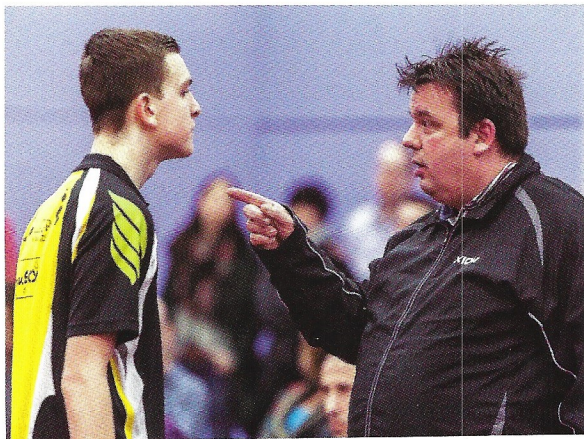


COACHING VAN TOPTALENT

De ideale prestatietoestand

In de afgelopen jaren heb ik ruime ervaring opgedaan met het coachen van spelers die in Nederland tot de nationale top behoren, zowel bij de jeugd als bij de senioren. In dit artikel zal ik mijn visie op het coachen van een nationale jeugdtopper bij een nationaal topevenement uiteen zetten. Ik doe dat aan de hand van het coachen van Rajko Gommers bij de meest recente finale van de Nationale Jeugdmeerkampen.

Luc Janssen en
Rajko Gommers



VISIE OP COACHEN

Bij het coachen van een speler bij een topevenement gaat het erom dat je de speler helpt terecht te komen in de ideale prestatietoestand. In mijn visie staat het woord helpt in deze zin centraal. De speler doet het zelf, de rol van de coach is ondersteunend. Ik wil de speler ook met name kennis bijbrengen om de vaardigheden (steeds beter) zelfstandig toe te passen.

Uiteraard is het mogelijk om spelers te coachen die je zelf niet begeleidt bij de trainingen. Ik vind juist de wisselwerking van trainer en coach het leukste aspect van het begeleiden van spelers. Je werkt samen naar een groot evenement toe; de aandachtspunten, zowel op de korte als op de (middel)lange termijn, staan zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijden centraal. Het gaat erbij dus niet noodzakelijkerwijs om de speler te laten winnen, maar om de speler te leren terecht te komen in de ideale prestatietoestand. Daar moet ook tijdens de training aandacht aan worden besteed: het is duidelijk dat tijdens de wedstrijden meer aandacht aan mentale zaken wordt besteed en tijdens trainingen meer aandacht aan technische zaken wordt besteed, maar de progressie wordt duidelijk positief beïnvloed als er een relatie wordt gelegd tussen de technische correcties in de training en het automatisch toe leren passen daarvan in de wedstrijd. Anderzijds moeten ook de mentale proces-

sen (ten aanzien van bijvoorbeeld aandacht, motivatie en spanning) in de trainingen getraind worden om deze in de wedstrijd steeds beter te kunnen toepassen.

Aandachtspunten

De finale van de nationale jeugdmeerkampen (NJM) is voor de meeste spelers het laatste nationale evenement van het seizoen. Het afgelopen seizoen stond bij Rajko met name het slagen voor het VWO-examen centraal. Dat klinkt wellicht raar voor een topsporter in wording, maar wij hadden afgesproken dat het VWO-diploma een voorwaarde voor Rajko was om zich daarna minimaal een jaar lang volledig op tafeltennis toe te kunnen leggen. Naast het VWO-examen stonden de Europese jeugdkampioenschappen (EJK) centraal in planning. De examens vonden het afgelopen jaar plaats tot een week voor de finale van de NJM. We hebben afgesproken in de examenperiode geen tafeltennistrainingen te doen, maar wel de fysieke voorbereiding voor de EJK te starten. Dat betekende automatisch dat de finale van de NJM min of meer de start van de voorbereiding voor de EJK was.

Rajko was één van de favorieten voor de eindoverwinning in de finale van de NJM. De grootste favoriet voor de titel was Laurens Tromer. Van de laatste vijf wedstrijden tegen Laurens verloor Rajko er vier. We hebben samen de meest recente wedstrijden

tegen Laurens geanalyseerd en twee belangrijke zaken afgesproken die we in de laatste week voor de finale extra aandacht hebben gegeven: één technisch aandachtspunt (bh-flip (“banaan”) op korte services spelen) en één tactisch aandachtspunt (druk zetten op het midden).

Deze aandachtspunten zijn in de finale ook tegen de andere tegenstanders bewust gespeeld. Niet zo zeer omdat het tegen hen tactisch de beste oplossing was, maar vooral om vertrouwen te krijgen in de zaken die in de trainingen zijn geoefend. Rajko voelde zich in het begin van het weekeinde nog niet vertrouwd met deze zaken, met name het veelvuldig spelen van de bh-flip kostte hem moeite en leverde in de eerste wedstrijden nog veel fouten op. We hebben er samen wel veel en open over kunnen praten. Dat is meteen een groot voordeel van het werken met aandachtspunten. Je hebt een kapstok waar de gesprekken tussen speler en coach aan opgehangen kunnen worden.

Het geluk van de coach

Uiteraard was Laurens niet de enige moeilijke tegenstander in de finale. De laatste keer dat Rajko tegen Martin Katchanov had gespeeld, eindigde in een nederlaag voor Rajko. Ook deze keer ging het tegen Martin heel moeilijk. Na een makkelijke winst in de eerste game, werden de tweede en de derde overtuigend gewonnen door Martin. Het lukte Rajko niet om vanuit een positief zelfbeeld te spelen: hij bleef klagen over de fouten. Na de verloren derde game heb ik gekozen voor een spijkerharde confrontatie. De confrontatie werkte: Rajko ging de discussie met mij aan en deze agressie kon hij vervolgens omzetten in beter spel. Het is vervolgens deels geluk dat dit is beloond met een overwinning. De keuze voor de spijkerharde confrontatie is moeilijk: het kan ook averechts werken (in dit geval zou dat een hele dikke nederlaag in de vierde game opleveren en (nog belangrijker) dat het flink wat werk zou kosten om weer normaal met elkaar in gesprek te komen) en het werkt maar af en toe (als je iedere keer de confrontatie

zoekt, moet je steeds “bozer” worden om het gewenste effect te bereiken).

Na de wedstrijd tegen Martin hebben we goed kunnen praten (dankzij het geluk van de overwinning) om te kijken, hoe Rajko er de volgende keer in zou kunnen slagen niet in de negatieve stemming te geraken en eventueel zelf (eerder) dat zou kunnen veranderen, als het toch gebeurt.

De juiste toon op het juiste moment

De vorige wedstrijd tegen Laurens Tromer was de finale bij de Nederlandse jeugdkampioenschappen anderhalve maand eerder. Ik kon er die dag vanwege ziekte niet bij zijn. Dat kostte mij moeite, maar ik denk dat het ook voor Rajko nog moeilijk was, omdat hij nog niet vaak zonder coach had gespeeld. Hij is daar op die dag (en met name in de wedstrijd tegen Laurens) heel goed mee omgegaan. De wedstrijd werd net verloren (20-18 in de vijfde game), maar hij heeft die dag grote stappen gezet in het zelfstandig worden. Het bericht dat ik kreeg over de goede mentale prestatie van Rajko die dag heeft mijn herstel destijds goed gedaan. Ik heb dat ook aangegeven in de voorbereiding voor de eerste wedstrijd van de tweede dag van de finale van de NJM. Ik heb gesteld dat hij deze dag de weg naar zelfstandigheid weer een verder vervolg kon geven die dag, ondanks mijn aanwezigheid.

Naarmate het toernooi vorderde werd het spel van Rajko beter en werden de aandachtspunten ook steeds beter uitgevoerd. De laatste wedstrijd van het toernooi was die tegen Laurens. Omdat we tijdens het hele toernooi gewerkt hadden met de aandachtspunten die in deze wedstrijd belangrijk zijn, was de voorbereiding voor deze wedstrijd wat dat betreft eenvoudig. Dat zat er inmiddels wel redelijk goed in. Extra belangrijk was dat hij positief zou blijven, ook bij tegenslagen: die ko-

men immers altijd in wedstrijd tegen iemand die minimaal even goed is

Eén technisch aandachtspunt (bh-flip op korte services spelen) en één tactisch aandachtspunt (druk zetten op het midden)

als jij. De wedstrijd werd gewonnen: op kritische momenten lukte het Rajko goed om positief te blijven en de aandachtspunten vormden een goed hulpmiddel om de rust in het hoofd te bewaren. Uiteraard zijn dit soort zaken geen garantie op winst. Ze vormen wel een garantie op een zo goed mogelijk resultaat.

DE PLAATS VAN DE COACH

In de halve finale van Europese Jeugdkampioenschappen in 2013 speelde de Franse cadet Cassin tegen de Kroaat Pucar. Zij zijn beide rechtshandig en de stoelen van de coaches waren aan dezelfde kant opgesteld. Dat betekent dat één coach in het verlengde van de forehand-hoek zou zitten en één coach in het verlengde van de backhand-hoek. Als je in het verlengde van de backhand-hoek is het zicht op het spel minder. De Kroatische coach was eerder bij de tafel en had de beste plaats genomen (in het verlengde van de forehand-hoek dus). De Franse coach wilde ook in de forehand-hoek zitten en verplaatste zijn stoel naar andere kant van het speelveld. Dat vond de hoofdscheidsrechter niet goed. Er ontstond een lange discussie, maar die resulteerde niet in een andere mening van de hoofdscheidsrechter. De coaches moesten aan dezelfde kant zitten. Uiteindelijk werd er geloot en de toss werd gewonnen door de Franse coach: de Kroatische coach moest in het verlengde van de backhand-hoek gaan zitten. De Franse coach dacht dat hij gewonnen had, maar gelukkig wordt de winnaar van de tafeltennispartij niet bepaald door de zitplaats van de coach. De hele tijd dat zijn coach bezig was om de beste zitplaats te bemachtigen, had de coach eigenlijk geen aandacht voor zijn speler. Hij kon hem dan in de wedstrijd wel goed zien, maar voor de wedstrijd zag hij zijn speler niet staan. Ik vond het een typisch geval van een coach die zichzelf erg belangrijk vond. Natuurlijk wil je de beste plaats hebben, maar zorg wel dat je de juiste waard hecht aan de juiste zaken. Het gaat erom dat de speler goed kan spelen en niet dat de coach goed kan kijken.