

## VTV-Congres

13 december 2009

Kim Vanruten  
Kenneth Bastiaens  
Geert De Meyer  
Tommy Verlinde  
Bart De Keersmaeker



## VTV anno 2010



## KidsTennis

- Prachtig concept
- Kant en klare lesplannen en oefenstof
- Voor kinderen van 3 tot 12 jaar
- Promotiemateriaal ter ondersteuning
- KidsTennisconsulenten



## KidsTennis en talent



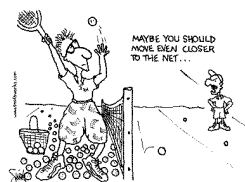
## Wat nu... ?

- Leren "spelen" met KidsTennis
  - Hou rekening met het fenotype
  - Pas je aan...
- Laat de speler zijn kunsten tonen
- Daag hem uit



## Talent meten

- Motorisch vaardigheden kunnen we meten > longitudinaal
- Tennisspecifiek > zeer moeilijk





## Hoe kunnen we talent meten?

- Het doorlopen van de motorische testbatterij
- Via volgende link:  
<http://www.vtv.be/opencms/opencms/html/competitie&scouting.html>
- Kan voor kinderen vanaf de laatste kleuterklas (2004)
- Jaarplan detectie



## Doel = gerichte feedback

- Voor ALLE kinderen -12
- Test al je kinderen !!!
- Op deze manier grote database en dus mogelijk om zeer gerichte feedback te kunnen geven

Alle clubspelers krijgen op termijn als het ware een motorisch tennisrapport



## Ontdekken van talent

- Motorisch vaardige kids > detectiedag
- Verdere screening en feedback
- Juni > identificatiedag = selectiemoment



## BE GOLD

- 50 kinderen geselecteerd
- Op de club trainen olv min. trainer B
- Be Gold coördinatoren
- 1 à 2x per week OBG
- Geen Gewestelijke trainingen meer
  - Wedstrijddagen
- Jaarlijkse evaluatie
- Voorbereiding op tennis en studie



## Trainer B

*"Veel coaches coachen niet, ze preken te veel"*

- Doel = hoogwaardige opleiding
- Vooropleiding
- Modulair
- Cursus met zelfverwerking
- Consultatiemomenten



## Competitie

VW1+	VW1
Sint-Truiden, Forest Hills, Brughia, Heiveld, Stade Leuven, Topspin	Diest, Gym, Meulenberg Ghistelehof, Grand Slam
9, 10 (Green), 12, 14, 16 + dubbel	9, 10 (Green), 12 + verliezerronde
Winnaar 30 punten	Winnaar 24 punten
5 op 6 telt mee voor ranking	3 op 4 telt mee voor ranking



## Jeugdfonds

- Kidstennis
- Scouting
- Be Gold
- Trainersdiploma's
- Competitie



## Verslag ITF congres



## Play & Stay

**Tennis is easy, but it is difficult to play it well**



## “De appelsien”

**De omgeving is zeer bepalend**



## De speler

- **Kenmerken van een “goede” speler:**
  - Extreem consistent
  - Heeft een wapen
  - Mentaal sterk
  - Fysiek sterk
- **Vastberadenheid > intrinsieke motivatie**
- **Heeft nood aan sturing, begeleiding en ondersteuning**



## Spanje heeft 9 mannen in Top 50

2	Nadal
9	Verdasco
16	Robredo
17	Ferrer
23	Ferrero
26	Almagro
31	Montanes
41	Garcia-Lopez
47	Lopez



## Waarom heeft Spanje goede spelers

- Goed weer
- Spelen op gravel maakt speler sterker
- Tenniswedstrijd is als georganiseerde chaos
- Tennis is een rattensport
- Spelers zijn niet verwend
- Tennis = totaal programma, familiaal
- Ontwikkelen van speler EN coach



## Sportpsychologische ondersteuning

- Jackie Reardon
  - Belang hechten aan de ontwikkeling van de persoon
  - Hoe ziet de speler zich in de groep
  - Situaties herkennen en er gepast mee omgaan
- Geef jongeren het gevoel een toernooi te kunnen winnen > toernooikeuze
- Creëren van een winnaarmentaliteit
- Ook op een mindere dag moet je kunnen winnen
- Mentale weerbaarheid



## Conditionele vorming

- It's not just about speed
- Balans (BBB)
- Weinig correlatie tussen wendbaarheid en maximale snelheid
- 70% van de verplaatsingen zijn lateraal
- Benenspel > specifiek > on court
- Awareness = bewustwording
- Constraints = hindernissen/bependingen



## Conditionele vorming

- Physical training is based on power en strength
- Krachtraining heel specifiek maken
- Spelers supervaardig maken (katten)
- Duidelijke opbouw in moeilijkheidsgraad (vb. ladderoefening)
- Baseer je op testresultaten
  - Analyses (> motorische screening)



## Voeding en drank

- Water plas je meteen uit...
  - Zorg voor sportdrank en zouten
  - Recuperatieshake
- Sportscontrol



## Vermoeidheid

- **Metabolisch (te weinig energievoorraad)**
  - 30 à 45 minuten na inspanning
    - Zoutwater
    - Koolhydraten en proteïnen
- **Neuro-mechanisch**
  - Fysiotherapeut
  - Cool down en stretching
  - Douchen > 1 à 3 min warm > 1 min koud
- **Mentaal**
  - Slaap
  - Sociaal



## Ouders

- Zijn een partner om je doel te bereiken
- Communiceer en informeer
- Opleiding voor ouders (coach de ouder)



## De “trainer”

- Passie
- Challenge om te presteren
- Do the right things at the right time
- Athlete centered
- De spelers het naar hun zin maken
- Performance  
= (talent x committment<sup>2</sup>) x begeleiding



## Te/Ta, Ta/Te, Me/Ta

- Your serve is as good as your second serve
- De situatie bepaalt het benenspel
- Alles gebeurt in functie van iets ...



**Het geheim van elk succes in het leven is dat je moet klaar staan wanneer er zich een opportuniteit voordoet**