 35 keer in slaan’).

Verbeterdoelen geven, anders dan windoelen, richting aan wat je moet doen. Je ziet of je op de goede weg zit of dat je iets moet bijstellen. Belangrijk is, dat de resultaten meetbaar zijn, bijvoorbeeld in kilo's, seconden, afstand, percentages, hartslag per minuut. Aan de hand van meetbare criteria zie je of je je doel bereikt.

Verbeterdoelen zorgen voor motivatie: je krijgt feedback over je inspanningen en je verbetert jezelf stap voor stap.

Verbeterdoelen zijn afhankelijk van omstandigheden die je prestaties kunnen beïnvloeden, zoals het weer, de ondergrond, de bal, je racket, alsook de fitheid, techniek, tactisch inzicht van je tegenstander. Veel gebruikte verbeterdoelen in tennis zijn servicepercentage en servicesnelheid. Het al dan niet halen van deze doelen staat los van tegen wie je speelt. Soms haal je echter al je doelen – 70% van je service in en 80% van je services boven de 100 kilometer per uur geslagen, goed gedaan – maar je verliest de wedstrijd.

Vooraf tijdens trainingen kan worden gewerkt met verbeterdoelen, bijvoorbeeld bij krachttraining en looptraining. Met een beetje creativiteit kan een trainer zorgen voor oefenvormen waarbij prestaties meetbaar worden gemaakt. Dit zorgt voor motivatie, concentratie, plezier en zelfvertrouwen.

“Er zijn allerlei mogelijkheden. Een baseliner kan bijvoorbeeld tot doel hebben acht van de tien korte ballen op het hoogste punt te nemen. Een afwachtende speler moet zeven of acht van de tien ballen met slice of hoge spin terugspelen op de mindere kant van de tegenstander. Een voorwaartse speler moet één, twee of drie keer aan het net verschijnen per game. Een veelzijdige speler moet oefenen om bij een onder-druk-situatie te volgen, maar ook met meteen kunnen overnemen. Of bijvoorbeeld: zeven van de tien ballen cross spelen onder druk. Of andersom: 70% van de kortere ballen voor het hoogste punt aanpakken en met vaart spelen.”

EEN COACH

Maar ook bij deze doelen is een speler afhankelijk van wat de tegenstander doet. In het krachthonk of bij een duurloop heb je daar niets mee te maken.

WELK SOORT DOEL IS DIT?

- Winnen van je trainingsmaatje.
- Mijn service slaan met 100 kilometer per uur.
- Een rally van 20 slagen langs de lijn spelen.
- De bal goed vóór me raken bij een volley
- De komende wedstrijd meer aces slaan dan mijn tegenstander.
- In de komende partij minstens 5 games winnen.
- Als ik teveel ga nadenken: luisteren naar geluiden om me heen.

Benadruk de procesdoelen. Procesdoelen, tenslotte, gaan over de manier waarop je iets doet, over techniek, de uitvoer of de beleving. Voorbeelden zijn:

- De bal op het hoogste punt raken bij mijn service
- Bij mijn forehand steeds goed door de bal heenstappen
- Soepel slaan
- Tijdens de hele partij ontspannen blijven
- Geconcentreerd spelen

Procesdoelen helpen je direct je prestaties te verbeteren. Je kunt ze gebruiken om mentale aspecten te verbeteren, zoals rustig blijven onder druk of spelen met durf en overgave. Maak je ze meetbaar, dan worden het verbeterdoelen, bijvoorbeeld niet vloeken of niet meer met het racket gooien.

Procesdoelen (en ook verbeterdoelen) kun je onafhankelijk van je tegenstander nastreven. Je richt je niet op prestaties maar op gevoel en beleving. Daar heb je zelf controle over.

Een nadeel van procesdoelen is dat ze subjectief zijn en dus vaak niet meetbaar.

In topsport gaat het om winnen, maar het zijn de verbeter- en procesdoelen die het meest opleveren. Vaak zie je spelers bij 'beslismomenten', die momenten waarop er een game, set of wedstrijd te winnen of verliezen valt, terugvallen in techniek. Dit gebeurt door een te grote gerichtheid op de stand en op winnen. De oplossing hiervoor is vaak je te richten op procesdoelen: de uitvoer, techniek en/of tactiek.

PAUL HAARHUIS

"Ik was alleen maar bezig met wat ik beter kon doen na een fout. Ik was niet zo met de stand bezig, maar meer met technische aanwijzingen, kritisch coachen naar mezelf, bijvoorbeeld 'laag zitten, hoger raken', maar niet negatief. Ik ben van nature ook wel realistisch en rationeel, dus dat gaat mij makkelijk af. Van mijn vrouw mag het soms wel wat emotioneler. Als coach is mijn rode draad: je mag van jezelf alleen verwachten dat je ongelooflijk strijd levert. Voor de rest moet je alleen bezig zijn met de kwaliteit van je bal. En niet: 'nu speel ik voor mijn land', 'nu moet ik winnen', 'nu verwachten mensen wat van mij' of: 'dit zijn belangrijke punten'."

“Toen ik Fed Cup-coach was zei ik vaak tegen die meiden: ‘4-4, derde set, 40 gelijk: durf te spelen!’. Als je op de training inhoudt op de big points, dan ga je het in de wedstrijd ook doen. Dus dat moet je ook trainen: volle bak spelen, ongeacht de stand. Dat houdt in spelen met een hoge intensiteit qua voeten, maar ook in het hoofd. Kun je het mentaal opbrengen om twee uur lang bij de les te zijn?”

MANON BOLLEGRAF

“Bondscoach Stanley Franker vertelde eens over een ouderavond waar hij uitlegde hoe belangrijk de ontwikkeling is en dat winnen of verliezen niet zo relevant is. Er stond een ouder op die zei: ‘Dat vinden we toch allemaal?’ Waarop zijn zoon naast hem opstond en zei: ‘Maar als ik verlies gaan we nooit naar McDonalds!’.

Zelf was ik van nature heel voorzichtig, maar ik wist dat het niet de goede manier was. Ik wist dat ik met meer durf moest spelen. Als jonkie won ik veel wedstrijden door gewoon de ballen terug te spelen. Dan maakte de ander wel fouten. Ik werd op een gegeven moment langer en toen ging ik meer aanvallend spelen, service-volley. Ik moest mijzelf echt dwingen om ook op belangrijke punten risico te blijven nemen. Als ik zelf serveerde dan speelde ik gewoon service-volley en dan kwam ik gewoon naar het net en dat was heel makkelijk. Als ik retourneerde, dan moest ik in de rally naar voren komen. Maar op belangrijke punten bleef ik liever achter dan dat ik naar het net kwam. Dan verloor ik het punt en dan baalde ik. En dan zat ik tegen mezelf te praten: ‘Kom op, bij de volgende kans naar het net!’. Als je dan gepasseerd wordt, is het niet erg, je hebt het punt dan tenminste op de juiste manier gespeeld. Dan moest ik mezelf echt toespreken en dan deed ik dat.

Het voorzichtige in mij werd versterkt door mijn vader. Hij kon vreselijk te keer gaan als ik een bal miste. Dan zat hij zijn hoofd te schudden of schreeuwde hij naar me. Mijn kinderen zijn anders, die spelen volle bak. Mijn dochter ging vroeger overal in, achtbanen, alles. Ik als kind niet. Ik ga nu door mijn kinderen alsnog achtbanen in.”

RICHARD KRAJICEK

FACEBOOK, INSTAGRAM EN DE REST

Hoe makkelijk is het niet via *social media* vrienden, familieleden, burens en collega's te vertellen over de successen van je kind op de tennisbaan. Nog voor het toernooi officieel is beëindigd, worden de resultaten gedeeld via Facebook, Instagram of een groepsapp. Natuurlijk is het geweldig als je kind een toernooi wint en bij volgers scoort dat vast een hoop *likes*. Maar je berichten hebben een keerzijde als de berichten vooral gericht zijn op de prestaties.

Door vooral de winstpartijen, gewonnen bekertjes en plaats op de ranglijst te delen, laat je je kind weten dat vooral het resultaat belangrijk is, met alle gevolgen die we bespraken. Post daarom ook over verloren partijen, misschien niet met een beker in de lucht, maar met een actiefoto en een bijschrift over de inzet of het spannende gevecht.

Deel niet alleen berichten over tennis, maar ook andere gebeurtenissen. Straal niet uit dat alleen tennis belangrijk is, waardoor je kind op verjaardagen herhaaldelijk door alle ooms en tantes wordt gevraagd naar de goede of slechte prestaties.

Verdeel je aandacht daarnaast gelijkmatig over alle kinderen, als die er zijn. Post in gelijke mate over hun verrichtingen of bezigheden met evenveel ouderlijke trots.

8.2 GEEF BRUIKBARE FEEDBACK

Feedback kan het zelfvertrouwen voeden.

Het effect van feedback hangt ten eerste af van de gever. Heeft deze *expertise*? Feedback door een expert heeft meer invloed. Een compliment over je service van oma heeft minder impact dan van Raemon Sluiter.

Hoe *nabij* is de gever? Hoe dichterbij iemand staat, emotioneel gezien, hoe groter de impact. Ook als je kind jouw tennisexpertise niet zo serieus neemt, heeft jouw feedback wel degelijk invloed. Later, in de puberteit, wordt de feedback van de vriendengroep belangrijker.

Hoeveel *invloed, macht of zeggenschap* heeft de gever? Feedback van iemand met beslissingsbevoegdheid (een trainer die bepaalt of jij door mag naar een selectieteam) heeft meer impact dan van iemand zonder bevoegdheid.

Het effect van feedback is ten tweede afhankelijk van de vorm en inhoud. Hoe geef je feedback?

Vraag toestemming. Vraag eerst toestemming voor je feedback geeft.

- *Wil je horen wat ik er van vind?*

De kans bestaat opnieuw dat de ander “nee” zegt. Dat is dan spijtig, maar accepteer het ook nu. Voor een zinvol gesprek is openheid nodig. Is die er niet, dan is feedback nutteloos. Stemt je kind daarentegen in, dan is er openheid om te horen wat je te zeggen hebt. Een simpele psychologische formule geeft deze relatie weer.

Effect = kwaliteit x acceptatie.

Een inzicht dat bij iemand door de strot wordt geduwd levert, ook als het briljant is, weinig op.

Geef feedback zo snel mogelijk. Hoe sneller feedback volgt op gedrag, hoe meer effect. Wacht dus niet met je opmerkingen tot twee weken later, maar doe dat zo snel mogelijk.

Dat wil niet zeggen: direct na de wedstrijd. Je kind moet open staan voor wat je te zeggen hebt. Laat eerst de emoties van de wedstrijd op hun beloop. Geef ook pas feedback wanneer pottenkijkers en andere onbevoegden er niet meer zijn, bijvoorbeeld andere spelers en hun ouders. Geef je feedback wanneer je kind zich veilig voelt en wil weten wat je te zeggen hebt.

Wees concreet. Maak je feedback concreet en benoem wat je hebt gezien of gehoord. Een hulpmiddel is te beginnen met: “Ik zie je doen” of: “Wat ik je hoor zeggen is...”.

- *In de eerste set zag ik dat je slaande bewegingen maakte met je racket en ik hoorde dat je jezelf uitschold na je tweede dubbele fout.*

Dat is veel bruikbaar dan:

- *Waarom word je toch altijd zo kwaad als het niet loopt?*
- *Ik vond het zwaar onder de maat.*

Niet specifiek, niet concreet, niet opbouwend, niet nuttig. Je kind leert er niets van maar houdt er wel een vervelend gevoel aan over. Wees niet subjectief (wat jij vindt) maar objectief (wat je hebt gezien). Zeg dus niet: “Ik vond je waardeloos/geweldig”, maar:

- *In de eerste set zag ik je weinig bewegen voor de service van je tegenstandster en speelde je veel ballen hoog terug zonder veel diepte. Je tegenstandster kon hierdoor vrij makkelijk punten scoren had ik het idee. Verder had ik de indruk dat je zenuwachtig was.*

Misschien heb je er een oordeel over (“... dat vond ik erg onnodig”). Laat dat weg.

Let op je woordkeuze. Hoor het verschil tussen: “Je eerste service was vandaag waardeloos” en “Je eerste opslag liep vandaag minder, leek het”. Het tweede klinkt vriendelijker en roept minder weerstand op. Dat wil niet zeggen dat je nooit ‘waardeloos’ mag zeggen maar bewaar het woord voor situaties die ook echt waardeloos zijn. Slechts zeer zelden is dat het geval. Maak je woorden niet onderhevig aan inflatie. Meestal is er wel iets goeds aan te wijzen en past nuanceren.

Geef negatieve feedback rustig en empathisch. Sommige feedback is negatief (ook wel 'veranderingsgerichte feedback' of 'opbouwende kritiek' genoemd): je benoemt wat minder goed ging en beter zou kunnen. Houd je aan de volgende regels.

- Houd rekening met gevoelens en geef je feedback empathisch.
- Geef feedback om de ander te helpen, niet om je frustratie te uiten.
- Controleer of de ander je begrijpt; vraag om een reactie.
- Zeg niet alleen wat je niet goed vindt, ook hoe je het anders wilt zien.

MANON BOLLEGRAF

"Ik vind opbouwende kritiek helemaal niet erg. Als ik bij meisjes van tien een opmerking maak en iets heel vriendelijk zeg, dan staan ze soms met de tranen in de ogen en voelen ze zich aangevallen. Zij kunnen weinig hebben. Het is juist heel belangrijk dat spelers van zichzelf kunnen zeggen: daar ben ik goed in en daar niet. Dat mis ik wel eens bij de jonge generatie. Die worden door de omgeving zo de hemel in geprezen. Die kunnen dus ook kritiek niet goed meer hebben."

We nemen als voorbeeld: je kind steelt zelf punten. Het geeft ballen uit die in waren. Als je als ouder op de tribune ziet dat je kind oneerlijke calls geeft, wil je naderhand misschien iets zeggen als: "Ik schaam me rot voor je. Ik wil dat niet meer hebben!"

Word eerst zelf rustig. Formuleer dan je feedback, bijvoorbeeld zo:

- *Ik hoorde je in de tweede set een bal uitgeven die volgens mij in was. Volgens mij zag ik aan je gezicht dat je zelf wel wist dat het niet helemaal klopte. Weet je over welk moment ik het heb?*

Je geeft het de mogelijkheid haar gedrag nader te verklaren.

- *Ik riep ook een keer een bal uit, want in de eerste set deed zij het ook!*
- *Ik snap dat het vervelend is als je tegenstander punten pikt. Maar als jij punten uitgeeft die in zijn, doe je precies hetzelfde. En schaam ik me er ook voor.*

Je benoemt nu ook het effect en de gevolgen van het gedrag op jou.

Geef complimenten. In je wens naar verbetering kan het zomaar gebeuren dat je vooral aandacht geeft aan wat niet goed gaat. Benoem echter ook de goede dingen. Complimenten zijn doorgaans effectiever dan kritiek. Als je kind wil leren vechten, hamer dan niet op de momenten dat hij het kopie liet hangen, maar benoem specifiek de – wellicht spaarzame – momenten waarop hij wel vocht.

- *Ik zag dat je bleef lopen voor elke bal nadat je met 4-0 achter kwam. Dat was nog eens vechten!*

Je vat als het ware in één woord samen hoe een kind naar zichzelf kan kijken. “Ik ben een vechter”. Dit vraagt dat je dit niet interpreteert maar beschrijft.

Woorden als ‘goed’, ‘prachtig’ en ‘fantastisch’ klinken fijn maar de luisteraar kan slechts raden wat je bedoelt. Maak ook dat concreet.

- *Je services waren steeds afwisselend. Je tegenstander had grote moeite met de returns.*

Geef ook complimenten als je kind heeft verloren of slecht heeft gespeeld. Let op de timing: vlak na een slechte wedstrijd denkt je kind slechts in zwart-wit-termen.

- *Alles ging slecht vandaag.*

Wellicht voel je de neiging dit te nuanceren, bijvoorbeeld om het uit de mineurstemming te krijgen.

- *Nou, ik vond je wel goed retourneren aan het begin van de tweede set.*

Het is goedbedoeld maar je miskent de gevoelens van het kind. Benoem liever het onderliggende gevoel.

- *Je baalt ervan dat het niet liep vandaag.*

Nu erken je het gevoel wel. Wacht met je complimenten tot je kind is afgekoeld. Misschien kun je je kind dan zelf iets laten benoemen.

- *Over welke dingen kun je wel tevreden zijn vandaag?*

Doseer je feedback. Misschien voel je aandrang om, na een wedstrijd waarin alles fout ging, je kritiekpunten puntsgewijs af te lopen. Volledig ben je dan wel, effectief niet. De kritiek gaat het ene oor in en het andere uit. Een kind kan bovendien niet alles in één keer verbeteren. Doseer dus je feedback. Kies één of twee punten uit de wedstrijd die beter kunnen.

Richt je opnieuw op de ontwikkeling.

Geef, wanneer je verbetering ziet, ook positieve feedback, maar opnieuw niet teveel. Het kan leiden tot overschatting van de eigen mogelijkheden. Een jong kind dat constant te horen krijgt dat het zo goed kan fietsen kan gemakzuchtig worden en wordt onvoorzichtig op kruispunten.

Wees vooral terughoudend met complimenten bij zeer goede spelers. Zij krijgen ze veel en vaak en denken snel dat ze er al zijn. Als hun zelfvertrouwen niet wordt gecombineerd met hard werken, kan stagnatie optreden en worden ze ingehaald door spelers die wel hard werken (de 'wet van de remmende voorsprong'). Als je al complimenten wil geven, geef ze dan voor hard werken en arbeid. Hanteer bijvoorbeeld de 'sandwich-methode': eerst een compliment, dan een punt van kritiek, dan weer een compliment.

- *Ik moet zeggen dat ik blij werd van je inzet. Je bleef doorgaan, ook toen het minder ging. Wat me verder opviel was, dat je tweede service niet zo goed liep. Die leek wat verkrampt. En verder bleef je na die dubbele fouten heel rustig.*

Geef een compliment voor een vaardigheid die het nog niet meester is maar wel benadert. In het tennis is echter lastig te zien waar het kind nu staat. Dat geldt soms al voor trainers. Wees daarom terughoudend met complimenten over technisch of tactische zaken.

Des te meer heb je te zeggen over het mentale gebied. Jij kent je kind goed, weet hoe het in elkaar zit en kunt goed benoemen wat goed en minder goed ging. Je ziet dingen en benoemt wat het nu anders doet. Bijvoorbeeld dat je kind doorzet bij tegenslag, waarmee het normaal moeite heeft.

Richt je feedback op gedrag.

Jana staat achtste op de nationale jeugdanglijst. Haar ouders zeggen regelmatig dat ze echt goed is en zeggen soms ook dat ze bij de beste tien van het land hoort. Feitelijk is dit correct en het heeft een positief effect op haar zelfvertrouwen en zelfbeeld. Het helpt haar ontspannen en met vertrouwen de baan op te stappen. Maar wat als ze de eerste set verliest van een meisje dat een stuk lager op de ranglijst staat? Het idee dat ze top tien is, werkt nu tegen haar: als ze gaat verliezen is dat van iemand die veel lager staat! Hoe Jana omgaat met die achterstand, hangt ook af van haar vechtlust en focus. Als ze die kan aanwenden, kan ze het tij alsnog keren.

Het zou verstandig zijn als haar ouders vooral haar mentale kwaliteiten benadrukken, bijvoorbeeld door ook haar te complimenteren als ze doorzet in moeilijke situaties en dat ze een vechter is. “Ik ben top tien” geeft haar geen richting, “Ik ben een vechter” wel.

8.3 WEES EEN GOED ROLMODEL

Rolmodellen zijn noodzakelijk. Mensen nemen een voorbeeld aan mensen die iets doen wat zij ook zouden willen. Je denkt: “Als zij dat kan, dan moet het ook mogelijk zijn voor mij!”. De verkiezing van Barack Obama tot president van de Verenigde Staten leidde bijvoorbeeld tot een verbetering van de schoolprestaties van Afro-Amerikaanse kinderen direct na de verkiezingen. Dat ‘iemand zoals zij’ tot president was gekozen, gaf een boost aan hun zelfvertrouwen, en daarmee hun prestaties. Tennistrainers vertellen dat tijdens grote tennistoernooien als Roland Garros en Wimbledon het niveau van jonge tennissers flink omhoog gaat.

Als ouder ben je per definitie een rolmodel waar je kind zich aan spiegelt. Leren gaat grotendeels door imitatie, dus wees je ervan bewust dat veel van wat je doet door je jonge kind wordt nagedaan. Je kunt je kind tot voorbeeld zijn door in stressvolle situaties rustig te blijven. Als je zelf op de baan staat, laat dan zien dat winnen niet ten koste van alles hoeft te gaan. Straal rust en vertrouwen uit op momenten dat dingen tegenzitten en niet gaan zoals jij wilt. Makkelijk? Misschien niet, maar als je kind aan topsport doet, dan kun jij niet achterblijven.

Naarmate het ouder wordt zal het ook om zich heen gaan kijken naar andere rolmodellen, maar ook dan blijf je invloed houden door je voorbeeldgedrag.

8.4 BENADRIK HET EIGEN AANDEEL

Als we aan een groep willekeurige mensen zouden vragen waarom Nederland op de WK in 2010 de voetbalfinale van Spanje verloor, geven ze allerlei antwoorden, zoals:

- We waren niet goed genoeg.
- Van der Vaart liet zijn man lopen.
- We speelden te behoudend.
- Spanje was beter.
- De inktvis had het voorspeld.
- Robbens schot tegen de keeper was pech.

Deze antwoorden zijn te verdelen in twee categorieën. De eerste drie antwoorden schrijven de oorzaken toe aan interne factoren, de laatste drie aan externe factoren.

Sommige mensen zoeken oorzaken van gebeurtenissen vooral in de eigen acties, vaardigheden en zwaktes, anderen zoeken ze vooral in de buitenwereld. De wijze van verklaren noemen we ook wel 'filteren'. De manier waarop je filtert, heeft grote invloed op je zelfvertrouwen en je ontwikkeling als speler.

In eerste instantie lijkt een externe filter nuttig bij dingen die fout gaan. Als je een verloren wedstrijd toeschrijft aan externe factoren ("Ik heb verloren omdat mijn tegenstander een kop groter en een jaar ouder is") dan hoeft dat niet ten koste te gaan van je zelfvertrouwen: je kon er immers niets aan doen, die ander was nu eenmaal groter en ouder. Schrijf je je verlies daarentegen toe aan interne factoren ("Ik heb verloren omdat ik te lang dezelfde tactiek speelde"), dan kan je zelfvertrouwen wel afnemen: het is immers het resultaat van jouw tekortkomingen.

Maar er schuilt een flinke adder onder het gras. Je falen toeschrijven aan externe factoren draagt niets bij aan je ontwikkeling. Als de volgende tegenstander opnieuw een kop groter is, of als de wind opnieuw te hard waait, dan ben je aan de goden overgeleverd.

Een externe filter bij negatieve gebeurtenissen helpt je niets verder.

Kort en goed: om de top te halen heb je een interne filter nodig. Je moet steeds de verantwoordelijkheid op je nemen voor wat slecht gaat. Je hebt niet verloren omdat je tegenstander te groot was maar omdat je niet slim genoeg speelde. Je hebt niet verloren omdat het te hard waaide, maar omdat je je liet leiden door je frustratie.

Nadruk op het eigen aandeel is één van de sleutels tot succes. Een interne filter vertaalt het verlies van die grote lange tegenstander ineens naar iets wat je kunt – en moet – verbeteren: slimmer spelen, je niet laten intimideren, je tactische mogelijkheden uitbreiden. Een partij verloren omdat het waaide en jij boos werd, wordt nu: trainen op wisselende omstandigheden en omgaan met frustraties.

Help je kind het eigen aandeel onder ogen te zien. Kinderen ontwikkelen hun filter grotendeels door imitatie van hun ouders.

“Sommige ouders leggen de oorzaak buiten zichzelf. ‘Hij had zijn dag niet; hij was niet fit; het zat tegen’. Dit zie je terugkomen bij het kind, die het ook buiten zichzelf zoekt. Ouders die beginnen over excuses, zoeken het in externe dingen: ‘Ja, maar die traint dan ook 10 uur per week’, of: ‘pech, weer die netband, weer die lijn’. Ouders die de oorzaak buiten zichzelf zoeken, hebben vaak kinderen die dit ook doen. Zij zijn gewend dat ouders excuses bedenken en dat het aan iets anders ligt als het niet goed gaat. Andere ouders zijn interner gericht en zoeken het bij zichzelf. Ook dat zie je bij de kinderen terug: zij nemen meer verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag. Je ziet het gedrag van de ouders bij de kinderen terug.”

EEN COACH

Kijk eens kritisch naar je eigen filter. Als de auto het op een Franse snelweg begeeft, waar zoek je dan de oorzaak? De auto, de fabrikant, de Franse politie, omdat die niet komt wanneer je ze nodig hebt – of ook bij jezelf, omdat je bent vergeten de olie te controleren?

En soms is er geen eigen aandeel aan te wijzen. Je speelt geweldig, bent door naar ronde twee, en je verzwikt je enkel op de tribune als iemand tegen je op botst. Wat een pech! Of de tegenstander is superieur, staat ruim voor maar trekt zich terug met een enkelblessure. Wat een mazzel!



**I WISH EVERYONE COULD
HAVE MY PARENTS.
THEY NEVER PUT PRESSURE ON ME AND
I WISH THIS FREEDOM WAS POSSIBLE
FOR AS MANY YOUNG KIDS AS POSSIBLE.**

JANNIK SINNER



9 STEUN JE KIND ROND DE WEDSTRIJD

Over een paar dagen is het zover: de wedstrijd waarin alle inspanningen en investeringen van de afgelopen tijd samen moeten komen in een topprestatie. Aan alle voorwaarden zou voldaan moeten zijn: je kind heeft doelen gesteld, hard getraind en heeft zich pleziertjes ontszegd. Alle tijd dus om rustig naar de plaats van bestemming te rijden en daar een goede partij te spelen (je kind) dan wel rustig achterover te zitten (jij).

Toch loopt de spanning op. Je kind kan niet eten van de zenuwen, jijzelf bent misschien ook niet op je best. Hoe ga je om met de opwindings- en zenuwen die jij en je kind voelen? Hoe kun je je kind steunen – voor, tijdens en na de wedstrijd?

9.1 RUIM VOOR DE WEDSTRIJD

Maak afspraken. Wacht niet tot de wedstrijd zelf maar bespreek ruim van tevoren de verwachtingen die jullie van elkaar hebben.

Maak afspraken over het gedrag van je kind. Wanneer je kind zich mentaal goed heeft voorbereid weet het min of meer dat het zich niet moet laten meeslepen door emoties. Maar garanties biedt dat niet. Soms verliezen kinderen toch hun hoofd, vloeken en schelden ze, gooien ze met spullen en verliezen ze zich in wangedrag. We kennen voorbeelden van ouders die ter plekke besluiten dat ‘dit gedrag niet kan’ en hun kind boos van de baan halen. In onze ogen is dat niet de juiste aanpak. Je maakt de frustraties groter zonder dat je kind ervan leert.

Hoe zorg je er voor, als dat een punt van aandacht is, dat je kind zich fatsoenlijk gedraagt? Bespreek ruim voor de wedstrijd (minstens een dag) je verwachtingen. Benoem grenzen aan het gedrag van je kind en maak ze concreet – bijvoorbeeld dat “shit” wel mag, maar schuttingtaal en vloeken niet. Dat een slaande beweging met het racket wel oké is, maar op de grond slaan of gooien niet. Geef ook aan waarom jij zulke dingen niet wil, bijvoorbeeld:

- Jij hebt er last van.
- Anderen hebben er last van.
- Het is een slecht voorbeeld.
- Het helpt niet de wedstrijd te winnen.

Bespreek consequenties voor het geval je kind over de schreef gaat – een eerste waarschuwing, een tweede en in extreme gevallen terugtrekken uit de wedstrijd. Breng het niet als een dreigement, maar als een afspraak die jullie samen maken waar ook je kind zich aan committeert. Bespreek samen een straf. Dat kan alles zijn waarvan het kind op een proportionele manier last heeft, bijvoorbeeld: een keer/een week niet trainen; je telefoon een dag/drie dagen/een week inleveren; korting op zakgeld.

Geef je kind ook nu inspraak. Laat het bijvoorbeeld zelf een passende straf bedenken. Het heeft dan invloed gehad (autonomie) en zal de straf later makkelijker accepteren.

Kies als straf iets dat je durft uit te voeren. Als de straf is: 'Bij gooien van het racket: exit wedstrijd', dan moet je dat kunnen waarmaken. Zo niet, dan leert je kind dat de soep bij jou niet zo heet wordt gegeten. Een ouder die wel consequent is, daarentegen, hoeft later maar te zeggen: "Ik tel tot drie..." en het kind weet waar het aan toe is.

Maak afspraken over je eigen gedrag. Realiseer je dat jouw aanwezigheid en gedrag ook vanachter het raam in de kantine grote invloed heeft. Kinderen hebben precies in de gaten wanneer ouders met hun neus tegen het glas zitten en hoe zij zich gedragen. Je kind kan zich minder vrij voelen onder jouw blikken, vooral als je kritisch bent. Sommige ouders zijn zo betrokken dat ze zich met de wedstrijd of de training bemoeien, bijvoorbeeld door tegen het glas te tikken en gebaren te maken. De intenties zijn positief, de effecten niet.

Vraag hem hoe je hem het beste kan steunen. Waar wil hij je bijvoorbeeld hebben – naast de baan, op de tribune of – heel jammer – toch in de kantine?

PAUL HAARHUIS

"Mijn zoon van zeventien voelt druk als ik kom kijken. Hij heeft liever niet dat ik kom. Nee, hoeft niet, zegt hij dan. Hij is ook niet geïnteresseerd wat ik er van vind. Ik bemoei er dan ook niet zoveel mee."

Hoe wil je kind dat jij je gedraagt? Rustig en ingetogen, of uitbundig en enthousiast? Moet je aanmoedigen wanneer het slecht gaat of juist niet? Stel gerichte vragen.

- Wat vind je prettig aan mijn gedrag langs de baan? Wat niet?
- Hoe kan ik jou helpen als ik zit te kijken?
- Wanneer heb je steun van mij nodig?
- Hoe ziet die steun er dan uit?

Pols welk gedrag je kind storend vindt, als het je dat niet al uit eigen beweging heeft verteld. Voor een jong kind is dat misschien moeilijk te beantwoorden. Als het antwoordt: “Nee hoor pap, ik heb nergens last van”, dan hoeft dat niet waar te zijn. Vraag door tot helder is wat je kind echt wil.

- Wanneer heb je last van mij, als ik langs de kant zit?
- Waar stoort je je aan?
- Wat kan ik beter doen?
- Als ik één ding anders moet doen langs de baan, wat is dat dan?

Als je kind het prettig vindt dat jij je positief laat horen, is het overigens de vraag of je daar klakkeloos op in moet gaan. Voor de zelfstandigheidsontwikkeling kan het beter zijn dat jouw kind leert om níét na elk gewonnen punt steun te zoeken bij jou langs de kant.

9.2 KORT VOOR DE WEDSTRIJD

De dag van het toernooi is aangebroken en **aan de ontbijttafel** zegt je kind niet veel maar ziet het wel wat pips. Tijd voor een peptalk? Nee, laat het met rust. Spanning hoort erbij en ook dat gevoel mag er zijn. Het is veel fijner wanneer het op begrip kan rekenen. Spanning hoeft niet eens te worden benoemd. Geef een aai over de bol, een knipoog, maak een grapje.

Zorg ervoor dat de tassen gepakt zijn (!), dat je weet waar je moet zijn en vertrek op tijd.

In de auto is er tijd om te kletsen. Of niet. Wil je kind niet praten? Houd dan je mond, ook als jij wel wilt praten omdat je zelf zenuwachtig bent. Houd je onmisbare tactische tips voor jezelf. Je haalt haar er mee uit haar concentratie. Misschien zet ze een iPod op. Respecteer dat, muziek is een prima manier om het hoofd leeg te maken.

Als je kind wel wil praten: ook goed. Wil het praten over tactiek? Bied een luisterend oor en laat het zelf nadenken over strategie en aandachtspunten. Laat instructies achterwege, evenals je mening.

Als de voorbereidingen goed waren, is je kind klaar voor de wedstrijd. Lieten de voorbereidingen te wensen over, dan is het nu te laat de achterstand in te halen. Wil je toch iets meegeven, houd het dan simpel en geef één, hooguit twee adviezen.

Anna rijdt met haar zoon André (veertien jaar) naar een tennistoernooi. Ze weet niet heel veel van tennis en vindt alles wat hij doet prima. Zo lang hij wil tennissen brengt zij hem er graag heen. Ze vraagt:

“Hoe ga je spelen vandaag?” Haar zoon vertelt wat hij van plan is. Anna luistert en vraagt af en toe door. Het lijkt haar een goed plan en ze vertrouwt erop dat de trainer hem goed heeft voorbereid. Ze sluit af door te zeggen dat ze hoopt dat het goed zal gaan.

Anna leeft met mensen mee, ook met André's vrienden. Als het goed met ze gaat vindt ze het geweldig en als het slecht met ze gaat vindt ze het rot voor ze. Dat vindt André wel fijn.

Ook Brenda rijdt met haar zoon Bjorn (eveneens veertien) naar het tennistoernooi. Ze zou graag zien dat hij vandaag ranglijstpunten pakt en succes boekt. Goed presteren vindt ze belangrijk. Daarom wil ze haar kinderen leren hoe ze goed worden in dingen. Brenda wil dat Bjorn voor de wedstrijd een plan van aanpak maakt.

“Hoe ga je spelen vandaag?”, vraagt ze. Haar zoon wil het er eigenlijk niet over hebben maar ze dringt aan. Hij noemt de aandachtspunten die hij van de trainer heeft gekregen. Zijn moeder begint over de vorige wedstrijd en wat daar niet goed ging. Ze wil dat hij daar lering uit trekt. Het gesprek loopt stroef en Brenda heeft het gevoel dat haar adviezen niet aankomen. Bjorn vindt het niet fijn dat zijn moeder zich er zo mee bemoeit.

Kinderen hoeven niet bij voorbaat geholpen te worden, zeker Bjorn van veertien niet. Hij is zich al aan het losmaken en moet ook op de tennisbaan zijn eigen weg zien te vinden.

Onze suggestie voor Brenda is, dat ze zich minder verantwoordelijk voelt voor Bjorns prestaties.

Vertrouw de zaken toe aan Bjorn en wees zelf een veilige haven.

Ouders zouden het succes van hun kinderen eigenlijk niet belangrijk moeten vinden.

- Ik hoop voor hem dat het goed gaat, zo niet dan ben ik er ook voor hem.
- Voor mij hoeft hij niet goed te presteren.
- Als hij gewoon lekker speelt doet hij voldoende.

Toch denken ouders soms: “Hó even, mijn kind doet aan tópsport. Niks ‘gewoon lekker spelen’, inzet wil ik zien!”. Onze reactie is: voor toptennis is inderdaad inzet nodig, maar dit is niet het moment om die te gaan bewaken of eisen. Jouw taak is nu: rust uitstralen en steunen.

“Wees positief, ongeacht het resultaat. Het enige wat ik tegen mijn zoon zeg is: ‘doe je best en veel plezier’. Of je vandaag goed speelt heb je niet in de hand. Wat je wel in de hand hebt is de strijd die je levert. Fouten maken mag, als je er wat van leert. Ik vind dat je als ouder wel mag praten over instelling en inzet, maar niet over de prestatie, de uitkomst, winst, verlies, goed of slecht spelen.”

PAUL HAARHUIS

Omgekeerd kan trouwens ook: ouders die vooral níét over de loting praten en hun kind proberen af te leiden met een Donald Duckje, terwijl het kind zelf allerlei vragen heeft over de loting en de wedstrijd. Als het kind wél met jou over tennis wil praten, sluit ook dan aan bij zijn behoefte. Laat hem vertellen wat hij denkt over de komende wedstrijd.

Rondom toernooien zoemt het **in de kantine rond de loting** van opwinding en onrust als het toernooischema bekend is. Kinderen rekenen zich door de rondes heen of zien hun zegetocht bij voorbaat gestuit. “Van hem ga ik wel winnen, hij staat laag.” “Van haar kan jij wel winnen, want ik versloeg haar vorige keer en jij won laatst van mij.” Ouders doen hier soms driftig aan mee en plannen al hoe ze de volgende rondes gaan doen met vervoer. Ze komen met lijstjes van eerdere uitslagen, rangen en standen of vertellen van eerdere wedstrijden tegen tegenstanders.

Ook speelt er stevige concurrentie tussen ouders – soms goedmoedig, soms vinnig. Er zijn ouders die actief zoeken naar kritiekpunten bij andere kinderen – te dik, te dun, te braaf, te luidruchtig, te snel boos, te timide, geen talent... er wordt heel wat besproken.

“Als je zo’n kantine binnenkomt, dan voel je een sfeer van druk. Dat komt vanuit de relatie ouder-kind, maar ook vanuit de relatie ouder-trainer en van trainers onderling, die elkaar het licht in de ogen soms niet gunnen, omdat een talent ooit eens van de ene tennisschool naar de andere is gegaan. Ontzettend moeilijk voor die kinderen om zich in zo’n negatieve, gespannen sfeer te ontwikkelen”.

RAEMON SLUITER

Als jij regelmatig in kantines te vinden bent, dan kun je er zeker van zijn dat ook jij over de tong gaat. Angst voor de mening van anderen kan zorgen voor geforceerd gedrag. Trek je je iets aan van hun oordeel?

EEN COACH

“Laat je niet meeslepen in dat wereldje, is mijn advies. De hele entourage eromheen roept makkelijk verkeerd gedrag op. Het sluipt erin en bijna iedereen doet het.”

9.3 TIJDENS DE WEDSTRIJD

De wedstrijd begint. Gespannen volg je hoe de eerste ballen heen en weer vliegen. Zal de progressie van de afgelopen weken terug te zien zijn op de baan? Blijft ze de spanning dit keer de baas? Wint hij nu eindelijk eens van deze *angstgegner*?

En welke bijdrage ga jij leveren? We doen wat suggesties.

Treed je kind en de wedstrijd met kalmte en vertrouwen tegemoet. Neem jezelf als beginpunt en creëer een positieve mentale houding. Je kind moet zich richten op de wedstrijd en, als het even kan, in een flow terecht komen. Een rustige houding van jou maakt dat een stuk gemakkelijker.

Je invloed is groot, puur door aanwezig te zijn. Je rol is daarentegen klein: je kunt slechts toekijken. Val je kind nu niet lastig met je emoties. Hij heeft het op de baan moeilijk genoeg terwijl hij zich van punt naar punt worstelt, ruzie heeft met de bal of met zichzelf.

Misschien voel je aandrang om frustraties te uiten, aanwijzingen te geven of de umpire te adviseren. Doe dat dus niet. Laat de wedstrijd over je heen komen en vertrouw op de vaardigheden en trainingsuren van je kind. Accepteer het huidige niveau van je kind.

MANON BOLLEGRAF

“Bij wedstrijden zie ik ouders die de boel lopen te pushen, die gaan coachen bij een potje mini-tennis. Er wordt zo’n druk op het kind gelegd dat het afgeserveerd is tegen de tijd dat het een jaar of zestien is. Het gaat om lekker spelen en dingen ontdekken. Maar als ik nu kijk bij die Jeugd Ranglijst Toernooien, dan zie ik ouders die doen alsof het Wimbledon is. Waar gáát dit over? Nederlands kampioen zijn zegt niets. Het is

natuurlijk wel leuk en misschien een indicatie voor later, maar het geeft geen enkele garantie. Later begint het pas echt.

Bij toernooien zie je het gedartel van de ouders eromheen. Daar vinden soms hele ordinaire ruzies plaats. Als een kind dan verliest, wordt het zó persoonlijk. Mijn eigen ouders reden braaf en zaten achter het raam. Het enige wat ze zeiden was: ‘Je moet je best doen en plezier hebben’. That’s it.”

Maak je, moeilijk als dat is, niet druk – niet over winnen of verliezen, niet over de inzet van je kind, en ook niet over het gedrag van andere spelers en ouders.

“Ik heb wel geleerd: echte vrienden heb je niet in het tennis. Wel mensen waar het gezellig mee is. Ik ben wel wat op mijn hoede, uiteindelijk gaat het allemaal om hun eigen kind en er zijn maar weinig die kunnen genieten van het spel van andere kinderen. Het blijft vaak oppervlakkig.”

EEN OUDER

Maak, net als je kind op de baan, je hoofd leeg. Alle voorbereidingen zijn achter de rug en je kind mag het nu laten zien. Misschien kun je zelfs genieten van de wedstrijd.

“Ik denk dat ik, sinds ik er zelf minder mee bezig ben, minder druk op haar leg, waardoor zij veel vrijer speelt. Ze vindt het nog steeds leuk als ik er ben, maar ze gaat er niet meer anders door spelen of ik er nu wel of niet bij ben. Vroeger keek ze, als het minder ging, vaker mijn kant op voor hulp.”

EEN OUDER

Zoals gezegd: **ontspan ook zelf**. Jouw gedrag heeft direct zijn weerslag op je kind. Sterker nog: veel van de lichamelijke en emotionele stress tijdens trainingen en wedstrijden bij kinderen worden direct veroorzaakt door ouders, zo is gebleken. Je kind voelt jouw spanning haarfijn aan en raakt dan zelf ook gespannen.

Tijdens wedstrijden vinden ouders het soms vervelend als hun kind 'ongemotiveerd' speelt. Het loopt niet, het kind begint tegen zichzelf te praten, de schouders hangen, van tactische keuzes is geen sprake meer en het neemt grote risico's. Het lijkt alsof het de wedstrijd opgeeft. Hij gooit er met de pet naar, denk je misschien.

Realiseer je dat zulk gedrag voortkomt uit onvermogen, niet uit onwil. Het kind weet geen uitweg. Frustratie slaat om in woede, woede slaat om in cynisme. Het kind zit diep in aandachtscirkel 6. Het denkt: "wat heb ik hier nog te zoeken?". In termen van de kieskubus zit het in het 'vluchtvak'. Het wil opgeven, weg van hier!

Je helpt hem niet door bestraffend weg te kijken. Misschien is dit gedrag een gesprek waard, maar niet nu.

Richt je ook nu op de lange termijn. Laat je niet afleiden door winst of verlies, maar houd oog voor de ontwikkeling van je kind als tennisser. Voor hem is deze wedstrijd misschien alles, maar in werkelijkheid is het maar één van vele stappen op weg naar de toekomst. Misschien wint je zoon het toernooi. Fijn, maar het biedt geen garantie voor een mooie carrière. Misschien verliest hij na een matige partij in de eerste ronde van een zwakke speler. Dat is dan weer jammer, maar ook dat zegt weinig over de toekomst.

MANON BOLLEGRAF

"Ik werd pas laat goed en ging pas full-time tennissen toen ik 21 was. Bij de jeugd was ik op de nationales de beste loting die je kon krijgen, ik lag er meestal in de eerste of tweede ronde uit. Alleen in mijn laatste jaar tot en met achttien ben ik een keertje derde geworden. Ik ben er ook een paar keer uitgezet bij de bond omdat ik niet goed genoeg was. Door een verhuizing kwam ik in een zwak district, en mocht ik er weer in. En tot en met zestien werd ik eigenlijk weer afgetest. De toenmalige bondscoach zei toen: 'Geef die Bollegraf een kans, die wil zo graag, ze doet zo haar best'. Zo kan het dus lopen: later won ik vier Grand Slam dubbelfinales."

“Bij jeugdwedstrijden lopen er redelijk wat teleurgestelde ouders rond. Die wedstrijden zijn maar een deel van de reis. Ook als jij Nederlands kampioen wordt tot en met zestien en je speelt twee jaar later een toernooi in Kazachstan, dan is er niemand die zegt: ‘ben jij Nederlands jeugdkampioen geweest? Oh, wat ben ik nu bang’.”

PAUL HAARHUIS

Noch bij glorieuze winst, noch bij smadelijk verlies passen in deze fase van de carrière dus al heftige emoties.

Sluit aan bij de behoeftes van je kind. Misschien in een moment van oogcontact kun je even bemoeigend kijken. Of even klappen bij een mooi punt. Meer niet.

Mag je je emoties tonen, bijvoorbeeld teleurstelling? Dat hangt af of je je kind er plezier mee doet. Over het algemeen is een rustige houding het beste. Houd vertrouwen en straal dat uit. Dat geldt vooral voor de ‘big points’ – de punten waar een game, set of match worden beslist en op momenten dat het moeizaam gaat. Ze heeft het moeilijk met zichzelf, met haar service die niet loopt en ze weet niet hoe uit het dal te komen. Of ze begint na te denken over de achterstand of een duikeling op de ranglijst. Wees er voor je kind in die emotionele achtbaan en maak het haar niet nog moeilijker. “Maar dat is in die situatie knap lastig,” zullen sommigen zeggen. Misschien, maar als jij langs de baan dat niet kan, hoe moeilijk is het dan niet voor je kind?

Klap ook voor een mooie rally wanneer een punt verloren ging. Blijdschap om gewonnen punten alleen draagt uit dat winnen belangrijk is.

Beheers je lichaamstaal. Een mooie bal van je kind kan je doen opveren van blijdschap, missers laten je evenmin onberoerd. Realiseer je dat je emoties op je gezicht te lezen staan en dat dit grote invloed heeft op je kind. Je lichaamstaal en mimiek communiceren op grote afstand je gevoelens. Een blik omhoog, rollende ogen, hoofdschuddend zuchten op de tribune na een fout: je kind ziet het en heeft er last van.

EEN COACH

“Ouders beseffen niet dat kinderen een zesde zintuig hebben voor het gedrag van de ouders. En ze hoeven niet eens veel te zeggen. Ze zien het al aan je gedrag en je non-verbale communicatie, dan zien ze al of je gefrustreerd of gespannen bent. Dan zeggen ze wel eens tegen hun kinderen: “Ontspannen, kom op, concentratie!”. Leuk verzonnen, maar je kunt het zelf ook niet, je bent één brok onrust.”

Laat je kind nooit in de steek. Soms lopen ouders weg tijdens de wedstrijd omdat ze de spanning niet meer aan kunnen, boos zijn of teleurgesteld. Hun kind speelt niet goed, valt terug in oude fouten of vertoont ongewenst gedrag.

Het is beslist moeilijk om vanaf de kant niets te kunnen doen, maar weglopen uit boosheid of teleurstelling vinden wij het ergste wat je je kind op de baan kunt aandoen. Je kind vraagt zich (onbewust) af wat het misdaan heeft. Het kan dit nu op zichzelf gaan betrekken: “Waarom lopen ze nu weg?” of nog bozer: “Lekker zo, laat mij maar barsten!”. Geen gedachten die bijdragen aan concentratie en flow.

Bewaar je commentaar voor later. Registreer wat er fout gaat, wat er goed gaat en onthoud je, voor nu, van commentaar. Het is misschien niet makkelijk je in te houden, dat willen we geloven, maar het effect is dat je de problemen vergroot. Vragen, opmerkingen, kritiek: prima, maar niet nu.

EEN COACH

“Ik heb ouders gezien die tijdens een wedstrijd van achter het hek tegen hun dochter roepen: ‘als het op deze manier gaat, stoppen we ermee’, hard genoeg dat zo’n meisje het hoort, en het wordt nog chagrijniger.”

Bewaak de grenzen die jullie hebben afgesproken. Sommige kinderen blijven het moeilijk vinden om hun emoties te beheersen. Ze vloeken, slaan met hun racket op de grond en spugen op de baan van woede. Als het goed is, hebben jullie afspraken gemaakt die bij iedereen duidelijk zijn. Kom die afspraken na, is hier de boodschap. Geef eerst de afgesproken eerste waarschuwing. Doe dit niet boos, maar zakelijk en rustig (boosheid wakkert de emoties aan de overzijde slechts aan). Heeft dit onvoldoende effect, geef dan de afgesproken tweede waarschuwing. Heeft ook dit geen effect, ver-

wijder je kind dan van de baan (als dit de afspraak was), in overleg met de scheidsrechter en beëindig de partij – nog steeds zonder stemverheffing en emotie, als je dit kunt opbrengen. Een korte uitleg volstaat: zo hebben we het afgesproken. Onthoud je op dit moment van commentaar. Dit is niet het moment voor een evaluatie. Dat doe je pas wanneer iedereen weer rustig is en pottenkijkers van het toneel zijn verdwenen.

Je kind zal je misschien een keer testen op je bereidheid om sancties uit te voeren. Wanneer je dat inderdaad doet, leert het direct dat het dit niet nog eens hoeft te doen.

Laat je eigenwaarde niet afhangen van de prestatie van je kind. Hoe diep raakt het je als je kind verliest of zich misdraagt? Ouders krijgen te horen dat ze “best trots” mogen zijn als hun kinderen het goed doen, alsof zij minstens voor een deel verantwoordelijk zijn dat hun kind zo goed presteert. Maar is het dan ook de schuld van ouders als hun kind het niet goed doet – bijvoorbeeld wanneer het verliest of zich slecht gedraagt op de baan? Hadden ze hem beter moeten opvoeden; beter moeten voorbereiden? Nee. Verliezen of winnen zegt niets over de kwaliteit van jouw ouderschap. Het kind dat het toernooi wint, heeft niet de beste ouders en een kind dat uit zijn dak gaat, heeft daarom geen slechte ouders. Voel je niet verantwoordelijk, is het advies. Makkelijk is dat trouwens niet.

9.4 NA DE WEDSTRIJD

De laatste bal is geslagen, tijd voor ontlading – blijdschap of tranen. **Direct na de wedstrijd** komen de emoties misschien naar buiten als stoom uit een kokende ketel, bij je kind en misschien ook bij jou, waarbij de uitslag de kleur stoom bepaalt.

Als je kind heeft gewonnen, zal het met een grote grijns jouw aanwezigheid opzoeken. Hij voelt zich top. Wat heeft het nodig? Niets, hooguit erkenning van deze positieve gevoelens. Laat je kind genieten, kritische op- en aanmerkingen komen misschien later. Ook al zag je verbeterpunten, doe de deksel niet meteen op de ketel door te bespreken hoe het nog beter kon. Je kind staat er niet voor open en het roept op dit moment irritatie op. Het is prima om te genieten van het succes. De emoties ebban vanzelf weg, waarna je kind misschien zelf met vragen komt – of het goed was; wat er beter kon.

Ook als je kind heeft verloren: wacht met je opmerkingen. Ze zit vol boosheid, teleurstelling, verdriet. Erken deze gevoelens zonder commentaar te geven. Dat komt later. Accepteer ze en geef haar de ruimte emotioneel en zelfs onredelijk te zijn. Luister en benoem gevoelens (“dat was heel frustrerend”). Misschien overdrijft het de eigen negatieve prestaties, of misschien legt het nadruk op het oneerlijke spel van de tegenstander. Laat het gebeuren.

Trap bij verlies niet in de valkuil emoties te relativiseren (“Het is maar een wedstrijd”; “Zo slecht was het nu ook weer niet”). Je hebt gelijk, maar je kind kan hier niets mee. En zijn heftige boosheid en grote frustratie niet een beetje gepast voor een topspeler-in-wording?

Iets langer na de wedstrijd, onderweg naar huis bijvoorbeeld, is er meer ruimte voor reflectie op de gebeurtenissen. Misschien praat je kind honderduit. Laat het praten en stuur niet naar de dingen die jij zou willen bespreken. Misschien vraagt het wat jij er van vond. Geef gerust antwoord, maar wees matig met suggesties. Help je kind vooral zelf na te denken en zelf oplossingen voor problemen of moeilijkheden bedenken – een noodzakelijke kwaliteit voor een toptennisser.

Blijf terughoudend rond technische en tactische verbeterpunten. Dit blijft een zaak van de trainer of coach. Jij weet ook niet precies waaraan gewerkt wordt en met welke bedoelingen. Jouw mening of observaties kunnen daarmee tegenstrijdig zijn en kunnen verwarring oproepen. Ook de formele nabespreking komt voor rekening van de trainer.

Concentreer je op de beleving. Stel vragen en laat je kind zelf conclusies trekken. Waar is het tevreden over, wat ging goed? Wat niet? Hoe kwam dat? Heeft het de gestelde doelen gehaald; heeft het plezier gehad? Bied je kind opnieuw een veilige plek om stoom af te blazen.

MANON BOLLEGRAF

“Er zijn veel ouders die op de weg terug naar huis de wedstrijd gaan analyseren met hun kinderen. Mijn advies is kinderen te laten praten en ze niet vertellen wat jij goed en slecht vond. Maar ouders zijn emotioneel betrokken en dat maakt het lastig. Het risico is ook dat je coach iets anders zegt. Dan heb je als kind een probleem. Want je bent als kind wel loyaal naar je ouders.”

EEN COACH

“Laat het wat de mentale zaken betreft bij constateren. Geef aan wat je gezien hebt, maar ga niet de amateurpsycholoog spelen. Dat is voor ons al moeilijk en zelfs voor een sportpsycholoog lastig om op te lossen. Stel vragen en wees betrokken. That’s it. Gedragsregels, waarden en normen: dat is een ander verhaal. Daar vind ik dat ouders altijd iets mee kunnen en moeten doen.”

“Ik vind vechtlust het allerbelangrijkste. Ik benadruk het plezier en de vechtlust. Dat is het enige dat ik vraag na afloop van een training: ‘Heb je plezier gehad en heb je gevochten?’ Ik vraag niet of hij gewonnen heeft. Als ik er bij ben, ga ik ook niet als troost naar McDonalds of naar de film, maar vooral als beloning, voor het vechten, ook als hij heeft verloren.”

RICHARD KRAJICEK

Een nabespreking met de coach roept opnieuw emoties op, bijvoorbeeld als er kritiek werd geuit. Laat je kind ook de nabespreking eerst zelf verwerken. Ook deze emoties moeten luwen. Laat je kind er eventueel later, bijvoorbeeld onderweg naar huis, over vertellen.

“Als een trainer met je kind gesproken heeft, kun je nog best een rol hebben. Wat ouders kunnen doen: vraag je kind eerst of ze het er over willen hebben. Vraag of ze hun doelen hebben gehaald, die ze hebben afgesproken, of het leuk is geweest en wat het moeilijkst was. En geef vooral niet je eigen mening. Veel kinderen klagen dat hun ouders elke keer hun mening willen laten horen.”

EEN COACH

“Timing is essentieel. Denk eens aan hoe dat voor jou zou zijn: zit je er na een sportwedstrijd te wachten op iemand die je meteen de les leest? Soms duiken de ouders er meteen na de wedstrijd bovenop.”

EEN ANDERE COACH

Is je kind het met de analyse van de coach eens, ziet hij zelf andere dingen die niet zijn genoemd? Idealiter begint je kind hier zelf over. Pas op met vragen. Als je slechts vraagt: “En, wat zei de coach?”, dan geef je de boodschap dat de mening van de coach het enige is dat je interesseert. Beter is: “Hoe ging de nabespreking?”, of: “Waar hebben jullie het over gehad?” Kies geen partij als kind en trainer van mening verschillen, ook al ben je het eens met de trainer. Laat je kind zijn eigen verhaal doen, zonder jouw oordeel te laten klinken. Wees een onafhankelijke derde.

Als je de coach gaat steunen (“de coach heeft het vast wel goed gezien”) richt de weerstand tegen de coach zich snel op jou – gemakkelijk doelwit en binnen handbereik.

Niet altijd is er een trainer aanwezig voor een nabespreking. Vaak worden er in het land meerdere toernooien gehouden en zijn er per toernooi ook nog eens vele partijen tegelijkertijd gaande. Jij hebt als ouder de wedstrijd echter wel gezien. Mag je nu toch zeggen wat je allemaal te zeggen hebt? Wees ook nu terughoudend met je observaties en adviezen maar focus op de beleving, de observaties van het kind zelf, de eigen conclusies. Bied een luisterend oor en laat het zelf zijn of haar conclusies trekken.

Want uiteindelijk is het toch aan je kind, en ook aan Iris, Shireen, Duncan, Ruben, Eef, Petra, André, Bjorn en al die andere goeie, jonge tennissers om hun beslissingen te nemen, te knokken voor wat ze waard zijn en te doen wat zij moeten doen om te slagen en hun top te halen, waar die ook ligt.

RAEMON SLUITER

“Doe er alles aan, maar wel op een normale manier, om het te halen, en als je het niet haalt, dan heb je heel veel geleerd van de weg die je hebt afgelegd. Je hoort wel eens kinderen roepen, en ook vaak nog op latere leeftijd: ‘Nu is alles voor niets geweest!’. Dat is het nooit. Je hebt er altijd van alles van opgestoken. Want dat zou ik ook kunnen zeggen: ik heb nummer 46 van de wereld gestaan, ik was veldvulling tijdens grandslams. Alles is voor niets geweest. Nee dus. Uiteindelijk luistert de balans van alles heel nauw tussen er uit halen wat er in zit maar niet over de grens heen gaan dat het niet meer menselijk is. En iedereen heeft hierbij een andere behandelingswijze nodig. De een zal je wat meer moeten pushen, de ander zal je meer moeten afremmen. Het is heel moeilijk om er een algemene lijn in te trekken. Korte-termijn-doelen zijn niet heilig. Misschien is dit wel een goeie richtlijn, wat Amerikanen ook wel eens zeggen: try to be the best you can be. Dat is misschien wel het mooiste.”

ouders,
hoe gaat het
bij jullie thuis?



ouders, hoe gaat het bij jullie thuis?

Het doel van deze vragenlijst is dat ouders even stilstaan bij voorkomende situaties thuis, zowel als op en om de tennisbaan. Het gaat dus niet om goed of fout. De antwoorden 'Eens' en 'Oneens' kunnen beide voor de ouder een reden zijn om het desbetreffende hoofdstuk (nogmaals) te lezen. Het antwoord 'Weet ik niet (genoeg van)' zal daar zeker een aanleiding voor zijn.

HOOFDSTUK 1 (STAAR JE NIET BLIND OP TALENT)

1. Ik had al snel door dat mijn kind bovengemiddeld talent had voor sport
2. De tennisleraar vertelde me dat mijn kind talentvol was
3. Andere ouders hadden het (vaak) over het (tennis)talent van mijn kind
4. Ook met het talent van mijn kind, moet hij nog steeds hard werken om goed te worden in tennis

HOOFDSTUK 2 (STIMULEER DE ZELFSTANDIGHEID)

5. Zelfstandigheid komt vanaf ca. 17 jr. Tot die tijd doe ik zoveel mogelijk zodat ze 'kind kunnen zijn'
6. Ik laat zoveel mogelijk aan mijn kind over; ze mogen best 'door schade en schande leren wat ze moeten doen'
7. Mijn kind en ik hebben een checklist voor het inpakken van zijn tennistas gemaakt
8. Als mijn kind en zijn tegenstander het niet eens worden over 'in of uit' (line-call), dan geef ik vaak aan hoe ik die bal heb gezien
9. Mijn kind regelt meestal het inspelen voor een wedstrijd (baan reserveren en inspeelpartner vragen) zelf

HOOFDSTUK 3 (VOED DE INTRINSIEKE MOTIVATIE)

10. Op momenten dat mijn kind niet wil trainen, heb ik meestal wel overtuigende argumenten waarom hij wel moet gaan trainen
11. Mijn kind gaat soms naar trainingen uit plichtsbesef of omdat de trainer anders boos wordt
12. Ik moet mijn kind vaak aansporen om vroeg genoeg op de training te zijn

EENS / JA

ONEENS / NEE

**WEEET IK NIET
(GENOEG VAN)**

HOOFDSTUK 4 (LEER JE KIND OMGAAN MET EMOTIES)

	EENS / JA	ONEENS / NEE	WEET IK NIET (GENOEG VAN)
13. Ik toon mijn emoties tijdens (spannende) wedstrijden van mijn kind			
14. Kinderen hebben er eigenlijk niets aan als ouders hun emoties tijdens de wedstrijd tonen			
15. Pas na de wedstrijd van mijn kind toon ik mijn emoties; zowel blij, bedroefd, als boos			
16. Ik kan me goed voorstellen dat mijn kind soms iets doet wat eigenlijk niet mag/hoort – op basis van emotie – zoals racket stuiten, vloeken of (zichzelf uit)schelden			
17. Ik accepteer geen wangedrag van mijn kind			

HOOFDSTUK 5 (ZORG VOOR OPEN COMMUNICATIE)

	EENS / JA	ONEENS / NEE	WEET IK NIET (GENOEG VAN)
18. Als ik met mijn kind over een wedstrijd van hem spreek (wedstrijdevaluatie), dan stel ik vooral open vragen (waarop 'ja' of 'nee' niet mogelijk is)			
19. Tijdens een wedstrijdvaluatie ben ik het meest aan het woord; mijn observaties zijn immers rationeler en objectiever dan die van mijn kind			
20. Ik merk wanneer mijn kind 'op de vlakte blijft' en/of 'sociaal wenselijke antwoorden geeft'			

HOOFDSTUK 6 (BEWAAK DE RELATIE KIND – OUDER – COACH)

	EENS / JA	ONEENS / NEE	WEET IK NIET (GENOEG VAN)
21. De trainer/coach hoeft mijn kind niet op te voeden			
22. Door mijn eigen tennisverleden vind ik dat ik me best met de tennisontwikkeling van mijn kind mag bemoeien			
23. Ik ben bewust van de verschillende taken (en verantwoordelijkheden) van mij als ouder en hij als trainer/coach			
24. Mijn kind merkt het niet als ik een andere mening heb dan de trainer; ik bespreek dat eerst met de trainer			
25. Een voortgangsgesprek hoort met de complete 'driehoek' (speler-ouder-trainer) plaats te vinden			

	EENS / JA	ONEENS / NEE	WEET IK NIET (GENOEG VAN)
HOOFDSTUK 7 (ONDERSTEUN DE MENTALE WEERBAARHEID OP DE BAAN)			
26. Het omgaan met tegenslagen is een belangrijk onderdeel van het leerproces			
27. Als ouder probeer ik zoveel mogelijk tegenslagen te voorkomen of anders op te lossen, zodat mijn kind zich op tennis kan focussen			
28. Huilen is een teken van zwakte; zeker bij jongens			
29. Ik koester de uitspraak: "Het gaat er niet om hoe vaak je valt, maar hoe vaak je weer opstaat".			
HOOFDSTUK 8 (VOED HET ZELFVERTROUWEN)			
30. Zelfvertrouwen ontstaat vooral door winnen en daar kan ik als ouder niet veel aan doen			
31. Door te praten over reële (zichtbare) progressie, trainingsinstelling en wat mijn kind al wél kan, zullen zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen groeien			
32. Omdat zelfvertrouwen erg belangrijk is, vraag ik aan betrokken trainers hoe zij bijdragen aan het zelfvertrouwen van mijn kind			
HOOFDSTUK 9 (STEUN JE KIND ROND DE WEDSTRIJD)			
33. Ik steun mijn kind onafhankelijk van winnen of verliezen, maar op voorwaarde van juiste instelling en correct gedrag			
34. Ik vind het belangrijk dat mijn kind weet wat goed voor hem is en dat hij zijn keuzes goed kan onderbouwen			
35. Goed onderbouwde keuzes van mijn kind, die echter (financieel, organisatorisch of door tijdgebrek) onmogelijk zijn, zal ik altijd eerst positief waarderen en dan pas uitleggen waarom het (nog) niet kan			

BRONNEN

1. Gladwell, M. (2008). *Outliers: the story of success*. New York: little, Brown and Co.
2. Ericsson, K.A., Krampe, R. Th., & Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 3, 363-406.
3. Krajicek, R. (2005). *Harde ballen*. Baarn: Tirion.
4. Barnsley, H.R., & Thompson, A.H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 20, 167 -176.
5. Dudink, A. (1994). Birth date and sporting success. *Nature*, 368, 592.
6. Rosenthal, R. (1963). On the social psychology of the psychological experiment: the experimenter's hypothesis as unintended determinant of experimental results. *American Scientist*, 51. 268-283.
7. Baumeister, R. en Tierney, J. (2012). *Wilskracht*. Amsterdam: Nieuwezijds.
8. Crone, E. (2008). *Het puberende brein*. Amsterdam: Bert Bakker.
9. Jolles, J. (2011). *Ellis en het verbreinen*. Amsterdam: Neuropsych Publishers.
10. Côte, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 13, 395-417.
11. Ryan R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, New York: University of Rochester Press.
12. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *British journal of sports medicine*, 40, 632-636.
13. Gershoff, T.E. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytical and theoretical review, *Psychological Bulletin*, 128, 539-579.
14. Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of sport & exercise psychology*, 31, 37-59.
15. Ginott, H. (1969). *Ouders en kinderen. Nieuwe oplossingen voor oude problemen*. Amsterdam: Contact.
16. Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Hart voor je kind*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers B.V.
17. Faber, A. & Mazlish, E. (1999). *How2talktokids*. New York: Avon books.
18. Miller, W.R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: preparing people to change*. New York/London: The Guilford Press.
19. Jong-Blom, A. de & Fraayenhoven, F. van (2011). *Handboek prestatief tennis*. Amersfoort: KNLTB.
20. Johnson, U., Ekengren, J. & Andersen, M.B. (2005). Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 27(1), 32-38.
21. Kuper, S. (2008, March 3). *Euwig spelen door geheim lab* [Web log post]. Geraadpleegd op 20 November 2014, van <http://www.deondernemer.nl>.
22. Jackson, S. A. & Csikszentmihályi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign: Human Kinetics.
23. Schuijers, R. (2004). *Mentale training in de sport*. Maarssen: Elsevier.
24. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, 191-215.



OUDERS

Dit achtste deel in de serie Handboek Tennis Ontwikkeling betreft de ouders.

De rol van ouders kan niet worden onderschat. En ook zeker niet voor tennissers die hun top willen bereiken. Dit deel van het HTO staat vol met observaties van trainers en spelers, ervaringen van alle soorten betrokkenen en vele voorbeelden en tips voor ouders.

Drie sportpsychologen hebben met diverse spelers, trainers en ouders gesproken en daarmee zijn ze gekomen tot een makkelijk leesbaar boekje dat nergens belerend is en wel een goed beeld geeft van een positieve ondersteuning van de speler.

Er is ook een vragenlijst voor ouders toegevoegd die uitnodigt om over na te denken.