

TENNISOUDER

Je zal het maar zijn!

Door Teun Kuijken

Ouder zijn van een kind dat tennist, kan een flinke uitdaging zijn. Emoties kunnen hoog oplopen en het gedrag kan zorgen voor kromme tenen.

Om jouw kind te begeleiden is het als ouder belangrijk om hem te steunen, te accepteren, te corrigeren en waar nodig gepaste afstand te nemen. Je hebt natuurlijk altijd het beste met je kind voor, maar op welk moment kies jij voor welke begeleiding? Uit eigen ervaring maar ook aan de hand van wetenschappelijk onderzoek geef ik jou als ouder graag een aantal nuttige tips!

De holistische benadering

Er gaat veel om in het leven van jouw kind. Verschillende levensfasen en gebeurtenissen kunnen invloed hebben op de tennisonwikkeling. Het is daarom belangrijk de verschillende factoren goed op elkaar af te stemmen. Holisme gaat er van uit dat alles met elkaar in verbinding staat. Dit klinkt misschien zweverig maar dat is het niet. Het gaat er om dat de verschillende factoren invloed op elkaar kunnen hebben. Denk bijvoorbeeld aan de oplopende spanning van een toetsweek en welke invloed dat heeft op de tennisprestatie.

In het 'holistic athlete career model' van Hoogleraar sportpsychologie Paul Wylleman worden de verschillende factoren en fases benoemd.

1) Athletic level;

geeft weer in welke sportspecifieke fase de speler zich bevindt.

2) Psychological level;

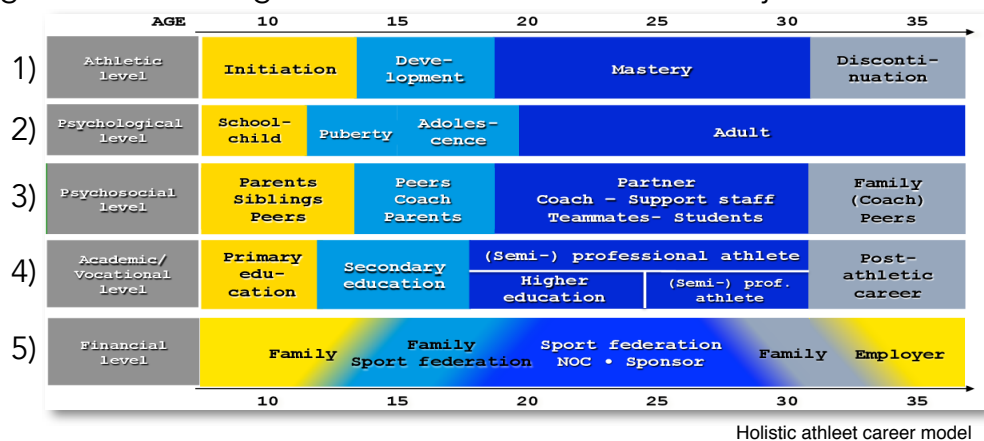
geeft weer in welke psychologische fase de speler zich bevindt.

3) Psychosocial level;

geeft weer hoe de sociale wereld er voor de speler uitziet.

4) Financial level;

geeft weer welke geldstromen beschikbaar moeten zijn.



Het model is ontstaan na een grootschalig onderzoek dat bestond uit het bevragen van Olympische sporters. Uit het onderzoek komt naar voren dat primair de holistische ontwikkeling belangrijk is en daarna de sportspecifieke ontwikkeling. Met andere woorden, de brede persoonlijke ontwikkeling met al zijn factoren moet genoeg de ruimte en aandacht krijgen alvorens de speler zijn volledig tennispotentieel kan behalen.

Het beoefenen van topsport vereist dus het organiseren en managen van alle factoren die een rol spelen bij jouw kind. Wylleman heeft het over *cognitieve readiness*; mentaal fris en voorbereid zijn. Door de holistische benadering kan cognitieve readiness ontstaan, maar hoe regel je dat in de praktijk?

Wylleman gaat hierop in tijdens een interview (Olsthoorn. P. 2019; <https://www.intermediair.nl/werk-privebalans/psychologie/een-carriere-van-een-topsporter-is-niet-anders-dan-van-een-arbeider>)

Pieter Olsthoorn: 'Wanneer gaat holisme goed?'
 Paul Wylleman: 'Als atleten en coaches samen belangrijke factoren analyseren, bespreken en bepalen. Deze analyses zijn zo belangrijk, maar worden soms vergeten. Ze zijn vaak met trainen, rusten en voeding bezig. Maar hoe gaat het met de relatie? Met familie?'

'Een tweede stap na die analyse is het aanbrengen van prioriteiten: waar moeten we, op wekelijkse basis, meer en minder aandacht aan besteden? En ten derde: heb je de competenties zelf en om je heen, het netwerk van coaches en experts, de steun om dit te realiseren. We werken bijvoorbeeld met topsport-leefstijlcoaches om hierbij te helpen.'

Pieter Olsthoorn: 'En wanneer loopt het fout?'
 Paul Wylleman: 'In een van die drie stappen: te eenzijdige analyses van vereisten, het niet kunnen doseren van prioriteiten of de competenties en/of het netwerk ontberen om je optimaal te ontwikkelen. In feite geldt dit niet enkel voor sporters, maar ook in de maatschappij. Weinig mensen houden dit in het oog.'

Wat betekent dit voor jou als ouder?

De totale 'well being' van jouw kind is dus van groot belang om succesvol te worden in tennis. Als ouder heb je daarom een grote rol in de tennisonwikkeling van jouw kind, weliswaar beperkt op het tennisspecifieke vlak maar wel voor de rest daaromheen. Jij ziet je kind het vaakst en ziet hem in meerdere settings en krijgt vanuit daar een beter totaalbeeld. Om jou als ouder te ondersteunen geef ik graag vanuit eigen ervaring een aantal praktische tips.

Tips voor ouders

Verwachtingsmanagement

Bespreek met jouw kind wat hij van jou als ouder verwacht maar geef ook duidelijk aan wat jij van het kind verwacht. Bespreek bijvoorbeeld welke rol jij inneemt tijdens een wedstrijd; is dit actief aanmoedigend, kalm en rustig of is het misschien beter om helemaal niet aanwezig te zijn? Probeer jouw verwachting naar het kind zo duidelijk mogelijk te verwoorden en je te richten op zaken zoals inzet, discipline en doorzettingsvermogen. Blijf zoveel mogelijk weg van tennisspecifieke zaken en resultaatgerichte verwachtingen. Zo zorg je ervoor dat er niet onnodig veel druk ontstaat.

“ Probeer jouw verwachting naar het kind zo duidelijk mogelijk te uiten “

Respecteer emoties maar geef sturing aan gedrag

“ Sta stil bij de emotie die het gedrag veroorzaakt “

Een tenniswedstrijd kan veel emoties teweeg brengen bij jouw kind waardoor hij op de baan een bepaald gedrag kan vertonen. Het is belangrijk om daar als ouder bij stil te staan en de emoties van jouw kind goed te leren lezen. Op die manier kun je inspelen op de ontstane emotie(s) en zal jouw kind zich begrepen en gehoord voelen. Sta dus stil bij de emotie die het gedrag veroorzaakt, en bekijk samen hoe je hiermee om wil gaan.

Kinderen zijn flexibel en echte probleemoplossers

Het is niet verstandig om als een curlingouder (quote Luizenmoeder) de problemen van jouw kind voor de voeten weg te vegen. Sterker nog, het is van groot belang om jouw kind zelf tot oplossingen te laten komen. Geef je kind de ruimte, tijd en verantwoordelijkheid. Dit zal een positieve invloed hebben op het spelen van wedstrijden. Tijdens wedstrijden loopt jouw kind immers continu tegen kleine teleurstellingen en problemen op die hij geheel zelf moet oplossen.

“ Het is van groot belang om jouw kind zelf tot oplossingen te laten komen “

Bewaak het plezier. Verwacht inzet en discipline

Plezier te belangrijk maken kan soms omslaan in te weinig discipline, en andersom kan het eisen van discipline omslaan in een gebrek aan plezier. De basis is plezier maar als het kind ambitieuze doelen stelt dan mag je als ouders 110 % inzet verwachten. Soms moet je als kind door de zure appel heen bijten om een volgende stap te kunnen maken. Dit is niet altijd plezierig. Voor deze momenten heeft jouw kind discipline nodig, en daar mag je als ouder best sturing in geven. Let wel goed op dat de mate van discipline strookt met de ambitie van het kind zelf. Ga dus goed na wat het kind écht wil en pas daar de begeleiding op aan.

“ Soms moet je als kind door de zure appel heen bijten om een volgende stap te kunnen maken “



Stem goed af met de trainer

“ Het advies luidt; observeer jouw kind en communiceer met de trainer “

Jij ziet als ouder vaak meer wedstrijden dan de trainer en daarbij spreek jij je kind natuurlijk dagelijks. Het is voor de trainer erg waardevol om van jou als ouder te horen wat er speelt bij jouw kind. Het advies luidt; observeer jouw kind en communiceer met de trainer. De trainer en ouder moeten op één lijn zitten om de beste begeleiding te kunnen bieden. Direct na de wedstrijd jouw bevindingen met het kind delen is niet altijd verstandig, probeer een luisterend oor te zijn en ga waar nodig in gesprek met de trainer.



**DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS**

Geef ontwikkeling de tijd, prestaties komen later

Ondanks het competitieve tenniscircuit in Nederland waarin ranking en rating voor kinderen erg belangrijk zijn, is het van groot belang om te blijven focussen op de ontwikkeling. Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo, vergelijken met anderen is daarom niet verstandig. Alleen met het juiste programma, de juiste persoonlijke aandacht en de focus op ontwikkeling kan jouw kind zijn volledige potentieel bereiken. Dit betekent soms dat prestaties later komen. Breng hiervoor het geduld op richting jouw kind.

“ Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo, vergelijken met anderen is daarom niet verstandig “

Kies een sociale, veilige en ontwikkelingsgerichte tennisomgeving

“ Investeer in het contact met de trainer, organisatie en medespelers “

Allereerst is natuurlijk van groot belang dat een tennisomgeving de kwaliteiten in huis heeft om jouw kind te ontwikkelen. Denk daarbij aan de trainers, faciliteiten en medespelers. Vervolgens is het van belang om te investeren in het contact met de trainer, organisatie en medespelers. Op deze manier ontstaat er een sociale en veilige omgeving voor het kind. Alleen in een omgeving waar jouw kind zichzelf kan zijn en zich lekker voelt, kan het zich optimaal ontwikkelen.

| Over de auteur

Teun Kuijken is 34 jaar, vader van 2 jonge kinderen en al ruim 15 jaar tennistrainer. Al vroeg in zijn trainerscarrière specialiseerde hij zich in het opleiden van ambitieuze jeugdspelers en het begeleiden van hun ouders. Sinds 4 jaar leidt hij zijn eigen tennisopleiding, Inspire Top Tennis in Amsterdam, samen met 5 trainers leiden ze jeugdspelers op.

www.inspiretoptennis.com

