



TOERNOOIBEGELEIDING IN 6 STAPPEN EEN MUST OP ELK NIVEAU



Ga je als trainer soms mee naar de wedstrijden van je spelers? Hoe ervaren je het als speler om begeleid te worden tijdens je match? Toernooibegeleiding is méér dan wedstrijden analyseren, dan pas wordt immers duidelijk of de werkpunten waarop getraind wordt ook uitgevoerd kunnen worden in een stressvolle situatie. Want de competitiespelers onder ons kennen het wel: in een wedstrijd gaat die ene opslag toch niet zo vlot als tijdens de training...

Toernooibegeleiding is belangrijk op elk niveau. Het versterkt niet alleen de band met de spelers, ook is het noodzakelijk om het juiste trainingsprogramma op te stellen. Het hele jaar door moeten de doelstellingen geëvalueerd en bijgesteld worden.

Verschillende stappen van toernooibegeleiding

Train jij competitiespelers? Dan is het niet voldoende om enkel aanwezig te zijn op de wedstrijden. Toernooibegeleiding bestaat uit 6 stappen. Deze gebeuren best altijd in dezelfde volgorde, aangezien spelers veel belang hechten aan routine, zeker vóór een belangrijke wedstrijd. De stappen zijn een structuur waarop een speler kan terugvalen, ook als ze zenuwen hebben.

1 Scouting

Heb je informatie over de tegenstander? Dan is dat zeker een voordeel.

Wat willen we graag weten over de tegenstander?

- 1) Mindere slag
- 2) Richtingen/tempo service
- 3) Bepaalde retours meer problemen + richting
- 4) Loopvermogen (moeite laterale verplaatsing of naar voor)
- 5) Shot keuzes + antwoord
- 6) Mentale weerbaarheid

Hoe komen we deze informatie te weten?

- 1) Wedstrijd van de potentiële tegenstanders gaan kijken.
 - Voordeel: recente info, i.f.v. van eigen speler gescout, beleving wedstrijd
 - Nadeel: momentopname?, tijd (gelijktijdig met wedstrijd)
- 2) Communicatie met andere trainers
 - Voordeel: mogelijk op elk moment, na verschillende bronnen vrij betrouwbaar
 - Nadeel: afhankelijk van netwerk, betrouwbaarheid, niet i.f.v. eigen speler

- 3) Beelden raadplegen / internet

- Voordeel: bepaalde situaties opnieuw bekijken, veel info, levenslang
- Nadeel: snelheid en baltraject inschatten, tijdrovend

2 Voorbespreking

Spreek met je speler af wanneer de voorbespreking doorgaat. Vermijd dat dit nog snel voor de wedstrijd moet gebeuren. Een mogelijkheid is bijv. vóór de opwarming, zo kan je specifiek opwarmen i.f.v. de wedstrijd. Vraag tijdens deze bespreking ook naar de doelstellingen van de speler zelf. De trainer kan via dit leergesprek bijsturen indien deze onvolledig of onjuist zijn.

Wat moet er zeker besproken worden voor de wedstrijd?

- 1) Doelstellingen (speler/trainer)
 - Technisch (zeker voor jongere spelers)
 - Tactisch (juiste keuzes)
 - Mentaal (werkpunten uit training, realistische verwachtingen, O3, rituelen, doorzetten)

2) Plan (eigen sterkte + afhankelijk van tegenstander) verkregen via scouting

- Technisch (beperking in shots)
- Tactisch (doelstelling + afhankelijk van tegenstander)
- Mentaal (juiste houding + ingesteldheid)

3 Opwarming

De opwarming bestaat uit 3 grote delen: tennis, fysiek & mentaal.

Tennis: afhankelijk van de tijd die de speler nodig heeft om "de bal te voelen" wordt de opwarming (tennis) gepland. De meeste spelers warmen ongeveer 45 min. op. Zorg er dus voor dat de speler zich niet moet haasten. Tijdens deze opwarming is het belangrijk om alle slagen goed door te nemen. Meestal is het voldoende om even door het midden te spelen, volleys op te warmen, crosslijnen door te nemen en opslag/terugslag te herhalen. Sommige spelers spelen ook nog graag enkele punten om de voeling met de baan te vergroten.

Fysiek: even voor de wedstrijd is het van belang om het lichaam klaar te maken voor de inspanning die gaat komen. Niet alleen voorkom je vervelende blessures, ook zal dit de mentale voorbereiding ten goede komen. Ook hier doet de atleet meestal dezelfde routine. Deze opwarming bestaat uit lopen, bijtrekpassen, kruispassen, skipings, hielen tegen het zitvlak, een paar sprintjes en eventuele wat blanco slagen met het racket.

Mentaal: een kwartier voor de start van de wedstrijd is het belangrijk om als speler even alleen te zijn. Hier begint dan ook de mentale voorbereiding. De bedoeling hiervan is om de geest voor te bereiden op een zware inspanning. De vooropgestelde doelen kunnen nog eens doorgenomen worden. Verder gaat de speler op zoek naar het ideale spanningsniveau om optimaal te presteren. Voor de spelers die last hebben van zenuwen kan bijvoorbeeld ademhaling helpen om terug rustig te worden. De spelers die net te kalm zijn voor de start van een wedstrijd kunnen zich best nog even extra activeren.

4 Coaching

In de wedstrijd mag er in principe geen coaching plaatsvinden. Toch gebeurt dit op een indirecte manier. Eerst en vooral is het zeer belangrijk om contact te houden met je speler. Dit kan een geruststellend knikje zijn op een belangrijk moment of een aanmoediging. Als speler is het belangrijk om iemand naast de baan te hebben die je vertrouwt en waarvan je weet dat die achter je staat. Voor echte competitie-spelers kan het nuttig zijn om statistieken te maken die van pas komen tijdens de nabespreking. Indien je als coach systematisch te werk gaat, kan je een hele databank van profielen hebben na een tijd. Opslagpercentage, richting, unforced errors, winners en bepaalde opmerkingen zijn altijd nuttig.

5 Cool down en stretching

Laat je speler zeker uitlopen en stretchen na de match zodat hij tot rust kan komen. Wijs hem erop dit ook na een verloren wedstrijd te doen. De duur van het uitlopen is afhankelijk van de geleverde inspanning. Het uitlopen zou 20% van de tijd van de inspanning in beslag moeten nemen. Na de cool down volgt best een uitgesproken stretching. Elke spiergroep die inspanning heeft moeten leveren, verdient

ook een stretching. Dit is belangrijk om de spier terug op de juiste lengte te brengen. Doe je dit niet, dan zal de spier na enige tijd zeer kort worden, wat het risico op blessures vergroot.

6 Nabespreking

Na de cooldown en stretching, volgt de nabespreking. De emoties zijn intussen wat bekoeld en dus kan er objectief over de wedstrijd gepraat worden. Deze dialoog loopt gelijkaardig aan de voorbespreking: laat eerst de speler aan het woord, zodat je als coach een zicht krijgt op de beleving van de speler. Gebruik nadien de statistieken die je tijdens de wedstrijd verzamelde, want soms heeft de speler een ander gevoel over de wedstrijd dan de coach. Bovendien zijn de meeste spelers benieuwd naar de resultaten. Het is de meest objectieve manier om een wedstrijd te evalueren, ook is het een ideaal instrument om na te gaan of de speler de vooropgestelde doelen bereikt heeft. Samen met de speler kan de coach dan de positieve en negatieve punten bespreken. De nabespreking dient met voorkeur positief afgesloten te worden. Beide partijen moeten een constructief gevoel hebben, zodat ze er samen weer tegenaan kunnen gaan!

**Michiel Antheunis, VTV-trainer
Opleidingscentrum Wilrijk**

'Dankzij toernooibegeleiding wordt duidelijk of de speler de werkpunten ook kan uitvoeren in stressvolle situaties.'

