

Mental coach aan de tennisbaan moet net zo normaal zijn als een fysiotherapeut

Tennis is een mentaal spelletje. Ook buiten de baan is de druk groot. Nu steeds meer tennisers aan de bel trekken is er meer aandacht voor mentale weerbaarheid.

Jannik Sinner is de beste tennisser van de wereld, toch verliest hij bijna de helft van de punten (45 procent) die hij speelt, zegt Paul Haarhuis. Juist de punten die hij niet wint, meent de oud-tennisser en captain van het Nederlandse Davis Cup-team, vormen de sleutel tot succes. 'De crux in tennis is hoe je omgaat met de momenten dat het niet loopt zoals je wilt.'

Tennis is bij uitstek een sport waar die momenten veel voorkomen, houdt Haarhuis zijn toehoorders voor. Zelfs als je de nummer een van de wereld bent en veel wedstrijden wint, zoals de 22-jarige Sinner. 'Dat vraagt om mentale weerbaarheid', zegt hij. 'Stel dat een tennisser een punt verliest en het duurt even voordat hij die teleurstelling aan de kant heeft gezet, dan is de kans groot dat hij de twee punten daarna ook verliest.'

Haarhuis doet zijn verhaal in het openingsweekend van de Libéma Open tegenover ruim honderd kinderen en hun ouders, die zijn afgekomen op een clinic waarbij het niet per se draait om een technisch volmaakte forehand of goede service. Het thema dat deze middag op het terrein van het internationale grastoernooi in Rosmalen centraal staat: hoe gaan kinderen om met gevoelens en emoties, zoals spanning, teleurstelling of futloosheid?

De clinic vormt de aftrap van de pilot die tennisbond KNLTB samen met Stichting Super Chill en BrabantSport Fonds heeft opgezet om de mentale weerbaarheid van jonge tennisers te vergroten. Via de app Super Chill maken zij op een laagdrempelige manier kennis met onder andere ademhalingsoefeningen of oefeningen om energie op te wekken.

Naomi Osaka

Dat de bond de pilot is gestart, is mede te danken aan de absolute blikvanger op de Libéma Open, Naomi Osaka. De Japanse tennisster en viervoudig grandslamwinnares was in 2021 een van de eerste topspelers die zich openlijk uitsprak over haar mentale problemen. De druk en verwachtingen die het succes met zich meebracht, maakten haar geen gelukkig mens: ze leed aan depressies en laste een pauze in.

‘Het gekke is dat sporters altijd veel aandacht aan hun fysiek besteden, naar een fysiotherapeut gaan, maar niet op dezelfde manier met hun mentale gezondheid bezig zijn’, zegt Osaka. ‘Veel atleten zien het nog altijd als een zwakte om het bespreekbaar te maken, terwijl het juist sterk is. Het is goed dat kinderen leren dat het helpt om erover te praten.’

Door haar bekentenis durfden ook andere tennissers de afgelopen jaren in het openbaar over het mentale aspect te praten. Iga Swiatek, de nummer één van de wereld bij de vrouwen, heeft een fulltime sportpsycholoog in dienst en Botic van de Zandschulp sprak onlangs zijn twijfels uit over zijn toekomst als tennisser. De 28-jarige Nederlander beleeft naar eigen zeggen te weinig plezier aan de wedstrijden die hij speelt.

Sven Groeneveld

‘Het mentale aspect is decennialang onderbelicht gebleven in het tennis’, zegt Sven Groeneveld. De ervaren coach, die werkte met grandslamkampioenen als Monica Seles, Maria Sjarapova en een jonge Roger Federer, heeft zich aangesloten bij de pilot en is ook aanwezig in Rosmalen.

Volgens de 58-jarige Groeneveld, vorig jaar nog de coach van Van de Zandschulp, is het mentale aspect de laatste jaren om meerdere redenen een veel grotere rol gaan spelen. Toen de Haarlemmer dertig jaar geleden als coach begon was tennis een spel, daarna werd het een sport en nu is het een beroep. ‘Er gaat steeds meer geld om in tennis en door televisie en internet is de aandacht enorm toegenomen.’

Daarnaast heeft de tennissport zich ‘verdiept’, meent hij. Toen Groeneveld in zijn beginperiode als coach Monica Seles bijstond, keken ze aan het begin van een grandslamtoernooi wie ze in de halve finale kon treffen. De rondes daarvoor waren een soort warming-up. ‘Maar tegenwoordig ligt het niveau over de breedte veel hoger.’

Botic van de Zandschulp heeft ook soms zijn twijfels. Beeld Getty Images

De verschillen zijn gemarginaliseerd, doordat spelers technisch en fysiek beter zijn geworden. De toppers kunnen op een mindere dag in de eerste ronde van een toernooi verliezen. Groeneveld: ‘Daardoor is de druk om continu te moeten presteren toegenomen. In de top bestaat tennis tegenwoordig voor vijftig procent uit het mentale aspect. Maar hoe ga je daarmee om als je het nooit geleerd hebt?’

Tijdens de clinic worden de honderd kinderen (tussen de zes en twaalf jaar) verdeeld over vier groepen. In een circuitvorm krijgen zij tennissles van onder andere Tallon Griekspoor en Arantxa Rus, de beste mannelijke en vrouwelijke tennisser van Nederland, en Sebastian Korda, de Amerikaanse nummer 26 van de wereld, die in Rosmalen meedoen aan de Libéma Open.

Tierende Federer

Maar voordat de kinderen met hun racket in de hand tegenover hun helden staan, is er per groep een gezamenlijk meditatiemoment. Samen met een medewerker van

Super Chill, de stichting die als missie heeft om in de komende drie jaar tien miljoen kinderen in Europa te helpen met het creëren van een gezonde en positieve mindset, doen zij al zittend in een halve kring eenvoudige ademhalingsoefeningen.

‘We willen de kinderen zelf laten ervaren hoe het is om mindfulness oefeningen te doen voordat ze gaan tennissen’, zegt Niki Schilling, namens Stichting Super Chill. ‘Zijn ze meer gefocust, voelen ze zich rustiger of slaan ze de bal beter?’ Aan de rand van het veld kijkt Groeneveld toe. ‘Tijdens die oefeningen was het doodstil’, zegt hij. ‘Dat vond ik bijzonder om te zien, want normaal zijn kinderen lastig te controleren.’

Groeneveld gaat in zijn gedachten ruim 25 jaar terug in de tijd. Hij werkte destijds voor de Zwitserse tennisbond en kreeg met de toen vijftienjarige Federer te maken. ‘Je zou het misschien niet zeggen, maar Federer kon echt door het lint gaan. Hij was een supertalent, maar had geen uitlaatklep voor zijn emoties’, aldus Groeneveld.

De jonge Federer, die zou uitgroeien tot het prototype van een elegante en beschaafde sporter, uitte zijn frustratie op allerlei manieren. ‘Hij schreeuwde, schopte overal tegenaan en gooide zijn racket een keer dwars door een sponsordoek’, aldus Groeneveld. ‘Het was een soort voorbode: we moeten hem helpen in plaats van straffen.’

Samen met de rest van het begeleidingsteam vond Groeneveld een oplossing. Ze stuurden de jonge Zwitser naar een sportpsycholoog bij wie hij zijn emoties leerde begrijpen en een plek kon geven. ‘Daardoor hoefden wij niet langer politieagent te spelen en konden we op de baan met tennis bezig zijn.’

Ook Griekspoor, de nummer 23 van de wereld, werkt sinds anderhalf jaar met een mental coach, al stond de 27-jarige tennisser uit Nieuw-Vennep er in het begin van zijn carrière niet voor open. ‘Het deed iets met mijn ego’, zegt hij nu. ‘Ik dacht vooral: ik heb toch helemaal geen mentaal probleem?’

App en emotie

Volgens Groeneveld is juist dat een veelgemaakte fout onder tennissers. ‘Mentale weerbaarheid gaat niet over een probleem, maar over een thema’, zegt hij. ‘Het gaat niet over winnen of verliezen, zwak of sterk. Het gaat erom dat je emoties of gevoelens hebt en dat je weet hoe je daarmee kunt omgaan.’

De app Super Chill vraagt eerst wat de emotie van het kind is om daar vervolgens even gerichte oefeningen aan te koppelen. ‘Het is handig als de ouders de eerste keer meekijken. Daarna kunnen de kinderen het zelf’, aldus Schilling, ‘Op een gegeven moment hebben de kinderen de app niet meer nodig. Dan weten ze welke oefeningen ze kunnen doen als ze een bepaalde emotie voelen.’

De tennissende jeugd kan de oefeningen toepassen tijdens wedstrijden. ‘Stel dat een speler net zijn servicegame heeft verloren’, zegt Schilling. ‘Dan kan hij stress ervaren en daar geen controle over hebben of hij weet hoe hij met een paar simpele ademhalingsoefeningen de stress kan laten zakken en weer in zijn focus kan komen.’

De KNLTB start de pilot bij vijf tennisverenigingen in Brabant. Daar worden de oefeningen geïntegreerd in trainingen en wedstrijden, waarna het de bedoeling is dat ook andere clubs zich aansluiten bij het programma om de jonge tennissers mentaal weerbaarder te maken. 'Wij vinden dat we als tennisbond de taak hebben om jonge sporters te helpen om zich zowel op als naast de tennisbaan te ontwikkelen tot veerkrachtige personen', zegt Haarhuis.

Griekspoor juicht de pilot toe, zeker nu hij het afgelopen anderhalf jaar zelf heeft ervaren welke voordelen het hem oplevert. Hij doet niet alleen visualisatie- en meditatieoefeningen, maar praat ook wekelijks met zijn mental coach. Die gesprekken gaan over gevoelens en gedachten die hij heeft, zowel op als naast de baan.

Het helpt hem op de moeilijke momenten in een wedstrijd. 'Ik ben helderder in mijn hoofd, waardoor ik dichter bij mezelf blijf en me makkelijker aan het afgesproken plan kan houden. Nu weet ik: hoe beter je mentale weerbaarheid, hoe groter de kans is dat je wint.'