



Als je ouder bent van een tenniskid – Deel II

Competitie ligt aan de basis van elke sport. Als tenniskids niet op de een of andere manier wedstrijden spelen, “spelen ze geen tennis”, maar “volgen ze alleen maar les”. De toewijding van kinderen hangt er op de lange termijn van af of ze het spel ook daadwerkelijk spelen. Wedstrijden spelen is dus een belangrijk onderdeel van het proces.

In het vorige artikel hadden we het over wat je als ouder moet doen als je kind op tennises gaat. Als je kind wedstrijden gaat spelen, kom je voor heel andere uitdagingen te staan, zoals:

- Wat te doen als je kind een wedstrijd verliest?
- Wat te doen als je kind boos wordt en gaat huilen?
- Wat te doen als je kind wint?
- Hoe zorg je ervoor dat je je kind de juiste boodschap overbrengt over competitie?
- De “Grote Overwinning” scheiden van het feit dat er volgende week een andere wedstrijd wacht en misschien is je kind nog maar zeven!

Hoewel we je niet voor elke situatie precies kunnen vertellen hoe je moet reageren, hebben we wel een paar eenvoudige richtlijnen die je kunnen helpen.

‘Over- en onderachievers’

Sommige kinderen zijn van nature competitief. We noemen deze kinderen ‘overachievers’. Vaak begrijpen ze niet waarom ze al dan niet succesvol zijn; het enige wat ze weten is dat ze hard hun best zullen blijven doen. Er zijn ook kinderen die wat minder zelfverzekerd zijn op het strijdtoneel; ze hebben de neiging af te haken als ze een ervaring te moeilijk of te uitdagend vinden. Dat zijn de ‘underachievers’. Bij een gebrek aan succes leggen ze er snel het bijltje bij neer. Misschien herken je hierin enkele eigenschappen van je kind. Besef goed dat kinderen op het vlak van wedstrijden spelen verschillende behoeften hebben. De ‘underachievers’ hebben doorgaans meer aandacht nodig dan de ‘overachievers’.

Wedstrijden spelen begrijpen

De meeste kinderen vinden het heerlijk om wedstrijdjes te spelen, zolang het maar om zuivere wedstrijden gaat. Wedstrijden spelen houdt in dat je de kans hebt om te winnen. Als je geen schijn van kans maakt, is het geen wedstrijd maar een marteling. Als we het over wedstrijden hebben, moeten we rekening houden met twee zaken: **angst en rechtvaardigheid**.

- Angst: een kind is bang voor wat er gaat gebeuren als de uitkomst niet positief is
- Rechtvaardigheid: een kind moet een kans van slagen hebben en zou dus tegen spelers moeten spelen van hetzelfde niveau

Soms heb je maar weinig invloed op hoe rechtvaardig een wedstrijd is, maar als je de wedstrijd waar je kind aan deelneemt met zorgt kiest en goed luistert naar wat je kind wil, zal je kind eerder het gevoel hebben op het juiste niveau mee te doen.

De angst komt voort uit de verwachting van kinderen over wat er zal gebeuren als ze een wedstrijd verliezen of slecht presteren. Deze angst komt meestal voort uit de omgeving: als ouders, vrienden en trainers veel waarde hechten aan resultaten of prestaties, kan dat tot angst leiden. Vergeet niet dat het gaat om hoe een kind de dingen ziet en niet altijd om hoe de dingen in werkelijkheid zijn. Het kan zijn dat een kind zeer ondersteunende ouders en vrienden heeft, maar toch bang is voor de uitkomst. Het belangrijkste om te onthouden is dat je als ouder zo ondersteunend mogelijk moet zijn - wat ons naar ons volgende punt brengt.





Een ouder zijn en geen trainer

Het is heel belangrijk dat je onthoudt dat je een ouder bent en niet de trainer. Je kind heeft zowel een trainer als een ouder nodig. Bij jou zoekt je kind liefde, ondersteuning en aanmoediging. Kinderen hebben van hun ouders antwoorden nodig op hun vragen en willen dat hun ouders voor een rechtvaardige wereld zorgen. Het is dus jouw taak om ondersteunend en rechtvaardig te zijn. Vergeet nooit dat het kind waar je zo van houdt altijd dezelfde persoon blijft, ongeacht het resultaat van een wedstrijd, en dat zelfs professionele tennissers soms hun dag niet hebben. Kinderen identificeren zich vaak sterk met het resultaat. Ze begrijpen niet dat de speler aan de andere kant van het net van invloed is op de uitkomst van de wedstrijd. Als ze de wedstrijd verliezen, denken ze dat dat komt doordat ze iets fout hebben gedaan, en als ze de wedstrijd winnen, dat ze iets goed hebben gedaan. Dat betekent dat ze moeite hebben om in te zien dat ze best kunnen verliezen, ook al hebben ze goed gespeeld.

Vertel ze niet wat ze verkeerd hebben gedaan en prijs ze voor de dingen die ze goed hebben gedaan. Erken hun inzet, de goede ballen die ze geslagen hebben, de lange rally's, hoezeer hun service is verbeterd – kortom: kijk naar de positieve punten. In hun traject als tennissers maakt die ene dag of ene wedstrijd weinig uit, dus het resultaat is niet zo belangrijk en het zou het laatste moeten zijn wat je met je kind bespreekt.

Gemotiveerd blijven

Als je kind wedstrijden begint te spelen is een van de voornaamste vragen waarmee je zit waarschijnlijk: aan hoeveel wedstrijden mag mijn kind deelnemen? Dat hangt sterk af van het kind, de leeftijd en de competitiedrang, maar je moet je te allen tijde bedenken dat je kind nog heel jong is. Het laatste wat je wil is dat je kind aan zoveel evenementen deelneemt, dat de lust om te spelen helemaal verdwijnt. Het is een veelvoorkomend probleem dat mensen hun motivatie of liefde voor tennis verliezen – ook wel 'burn-out' genoemd – en dat probleem kun je voorkomen door je aan twee regels te houden:

- 1) Geef je kind de kans om goed te presteren in een tweede activiteit. Dat kan muziek zijn, een teamsport of een andere activiteit. Zo'n tweede activiteit waar kinderen zich goed bij voelen zorgt ervoor dat ze een zeker evenwicht kunnen bewaren.
- 2) Laat je kind aan één toernooi minder deelnemen dan je kind zou willen! Dus als je kind elk weekend een toernooi wil spelen, mag het maar drie keer per maand meedoen. Zo heeft je kind altijd zin in meer dan het krijgt en blijft het gemotiveerd.

Slechte dag op het werk

Heb je wel eens een slechte dag op het werk gehad? Zo'n dag waarop niets goed lijkt te gaan? Een wedstrijd spelen is soms net als een slechte dag op het werk. Sommige dingen willen gewoon niet lukken, hoe hard je het ook probeert. En hoe reageerde je die dag? Raakte je gefrustreerd, misschien zelfs een beetje boos? Misschien wilde je gewoon even wat ruimte voor jezelf! Als kinderen een slechte wedstrijd hebben gespeeld, willen ze er niet altijd over praten. Laat ze gewoon weten dat je er voor ze bent. Sla je armen niet om ze heen en zeg niet dat je ervoor zal zorgen dat alles goed komt. Misschien zijn er ook wel tranen; vertel ze dan dat er niets is veranderd aan wat je voor ze voelt; kinderen maken zich vaak meer zorgen over de reacties van anderen (angst) dan over hun eigen gevoelens.





Wangedrag

Het is onvermijdelijk dat sommige kinderen gefrustreerd raken over hun wedstrijden en hun resultaten. Daar is niets mis mee. Hun gedrag moet echter niet dermate escaleren dat het de voortgang van de wedstrijd beïnvloedt, de tegenstander of anderen stoort of materiaalschade tot gevolg heeft. Voor kinderen die aan hun grenzen moeten worden herinnerd is het handig om duidelijke richtlijnen op te stellen. Je moet ze laten weten wat je van ze verwacht en wat de consequenties zijn als ze zich misdragen. Vergeet echter niet dat tennis heel frustrerend kan zijn en maak daarom een goed onderscheid tussen een lichte uiting van frustratie en wangedrag. Wedstrijden spelen moet je leren, net als alle andere dingen die je moet leren. Het vergt tijd en oefening en soms is dat frustrerend, maar soms ook bevredigend.

Je maakt geen aanspraak op de prestaties

Enkele jaren terug raakte ik aan de praat met een stel ouders die het over de toernooien hadden waar hun dochter aan mee zou doen. "We doen aan dat toernooi mee!", zei ze. Elke keer als ze het over een toernooi had, gebruikte ze het woord "wij". Feit is dat ze helemaal niet meedeed, maar haar dochter wel. Hoewel je een essentieel onderdeel bent in het proces – je kind van het ene toernooi naar het andere brengen en je kind aanmoedigen – moet je je kind volledig aanspraak laten maken op de eigen prestaties! Het is belangrijk voor de ontwikkeling tot zelfstandig individu, het opgroeien en het leren begrijpen van wat wedstrijden spelen is. Of je kind nu wint of verliest; de resultaten en prestaties zijn volledig eigendom van je kind.

Ken de regels, maar wees geen scheidsrechter

In de ondersteunende rol die er als ouder van je verwacht wordt moet je vragen beantwoorden die je kind kan hebben over de telling en de nuances van het spel. Misschien speel je zelf geen tennis, maar toch moet je weten hoe het spel wordt gespeeld en wat de basisregels zijn. Als je kind aan het spelen is, moet je je echter niet bemoeien met de regels en de telling. De tel kwijtraken, ballen op de lijn verkeerd geven, in discussie gaan; het hoort er allemaal bij als je het spel leert. Onthoud wat we hebben gezegd over de resultaten, dat je er geen aanspraak op kunt maken; voor de wedstrijd geldt hetzelfde: als ouder maak je geen aanspraak op de wedstrijd. Mocht je kind moeite hebben met de telling of met het beoordelen van ballen die op de lijn worden geslagen, dan kan de toernooiorganisator natuurlijk iemand aanstellen om de score bij te houden. Dat is meteen een aanwijzing dat je kind meer oefening nodig heeft in het bijhouden van de score en het beoordelen van lijnballen. De trainers – en ook jij, als ouder – moeten daar aandacht aan besteden op het moment dat je kind niet bezig is met een wedstrijd.

Wees consequent

Op het moment dat je je kind een wedstrijd ziet spelen, razen de emoties misschien net zo hevig door jouw lichaam als door dat van je kind. Doordat kinderen gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal op een heel simpele manier interpreteren, zullen ze denken dat je ongelukkig bent op het moment dat je niet lacht. Ze voelen ook haarfijn aan hoe je je werkelijk bij een situatie voelt, nog voordat je er iets over hebt gezegd. Consequent zijn betekent dat je je kind op dezelfde manier behandelt, of je kind nu heeft gewonnen of verloren. De crux is dat je daarbij duidelijk onderscheid maakt tussen je kind en het wedstrijdresultaat. Als kinderen hard hun best doen en veel inzet tonen, maar toch verliezen, moet je ze dezelfde feedback geven als wanneer ze winnen. Het is heel gemakkelijk om alleen naar het resultaat te kijken, maar kijk in plaats daarvan naar je kind. Beleven de kinderen plezier? Doen ze hun best? Dat zijn veel belangrijkere vragen dan of ze gewonnen hebben.





Luisteren

Luisteren is een uiterst onderschatte vaardigheid. De meeste mensen praten, maar luisteren niet. Ze luisteren niet naar de werkelijke boodschap in wat er gezegd wordt. In plaats daarvan horen ze wat ze willen horen. Goed luisteren naar je kind en open gesprekken voeren helpen je enorm in je rol als ondersteunende ouder. Ter illustratie hebben we hier een paar uitspraken van kinderen in de leeftijd van de Tenniskids, die juist een wedstrijd hadden gespeeld:

“Het is niet **EERLIJK**, hij was te goed!”

Wat het kind in feite zegt, is dat het niveau van de competitie te hoog lag.

“Round-robin? Fijn. Nog meer kansen om te verliezen!”

Dat lijkt een heel negatieve uitspraak, maar wat het kind eigenlijk eigenlijk zegt, is dat de mensen in de omgeving veel belang hechten aan winnen. Het **ANGST**niveau is dus zeer hoog.

Een kattenbelletje voor de Dag van de Wedstrijd ...

We willen dat je kind plezier beleeft aan het toernooi. Te veel druk of te hoge verwachten kunnen voor **ANGST** zorgen, wat van het spelen van een wedstrijd een onprettige ervaring maakt. Als ouder moet je:

- Positieve feedback geven op de prestaties van je kind
- Je niet bemoeien met de telling of lijnballen, tenzij je daarvoor bent gevraagd
- Respect tonen voor de tegenstander van je kind
- Niet roepen, behalve als je je kind tijdens de wedstrijd aanmoedigt

In Tenniskids streven we ernaar een omgeving te creëren waar kinderen plezier beleven aan wedstrijden en waar ze beloond worden voor hun inzet en activiteit. Het doel van elk toernooi is een platform te creëren waar spelers geleidelijk aan kennismaken met het spelen van wedstrijden op een niveau dat bij hun leeftijd en inzicht past. Door dat stap voor stap te doen hopen we dat kinderen zich zelfverzekerder genoeg voelen om door te gaan naar de meer uitdagende toernooien en dat ze hun leven lang met veel plezier wedstrijden blijven spelen.

Samenvatting – Het is niet jouw tenniservaring!

Probeer goed naar je kind te luisteren; laat je kind aanspraak maken op de eigen tennisprestaties. Laat kinderen zoveel spelen als ze zelf willen en deelnemen aan de toernooien die ze zelf verkiezen. Prijs de inzet, niet het resultaat – dus ongeacht of je kind wint of verliest. Laat ze weten dat wat de score ook moge zijn, je nog steeds van ze houdt en ze nog even hoog acht. Wees consequent en wees een ouder, geen trainer.