



## Als je ouder bent van een KNLTB Tenniskid – Deel I

In Tenniskids willen we alle kinderen de kans geven zich naar hun volle potentie te ontwikkelen – niet alleen als tennisser, maar ook als mens. Als ouder heb je daar natuurlijk de meeste invloed op, maar we kunnen ons voorstellen dat je met veel vragen zit. In tegenstelling tot de trainers, die een cursus hebben gevolgd om hun baan uit te oefenen, moeten ouders het allemaal zelf uitvinden. We hopen dat dit artikel – en de artikelen die zullen volgen – antwoord geeft op je vele vragen.



### Ouder zijn

Bij de geboorte van je kind gebeurt er iets met je. Je maakt de overgang van 'volwassene' naar 'ouder' en er breekt een compleet nieuwe fase aan in je leven. Je bent nu verantwoordelijk voor een heel mens, je kind, dat volledig van jou afhankelijk is voor alles wat

het nodig heeft. Mensen zonder kinderen hebben er meestal geen idee van hoe je hoofd en je hart in een constante strijd zijn verwickeld terwijl je je kind probeert op te voeden.

Je hoofd vertelt je altijd wat logisch is. Dingen als "Kinderen moeten uit eigen ervaring leren!", "Kinderen moeten leren zelfstandig te zijn!" en "Kinderen zijn verantwoordelijk voor hun eigen daden!"

Je hart, daarentegen, verstuurt je boodschappen als "Ze zijn nog zo jong!", "Ik kan het niet aanzien ze zo ongelukkig te zien!" en "Hoe kan dat gemene kind mijn kind zo iets aandoen!"

Als je ziet dat je kind onder hevige stress of verdriet gebukt gaat, neemt je hart het onvermijdelijk over. Soms kiezen we voor de benadering "koste wat het kost in bescherming nemen" en halen we rare fratsen uit om de wereld voor ons kind in orde te maken. Begrijp goed dat het geen fout van ons is; we doen allemaal wel eens rare dingen en vaak zijn we er niet zeker van of we wel goed hebben gehandeld. En we hebben allemaal dezelfde vragen!

Ouder zijn is een hele uitdaging en omdat elk kind anders is, bestaat er niet zo iets als een compleet handboek dat je door het ouderschap heen leidt. Tel daarbij op dat je ouder bent van een "Tenniskid" en dan ben je een "tennisouder".

Als tennisouder word je voor twee soorten uitdagingen geplaatst:

- 1) Ouder zijn als je kind lessen volgt of trainingen bijwoont
- 2) Ouder zijn als je kind meedoet aan een wedstrijd

In dit eerste artikel bespreken we wat je als Tenniskidsouder moet weten en doen als je kind op tennisles zit.

### Bereid ze voor op de les

Als kinderen het spel beginnen te leren, gaan ze naar een onbekende plaats toe en ontmoeten ze nieuwe vriendjes en vriendinnetjes en een nieuwe trainer. Vertel ze dat tennis een spel is dat je niet een-twee-drie onder de knie hebt, dat je niet verwacht dat ze zich tot toptennisser zullen ontpoppen en dat je alleen maar blij bent als ze hun best doen en plezier beleven. Kom vooraf een bepaald tijdsbestek overeen door ze te laten weten hoeveel weken het programma duurt. Op deze leeftijd maken kinderen elke week nieuwe dingen mee, maar ze houden nog steeds





van routine en regelmaat. Zorg in het begin dus voor ondersteuning, totdat je kind meer vertrouwd raakt met de vereniging, de trainer en de structuur van de lessen.

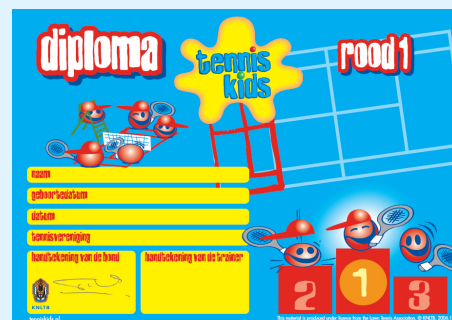
## Rood, Oranje en Groen

De ideeën die in Tenniskids worden gebruikt zijn inmiddels overgenomen door vele tennislanden over de hele wereld. In het programma onderscheiden we drie fasen met elk een eigen kleur. De eerste fase is Rood, waarin de jongste kinderen beginnen. Ze spelen over de breedte van de baan en ontwikkelen vaardigheden als serveren, rallyen en punten scoren. Van alle drie de fasen duurt de rode fase doorgaans het langst.

Binnen Rood onderscheiden we drie niveaus. Zodoende boeken de spelers geleidelijk vooruitgang en zijn hun prestaties voor hen duidelijk zichtbaar. Hoe meer vaardigheden de spelers in Rood ontwikkelen, des te gemakkelijker de overgang naar Oranje zal zijn. In de oranje fase spelen de kinderen op een baan met een lengte van ongeveer driekwart van een normale baan. Omdat deze fase minder lang duurt, hebben we hier maar twee niveaus. Daarna gaan de kinderen door naar de volledige baan, waar ze met een bal spelen die  $\frac{3}{4}$  van de druk heeft van een normale bal. Dit is de groene fase.

## Doorgaan naar de volgende kleur – laat je leiden door de diploma's.

Onthoud dat het geen wedstrijd is waarbij je kind zo snel mogelijk door de fasen heen moet vliegen. Je kunt leren tennissen vergelijken met het bouwen van een huis. Je moet de vaardigheden in de juiste volgorde ontwikkelen. Als je naar de volgende fase doorgaat zonder dat je alle vaardigheden van de diploma's volledig hebt ontwikkeld, is het net alsof je de muren van een huis probeert te metselen terwijl de fundering er nog niet ligt. Als je je te snel door één onderdeel van het proces haast, wordt het lastiger de volgende reeks vaardigheden te ontwikkelen. Dat is het punt waarop kinderen gefrustreerd raken en hun zelfvertrouwen verliezen. Ze zouden zelfs kunnen besluiten er helemaal mee te stoppen! De diploma's bieden een vijfjarig ontwikkelingsplan voor kinderen van vijf jaar en ouder, waarin de spelers alle vaardigheden leren die ze nodig hebben om in de toekomst succesvol te tennissen. Er is geen kortere weg.



Kinderen ontwikkelen zich elk in hun eigen tempo en niets wijst erop dat kinderen die op het vlak van vaardigheden op hun leeftijdsgenoten voor liggen in een later stadium niet worden bijgehaald door andere spelers.

## Het juiste racket kiezen

Het kiezen van een racket is een zeer belangrijke stap. Is het racket te groot, dan zal je kind het moeilijk kunnen controleren en dat kan nadelig zijn voor de ontwikkeling. In Tenniskids gebruiken we banen van verschillende afmetingen en de aanbevolen rackets zijn op deze banen gebaseerd. Dat zijn:

Lengte kind	Leeftijd (ongeveer)	Lengte racket	KNLTB Tenniskidsfase
91 cm	5 – 6	48 cm - 54 cm	ROOD
91 cm – 122 cm	6 – 8	54 cm - 58 cm	ROOD





122 cm +	8 – 9	58 cm – 64 cm	ORANJE
130 cm – 152 cm	9 – 10	64 cm – 66 cm	GROEN

Kinderen kunnen natuurlijk groot of klein zijn voor hun leeftijd. Om een kind goed op te meten, moeten ze rechtop staan met hun racket in hun hand, terwijl het racket naar beneden wijst. Het racket mag de grond niet raken. Als dat het wel doet, is het racket te lang. Een vuistregel: als je twijfelt tussen twee rackets, kies dan altijd het kleinste. De trainer van je kind kan je bij twijfel natuurlijk ook helpen. Er bestaat geen bewijs voor dat een te klein racket de technische ontwikkeling van een speler schaadt; het is echter wel bewezen dat kinderen die een te groot racket gebruiken moeite kunnen hebben met het ontwikkelen van effectieve en efficiënte technische vaardigheden.

### Hoeveel tennis?

Net als de meeste ouders zien we graag dat onze kinderen ervaringen opdoen in verschillende activiteiten, dat ze de gelegenheid krijgen dingen te doen waar we zelf misschien als kind de kans niet toe kregen. Als kinderen verschillende sporten en activiteiten uitoefenen, helpt dat ze bij het ontwikkelen van algemene sportieve vaardigheden, die ze voor alle sporten kunnen gebruiken als ze later groot zijn. Je moet echter het juiste evenwicht vinden. Kinderen beleven doorgaans het meeste plezier aan activiteiten waar ze goed in zijn, dus geef je kind de kans om goed te zijn in tennis. Elke dag tennissen is te veel voor jonge kinderen, maar probeer je kind toch zeker twee of drie keer per week te laten tennissen. Eén les per week is eenvoudigweg te weinig; als kinderen verder helemaal niet spelen, krijgen ze niet voldoende de kans om datgene wat ze hebben geleerd vast te houden. In de zeven dagen die tussen de twee lessen liggen, vergeet een kind veel van wat het geleerd heeft. Op jonge leeftijd zorgt een schema van drie keer per week ervoor dat je kind de kans krijgt snel vooruitgang te boeken. Kinderen voelen zich zo veel competentier en zelfverzekerder over hun tennisvaardigheid.



### Wat kun je verwachten?

Het eerste wat een trainer moet doen is een omgeving creëren die je kind motiveert en inspireert om te tennissen en om te blijven tennissen. Lesgeven is natuurlijk een belangrijk onderdeel van het proces, maar waar het op aankomt is dat je elk kind het juiste aanleert. De eerste prioriteit van de trainer is je kind het spel te leren spelen. De *ITF Play and Stay Campaign*, die veel van de uitgangspunten van KNLTB Tenniskids hanteert, bezigt het motto "Serveren, Rallyen en Scoren". Dat zijn de prioriteiten en trainers moeten de techniek adequaat aanleren om dat motto te realiseren. Het zou fijn zijn om een forehand te hebben zoals die van Roger Federer, maar het duurt wel even voordat je die ontwikkelt (tenslotte heeft hij er ook jaren op getraind!). Daarom moet je beginnen met eenvoudige vaardigheden als simpele raakpunten, de bal volgen en ontvangen, bewegen en je evenwicht bewaren. Het vergt jaren oefenen en spelen om alle technische en tactische tennisvaardigheden te ontwikkelen en er bestaat een eenvoudige, logische volgorde voor. Richt je dus niet uitsluitend op de vorm van de slagen en verfijnde technieken; focus op de vaardigheden die je kind in staat stellen om het spel ook daadwerkelijk te spelen.

### Tennis begrijpen – Het gaat niet alleen om het racket

Tennis is een spel van ontvangen (de bal ontvangen) en slaan (de bal slaan). Het gaat er niet alleen om dat je de bal slaat, je moet de bal ook over en weer over het net slaan en daarbij de tegenstander te slim af zijn. In tegenstelling





tot een sport als golf is tennis een sport waarbij de vaardigheid om de bal te ontvangen zo belangrijk is, dat je de prachtigste ballen kunt slaan, maar je er niets aan hebt als je niet in de juiste positie staat en de bal verkeerd inschat. Tenniskidstrainers begrijpen dat vanuit hun opleiding maar al te goed. Ze weten dat het niet alleen gaat om de vorm van de slagen en dat een kind 'ontvangvaardigheden' moet ontwikkelen om daadwerkelijk een rally te kunnen spelen. Dat gebeurt op verschillende manieren, waarbij een racket niet altijd nodig is. Het is natuurlijk belangrijk dat je kind het racket goed beheerst, maar een goede lichaamsbeheersing en een juiste inschatting van de bal zijn minstens zo belangrijk.

### Kwaliteiten van een goede trainer

Een goede trainer:

- Inspireert en motiveert je kind
- Begrijpt je kind en spreekt je kind als kind aan
- Begrijpt het verschil tussen een volwassen leerling/speler en een Tenniskid
- Biedt behalve lessen ook andere mogelijkheden om te spelen
- Helpt je kind vooruitgang te boeken
- Communiqueert met jou, de ouder

Uiteraard wil je dat je kind plezier beleeft aan tennis. Een goede trainer draagt daar zorg voor en maakt dat er in je kind een liefde voor het spel groeit. Het gaat niet alleen over rondrennen, de bal slaan en spelletjes spelen. Kinderen raken gauw verveeld als ze spelletjes moeten doen die maar weinig met tennis te maken hebben. Verzeker je er dus van dat de trainer je kind ook daadwerkelijk leert hoe het spel gespeeld wordt.

### Het leerproces begrijpen

Het leerproces kan heel frustrerend zijn. Vaak worstelen kinderen een paar weken met een bepaalde vaardigheid en dan hebben ze die plotseling onder de knie. Het tegenovergestelde gebeurt ook: soms hebben ze een vaardigheid meteen door en gaan ze snel verder met een veel moeilijkere vaardigheid. Er zijn vele factoren die van invloed zijn op het leertempo en sommige daarvan kun je niet goed controleren of beïnvloeden. Als volwassenen vergeten we wel eens hoe moeilijk het is om iets nieuws te leren; in ons dagelijks leven houden we ons immers meestal bezig met ons werk, waar we dingen doen waar we doorgaans al goed in zijn. Wees geduldig. Zolang je kind vooruitgaat en plezier beleeft, is het beste wat je kunt doen je positief opstellen en je kind aanmoedigen.

### Waar is de baselijn?

De baselijn is het einde van de baan. En op het moment dat je kind met tennisles begint, is er voor jou als ouder ook een baselijn. Dat is de denkbeeldige lijn waar je niet overheen mag. Doel van de les is natuurlijk dat er iets geleerd wordt, maar het is ook heel belangrijk dat je kind een goede band opbouwt met de trainer. Kijk vanaf de zijlijn toe en betreed de baan alleen als de trainer je dat expliciet vraagt.

Als het op tennis aankomt, dien je je te realiseren dat je de trainer betaalt om je kind les te geven; de trainer is de deskundige en daar moet je vertrouwen in hebben. Vragen stellen kan natuurlijk altijd, maar het is niet de bedoeling dat je je met de les bemoeit. Trainers merken vaak dat kinderen zich heel anders gedragen als de ouders in de buurt zijn, dus hoewel het goed is een les bij te wonen om je kinderen te laten zien dat je er voor ze bent, is het beter dat je niet elke les bijwoont. Zodra je kind zich prettig voelt bij de trainer en op de vereniging, zou je niet meer dan 75% van de lessen moeten bijwonen.





tennis  
kids

### Je steentje bijdragen

Tenniskids biedt jou ook een uitstekende gelegenheid om te tennissen; je kunt met je kind de baan opgaan en samen spelen. Bedenk wel dat je de ouder bent en niet de trainer; ga de baan op en maak samen plezier en oefen de dingen die je kind tijdens de les heeft geleerd – zolang je maar niet gaat lesgeven. Je kind wil jou als ouder, niet als trainer!

it's fun



tenniskids.nl



© Dit is een uitgave van de KNLTB.  
Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen via [info@tenniskids.nl](mailto:info@tenniskids.nl)

KNLTB