

MEISJESLEMMA

LUCS LEMMA

Het is moeilijk. Training geven aan meisjes en dames. Meisjes doen alles sneller dan jongens. Ze gaan sneller door de speedladder, omdat ze gemiddeld genomen meer aanleg hebben voor bepaalde coördinatieve vaardigheden. Ze gaan ook sneller puberen en dan zijn ze pas echt moeilijk. Ze gaan op zoek naar stoere jongens en juist die stoere jongens zijn binnen veel tafeltennisverenigingen ondervertegenwoordigd. En mede daarom stoppen veel meisjes ook weer eerder dan jongens.

Hoe kunnen we die snelle meisjes toch behouden voor de tafeltennis-sport? Ik had het er hiervoor al even over. Laten we er nou voor zorgen dat we onze sport en verenigingen aantrekkelijker durven maken en houden voor stoere jongens. Als dat lukt, dan zullen er meer meisjes blijven tafeltennissen als ze gaan puberen. En als die meisjes blijven tafeltennissen, dan blijven er ook weer meer jongens tafeltennissen. Want die jongens die tafeltennissen gaan uiteindelijk ook een keer puberen. Ze gaan dan ook om zich heen kijken en vragen zich vertwijfeld af waar al die leuke meisjes zijn waarvoor ze zich eindelijk zijn gaan interesseren. Die zijn er dan echter niet meer en daardoor gaan ook die jongens stoppen. Het wordt hoog tijd dat we deze vicieuze cirkel gaan doorbreken.

De belangrijkste reden om die vicieuze cirkel te doorbreken is een sociale. Als hele jonge kinderen gaan spelen, vinden ze het nog relatief onbelangrijk of ze met jongens of met meisjes spelen. Op een gegeven moment hebben ze de neiging juist meer met hun seksegenoten op te trekken. Dat is ook de periode waarop meisjes soms denken: ... hé, met wie kan ik hier eigenlijk over meisjeszaken praten? Niet met de andere meisjes in de groep, want die zijn er te weinig. En de meeste trainers begrijpen daar ook weinig van, want de meeste trainers zijn man. Ik houd hier dus een warm pleidooi voor veel vrouwelijke trainers. Dat gaat zeker helpen de vicieuze cirkel de goede kant op te laten draaien.

Wat kunnen wij als trainer hieraan bijdragen? Ik denk dat het belangrijk is niet te veel in hokjes te denken. Als trainer geef je training aan een groep individuen. Ieder individu heeft daar bij recht op jouw aandacht. Je zult je dus in ieder individu moeten verdiepen en je echt moeten interesseren, waardoor ieder individu zich gewaardeerd en welkom voelt. En als ik dan toch even in hokjes mag denken: gemiddeld vinden meisjes en vrouwen die individuele aandacht voor de persoon achter de tafeltennisser wellicht nòg belangrijker dan jongens en mannen.

Ik begon mijn bondscoachcarrière in 1994 bij de meisjes cadetten bij de Europese Jeugdkampioenschappen in Parijs. Dat is een aardige binnenkomer. Ik was 25 jaar en dacht dat het vooral ging om backhand en forehand topspin. De meisjes dachten daar regelmatig heel anders over. Gelukkig durfden ze dat wel tegen mij te vertellen. Ik leerde daarom in die periode bijna even snel als de meisjes met wie ik mocht werken. Een paar jaar geleden kwam ik bij een nationaal toernooi een van de meisjes tegen die daar was met haar dochter: haar dochttertje was inmiddels ook gaan tafeltennissen. Ik verraste mijn voormalige pupil dat ik nog steeds wist wanneer ze jarig is. Ik ben namelijk oprecht geïnteresseerd in de persoon achter de spelers en speelsters met wie ik mag werken. Even later kwam haar vader erbij: hij was ook bij het toernooi om naar de verrichtingen van zijn kleindochter te kijken. Hij vond het zo leuk dat zijn dochter met haar ex-bondscoach sprak, dat hij daar een foto van wilde maken. Dat voelde voor mij, waarschijnlijk onbedoeld, aan als een enorm compliment. Toen ik begon met dit vak heb ik met mezelf één afspraak gemaakt: de relatie met de sporters en met de ouders van de sporters weegt zwaarder dan het resultaat. We spelen een spelsport en winnen is bij een spelsport (en zeker op topniveau) niet onbelangrijk. Veel belangrijker nog dan de wil om te winnen is dat je ook jaren later de kinderen en de ouders van die kinderen nog recht in de ogen wil kunnen kijken.

Ook bij topsporters is de ontwikkeling van de persoon achter de sporter het allerbelangrijkst. En ondanks dat ik het in Parijs bij mijn optreden als coach op de Europese Jeugdkampioenschappen heel moeilijk vond om die puberende meisjes de juiste mix van spelplezier, progressie en persoonlijke ontwikkeling te laten beleven gaf die enthousiaste reactie van de grootvader mij een enorme boost van trots en vertrouwen.

Samenvattend wil ik de volgende zaken meegeven die ik geleerd heb in het trainen van meisjes, jongens, dames en heren:

- Zorg dat alle spelers de individuele aandacht krijgen die ze verdienen;
- Heb ook aandacht voor de persoon achter de sporter (Wanneer zijn ze jarig? Hoe gaat het op school? Hoe gaat het met hun ouders, broers en zussen?).
- Zorg dat meisjes met zowel jongens als meisjes kunnen spelen (een goede mix van meisjes en jongens in de groep is dus meer dan alleen maar politiek wenselijk);
- Geef meisjes de gelegenheid meisje te zijn (gemiddeld dus net iets meer aandacht voor Goede Tijden, Slechte Tijden) en geef daarnaast ook jongens de gelegenheid op de goede manier stoer te zijn (dat wil bijvoorbeeld zeggen dat puberende jongens vaak net wat minder behoefte hebben aan bewegen op muziek).
- Durf puberende meisjes en jongens ook op relatief vroege leeftijd verantwoordelijkheid in de groep te geven. Complimenteer ze op een passende manier als ze daar goed mee omgaan en accepteer dat het ook wel eens niet goed gaat. Dat betaalt zich meestal terug en ondanks dat ze het niet altijd laten blijken leren ze ook op die leeftijd van eventuele fouten.
- En als laatste: durf jaren later te genieten als je de kinderen die je vroeger hebt begeleid verantwoordelijkheidsgedrag en de passie voor de sport gegeven.