

# HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

PRESTATIEGEDRAG

**Aanpassingsvermogen**

**Presteren  
onder druk**

**Plannen**

**Beslissingen  
nemen**

Optimale balans  
topsport en  
persoonlijke leefstijl

Zelfvertrouwen  
en zelfpraak

**Doelgericht  
werken**

**Doorzettingsvermogen**

**Procesgericht  
werken**

**Visualisatie**  
Aandacht  
richten

Communiceren

**Motivatie en het  
stellen van doelen**

Grenzen stellen  
en bewaken

Spanning en  
ontspanning

**Aandacht en  
concentratie**

**Zelfvertrouwen**

Probleemoplossend  
vermogen

**Reflectie op ontwikkeling  
en prestatie**

# HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

---

PRESTATIEGEDRAG

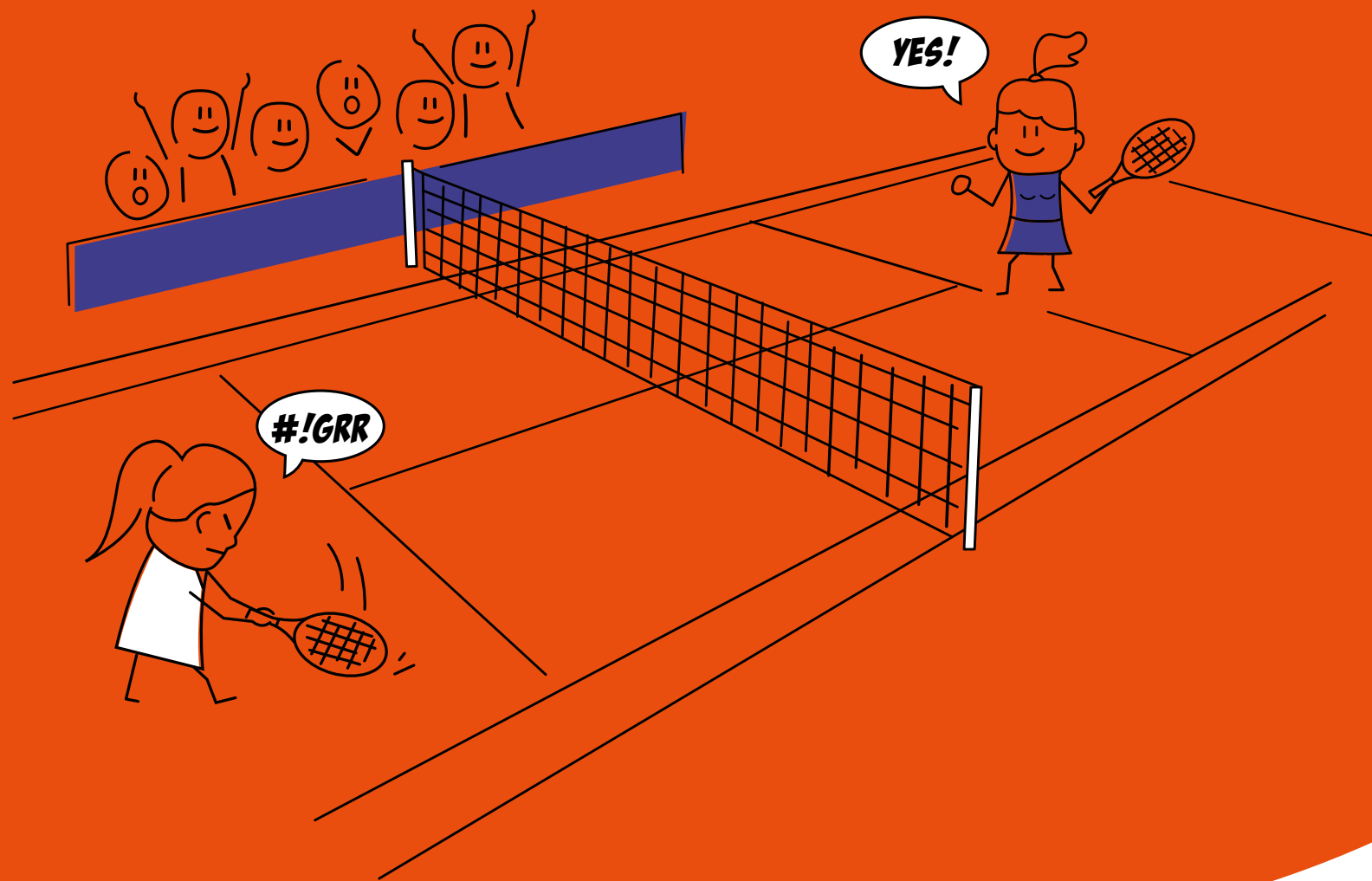
## COLOFON

**TEKST** Ruben de Bruin, Daphne Bloemhof, mede gebaseerd op NOC\*NSF (prestatiegedrag) **EINDREDACTIE** Frank van Fraaijenhoven, Aldo Hoekstra  
**ONTWERP EN OPMAAK** DsignKamer, Amersfoort **FOTOGRAFIE** Marleen Fouchier / KNLTB **ILLUSTRATIES** DsignKamer, Amersfoort

© KNLTB 2025. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

# INHOUD

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>INLEIDING</b>                                                      | <b>7</b>   |
| <b>1 MENTALE VAARDIGHEDEN</b>                                         | <b>8</b>   |
| Motivatie & doelen stellen                                            | 10         |
| Spanning & ontspanning                                                | 12         |
| Visualiseren                                                          | 15         |
| Zelfvertrouwen & zelfspraak                                           | 17         |
| Aandacht & concentratie                                               | 21         |
| <b>2 PRESTATIEGEDRAG</b>                                              | <b>24</b>  |
| 5-10 jaar (FUNdament & Leren Tennissen)                               | 35         |
| 11-12 jaar (Leren Trainen)                                            | 40         |
| 12-14 jaar (Trainen voor omvang en belastbaarheid)                    | 49         |
| 14-16 jaar (Trainen voor hoog niveau)                                 | 58         |
| 16-18 jaar (Trainen om te presteren)                                  | 71         |
| 18 jaar en ouder (Trainen om te winnen)                               | 81         |
| <b>BIJLAGE 1: PRESSURE TRAINING</b>                                   | <b>95</b>  |
| <b>BIJLAGE 2: OBSERVATIETOOL BIJ LEERLIJN<br/>    PRESTATIEGEDRAG</b> | <b>101</b> |



## INLEIDING

In de delen 2, 3 en 4 van het Handboek Tennis Ontwikkeling (HTO) is – vanuit de zogeheten holistische benadering – aandacht besteed aan mentale vaardigheden, gekoppeld aan tennis. Deel 6 Prestatiegedrag is gebaseerd op de sport-brede mentale competenties van (uiteindelijke) topsporters. Het is gebleken dat topsporters in vrijwel alle sporten vergelijkbare kwaliteiten hebben waar het prestatiegedrag betreft. Dit gaat dus een stuk verder en gedetailleerder dan wat in de basis is aangeleerd.

HTO deel 6 Prestatiegedrag is opgedeeld in twee onderdelen:

1. Mentale vaardigheden
2. Prestatiegedrag

In het eerste onderdeel worden de basis mentale vaardigheden doorgenomen en is beschreven hoe deze toegepast kunnen worden op trainings- en wedstrijdsituaties. Het tweede onderdeel, over prestatiegedrag, geeft meer diepgang en beschrijft hoe een speler zich mentaal ontwikkelt, gekoppeld aan prestatieniveau en indicatief aan leeftijd. Ook hier staat de toepassing in trainings- en wedstrijdsituaties centraal.

Als we in dit handboek de term ‘speler’ en de verwijzing ‘hij’ of ‘zijn’ gebruiken, doelen we daarmee uiteraard op alle tennissers: jongens en meisjes, mannen en vrouwen!



**HEEL VEEL TIJD WORDT GESTOKEN IN FYSIEKE TRAINING  
HEEL WEINIG WORDT GEDAAN AAN MENTALE TRAINING  
MEESTAL IS ECHTER DE ‘MIND(SET)’  
DE BEPERKENDE FACTOR, NIET HET LICHAAM”**

**STEVE REDGRAVE**

Britse roeier.  
Goud op vijf  
achtereenvolgende  
Olympische Spelen



# 1 MENTALE VAARDIGHEDEN

In tennis is het ontwikkelen van mentale vaardigheden een onmisbaar onderdeel geworden. Waar technische en tactische aspecten traditioneel centraal stonden, groeit het besef dat mentale kracht minstens zo bepalend is voor duurzame prestaties en ontwikkeling binnen de sport. Dit onderdeel is geschreven voor tennistrainers en -coaches die hun rol willen verbreden en verdiepen, met het toevoegen van mentale vaardigheden in hun trainingen. Het biedt een gestructureerde benadering van vijf fundamentele mentale vaardigheden die essentieel zijn voor spelers op zowel recreatief als competitief niveau.

- **Motivatie en het stellen van doelen**

Het vermogen om spelers te helpen concrete, specifieke, uitdagende en haalbare doelen te formuleren.

- **Spanning en ontspanning**

Het aanleren van technieken om wedstrijdspanning te reguleren en om te gaan met prestatiedruk.

- **Visualisatie**

Het inzetten van mentale verbeelding ter ondersteuning van techniek, tactiek en zelfvertrouwen.

- **Zelfvertrouwen en zelfspraak**

Het versterken van het geloof in eigen kunnen en het effectief sturen van zelfspraak.

- **Aandacht en concentratie**

Het trainen van concentratie en het vermogen om maximale focus te hebben, ongeacht externe omstandigheden.

Aan de hand van theoretische kaders en praktische oefeningen biedt dit onderdeel handvatten om mentale training op een verantwoorde en effectieve manier te integreren op en rond de tennisbaan.

## MOTIVATIE & DOELEN STELLEN<sup>1</sup>

### WAAROM DOELEN STELLEN WERKT

Doelen zijn een krachtig psychologisch hulpmiddel die:

- Aandacht richt op relevante aspecten van de taak (bijv. voetenwerk, ademhaling).
- Inzet en motivatie verhoogt, vooral bij lange trainingsperiodes.
- Doorzettingsvermogen stimuleert, ook bij tegenslagen.
- Nieuwe leerstrategieën activeert, zoals visualisatie of zelfspraak.
- Mentale kracht versterkt: minder angst, meer zelfvertrouwen, hogere motivatie.

### SOORTEN DOELEN

| TYPE DOEL            | DEFINITIE                    | TENNISVOORBEELD                                     |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Uitkomstdoel</b>  | Gericht op resultaat         | “Win het toernooi”                                  |
| <b>Prestatiedoel</b> | Gericht op eigen verbetering | “Verhoog eerste servicepercentage van 55% naar 65%” |
| <b>Procesdoel</b>    | Gericht op uitvoering        | “Focus op racketpositie bij de backhand”            |

**TIP:** Gebruik een combinatie van alle drie, met de nadruk op prestatie- en procesdoelen tijdens wedstrijden.

### PRAKTISCHE RICHTLIJNEN VOOR HET STELLEN VAN DOELEN

#### 1 Specifiek en meetbaar.

Vermijd vage doelen zoals “beter worden”. Kies in plaats daarvan bijvoorbeeld voor: “Verbeter de tweede service door 50% met slice te serveren.”

#### 2 Stel uitdagende, maar haalbare doelen.

Uitdagend genoeg om te motiveren, maar realistisch. Niet: “Win elk toernooi.” Wel: “Bereik de halve finale in 3 van 5 toernooien.”

<sup>1</sup> Gould, D. (2014). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (7th ed., pp. 188–206). McGraw-Hill.

**3 Maak korte- en langetermijndoelen.**

Zie dit als een trap: de onderste trede is het huidige niveau, de bovenste trede het seizoensdoel en iedere tussenstappen zijn wekelijkse doelen.

**4 Stel doelen voor de training én wedstrijd.**

Bijvoorbeeld voor de training: “Voer 30 eerste services uit met 70% nauwkeurigheid.” En voor de wedstrijd: “Gebruik visualisatie voor elke service onder druk.”

**5 Formuleer doelen positief.**

In plaats van: “Maak geen dubbele fouten.” Wordt het doel: “Verhoog het percentage succesvolle tweede services.”

**6 Bedenk ook strategieën en deadlines.**

Voeg toe: hoe, wanneer, met wie. Bijvoorbeeld: “Werk twee keer per week aan mijn service tot 1 oktober.”

**7 Schrijf doelen op en maak ze zichtbaar.**

Gebruik logboeken, kaarten in het clubhuis, of digitale apps.

**8 Denk ook aan evaluatie en feedback.**

Gebruik wanneer mogelijk statistieken, videoanalyse en observaties.

**9 Sociale steun.**

Betrek ouders, teamgenoten, coaches in het proces.

**VEELVOORKOMENDE  
VALKUILEN**

- Te veel doelen tegelijk
  - Prioriteer de doelen!
- Te algemene doelen
  - Maak de doelen concreet!
- Geen aanpassing bij blessures
  - Wees flexibel!
- Alleen techniekgerichte doelen
  - Denk ook aan mentale en tactische doelen!
- Verlies van focus tijdens seizoen
  - Plan vaste evaluatiemomenten!
- Gebrek aan ondersteunende sfeer
  - Creëer open communicatie!

**HET GEHEIM OM JE DOEL TE BEREIKEN,  
BESTAAT UIT SLECHTS ÉÉN WOORD:  
DOORZETTEN.**



**WEES NIET BANG  
OM TE FALEN.  
WEES BANG OM  
HET NIET  
TE PROBEREN.**



## SPANNING & ONTSPANNING<sup>2</sup>

### INZICHT IN STRESS IN TENNIS

Stress komt veel voor in sport, vooral bij tennis waar mentale druk, verwachtingen en fysieke eisen samenkomen. Stress kan leiden tot:

- **Cognitieve symptomen:** piekeren, negatieve gedachten en faalangst.
  - **Somatische symptomen:** gespannen spieren, verhoogde hartslag, zweten en hoge ademhaling.
- Belangrijk: stress is niet altijd negatief. Het gaat om **hoe de speler de stress ervaart en interpreteert**.

### OORZAKEN VAN STRESS BIJ TENNISPELERS

- **Competitieve stressoren:** tegenstander, ranking, publiek, verwachtingen.
- **Organisatorische stressoren:** rol in het team, communicatie met coach.
- **Persoonlijke stressoren:** school, familie, financiën, blessures.

### STRESSPROCES

- **Primaire beoordeling:** Is de situatie een bedreiging?
  - **Secundaire beoordeling:** Heb ik de middelen om ermee om te gaan?
- Stress ontstaat dus uit de interactie tussen de persoon en de situatie. Coaches kunnen spelers helpen hun **interpretatie van stress** te veranderen van bedreiging naar uitdaging.

### TYPISCHE STRESSREACTIES

- **Arousal:** fysiologische activatie (hartslag, ademhaling).
  - **Activatie:** mentale en fysieke gereedheid om te presteren.
  - **Competitieve angst:** mentale (cognitieve) en lichamelijke (somatische) spanning.
- Spelers verschillen in hoe ze stress ervaren.

<sup>2</sup> Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Williams, J. M. (2014). Understanding and managing stress in sport. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (7th ed., pp. 207–239). McGraw-Hill.

## STRESS EN PRESTATIE

De relatie tussen stress en prestatie is complex en individueel bepaald. Spanning kan zowel positief als negatief uitwerken op de sportprestatie.

- Er bestaat geen **universeel ideaal stressniveau**: elke speler heeft een **eigen optimale spanningszone** waarin hij het best presteert.
  - Een **te hoge spanning** kan leiden tot een **plotselinge terugval in prestaties**.
  - Een **gemiddeld spanningsniveau** resulteert vaak in de **beste prestaties**, maar dit verschilt per speler.
  - **Stress** vermindert de **efficiëntie van informatieverwerking** en vergroot de kans op **afleiding**.
  - Onder **stress** verschuift de **aandacht** van de **taak** zelf naar mogelijke **risico's** en **bedreigingen**.
  - **Stress** zorgt ervoor de **aandacht naar binnen keert**, waardoor de **focus** komt te liggen op de **precieze uitvoering van bewegingen** in plaats van op het bredere geheel.
- Voor coaches: observeer hoe individuele spelers reageren op spanning en pas mentale training aan op hun unieke stressprofiel.

## STRESSMANAGEMENTSTRATEGIEËN

### 1 Probleemgerichte strategieën (vooraf stress verminderen)

Doel: stress voorkomen door goede voorbereiding.

- **Wedstrijdvoorbereiding checklist**: laat spelers zelf een checklist maken (racket, voeding, warming-up, tactiek).
- **Pre-match gesprek**: bespreek verwachtingen, doelen en tactiek 1-op-1.
- **Scenario-analyse**: bespreek “wat als”-situaties (bijv. achterstand, blessure).
- **Routineplanning**: ontwikkel vaste routines voor warming-up, pauzes en cooling-down.

### 2 Emotiegerichte strategieën (stress tijdens training of wedstrijd verlagen)

Doel: spanning reguleren via ontspanningstechnieken.

- **Ademhalingsoefening**: 4 tellen in + 4 tellen uit, uitblazen op het raakpunt van een slag.



**HOE MEER JE ERGENS  
BANG VOOR BENT,  
DES TE GROTER  
DE KANS DAT  
HET JE OVERKOMT.  
STOP MET HET VOEDEN  
VAN JE ANGSTEN.**



**COACH-TIPS**

- Observeer stresssignalen bij spelers.
- Bespreek stress openlijk en normaliseer het.
- Leer spelers ontspannings-technieken aan in training.
- Pas technieken aan op het type speler en de situatie.
- Combineer strategieën: probleemgerichte strategieën, emotiegerichte strategieën, herstructurering, energizing strategieën.

- **Spierontspanning:** span en ontspan spiergroepen bewust (vooral schouders en armen).
- **Ontspanningsaudio:** laat spelers thuis luisteren naar begeleide ontspanning (5–10 min).
- **Momentane ontspanning:** tussen punten: schouderrollen + diepe ademhaling (focus op uitademing).

**3 Herstructurering (stress anders interpreteren)**

Doel: negatieve gedachten omzetten in positieve focus.

- **Zelfspraaktraining:** laat spelers hun negatieve gedachten opschrijven en vervangen door positieve (bijv. “Ik kan dit”).
- **Video-analyse:** bekijk succesvolle momenten en koppel ze aan positieve zelfspraak.
- **Overtuigingen:** bespreek irrationele overtuigingen (“Ik moet winnen”) en vervang ze door realistische (“Ik wil winnen, maar ik leer ook van verliezen”).
- **Doelherinnering:** focus op procesdoelen (“focus op voetenwerk”) i.p.v. uitkomst (“winnen”).

**4 Energizing strategieën (bij onderactivatie of vermoeidheid)**

Doel: energie verhogen en focus herstellen.

- **Power-woorden:** laat spelers een persoonlijk “cue” kiezen (bijv. “Push!”, “Focus!”, “Explode!”).
- **Krachtige visualisatie:** beelden van golven, dieren of machines gebruiken voor energieboost.
- **Motiverende muziek:** korte playlist voor de warming-up met opzweepende muziek.
- **Actieve warming-up:** korte intensieve oefeningen voor alertheid (bijv. sprintjes, sprongen, etc.).



**DE TIJD OM TE ONTSPANNEN  
IS WANNEER JE ER EIGENLIJK  
GEEN TIJD VOOR HEBT.**



## VISUALISEREN<sup>3</sup>

### WAT IS VISUALISATIE?

Visualisatie is het mentaal creëren of herbeleven van een sportervaring met behulp van je zintuigen.

Het is een krachtig hulpmiddel om:

- Techniek te verbeteren en fouten te corrigeren.
  - Zelfvertrouwen op te bouwen.
  - Stress te reguleren.
  - Focus te versterken.
  - Wedstrijdvoorbereiding te optimaliseren.
  - Tactische plannen te ontwikkelen en herhalen.
- Visualisatie is effectief omdat het brein geen onderscheid maakt tussen echte en ingebeelde bewegingen.
- Visualiseren kan altijd en overal en is dus ook toepasbaar tijdens rustperiodes en blessures.

### KENMERKEN VAN EFFECTIEVE VISUALISATIE

- **Polysensorisch:** gebruik meerdere zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken, proeven).
- **Vividness:** hoe helder en gedetailleerd is het beeld?
- **Controllability:** kun je het beeld sturen en aanpassen?
- **Emotioneel geladen:** roep gevoelens op zoals trots, spanning, kalmte.
- **Perspectief:** *intern:* vanuit eigen ogen of *extern:* alsof je jezelf op video ziet.

### PRAKTISCHE TOEPASSINGEN VOOR TENNIS (VOORBEELDEN)

- **Servicevoorbereiding:** visualiseer de servicevoorbereiding, ademhaling, balcontact, balbaan, etc.
- **Wedstrijdstrategie:** beeld rally's in tegen specifieke tegenstanders.
- **Herstel na fout:** zie jezelf refocussen en de volgende bal goed raken.
- **Netspel:** visualiseer bewegingen, balbaan en cue-woorden, etc.

### TIPS VOOR IMPLEMENTATIE MET EEN 4-FASENPLAN

#### 1 Introductie

Leg uit wat visualisatie is en waarom het werkt. Gebruik voorbeelden van topspelers.

#### 2 Evaluatie

Test de verbeeldingskracht (levendigheid, controleerbaarheid, zelfbewustzijn) van de spelers.

#### 3 Basistraining

10 min per dag, 3x per week visualiseren

#### 4 Integratie

In warming-up, cooling-down, wedstrijdvoorbereiding, etc.

<sup>3</sup> Vealey, R. S., & Forlenza, S. T. (2014). Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 240–273). McGraw-Hill.

**DAGELIJKE TOEPASSING**

- **Voor training**  
5 minuten visualisatie van techniek en doelen.
- **Na training**  
10 minuten herbeleven en evalueren.
- **Voor wedstrijd**  
10–20 minuten aandacht voor strategie en wedstrijdfocus.
- **Na wedstrijd**  
10 minuten herbeleven en evalueren.



**WHAT YOU  
(CAN) SEE,  
IS WHAT  
YOU GET**

**BASISVISUALISATIETRAINING**

Een goede visualisatie heeft drie pijlers: levendigheid, controleerbaarheid en zelfbewustzijn

- **Levendigheid oefeningen**
  - Beeld jezelf in op de baan, voel de grip, hoor het balcontact, ruik het gravel (zie, voel, hoor en ruik zo specifiek mogelijk).
  - Visualiseer een rally met publiek, coach en tegenstander.
- **Controleerbaarheid oefeningen**
  - Herhaal een moeilijke slag in je hoofd tot hij perfect is (probeer de bewegingen te controleren).
  - Stop bij fouten en corrigeer de visualisatie zodat deze wel goed is.
- **Zelfbewustzijn oefeningen**
  - Herbeleef een wedstrijd met spanning en ga na welke gedachten en gevoelens je had.
  - Visualiseer een succesvolle wedstrijd en ga na wat tot het succes heeft geleid.

**TOEPASSINGEN IN TENNIS**

- **Techniektraining**
  - Visualiseer de slagen service, backhand, volley, etc.
  - Gebruik cue-woorden die bij de techniek van een slag horen (bijv. “smooth”, “explode”, “kick”).
- **Foutcorrectie**
  - Na feedback van de coach: visualiseer eerst de juiste uitvoer voor deze in het echt te doen (bijv. eerst de service visualiseren en dan 10 keer serveren).
  - Gebruik videoanalyse en visualiseer vervolgens verbeteringen die je wilt toepassen.
- **Strategieontwikkeling**
  - Visualiseer rally's tegen specifieke tegenstanders.
  - Oefen reacties op verschillende wedstrijdsituaties (mentaal en tactisch).
- **Wedstrijdfocus**
  - Beeld je in hoe je de wedstrijd wilt spelen en hoe je reageert op specifieke situaties.
  - Gebruik een vooraf uitgeschreven visualisatie voor pre-wedstrijdroutines.
- **Herstel na blessure**
  - Visualiseer trainingen en wedstrijden.
  - Gebruik visualisatie om vertrouwen en motivatie te versterken.

## ZELFVERTROUWEN & ZELFSPRAAK<sup>4</sup>

### WAAROM ZELFVERTROUWEN CRUCIAAL IS IN TENNIS

Zelfvertrouwen is de meest consistente voorspeller van succes in sport. Het beïnvloedt:

- Gedachten ► Gevoelens ► Gedrag.
- Prestatie, motivatie, doorzettingsvermogen en emotionele veerkracht.
- De manier waarop spelers omgaan met fouten, druk en verwachtingen.

### SLEUTELBEGRIPPEN

- **Zelfvertrouwen:** geloof in eigen kunnen.
- **Self-efficacy:** vertrouwen in het uitvoeren van een specifieke taak (bijv. tweede service onder druk).
- **Optimisme:** neiging om positieve uitkomsten te verwachten.
- **Mentale weerbaarheid:** vermogen om gefocust, vastberaden en kalm te blijven onder druk.

### VEELVOORKOMENDE MISVATTINGEN

- |                                    |                                                     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ✗ Je hebt het of je hebt het niet. | ✓ zelfvertrouwen is trainbaar.                      |
| ✗ Alleen positieve feedback helpt. | ✓ ook kritiek kan constructief zijn.                |
| ✗ Succes = vertrouwen.             | ✓ interpretatie van succes is bepalend.             |
| ✗ Zelfvertrouwen = arrogantie.     | ✓ ook bescheiden spelers kunnen zelfverzekerd zijn. |
| ✗ Fouten vernietigen vertrouwen.   | ✓ fouten kunnen juist een leerervaringen zijn.      |

### BOUWSTENEN VOOR ZELFVERTROUWEN

#### 1 Begrijp de interactie tussen gedachten en prestaties

Gedachten beïnvloeden gevoelens, en gevoelens beïnvloeden gedrag. In tennis betekent dit:

- Negatieve gedachte: “Ik ga deze rally verliezen” ► spanning ► slechte uitvoering.
- Positieve gedachte: “Ik blijf rustig en speel mijn spel” ► focus ► betere uitvoering.

<sup>4</sup> Williams, J. M., Zinsser, N., & Bunker, L. (2014). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 274–303). McGraw-Hill.



**WOORDEN  
DOEN ERTOE,  
VOORAL DE  
WOORDEN  
DIE JE TEGEN  
JEZELF ZEGT.**



- ▶ Coachtip: Leer spelers om hun interne dialoog te herkennen en te sturen. Laat ze na een punt benoemen wat ze dachten en hoe dat hun spel beïnvloedde.

## **2 Ontwikkel eerlijke zelfbewustzijn**

Zelfvertrouwen begint bij inzicht in je eigen denkpatronen. Spelers moeten leren:

- Wat zeg ik tegen mezelf na een fout?
- Welke gedachten helpen mij presteren?
- Welke gedachten verminderen mijn focus?

- ▶ Oefening: Laat spelers een zelfspraaklogboek bijhouden. Noteer na training of wedstrijd: (1) positieve gedachten, (2) negatieve gedachten, (3) situaties waarin deze voorkwamen.

## **3 Ontwikkel een optimistische verklaringsstijl**

Optimistische sporters interpreteren gebeurtenissen op een manier die het vertrouwen versterkt.

- ▶ Coachtip: Bespreek na wedstrijden hoe spelers hun prestaties verklaren. Corrigeer negatieve interpretaties en stimuleer realistische, positieve herinterpretaties.

## **4 Creëer een patroon van positiviteit, effectief denken en energie**

Zelfvertrouwen groeit als spelers leren denken als succesvolle spelers:

- Droom groot: “Ik wil mijn beste tennis ooit spelen.”
- Focus op groei: “Vandaag heb ik mijn voetenwerk verbeterd.”
- Wees je eigen coach: “Ik steun mezelf zoals ik een teamgenoot zou steunen.”
- Creëer je eigen realiteit: “Een slechte start betekent dat ik nu kan groeien.”

- ▶ Oefening: Laat spelers na elke training drie dingen opschrijven: (1) een succesmoment, (2) een verbeterpunt, (3) een moment van inzet.

## **ZELFSpraak ALS TRAININGSINSTRUMENT IN TENNIS**

Zelfspraak (self-talk) is een krachtig cognitief hulpmiddel dat direct invloed heeft op het zelfvertrouwen, de focus, motivatie en emotieregulatie van spelers. Het is de interne dialoog die een speler voert met zichzelf — bewust of onbewust — en die zijn of haar gedrag en prestaties kan versterken of ondermijnen.

**Waarom is zelfspraak belangrijk?**

- Versterkt zelfvertrouwen: “Ik kan dit punt winnen.”
- Reguleert emoties: “Blijf rustig, adem.”
- Verhoogt focus: “Ogen op de bal.”
- Stuur gedrag: “Beweeg je voeten, blijf laag.”
- Verbeterd leerproces: “Stap – zwaai – volg door.”

**SOORTEN ZELFSPRAAK EN HUN TOEPASSINGEN**

| TYPE ZELFSPRAAK         | DOEL                         | TENNISVOORBEELD                         |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Instructief</b>      | Techniek aanleren            | “Splitstep - indraaien” bij een volley  |
| <b>Motiverend</b>       | Energie en inzet verhogen    | “Kom op! Blijf gaan!”                   |
| <b>Affectief</b>        | Emotie en stemming sturen    | “Explode” bij service, “Relax” bij fout |
| <b>Focusgericht</b>     | Aandacht richten             | “Focus op de bal”, “Adem, kijk”         |
| <b>Herstructurerend</b> | Negatieve gedachten ombuigen | “Ik leer van fouten” i.p.v. “Ik faal”   |

**CONCRETE OEFENINGEN VOOR TENNISPELERS****1 Zelfspraaklogboek**

- Noteer 3 dagen lang: positieve uitspraken, negatieve uitspraken, situaties waarin deze voorkwamen.
- Reflecteer: wat helpt en wat belemmert?

**2 Thought Stoppage**

- Kies een negatieve gedachte (“Ik ga een dubbele fout slaan”).
- Gebruik een triggerwoord (“Stop!”) + ademhaling.
- Vervang door positieve gedachte (“Rustig, focus op mijn beenactie”).

**3 Omkeren van negatieve zelfspraak**

- Maak een lijst van negatieve uitspraken.
- Zet er een positieve variant tegenover. Bijv. “mijn backhand is slecht” ► “mijn backhand wordt beter met training”.

**COACH-TIPS**

- Stimuleer korte, krachtige cue-woorden tijdens drills
- Observeer lichaamstaal: negatieve zelfspraak is vaak zichtbaar
- Bespreek zelfspraak in 1-op-1 momenten
- Maak de (trainings)groep verantwoordelijk voor positieve communicatie
- Gebruik zelfspraak als onderdeel van pre-wedstrijd routines en oefen dat in trainingen

**4 Affirmatiekaart (positieve en versterkende gedachten)**

- Schrijf 3 affirmaties op. Bijv. “ik speel met vertrouwen”, “mijn service is krachtig en gecontroleerd”, “ik blijf kalm in spannende momenten”.
- Lees ze dagelijks hardop of zet ze in je telefoon als herinnering.

**5 Cue-woorden**

- Bedenk welke instructies je jezelf zou willen geven en vat die samen in één woord (bijv. “laag” voor het laag bewegen over de baan).
- Zeg een paar van deze cue-woorden tegen jezelf voordat de rally begint (oefen dit in de training).



**ZELFVERTROUWEN IS GELOVEN  
DAT JE EEN KRACHT BEZIT DIE GROTER IS  
DAN JE ANGST EN TWIJFELS.**



## AANDACHT & CONCENTRATIE<sup>5</sup>

### WAT IS CONCENTRATIE IN TENNIS?

Concentratie is het vermogen om aandacht te richten op de juiste informatie op het juiste moment, en irrelevante interne of externe prikkels te negeren. In tennis betekent dit bijvoorbeeld:

- Focussen op de bal, niet op de stand.
- In het moment blijven, niet denken aan vorige fouten of toekomstige uitslagen.
- Je aandacht kunnen verleggen van tactiek naar techniek en weer terug.

### VIER TYPEN AANDACHT (AANDACHTSSTIJLEN VAN NIDEFFER)

| RICHTING | BREED (VEEL INFO)                   | SMAL (ÉÉN CUE)                      |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Extern   | Positie tegenstander, wind, publiek | Bal, slagbeweging, balstuit         |
| Intern   | Strategie, wedstrijdplan, emoties   | Ademhaling, spierspanning, cuewoord |

► Coachtip: Train spelers in het herkennen en schakelen tussen deze vier stijlen.

### WANNEER VERLIEZEN SPELERS HUN FOCUS?

- Na fouten (“Ik blijf eraan denken”).
- Bij stress of te veel spanning.
- Bij verveling of onderschatting.
- Door externe afleiding (publiek, tegenstander).
- Door interne afleiding (twijfel, zelfkritiek).

### STRATEGIEËN OM CONCENTRATIE VOOR EXTERNE AFLEIDINGEN (BIJV. PUBLIEK)

**Trainen onder druk** (zie bijlage: Pressure Training)

- Laat spelers trainen in wedstrijdkleding, met scorebord, publiekgeluiden of tijdsdruk.
- Simuleer wedstrijdkdruk: “Best of 3 tiebreaks met publiek.”



**ALLES WAT JE  
AANDACHT GEEFT,  
GROEIT.  
DUS ALS JE IETS  
WIL LOSLATEN,  
MOET JE ER  
GEEN AANDACHT  
AAN GEVEN.**



<sup>5</sup> Williams, J. M., Nideffer, R. M., Wilson, V. E., & Sagal, M.-S. (2014). Concentration and strategies for controlling it. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (7th ed., pp. 304–326). McGraw-Hill.

**COACH-TIPS**

- Gebruik cue-woorden in drills.
- Laat spelers hun eigen pre-performance routine ontwikkelen.
- Train focus in stressvolle situaties (bijv. 5-5, 30-40).
- Bespreek na wedstrijden: wanneer was je gefocust? Wanneer niet?



**FOCUS OP DE  
TREDE VÓÓR JE,  
NIET OP DE  
HELE TRAP.**

**Simulatie van afleiding** (zie bijlage: Pressure Training)

- Laat teamgenoten afleiden tijdens serviceoefening (roepen, bewegen).
- Doel: leren focussen op bal en routine ondanks afleiding.

**Mentale voorbereiding**

- Visualiseer wedstrijdsituaties met afleiding ► zie jezelf gefocust blijven.
- Gebruik visualisatie + ademhaling + cue-woorden.

**STRATEGIEËN OM CONCENTRATIE VOOR INTERNE AFLEIDINGEN (BIJV. GEDACHTEN)****Attentional cues**

- Gebruik korte woorden: “focus”, “los”, “explode”, “hoog”.
- Koppel ze aan routines (bijv. voor service of return).

**Centering**

- Adem diep in, voel je zwaartepunt (achter de navel), adem uit met een cue-woord.
- Bijvoorbeeld: “In – los – uit – scherp”.

**TIC-TOC**

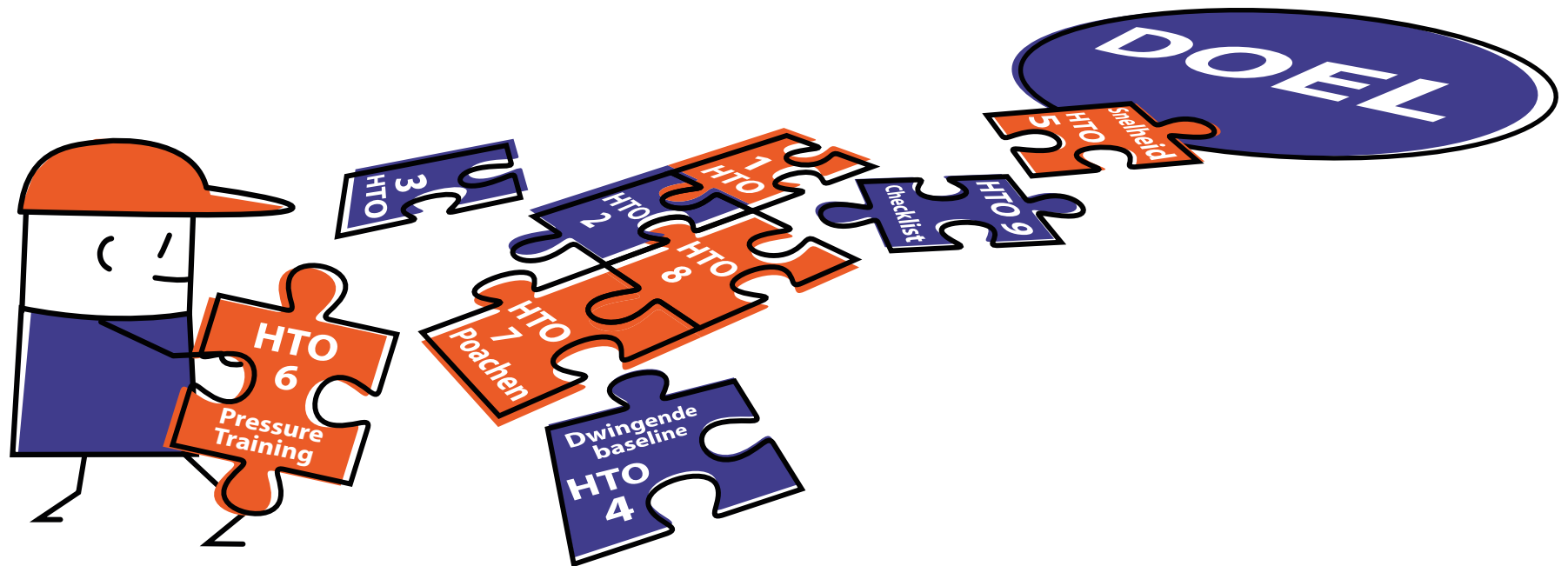
1. TIC = negatieve gedachte (“Ik ga dubbel fout slaan”).
2. TOC = taakgerichte gedachte (“Richt op de T, ontspannen arm”).
3. Na het opmerken van een ‘TIC’ zeg je daar direct een ‘TOC’ achteraan.

**Fout omzetten in succes**

- Na een fout: mentaal herhalen van de juiste uitvoering (bijv. met visualisatie).
- Vermijd overmatige analyse van fouten, dat zorgt voor veel aandacht voor fouten.

**SAMENVATTING: 7 STAPPEN VOOR CONCENTRATIETRAINING**

- 1 Leer optimale spanning herkennen en reguleren.
- 2 Train met duidelijke intentie en focus.
- 3 Herken je beste aandachtsstijl en leer schakelen.
- 4 Gebruik visuele en verbale cues.
- 5 Oefen met strategieën waarmee je omgaat met interne en externe afleidingen.
- 6 Simuleer afleiding en stress in training.
- 7 Ontwikkel en herhaal pre-performance routines.





**DE BESTE SPORTERS ZIJN NIET  
ALLEEN FYSIEK STERK,  
MAAR OOK MENTAAL VEERKRACHTIG  
EN SOCIAAL BETROKKEN.**



## 2 PRESTATIEGEDRAG

### VISIE PRESTATIEGEDRAG

Prestatiegedrag is het gedrag (voortkomend uit de kennis, vaardigheden, attitude en/of ervaring van de sporter) dat leidt tot een maximale ontwikkeling en een optimaal omgaan met de vereisten die horen bij de ontwikkeling van een tennisspeler en bijdragen aan de prestatie<sup>6</sup>.

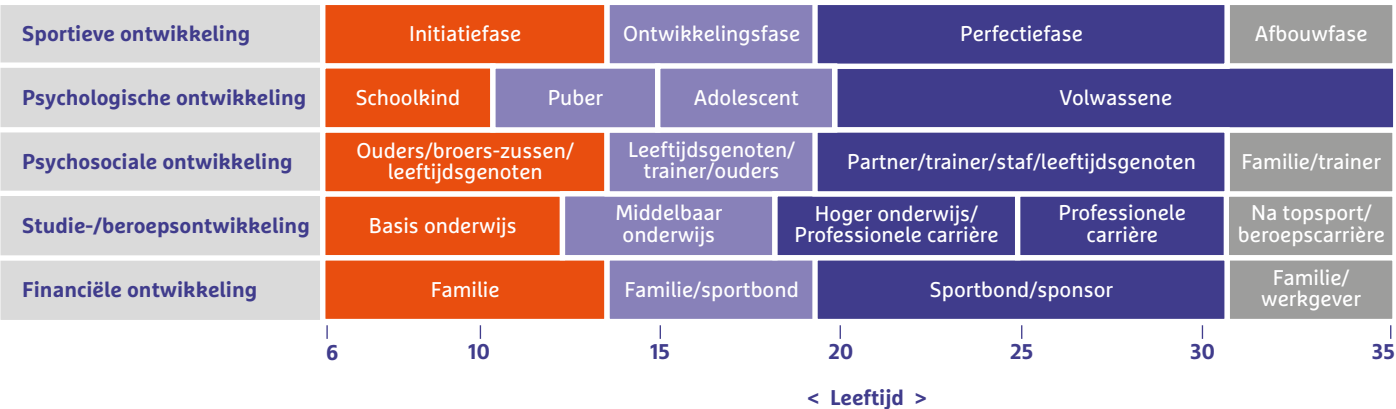
Het doel van dit deel van het HTO is het aanleren, stimuleren en (door-)ontwikkelen van de benodigde competenties van prestatiegedrag. Daarbij is het doel dat trainers en coaches inzicht krijgen over welke competenties spelers moeten beschikken om zich zo beter en sneller te kunnen ontwikkelen. Vervolgens is het doel dat trainers inzicht krijgen hoe zij deze competenties bij sporters kunnen stimuleren, aanleren en ontwikkelen. Een basis voor alle denkbare vaardigheden is al gelegd in de delen 2, 3 en 4 van het HTO. Met de uitwerkingen van dit deel (6) van het HTO kunnen zowel 'achterstanden' worden weggewerkt als ook diepgang voor een hoger niveau worden bereikt.

De competenties van prestatiegedrag zijn ontwikkelbaar en onafhankelijk van leeftijd. Prestatiegedrag ontwikkelt zich vooral op natuurlijke wijze in de reguliere trainingscontext. De ontwikkeling van prestatiegedrag is primair de taak van de trainer/coach en is een dagelijkse activiteit.

Spelers ontwikkelen zich niet enkel op sportief vlak, maar maken tegelijk ook een ontwikkeling door op verschillende andere domeinen zoals op psychologisch, psychosociaal, academisch/professioneel en financieel vlak. Op elk van de ontwikkelingsdomeinen kunnen kritieke momenten (ook wel transities genoemd) geïdentificeerd worden die een overgang vormen tussen ontwikkelingsfasen. Deze transities gaan gepaard met specifieke uitdagingen en moeilijkheden waar de speler mee dient om te gaan. Het Holistisch Atletische Carrière model (HAC model; zie figuur 1) toont ontwikkeling op de verschillende domeinen en transities tussen ontwikkelingsfasen. In het HAC model betekent

<sup>6</sup> NOC\*NSF. (z.d.). Uitleg producten Prestatiegedrag [Intern document]. TeamNL.

holistisch dat de ontwikkeling van een sporter wordt benaderd als een geheel, waarbij zowel sportieve, mentale, sociale, educatieve als levensloopaspecten worden meegenomen. Het model kijkt dus naar de totale mens achter de sporter, niet alleen naar prestaties.



**Figuur 1: het Holistisch Atletische Carrière model (HAC model)<sup>7</sup>**

Ook binnen de verschillende ontwikkelingsfasen worden spelers geconfronteerd met uitdagingen in de vijf domeinen. Om effectief om te gaan met deze uitdagingen en zich verder te ontwikkelen, dienen spelers te beschikken over specifieke competenties om effectief om te kunnen gaan met deze uitdagingen. Sommige uitdagingen komen voor in specifieke fasen van ontwikkeling, anderen komen gedurende de gehele ontwikkeling voor. De focus ligt niet op het wegnemen van de uitdagingen, maar het aanleren en stimuleren van competenties ter voorbereiding om effectief met deze uitdagingen om te gaan.

**DEFINITIES LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG**

De Leerlijn Prestatiegedrag bestaat uit:

- 14 competenties van prestatiegedrag.
- Competenties zijn opgebouwd in drie niveaus van beheersing: niveau 1, 2 en 3.

<sup>7</sup> Wylleman, P., & Rosier, N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. In Sport and exercise psychology research (pp. 269–288). Elsevier.

- De niveaus bouwen op in mate van zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, autonomie, initiatief en zelfsturing. Bijbehorend gedrag wordt frequenter vertoond in steeds complexere en moeilijker situaties.
- Ontwikkeldoelen (per competentie per niveau) zijn gericht op de benodigde kennis, vaardigheden en attitudes om het vereiste gedrag te kunnen laten zien.

### ONTSTAAN LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG VOOR TENNISPELERS

De competenties in de leerlijn Prestatiegedrag zijn generiek en sport-overstijgend. Echter, op welk moment in de ontwikkeling specifieke competenties nodig zijn, verschilt per sport. Dat komt onder andere door het type sport, de inrichting van het opleidingsprogramma, de (nationale) competitie, etc. Om spelers op het juiste moment te laten beschikken over de juiste competenties is een tennis-specifieke leerlijn prestatiegedrag ontwikkeld.

Iedere fase van de sportieve ontwikkeling wordt gekenmerkt door uitdagingen die passen bij de sport-specifieke en niet-sport-specifieke karakteristieken (Tabel 1; onderste rij). In de initiatiefase spelen uitdagingen gerelateerd aan “maximising your potential”<sup>8</sup>, bijvoorbeeld rond het starten van trainen in talentprogramma’s en het leren trainen. De ontwikkelingsfase voegt daar uitdagingen gerelateerd aan “working with your environment”<sup>1</sup> aan toe, zoals uitdagingen rond de puberteit, een toename van de tijdsinvestering, het combineren van sport met sociale activiteiten en school, en het omgaan met onverwachte gebeurtenissen zoals blessures. De laatste fase, de perfectiefase, voegt uitdagingen toe rond “delivering high performance”<sup>1</sup>, bijvoorbeeld het vermogen om alles te geven, fit en gezond blijven, op zoek gaan naar kleine verbeteringen en presteren onder druk. Prestatiegedrag moet zich richten op de uitdagingen die spelen in een bepaalde fase, zodat de speler hier goed mee kan leren omgaan. Competenties van prestatiegedrag ontwikkelen zich dus op verschillende momenten en over verschillende tijdspannes, afhankelijk van sport-specifieke en niet-sport-specifieke factoren. Deze timing van competenties is onderzocht bij tennistalenten en topspelers in Nederland.

<sup>8</sup> Blijlevens, S. (2019). Performance behaviour in elite sports. Rijksuniversiteit Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.109492160>.

| INITIATIEFASE                                                                               | ONTWIKKELINGSFASE                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                  | PERFECTIEFASE                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 'Child' (11-12 jaar)                                                                        | 'Early youth' (13-14 jaar)                                                                                           | 'Youth' (15-16 jaar)                                                                                                             | 'Junior' (17-18 jaar)                                                                                            | 'Senior' (19+ jaar)                                                                                                        |
| Zelfvertrouwen<br>Procesgericht werken<br>Aanpassingsvermogen<br>Probleemoplossend vermogen | Presteren onder druk<br>Zelfvertrouwen<br>Grenzen stellen en bewaken<br>Beslissingen nemen                           | Procesgericht werken<br>Plannen<br>Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl<br>Doorzettingsvermogen<br>Aandacht richten | Procesgericht werken<br>Presteren onder druk<br>Zelfvertrouwen                                                   | Reflecterend vermogen<br>Procesgericht werken<br>Aanpassingsvermogen                                                       |
| Leren trainen in talentprogramma's<br>Ouders ondersteunen<br>Laatste fase basisschool       | Transitie naar middelbare school<br>School, sport en sociale relaties kosten meer tijd en energie<br>Start pubertijd | School, sport en sociale relaties kosten meer tijd en energie<br>Meer zelfstandigheid                                            | Einde pubertijd<br>Transitie naar hoger onderwijs of beroeps carrière<br>Onzekerheid over bereiken sportcarrière | Prestaties belangrijk voor sportcarrière<br>Zoeken naar kleine verbeteringen<br>Duale carrière<br>Financieel onafhankelijk |

**Tabel 1: resultaten. Eerste rij: HAC fase. Tweede rij: (leeftijds)fase<sup>9</sup>. Derde rij: significante competenties. Vierde rij: fase karakteristieken<sup>10,11</sup>**

In de 'child' fase spelen *zelfvertrouwen* en *procesgericht werken* een grote rol in het leren trainen. Daarnaast noemen tennisspelers in deze fase *aanpassingsvermogen* en *probleemoplossend vermogen*. Hierin ervaren zij geen extreme uitdagingen, aangezien de ouders nog een grote rol spelen in deze fase. In de 'early youth' fase komen *presteren onder druk* en *zelfvertrouwen* veel naar voren. Dit komt omdat spelers van deze leeftijd te maken krijgen met (de)selectie voor talentprogramma's. *Grenzen stellen & bewaken* gaat een rol spelen omdat sport, school en sociale activiteiten om meer tijd en energie gaan vragen als spelers naar de middelbare school gaan. Ten opzichte van de 'child' fase geven ouders hun kind meer vrijheid, wat terugkomt in de competentie *beslissingen nemen*.

<sup>9</sup> Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U., & Carlsson, I.-M. (2020). Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating first-hand information into an empirical career model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 156–175.

<sup>10</sup> Wylleman, P., & Rosier, N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. In *Sport and exercise psychology research* (pp. 269–288). Elsevier.

<sup>11</sup> Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*, 507–527.

In de 'youth' fase worden spelers zelfstandiger. Dit komt naar voren in de competenties *procesgericht werken, plannen* en *optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling*. Daarnaast gaat de sport meer tijd en energie vragen als de speler verder komt in het talentprogramma, wat terugkomt in *doorzettingsvermogen* en *aandacht richten*. In de 'junior' fase ontstaat voor het eerst onzekerheid over het al dan niet bereiken van een professionele sportcarrière. Daarbovenop komt de sociale druk om voor een beroeps carrière te kiezen. *Zelfvertrouwen* en *presteren onder druk* komen in deze fase daardoor vaak naar voren, net zoals in de 'early youth' fase. Ten opzichte van de vorige fases is *procesgericht werken* meer ontwikkeld, omdat dat voor spelers in deze fase vereist is om effectief te blijven door ontwikkelen.

Het verschil van de 'senior' fase met alle fases daarvoor is dat het primaire doel van 'ontwikkelen' naar 'presteren' gaat. Spelers gaan op zoek naar kleine verbeteringen, wat ervoor zorgt dat *reflecterend vermogen* vaak naar voren komt. De prestaties staan ook onder druk, omdat de spelers financieel afhankelijk zijn van hun prestaties en de prestaties belangrijk zijn voor het voortzetten van de sportcarrière. Dit komt terug in de competentie *aanpassingsvermogen*. Opvallend is dat *procesgericht werken* meer impliciet terugkomt ten opzichte van de voorgaande fases, omdat spelers dit steeds meer automatisch doen.

Op basis van dit onderzoek is de timing van de 14 verschillende competenties voor tennisspelers in kaart gebracht in de Leerlijn Prestatiegedrag voor tennisspelers (Figuur 2). Denk eraan dat de leeftijden indicatief zijn en voor een complete, systematische opbouw van de vaardigheden. Oudere spelers (later 'ingestapt' in een trainingssysteem) kunnen uiteraard een inhaalslag maken.

|                                                       | INITIATIEFASE |                 |               | ONTWIKKELINGSFASE                     |                          |                         | PERFECTIE FASE       |
|-------------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| Leeftijd                                              | 5-8           | 9-10            | 11-12         | M: 12-13<br>J: 13-14                  | M: 14-15<br>J: 15-16     | M: 16-17<br>J: 17-18    | M: 18+<br>J: 19+     |
| MOT fase                                              | FUNDAMENT     | Leren Tennissen | Leren Trainen | Trainen voor omvang en belastbaarheid | Trainen voor hoog niveau | Trainen om te presteren | Trainen om te winnen |
| Selectiegroep                                         | Groep 1       |                 | Groep 2       |                                       | Groep 3                  |                         | Groep 4&5            |
| Aandacht richten                                      | 1             | 1               | 1             | 2                                     | 3                        | 3                       | 3                    |
| Doorzettingsvermogen                                  | 1             | 1               | 2             | 2                                     | 3                        | 3                       | 3                    |
| Zelfvertrouwen                                        | 1             | 1               | 2             | 2                                     | 2                        | 3                       | 3                    |
| Optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling |               |                 | 1             | 2                                     | 2                        | 3                       | 3                    |
| Probleem oplossend vermogen                           |               |                 | 1             | 1                                     | 2                        | 2                       | 3                    |
| Reflectie op ontwikkeling en prestatie                |               |                 | 1             | 1                                     | 2                        | 2                       | 3                    |
| Doelgericht werken                                    |               |                 |               | 1                                     | 2                        | 3                       | 3                    |
| Grenzen stellen en bewaken                            |               |                 |               | 1                                     | 1                        | 2                       | 3                    |
| Procesgericht werken                                  |               |                 | 1             | 1                                     | 2                        | 3                       | 3                    |
| Communiceren                                          |               |                 | 1             | 1                                     | 2                        | 2                       | 3                    |
| Plannen                                               |               |                 |               | 1                                     | 1                        | 2                       | 3                    |
| Aanpassingsvermogen                                   |               |                 | 1             | 1                                     | 2                        | 2                       | 3                    |
| Beslissingen nemen                                    |               |                 |               | 1                                     | 1                        | 2                       | 3                    |
| Presteren onder druk                                  |               |                 |               | 1                                     | 2                        | 2                       | 3                    |

- 1 Niveau 1
- 2 Niveau 2
- 3 Niveau 3

Figuur 2: Leerlijn Prestatiegedrag voor tennisspelers

### BEDOELING LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG VOOR TENNISPELERS

De tennis-specifieke leerlijn prestatiegedrag is bedoeld als richtlijn om de timing van benodigde competenties aan te geven, zodat spelers op het juiste moment over de juiste competenties beschikken om zich zo maximaal te ontwikkelen. Natuurlijk verloopt de ontwikkeling niet in een lineaire lijn en kunnen individuele spelers voor of achter lopen op de tennis-specifieke leerlijn. Het is dan ook niet bedoeld als selectie instrument, maar als hulpmiddel voor coaches om te prioriteren aan welke competenties zij extra aandacht willen geven.

De observatietool is ontwikkeld, en naar de tenniscontext vertaald, om in kaart te brengen wat het niveau van prestatiegedrag van jouw speler is. De observatietool:

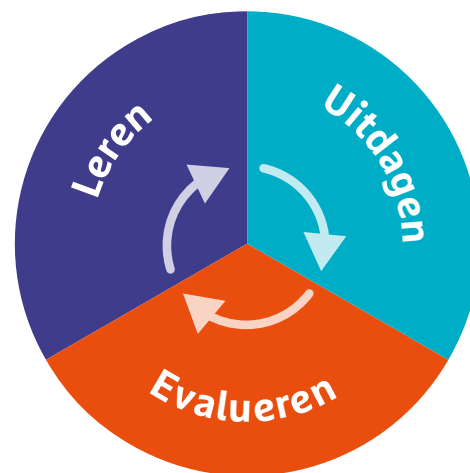
- helpt coaches inzicht krijgen in het niveau van beheersing van spelers;
- helpt coaches benoemen welk concreet je gedrag je wel/niet waarneemt;
- helpt coaches om situaties te bedenken en creëren, waarin je het gedrag van specifieke competenties kunt waarnemen;
- helpt bij het formuleren van het te veranderen gedrag en voor het formuleren van concrete ontwikkelingsdoelen;
- helpt bij het monitoren van de ontwikkeling van de competenties prestatiegedrag wanneer deze periodiek wordt gebruik.

Om de ontwikkelingsdoelen te bereiken en de ontwikkeling van competenties te stimuleren zijn verschillende trainingsvormen ontwikkeld. Deze trainingsvormen zijn gebaseerd op wetenschappelijke (sport)psychologische literatuur en vertaald naar de tennispraktijk. De observatietool en trainingsvormen zijn samengenomen in het Handboek Tennis Ontwikkeling deel Prestatiegedrag. Coaches kunnen hier per ontwikkelingsfase vinden welke gedragsdoelen van toepassing zijn, hoe dat gedrag en eruitziet op en rond de tennisbaan en hoe dat getraind kan worden op en rond de tennisbaan.

### TRAINEN VAN PRESTATIEGEDRAG

Het aanleren van competenties gaat volgens de cyclus: leren, uitdagen, evalueren (Figuur 3). Een competentie hoeft nog niet volledig geleerd te zijn voor de uitdaging zich voordoet, omdat deze geoefend kan worden in de uitdaging. Uitdagingen hoeven niet altijd bewust opgeworpen te worden, omdat de meeste uitdagingen al bestaan in de vorm van bijvoorbeeld toernooien of zware trainings-

weken. Deze uitdagingen kunnen nog aangepast worden zodat ze goed aansluiten bij de competenties (zie Bijlage: Pressure Training). Ook kan de sporter van tevoren vaardigheden aangeleerd krijgen. Als een competentie betekenisvol is voor de fase waarin een speler zich bevindt, op basis van de uitdagingen in die fase, dan kan een speler gecoacht worden op die competentie.



**Figuur 3: cyclus leren, uitdagen, evalueren**

De cyclus begint bij het aanleren van (mentale) vaardigheden. Voordat de speler wordt uitgedaagd dien je als trainer/coach de inschatting te maken of de speler voldoende vaardigheden bezit om effectief met de uitdaging om te kunnen gaan. Je kan dan de speler in een trainings- of wedstrijd-situatie uitdagen de geleerde vaardigheden te gebruiken. Dat hoeft nog niet meteen goed te gaan, zolang de speler maar de gelegenheid krijgt om van de uitdaging te leren. Als de sporter niet tot weinig wordt uitgedaagd krijgt hij niet de gelegenheid om de vaardigheden onder druk te oefenen. De sporter en trainer/coach kunnen dan ook niet evalueren welke vervolgstappen genomen kunnen worden en de ontwikkeling blijft achter.



*Figuur 4: Learning Zone Model*

Dit blijkt uit het Learning Zone Model<sup>12</sup> (Figuur 4). In de comfortzone is er weinig mentale uitdaging en dus beperkte groei. De leerzone biedt voldoende uitdaging om nieuwe mentale vaardigheden te ontwikkelen, zonder overweldiging. In de paniekzone is de druk te groot, waardoor leren blokkeert. Door stapsgewijs te werken en regelmatig te evalueren, kunnen spelers hun mentale grenzen verleggen en duurzaam ontwikkelen.

#### OPBOUW VAN DE LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG

Samengevat, de Leerlijn Prestatiegedrag bestaat uit 14 competenties met ieder drie niveaus. Voor iedere ontwikkelingsfase is onderzocht welke uitdagingen een speler tegenkomt op, rond en buiten de tennisbaan. De competenties van prestatiegedrag zijn verbonden aan die uitdagingen. In de Leerlijn Prestatiegedrag voor tennisspelers komen competenties dus aan bod op het moment dat dat relevant is voor de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt. In veel gevallen hoeven uitdagingen niet gesimuleerd te worden, omdat deze zich al voordoen in het leven van de speler, bij-



**VERANDERING EN  
VERBETERING  
BEGINNEN AAN  
HET EIND VAN JE  
COMFORTZONE.**



<sup>12</sup> Moloney, M., Cumming, T., & O'Connor, A. (2023). Moving beyond the first meeting: Approaches to mentoring. In Professional mentoring for early childhood and primary school practice (pp. 93–108). Springer Nature Switzerland AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-37186-8\\_6\[1\]](https://doi.org/10.1007/978-3-031-37186-8_6[1])

voorbeeld een zware trainingsweek, een uitdagend toernooi of een tegenslag op school. De Leerlijn Prestatiegedrag voor tennisspelers speelt slim in op die uitdagingen.

Voor ieder niveau is uitgewerkt welke gedragskenmerken bij ieder niveau horen. Bij deze gedragskenmerken zijn trainingsvormen ontwikkeld, om het gedrag te stimuleren en/of observeren. Iedere speler is uniek en ontwikkelt zich op zijn eigen manier. De Leerlijn Prestatiegedrag voor tennisspelers is een ideaalbeeld. Houd dus rekening met de unieke ontwikkeling van een speler bij het toepassen van de trainingsvormen. Gebruik daarbij de twee modellen in Figuur 3 en 4.



**HET WARE KARAKTER VAN EEN MENS  
WORDT ONTHULD IN DE KEUZES  
DIE IEMAND ONDER DRUK MOET MAKEN.**



## 5-10 JAAR

### FUNDAMENT & LEREN TENNISSEN

Kinderen van 5 tot 10 jaar bevinden zich in een ontwikkelingsfase waarin ze vooral leren via directe ervaring en eenvoudige instructies<sup>13</sup>

- Denken is concreet en gericht op de eigen beleving; sociale vergelijking speelt nog nauwelijks een rol.
- Het zelfbeeld is gebaseerd op inspanning en positieve feedback van ouders, wat vaak leidt tot een overschatting van sportcompetentie.
- Intrinsieke motivatie om te spelen en te leren staat centraal.
- Naarmate ze ouder worden, gaan ze logischer redeneren en worden leeftijdsgenoten en coaches belangrijker als bron van feedback.
- In deze fase zijn concrete aanwijzingen, positieve ervaringen en het stimuleren van plezier en zelfvertrouwen essentieel.

Deze leeftijdsfase beslaat de MOT-fases FUNdament (5-8 jaar) en Leren Tennissen (9-10 jaar). Deze fases bevinden zich in Groep 1 van het Five Steps to the Top programma<sup>14</sup>. Beide fases kenmerken zich door de speler die leert te trainen. Voor spelers die ouder zijn dan 10 jaar, maar nog wel in de fase zitten dat zij leren trainen is dit deel ook van toepassing. De ouders van de speler hebben in deze fases de taak om praktische en emotionele steun te bieden. In deze fases ligt de focus op het eerste niveau van aandacht richten, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen.

<sup>13</sup> Kipp, L. E. (2017). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 32–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-4>

<sup>14</sup> KNLTB. (z.d.). Beleidsdocumenten. Tennis. <https://www.tennis.nl/alles-over-toptennis/jeugdopleiding/beleidsdocumenten/>

## AANDACHT RICHTEN niveau 1

| DOEL                                                                              | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> De speler zet zichzelf ertoe aan om geconcentreerd aan het werk te gaan. | <p><b>a</b> Spelers in deze fase raken snel afgeleid. De speler moet leren de aandacht te houden bij de taak. Voorbeeld: Vraag de spelers bij het inspelen om te tellen hoe vaak ze kunnen overslaan. Kunnen ze de tel bijhouden en een lange rally spelen?</p> <p>Voorbeeld: Leg aan de spelers uit dat focus net zo is als in/uit (de bal is in of uit, niet een beetje uit of een beetje in). Werk tijdens de training met een stoplichtsysteem: groen is gefocust, rood is afgeleid (oranje is een beetje gefocust, bestaat niet). Vraag na iedere oefening op welke kleur het stoplicht stond.</p>                                                   | <p>De speler toont inzet en energie om aandachtig te trainen. Spreek als coach spelers erop aan als ze hun aandacht er niet bij hebben.</p> <p>Vraag wat voor afleiding zorgde en wat de spelers deden om weer opnieuw te focussen.</p>          |
|                                                                                   | <p><b>b</b> Rituelen en taakinstructies helpen een speler om focus te herpakken.</p> <p>Voorbeeld: oefen om aandacht te hebben voor de taak door de spelers zichzelf instructies te laten geven (bijv. 'kijk naar de bal', 'laag op mijn benen', 'sla de bal cross', etc.). Laat de spelers zichzelf deze taakinstructies geven voor een trainingsoefening (eventueel hardop). Een tweede stap is om de taakinstructie in te beelden (bijv. 'ik zie mijzelf de bal cross slaan' of 'ik voel hoe ik laag op mijn benen beweeg').</p> <p>Voorbeeld: Geef de speler de opdracht om voor elk punt 3x rustig de bal te stuiteren en 1x diep uit te ademen.</p> | <p>De speler zet zichzelf tijdens een wedstrijd ertoe om ieder punt gefocust te beginnen, ook als het even niet lukt of onder moeilijke omstandigheden.</p> <p>Moedig als coach aan dat de speler zelf een ritueel bedenkt en deze gebruikt.</p> |

**AANDACHT RICHTEN niveau 1**

| DOEL                                                                                     | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> De speler zet zichzelf ertoe aan om geconcentreerd aan het werk te gaan.</p> | <p><b>c</b> De speler moet leren na een afleiding weer op het hier en nu te focussen. Externe aandachtspunten kunnen spelers hierin een houvast bieden.</p> <p>Voorbeeld: Experimenteer tijdens de training met visuele cues voor focus. Een voorbeeld kan zijn het volgen van de bal met je ogen (en zien van de naden op de bal) of het kijken naar een target aan de overkant van de baan.</p> <p>Voorbeeld: Laat de spelers een verbaal, visueel of fysiek aandachtspunt bedenken dat voor hen werkt om hun aandacht er weer bij te hebben (bijv. zeggen tegen jezelf “Je kan het”, focus op de bal, letten op ademhaling of met de bal rond stuiteren).</p> | <p>De speler past technieken (focus op ademhaling, extra tijd nemen) toe om de aandacht op de taak te richten na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid.</p> <p>Vraag als coach aan het eind van de oefening in hoeverre ze de externe aandachtspunten hebben gebruikt en of deze helpend waren.</p> |

**DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 1**

| DOEL                                                                                    | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b> De speler zet zichzelf ertoe aan om door te gaan ook bij moeilijkheden.</p> | <p><b>a</b> De speler moet leren om altijd inzet te blijven tonen.</p> <p>Voorbeeld: Bespreek met spelers de ijsbergmetafoor van hun idool. Welke prestaties zien zij van hun idool (topje van de ijsberg)? Wat heeft deze speler allemaal gedaan om tot die prestaties te komen (deel van de ijsberg dat onderwater zit)? Leer spelers dat zij beter worden door hard te werken</p> <p>Voorbeeld: Geef de spelers een fysiek zware oefening. Vertel daarbij niet hoe lang dit gaat duren.</p> | <p>De speler blijft tijdens een training/oefening doorgaan, ook wanneer het niet lukt of tegenzit.</p> <p>Moedig als coach de spelers zo nodig aan. Laat de spelers ook elkaar aanmoedigen.</p> |

## DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 1

| DOEL                                                                             | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> De speler zet zichzelf ertoe aan om door te gaan ook bij moeilijkheden. | <b>b</b> De speler moet leren omgaan met oneerlijkheid.<br>Voorbeeld: Laat de speler in de training een wedstrijdje tegen een sterkere tegenstander spelen of spelen met aangepaste (oneerlijke) regels, zoals beginnen op een achterstand (0-30) of het hebben van 1 service per punt. (zie bijlage Pressure Training voor meer informatie.)                                                   | De speler blijft tijdens een wedstrijd doorgaan, ook wanneer het niet lukt of tegenzit.<br>Geef als coach complimenten voor inzet en gedrevenheid.                                                                                                                                                       |
|                                                                                  | <b>c</b> De speler moet leren om door te gaan als iets niet gelijk lukt.<br>Voorbeeld: Vraag de spelers wat zij moeilijk vinden en daag ze uit om daar bewust op te trainen. Complimenteer vervolgens op gedrag (bijv. 'goed dat je je backhand aan het oefenen bent'). Gebruik uitdagingen die buiten de comfortzone van de spelers ligt, maar niet al te ver buiten hun huidige vaardigheden. | De speler pept zichzelf op wanneer dit nodig is.<br>Geef de spelers een oefening die ze ook leuk lijkt om te leren.<br>Moedig als coach de spelers zo nodig aan.<br>Beloon inzet bij een moeilijke taak/uitdaging.<br>Bespreek met de spelers hoe het aangaan van dit soort uitdagingen hen beter maakt. |
|                                                                                  | <b>d</b> De speler moet ook inzet tonen als het gaat om opdrachten die buiten de tennisoefening gebeuren.<br>Voorbeeld: Geef de spelers de opdracht dat ze na de oefening zo snel mogelijk de ballen moeten rapen. Wie begint gelijk en wie gaat treuzelen?                                                                                                                                     | De speler pakt taken en handelingen buiten de baan direct wanneer het kan aan.<br>Moedig aan dat spelers elkaar helpen.<br>Geef als coach aan dat dit soort taken nodig zijn om vervolgens weer snel door te kunnen met de volgende tennisoefening.                                                      |

| ZELFVERTROUWEN niveau 1                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                            | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                   | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3</b> De speler haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen en spreekt uit wat hij goed kan. | <b>a</b> De speler spreekt uit wat hij wel en niet goed kan.<br>Voorbeeld: vraag de spelers na de training wat ze goed vonden gaan en welke tip ze zichzelf willen geven voor de volgende training (tip/top). Laat ze eventueel positieve punten en een korte termijn doel opschrijven, zodat de speler dit kan bewaren | Als een speler moeite heeft met positieve punten bedenken, laat als coach weten een aantal goede dingen gezien te hebben en vraag of ze nog een keer kunnen nadenken over welke dingen dat zouden kunnen zijn. Lukt dat nog steeds niet, geef dan aan welke dingen jij hebt gezien die goed gingen.<br>Minimaliseer als coach het belang van vergelijking met anderen (hoeveel ballen sloeg jij in t.o.v. de anderen) en vergroot het gebruik van zelf-vergelijking (hoeveel kon je vorige week en hoeveel kan je er nu). |
|                                                                                                 | <b>b</b> De speler is zich bewust van zijn houding en uitstraling.<br>Voorbeeld: vraag bijvoorbeeld hoe emoties eruit zien (hoe ziet boos/trots eruit?). Stimuleer spelers om tussen punten rechtop te staan (trotse houding) en om zich heen te kijken.                                                                | De speler viert successen en neemt anderen daarin mee.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



**ZELFVERTROUWEN IS:  
WETEN WAT JE KUNT**



## 11-12 JAAR

### LEREN TRAINEN

Kinderen van 11 tot 12 jaar maken een cognitieve en sociale overgang: ze krijgen een beter begrip van inspanning en vaardigheid, en beginnen zichzelf te vergelijken met anderen<sup>15</sup>:

- Competentie wordt steeds meer afgeleid uit prestaties, feedback van leeftijdsgenoten en beoordelingen van coaches.
- Bij meisjes begint vaak de puberteit, wat kan leiden tot een daling in zelfbeeld en motivatie.
- Jongens zitten meestal nog in de prepuberteit.
- In deze fase zijn het bieden van structuur, het stimuleren van een teamgevoel en meisjes actief ondersteunen in hun sportdeelname belangrijk.

Deze leeftijdsfase beslaat de MOT-fase Leren Trainen (11-12 jaar). Deze fase bevindt zich in Groep 2 van het Five Steps to the Top programma<sup>16</sup>. Kenmerkend voor deze fase is dat de speler leert om te trainen in talentprogramma's. Voor spelers die ouder zijn dan 12 jaar, maar nog wel in de fase zitten dat zij leren trainen is dit deel ook van toepassing. De ouders van de speler hebben ook in deze fase de taak om praktische en emotionele steun te bieden. Voor de speler is dit de laatste fase van de basisschool. In deze fase ligt de focus op het eerste niveau van aandacht richten, optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling, probleemoplossend vermogen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, procesgericht werken, communiceren en aanpassingsvermogen. Verder ligt de focus op het tweede niveau van doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen.

#### AANDACHT RICHTEN niveau 1

Zie 5-10 jaar: FUNdament & Leren Tennissen. Pagina 36, doel 1.

<sup>15</sup> Kipp, L. E. (2017). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), Sport psychology for young athletes (pp. 32–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-4>

<sup>16</sup> KNLTB. (z.d.). Beleidsdocumenten. Tennis. <https://www.tennis.nl/alles-over-toptennis/jeugdopleiding/beleidsdocumenten/>

| DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 2                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                              | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4 De speler gaat zelf door ook bij moeilijkheden. | <p><b>a</b> Spelers in deze fase durven niet altijd te vragen om hulp.</p> <p>Voorbeeld: Geef de spelers de opdracht om minstens 1 vraag te stellen in de training over iets wat niet lukt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>De speler probeert het eerst zelf en vraagt om hulp wanneer iets niet lukt.</p> <p>Stimuleer als coach dat de spelers vragen mogen stellen. Let op dat spelers het eerst zelf proberen en niet al om hulp vragen voordat ze zelf een oplossing hebben geprobeerd te zoeken. Vraag ook: hoe heb je zelf geprobeerd om het op te lossen</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                   | <p><b>b</b> Spelers moeten leren om door te gaan als iets niet gaat zoals zij zelf willen of zoals zij bedacht hebben.</p> <p>Voorbeeld: Geef de spelers een fysiek zware oefening. Vertel daarbij niet hoe lang de spelers dit gaan doen (kies zelf een tijd, bijv. 5 minuten). Klaagt iemand niet, dan mag na die tijd gestopt worden. Klaagt een speler voor of tijdens de oefening, wordt er 30 seconden opgeteld voor elke keer dat er geklaagd wordt.</p>                                                                                                                                                                            | <p>De speler zoekt niet naar excuses om een zware training/oefening te beginnen of volbrengen.</p> <p>Geef als coach complimenten voor gedreven en positief gedrag. Geef vooral complimenten op inzet in plaats van op kwaliteit.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                   | <p><b>c</b> Het is lastig voor spelers in deze fase om hun aandacht bij hun taak te houden en zich niet te laten afleiden.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler voor een tennisoefening één taak bedenken (waarbij de taak volledig onder eigen controle is). Deze taak kan bijvoorbeeld zijn dat de bal elke keer op een bepaalde hoogte moet worden geslagen of met een bepaalde lengte in de baan. Geef een oefening die fysiek relatief zwaar is waardoor vermoeidheid ontstaat of een saaie/lange oefening. Kijk vervolgens in hoeverre de spelers in staat zijn nog steeds de taak vol te houden richting het einde van de oefening.</p> | <p>De speler blijft taakgericht en blijft doorgaan ondanks verveling of vermoeidheid.</p> <p>Probeer in eerste instantie als coach niet telkens te herhalen “denk aan je taak”, maar juist te kijken in hoeverre de spelers er uit zichzelf mee bezig blijven. Veroordeel de speler dan ook niet meteen op het niet volbrengen van de taak. Bedenk samen met de speler hoe hij kan omgaan met afleidingen.</p> <p>Probeer als coach mee te denken in oplossingen als het een speler niet goed lukt. Een oplossing kan zijn: elke keer als je een bal moet oppakken om de rally te starten denk je eerst aan je taak voordat je de bal in het spel brengt.</p> |

## ZELFVERTROUWEN niveau 2

| DOEL                                                                                                              | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 De speler toont vertrouwen en zekerheid, kijkt realistisch naar zichzelf en neemt tegenslagen niet persoonlijk. | <p><b>a</b> Het juist inschatten van eigen kwaliteiten is voor spelers in deze fase moeilijk.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler vooraf inschatten hoeveel ballen hij denkt in te kunnen slaan. Dit kunnen bijvoorbeeld services zijn of andere slagen die in een bepaald vak gemikt moeten worden. Kijk vervolgens hoeveel ballen daadwerkelijk in gaan en of de speler een goede inschatting heeft kunnen maken.</p> | <p>Het observeerbare gedrag van de speler komt overeen met zijn gedachten over zichzelf.</p> <p>Bespreek na afloop de resultaten met de spelers. Maak de speler bewust van zelfonderschatting of zelfoverschatting. Stel open vragen aan de speler. Hoe kan het dat er verschillen zitten tussen hun inschatting en hun prestatie? Hoe maakt de speler deze inschatting?</p>                                                               |
|                                                                                                                   | <p><b>b</b> Het helpt voor spelers om bewust positieve punten over zichzelf te bedenken en ook hardop uit te spreken.</p> <p>Voorbeeld: Probeer de speler uit te vragen over wat de speler vindt dat hij zelf goed kan. Wat is er goed aan de service? Wat is er goed aan de forehand? Wat vindt de speler goed aan zichzelf wat betreft mentale aspecten (inzet/doorzettingsvermogen/focus)?</p>                    | <p>De speler toont vertrouwen in het halen van gestelde doelen.</p> <p>Help als coach de speler om positieve punten te bedenken. Of vraag aan trainingsgenootjes wat zij goed vinden aan die speler. Misschien hoort de speler bepaalde punten waar hij zelf helemaal niet aan gedacht had.</p> <p>Maak voor de speler inzichtelijk welke stappen hij al gezet heeft richting het doel en vraag welke stappen nog gezet moeten worden.</p> |
|                                                                                                                   | <p><b>c</b> De speler moet leren omgaan met geluk- of pechsituaties waar ze zelf niets aan kunnen doen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>De speler blijft rustig en kalm bij weerstand/tegenslag/pech.</p> <p>Benadruk dat de speler niet altijd zelf iets veranderen aan een situatie, zoals een tegenstander die alweer een netbal slaat en dat frustratie niet helpt.</p>                                                                                                                                                                                                     |

| OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING niveau 1                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                            | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>6</b> De speler combineert sport, school & sociale activiteiten en herkent de impact van tennis op zijn andere activiteiten. | <b>a</b> Door vragen te stellen aan de speler krijg je als coach meer inzicht in hoe het gaat met het combineren van sport, school & sociale activiteiten.<br>Voorbeeld: Stel als coach (open) vragen over hoe het op school gaat.                                                                                                                                                                                                                         | De speler gaat flexibel om met de vereisten van het zijn van een (jonge) toptennisser.<br>Toon als coach interesse in de speler, zodat de speler zich ook vrij voelt om naar jou toe te komen als hij ergens tegenaan loopt. Luister aandachtig en stel verdiepende vragen. Deze vragen helpen een denkproces op gang bij de speler, waardoor de speler zelf met een oplossing komt |
|                                                                                                                                 | <b>b</b> De speler moet leren wat er van hem/haar verwacht wordt als tennisspeler en hier verantwoordelijkheid in leren nemen.<br>Voorbeeld: Stel als coach vragen over bijvoorbeeld voeding en welke spullen ze meehebben in de tas.<br>Voorbeeld: daag spelers uit om zelf zorg te dragen voor het juiste materiaal en een goede trainings- of wedstrijdvoorbereiding. Maak iedere training één speler verantwoordelijk voor de warming-up van de groep. | De speler hanteert een leefstijl die aansluit bij het leven van een (jonge) (talentvolle) (top)tennisser.<br>Bespreek met de groep wat iedereen bij zich heeft en of dit verstandige dingen zijn om mee te hebben bij een training (bijv. voeding, warming-up materiaal, etc.). Bespreek ook hoe een goede trainings- of wedstrijdvoorbereiding eruit ziet.                         |



**JE BENT EERST 'MENS' EN DAN PAS 'TENNISSEER'.  
 ALS DE MENS NIET IN EVENWICHT IS,  
 VALT DE TENNISSEER OOK OM.**



## PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN niveau 1

| DOEL                                                        | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 De speler herkent problemen en denkt na over oplossingen. | <p><b>a</b> Wacht tot er een probleem voordoet en daag de speler uit door vragen te stellen over hoe ze het probleem kunnen oplossen. Draag niet meteen zelf een oplossing aan, maar laat de spelers oplossingen bedenken en uitproberen. Sta het toe als spelers niet meteen met de beste oplossing komen en laat spelers experimenteren</p>                                                          | <p>De speler brengt een probleem helder voor zichzelf in kaart.</p> <p>Probeer als coach niet gelijk oplossingen te geven bij een probleem maar de speler zelf na te laten denken. Laat de spelers eerst samen over oplossingen nadenken voordat je als coach gaat helpen als ze er niet uitkomen. Het stellen van open vragen brengt vaak een denkproces op gang. Door spelers te laten experimenteren met verschillende oplossingen ervaren zij zelf wat de beste oplossing is.</p> |
|                                                             | <p><b>b</b> Tactische keuzes moeten vaak (snel) gemaakt worden door de speler tijdens wedstrijden.</p> <p>Voorbeeld: Leg het spel stil tijdens een oefening of oefenwedstrijd en stel vragen over de tactische keuze(s) die de speler maakt, zoals: wat zijn de andere opties die je hebt? Wat zijn de voor- en nadelen van die andere opties? Daag de speler uit om de andere opties te proberen.</p> | <p>De speler denkt goed na over de verschillende oplossingen voor een probleem en de bijbehorende voor- en nadelen. Door vragen te stellen stimuleer je als coach dat een speler antwoorden of opties bedenkt waar in eerste instantie niet aan gedacht wordt.</p>                                                                                                                                                                                                                    |

## REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE niveau 1

| DOEL                                                        | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 De speler reflecteert zijn prestatie en trekt conclusies. | <p><b>a</b> Bevorder persoonlijke groei door spelers actief te laten oefenen op reflecteren.</p> <p>Voorbeeld: Probeer als coach na een oefening of na de training vragen te stellen aan de speler als: Hoe vond je het gaan? Waarom vond je het goed of slecht gaan? Waar kwam dat door? Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen? Een extra oefening is om de spelers dit te laten opschrijven en meenemen naar de volgende training.</p> | <p>De speler kan zijn denkproces onder woorden brengen. Probeer als coach niet meteen feedback te geven, zodat een speler de tijd krijgt om op basis van eigen ervaring te reflecteren.</p> <p>Stel open vragen en luister aandachtig. Kom aan het begin van de volgende training kort terug op de reflectie van de vorige training.</p>                                                 |
|                                                             | <p><b>b</b> Door actief te vragen naar de doelen van een speler is de speler meer bewust bezig met hoe hij een doel gaat behalen.</p> <p>Voorbeeld: Stel vragen aan de speler over zijn doelen. Dit kunnen vragen zijn als: wat was je aanpak? Wat had er beter of anders gekund? Laat de speler reflecteren op zijn procesdoelen en resultaatdoelen. Zorgen de procesdoelen ervoor dat de resultaatdoelen behaald kunnen worden?</p>             | <p>Besprek met de spelers het verschil tussen uitkomstdoelen en procesdoelen. Zorg ervoor dat de speler begrijpt hoe procesdoelen bijdragen aan het behalen van uitkomstdoelen. Denk daarnaast ook aan lange- en korte termijn doelen. De speler kan op verschillende soorten doelen reflecteren. Reflecteer als coach regelmatig met de speler en plan hier vaste momenten voor in.</p> |

## PROCESGERICHT WERKEN niveau 1

| DOEL                                                                | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                    | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 De speler legt uit waar hij mee bezig is en waarom hij iets doet. | <p><b>a</b> De speler moet kunnen bedenken hoe hij de gestelde doelen wilt bereiken.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler een doel stellen waar hij deze training/komende week aan wil werken. De speler kan ook trainingsoefeningen bedenken om aan dat doel te werken.</p> | <p>De speler kan uitleggen wat hij doet.</p> <p>Vraag halverwege de training aan de spelers op welke manier ze bezig zijn met het doel wat ze voor de training gesteld hebben.</p> <p>Vraag aan de speler waarom ze deze opdracht hebben gekozen om te werken aan hun doel.</p> |

# **PROCESGERICHT WERKEN**

## **niveau 1**

| DOEL                                                                       | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9</b> De speler legt uit waar hij mee bezig is en waarom hij iets doet. | <b>b</b> Om een doel te halen is het van belang dat de speler de juiste motivatie heeft om dit doel te halen.<br>Voorbeeld: Laat de speler uitleggen waarom het voor hem/haar belangrijk is om een doel te halen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | De speler kan uitleggen waarom hij iets doet.<br>Luister als coach goed naar het antwoord van de speler en bekijk of de motivatie intrinsiek (ik wil dit graag leren/het geeft mij plezier) of extrinsiek (bijv. ik doe dit omdat mijn ouders dat graag willen) is. Stimuleer intrinsieke motivatie.                                                              |
|                                                                            | <b>c</b> Door in een 10 minuten gesprek open vragen te stellen aan de speler ontstaat er een beter beeld over wat de speler voor ogen heeft in zijn ontwikkeling.<br>Voorbeeld: Stel vragen over hoe de speler zijn doel wil gaan bereiken. Welke toernooien moet de speler hiervoor winnen (resultaatdoelen)? Om deze toernooien te winnen, welke stappen moet de speler dan maken (procesdoelen)? Hoe willen ze deze vervolgens gaan behalen. De volgende vraag wordt dan: wat ga je vandaag, morgen, volgende week, etc. precies doen om dit doel te halen? | De speler weet wat er verwacht wordt en heeft daarbij het proces voor ogen (werkt a.d.h.v. een ontwikkelingsplan). Zorg dat er vaste momenten zijn wanneer je dit bespreekt met de speler.                                                                                                                                                                        |
|                                                                            | <b>d</b> Spelers in deze fase zijn snel impulsief en willen snel voor een scorende bal gaan. Oefen met het geduld van een speler in de rally.<br>Voorbeeld: Beloon lange rally's of geef de opdracht mee dat een punt pas telt zodra er een minimaal aantal ballen met elkaar is overgeslagen. Of geef de spelers maar één bal om mee te spelen zodat de bal elke keer gehaald moet worden als de bal fout gaat, waardoor lange rally's worden gestimuleerd.                                                                                                   | De speler is geduldig en neemt genoeg met kleine stappen a.d.h.v. een ontwikkelingsplan.<br>Bespreek met de spelers dat ze elkaar in de training nodig hebben om beter te worden. Zo kan het voorkomen dat een speler geduld moet opbrengen, zodat een andere speler aan zijn doelen kan werken. Dit betekent niet meteen dat de training geen waarde meer heeft. |

| COMMUNICEREN niveau 1                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                          | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10</b> De speler hanteert verschillende gesprekstechnieken (o.a. luisteren, spreken, hulp vragen, feedback krijgen/geven). | <p><b>a</b> Spelers in deze fase kunnen snel afgeleid raken en het is daarom van belang dat ze leren focussen en luisteren als anderen iets vertellen.</p> <p>Voorbeeld: Laat één van de spelers voor de training kort iets vertellen over wat hij geleerd heeft van de laatst gespeelde wedstrijd. Vraag vervolgens aan de anderen wat ze daarvan vinden en of ze een tip hebben.</p>                                                                                                                            | <p>De speler luistert aandachtig naar anderen.</p> <p>Kijk als coach naar de non verbale communicatie van de spelers. Kijken spelers elkaar aan of zijn ze afgeleid?</p>                                                                                                  |
|                                                                                                                               | <p><b>b</b> Spelers in deze fase zijn soms afgeleid door hun eigen gedachten op het moment dat een uitleg van de coach bijvoorbeeld lang duurt.</p> <p>Voorbeeld: Geef een ingewikkelde opdracht en kijk vervolgens of de spelers vragen stellen als ze de opdracht niet helemaal begrijpen of laat de spelers de opdracht zelf nog een keer herhalen.</p>                                                                                                                                                        | <p>De speler zorgt ervoor dat hij informatie goed begrijpt.</p> <p>Geef als coach complimenten als spelers vragen durven te stellen. Stimuleer dat spelers elkaars vragen beantwoorden.</p>                                                                               |
|                                                                                                                               | <p><b>c</b> Spelers moeten hun plan niet alleen in hun hoofd hebben, maar ook goed kunnen uitleggen. Voorbeeld: Laat de speler zijn tactische plan uitleggen op een logische manier.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>De speler communiceert op begrijpelijke wijze.</p>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                               | <p><b>d</b> Spelers in deze fase praten niet graag over hun emoties. Door vragen te stellen stimuleer je de speler om zich wat meer open te stellen en meer bewust te worden van zijn emoties.</p> <p>Voorbeeld: Vraag hoe het met de speler gaat en heb het erover wat er gebeurt als de speler bijv. boos of gespannen is. Vragen die vervolgens gesteld kunnen worden zijn bijvoorbeeld: Waar in je lichaam voel je de emotie? En wat voel je dan? Welke gedachten komen er in je op? Wat kun je dan doen?</p> | <p>De speler uit hoe hij zich voelt en wanneer hij hulp nodig heeft.</p> <p>Stel als coach open vragen en luister zonder oordeel. Complimenteer spelers voor het vragen om hulp. Dit geeft ook het signaal naar andere spelers dat het niet erg is om hulp te vragen.</p> |

| AANPASSINGSVERMOGEN niveau 1                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>11</b> De speler laat zien dat hij zijn gedrag wil aanpassen als de omstandigheden daarom vragen | <p><b>a</b> Tegenslagen zullen veel voorkomen op de baan. Door veranderingen bewust toe te passen kan een speler hierop oefenen.</p> <p>Voorbeeld: Creëer veranderingen in spel, materiaal, omgeving of simuleer onverwachte gebeurtenissen (zie bijlage Pressure Training voor meer informatie). Bijvoorbeeld het spelen met oneerlijkheid (extra regels, sterkte tegenstander, spelen met achterstand), het spelen met een andere bal, ander racket, het spelen op een andere locatie, het spelen op een andere ondergrond of een verandering in de planning.</p> | <p>De speler blijft energiek en gedreven na een tegenslag of moeilijke situatie op de baan.</p> <p>Kijk in hoeverre de speler zijn tactiek of spel gaat aanpassen. Geef de speler complimenten als ze hun tactiek aanpassen. Het gaat in deze opdracht om vasthouden aan een spelplan ondanks veranderingen in omstandigheden. Bespreek achteraf met de speler waar hij tegenaan liep en op welke manier de speler heeft geprobeerd om zich aan te passen aan de situatie.</p> |
|                                                                                                     | <p><b>b</b> Onverwachte problemen en uitdagende situaties kunnen altijd voorkomen, waardoor de speler zich moet aanpassen.</p> <p>Voorbeeld: Bekijk de reactie van de speler op een uitdagende situatie zoals te laat komen door file. Situaties hoeven niet geforceerd te worden; onverwachte gebeurtenissen die toch al gebeuren kunnen hiervoor worden gebruikt.</p>                                                                                                                                                                                             | <p>De speler toont zich flexibel als hij wordt geconfronteerd met een uitdagende situatie naast de baan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



**JE KUNT DE GOLVEN NIET STOPPEN,  
MAAR JE KUNT WEL LEREN SURFEN.**



## 12-14 JAAR

### TRAINEN VOOR OMVANG EN BELASTBAARHEID

Tussen 12 en 14 jaar maken jongeren grote fysieke en mentale veranderingen door<sup>17</sup>:

- Meisjes (12–13 jaar) zitten vaak midden in de puberteit, wat kan leiden tot onzekerheid en een daling in sportdeelname.
- Bij jongens (13–14 jaar) beginnen de fysieke veranderingen die horen bij de pubertijd, wat vaak gepaard gaat met een toename in zelfvertrouwen.
- Jongeren ontwikkelen een complexer zelfbeeld en leren hypothetisch denken.
- Sociale vergelijking en peer feedback worden belangrijker, waardoor het risico op prestatiedruk toeneemt.
- Meisjes ondersteunen in het behouden van sportplezier en jongens te begeleiden bij het omgaan met fysieke groei en sociale verwachtingen is belangrijk in deze fase.

Deze leeftijdsfase beslaat de MOT-fase Trainen voor omvang en belastbaarheid (12-13 jaar voor meisjes en 13-14 jaar voor jongens). Deze fase bevindt zich in Groep 2 van het Five Steps to the Top programma<sup>18</sup>. Voor spelers die ouder zijn dan 14 jaar, maar nog wel in de fase zitten dat zij trainen voor omvang en belastbaarheid, is dit deel ook van toepassing. Deze fase wordt gekenmerkt door de speler die de transitie naar de middelbare school doormaakt, waarbij het combineren van sport, school en sociale relaties meer tijd en energie gaat kosten. Trainingsprogramma's worden meer gestructureerd en er vinden selecties/deselecties plaats. Voor de speler is het de start van de pubertijd en dat gaat samen met de neiging naar meer zelfstandigheid. De coach is in deze fase meer betrokken bij de ontwikkeling van de speler. In deze fase ligt de focus op het eerste niveau van probleemoplossend vermogen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, doelgericht werken, grenzen stellen en bewaken, procesgericht werken, communiceren, plannen, aanpassingsvermogen, beslissingen nemen en presteren onder druk. Verder ligt de focus op het tweede niveau van aandacht richten, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling.

<sup>17</sup> Kipp, L. E. (2017). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 32–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-4>

<sup>18</sup> KNLTB. (z.d.). Beleidsdocumenten. Tennis. <https://www.tennis.nl/alles-over-toptennis/jeugdopleiding/beleidsdocumenten/>

**DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 2**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 41, doel 4.

**ZELFVERTROUWEN niveau 2**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 42, doel 5.

**PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN niveau 1**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 44, doel 7.

**REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE niveau 1**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 45, doel 8.

**PROCESGERICHT WERKEN niveau 1**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 45, doel 9.

**COMMUNICEREN niveau 1**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 47, doel 10.

**AANPASSINGSVERMOGEN niveau 1**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 48, doel 11.

| AANDACHT RICHTEN niveau 2                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                 | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12 De speler werkt geconcentreerd, ook bij afleiding | <p><b>a</b> Visualiseren kan een speler helpen om focus te krijgen. Voorbeeld: Laat de speler oefenen met het visualiseren van een specifiek tactisch patroon. Laat de speler bijvoorbeeld visualiseren, een paar punten spelen en dan opnieuw visualiseren. Ditzelfde kan met de technische uitvoering van een slag.</p>                                                                                                                                                                                          | <p>De speler visualiseert de taak/oefening om zijn aandacht te richten.</p> <p>Let erop dat de visualisatie van de speler op het hetzelfde tempo wordt gevisualiseerd als in het echt, de omgeving gedetailleerd en realistisch ingebeeld wordt en het niveau van de speler in zijn visualisatie gelijk is aan het daadwerkelijke niveau van de speler.</p>                                                                                               |
|                                                      | <p><b>b</b> Langdurige focus kan een uitdaging zijn voor spelers in deze fase. Voorbeeld: Geef een aanpassing (bijvoorbeeld aanpassing in voetenstand, andere manier van slaan, etc.) mee waarop de speler moet trainen en geef de opdracht dat ze deze aanpassing de hele oefening moeten blijven volhouden.</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>De speler kan zich langdurig concentreren op een specifieke oefening.</p> <p>Probeer spelers niet continu te herinneren aan feedback die je al gegeven hebt. Hiermee stimuleer je dat een speler zelfstandig concentreert op een aandachtspunt.</p> <p>Vraag na een bepaalde tijd of aan het eind van de oefening in hoeverre de speler nog met aanpassingen/feedback aan het werk is geweest.</p>                                                     |
|                                                      | <p><b>c</b> Spelers richten hun aandacht vaak op het verleden (resultaat) of toekomst (winnen van de wedstrijd). De speler moet leren op het hier en nu te focussen. Voorbeeld: Vraag als coach naar de gedachten van de speler tussen twee punten tijdens een oefenwedstrijd. Zitten die bij het aankomende punt, bij een vorig punt of bij de consequenties van deze wedstrijd (winnen of verliezen)? Of heel ergens anders? Help de speler om zijn aandacht weer op de taak (het volgende punt) te richten.</p> | <p>De speler slaagt erin om binnen 25 seconden geconcentreerd aan het volgende punt te beginnen.</p> <p>Zitten de gedachten niet bij de juiste taak? Laat de speler oefenen met een ritueel tussen de punten door waardoor de speler beter bij de taak kan blijven. Zorg dat het ritueel inspeelt op ontspanning en een plan maken. Laat de speler dit ritueel steeds oefenen tussen twee punten tijdens de training. Verfijn het ritueel waar nodig.</p> |

## OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING niveau 2

| DOEL                                                                                                                      | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>13</b> De speler stemt school/ werk, sociale relaties/ activiteiten, voeding en herstel af op zijn topsportbeoefening. | <b>a</b> Doordat de speler de transitie naar het voortgezet onderwijs doormaakt, gaat het combineren van sport, school en sociale relaties meer tijd en energie gaan kosten. Voorbeeld: Vraag aan het begin van de week hoe de weekplanning van de speler eruitziet. Is de speler daar tevreden over? Waar zou de speler meer of minder tijd aan willen besteden? | De speler zorgt voor een goede balans tussen tennis en andere dagelijkse activiteiten.<br>Als je vermoedt dat de planning van de speler niet werkt, verander deze dan niet meteen. Het is ook goed als de speler zelf ervaart dat zijn planning niet werkt en hiervan kan leren. |
|                                                                                                                           | <b>b</b> Voorbeeld: Zorg dat de spelers regelmatig iets doen wat zorgt voor mentale rust, zoals een yogaoefening. Dit kan geoefend worden tijdens de training.                                                                                                                                                                                                    | De speler verzorgt zichzelf mentaal goed.<br>Moedig aan om regelmatig iets te doen wat goed is voor het mentale welzijn. Vooral ontspannende activiteiten en vrije tijd zijn hier belangrijk in.                                                                                 |
|                                                                                                                           | <b>c</b> Voorbeeld: Stel vragen over voeding en slaap aan de speler. Hoeveel uur heb je geslapen vannacht? Wat heb je gegeten gisteravond?<br>Of laat de spelers het drinken en eten uit hun tas halen wat ze bij zich hebben. Bespreek wat de speler goed doet en wat hij beter kan doen.                                                                        | De speler verzorgt zichzelf lichamelijk/fysiek goed (bijv. passend slaap- en voedingspatroon).<br>Bespreek met de spelers hoe hun lichamelijke/fysieke verzorging eruit ziet. Stimuleer dat de spelers hierin van elkaar leren.                                                  |
|                                                                                                                           | <b>d</b> Voor de speler moet het duidelijk zijn wat er van hem/haar verwacht wordt. Hierdoor zegt de speler niet zomaar een training af voor andere activiteiten en de speler zorgt dat hij op tijd en voorbereid op trainingen verschijnt.                                                                                                                       | De speler kan de discipline die voor de uitvoering van een effectief trainings- en voedingsschema nodig is opbrengen. Benadruk het belang dat ook tijdens uitdagingen, zoals een toetsweek, trainingen niet zomaar afgezegd worden of het voedingsschema overhoop gaat.          |

| DOELGERICHT WERKEN niveau 1                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                           | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>14</b> De speler formuleert haalbare doelen op korte termijn en maakt een stappenplan om dit te realiseren. | <b>a</b> Spelers kunnen snel de neiging hebben om vooral te denken in resultaat en niet verder te denken dan de komende week. Door hier vragen over te stellen kan de speler een verband leggen tussen wat ze vandaag gaan trainen en hoe dat bijdraagt aan hun doelen.<br>Voorbeeld: Vraag aan de speler wat zijn doel is in het tennis voor over een jaar en hoe de speler dit wil bereiken. Vraag daarbij ook wat ze vandaag gaan doen om aan dat doel te werken. | De speler heeft een duidelijk einddoel voor ogen. Stimuleer als coach de speler om te denken in procesdoelen en niet alleen resultaatgericht te zijn.<br>Stimuleer als coach de speler niet alleen te laten denken over doelen deze week, maar ook over langere periode.                                                                                            |
|                                                                                                                | <b>b</b> Voorbeeld: Vraag tijdens het inspelen of tijdens een oefening waar de speler gericht op aan het trainen is. Of vraag aan de speler welke oefeningen of spellen van de afgelopen tijd plezier gaven of door welke oefeningen ze enthousiast zijn geworden.                                                                                                                                                                                                   | De speler is enthousiast en gedreven om gestelde tussen-doelen van het ontwikkelingsplan te halen.<br>Kijk naar de non-verbale communicatie van spelers tijdens oefeningen om te zien of ze plezier halen uit de oefening. Zoek naar manieren voor de speler hoe ze hun doel kunnen halen op een manier dat zij er ook plezier uit halen. Betrek de speler hier in. |



**DISCIPLINE IS DE BRUG TUSSEN  
DOEL EN PRESTATIE.**



## GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN niveau 1

| DOEL                                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                               | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15</b> De speler herkent en brengt onder woorden hoe hij zich hier en nu voelt. | <b>a</b> Spelers in deze fase willen niet altijd toegeven als ze ergens last van hebben. Door open vragen te stellen op een niet veroordelende manier stimuleer je de speler zich uit te drukken en hulp te vragen.<br>Voorbeeld: Hoe heb je geslapen? Heb je nog spierpijn?                        | De speler weet en kan uitdrukken hoe hij zich fysiek voelt. Als een speler aangeeft dat hij bijvoorbeeld veel spierpijn heeft, stel de vraag: Wat verwacht je nu van mij? Houd hier vervolgens rekening mee tijdens de training en pas zo nodig de belasting aan. |
|                                                                                    | <b>b</b> Spelers in deze fase praten niet graag over hun gevoelens. Door open vragen te stellen op een niet veroordelende manier stimuleer je de speler om hier meer over te praten.<br>Voorbeeld: Hoe voel je je vandaag? Heb je een drukke of een rustige week deze week? Hoe gaat het op school? | De speler weet en kan uitdrukken hoe hij zich mentaal voelt.<br>Het helpt als je af en toe ook zelf aangeeft hoe je je voelt. Als je bijvoorbeeld aangeeft dat je vandaag moe bent, leren spelers dat het normaal is om hierover te praten.                       |

| PLANNEN niveau 1                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                           | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                      | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>16</b> De speler formuleert haalbare doelen op korte termijn en maakt een stappenplan om dit te realiseren. | <b>a</b> Laat de speler een dagplanning maken voor de wedstrijd. Wanneer gaat de speler beginnen aan de warming-up? Wanneer gaat de speler de wedstrijd bespreken met de coach? Laat de speler een tijdplanning maken en ook nadenken over de nodige materialen(bijv. douchespullen, voeding, etc.).                       | De speler heeft een planning op de wedstrijddag.<br>De speler stelt zelf prioriteiten binnen de beschikbare tijd en middelen.<br>De speler houdt rekening met slaap, voeding, inspelen etc.<br>Probeer fouten in de planning van de speler te laten gebeuren. Zie je dat een speler iets vergeet of tijd verkeerd inschat, laat de speler de fout maken en hiervan te leren.<br>Als coach zorg je voor een ondersteunende rol door niet de schuld bij de speler te leggen, maar de speler te helpen. |
|                                                                                                                | <b>b</b> Laat de speler een toernooiweek planning maken. Vergelijk deze met een trainingsweek planning van de speler. Laat de speler uitleggen welke aanpassingen hij heeft gemaakt wat betreft trainingsuren en rustmomenten.                                                                                             | De speler heeft een passende weekplanning tijdens een toernooiweek.<br>Herinner de speler eraan om ook rekening te houden met onverwachte gebeurtenissen en rustmomenten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                | <b>c</b> Laat de speler een weekplanning maken van een trainingsweek met tennis gerelateerde taken, school gerelateerde taken en sociale activiteiten. Stel vragen aan de speler als: Hoe tevreden ben je met de planning? Waar denk je mogelijk tegenaan te gaan lopen? Wanneer heb je momenten gepland om uit te rusten? | De speler heeft een passende weekplanning tijdens een trainingsweek.<br>Herinner de speler eraan om ook rekening te houden met onverwachte gebeurtenissen en rustmomenten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



**ÉÉN UUR BESTEDEN AAN 'PLANNING',  
KAN JE 10 UUR BESPAREN IN DOEN.**



## BESLISSINGEN NEMEN niveau 1

| DOEL                                                 | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>17</b> De speler neemt weloverwogen beslissingen. | <b>a</b> De prioriteiten van de speler en die van ouders en/of coach lopen in deze fase vaak uiteen.<br>Voorbeeld: Stel vragen over de prioriteiten van de speler. De speler kan uitspreken welke prioriteiten hij heeft en zodra ouders of coaches anders staan in die prioriteiten, uitleggen waarom die prioriteiten voor hem/haar zo belangrijk zijn. | De speler hanteert een systematische aanpak om tot keuzes in tennis/privé/school activiteiten te komen.<br>Luister als coach actief naar de speler en probeer samen tot een compromis of plan te komen waar je allebei tevreden mee bent.<br>Als de speler een beslissing neemt waarbij jij problemen voorziet, is dit een leermoment voor de speler als je de speler zijn beslissing laat uitvoeren. |
|                                                      | <b>b</b> Tijdens wedstrijden moet de speler vaak tactische keuzes maken.<br>Voorbeeld: Leg het spel stil tijdens een oefening of oefenwedstrijd en stel vragen over de tactische keuze(s) die de speler maakt en welke redenen hij heeft voor deze beslissing.                                                                                            | De speler toont zekerheid bij het nemen van een beslissing.<br>Stel als coach vragen waarbij de speler zijn keuze moet verantwoorden. Kijk of de speler achter zijn keuze staat of toch twijfelt. Vraag achteraf hoe de speler terug kijkt om zijn keuze. Vraag de speler om zichzelf een tip en top te geven. Geef pas feedback nadat de speler zelf gereflecteerd heeft.                            |



**BESLISSINGEN ZIJN NIET MEER DAN HET BEGIN.**



| PRESTEREN ONDER DRUK niveau 1                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                             | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>18</b> De speler herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk. | <p><b>a</b> Stressvolle situaties kunnen op een gecontroleerde en geplande manier gecreëerd worden voor spelers zodat ze kunnen oefenen op presteren onder druk.</p> <p>Voorbeeld: Geef stressvolle situaties (zie bijlage Pressure Training) aan de speler zoals afleidingen, consequenties of spannende punten en kijk hoe de speler hierop reageert (let hierbij op een veilige omgeving en de relatie met de speler). Bijvoorbeeld het spelen met oneerlijkheid (extra regels, sterke tegenstander, beginnen met achterstand), fysieke consequenties (minuut planken als je een dubbele fout slaat), punt consequenties (je verliest direct de game bij een dubbele fout), muziek, publiek, vermoeidheid (extra sprintoefeningen tussen de punten door), etc.</p> | <p>De speler blijft functioneren bij stress of zenuwen. Zorg dat trainingssituaties realistisch zijn voor de spelers. Houd rekening met de fysieke en mentale capaciteiten van de speler voor hoe zwaar de fysieke consequenties zijn en hoe hoog de druk is.</p> <p>Geef de speler vaardigheden mee om rustig te kunnen blijven onder druk (bijv. ademhaling, rituelen) waarmee ze kunnen oefenen.</p> <p>Reflecteren met de speler is hierbij ook belangrijk, stel vragen als: Wat voelde je? Waarom deed je dat? Wat was je oplossing? Hielp dat?</p> |
|                                                                                                                                  | <p><b>b</b> Veel spelers ervaren dat prestatiedruk hen afleidt en ervoor zorgt dat ze minder goed presteren dan normaal. Prestatiedruk en de gevolgen daarvan worden dan negatief geïnterpreteerd. Het helpt om prestatiedruk en wedstrijdspanning te normaliseren en om samen na te denken over strategieën om daarmee om te gaan.</p> <p>Voorbeeld: Stel vragen op het moment dat iemand onder druk staat, zoals: Waar voel je de stress? Wat voel je dan precies? Welke gedachten komen in je op?</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>De speler herkent wat stress met zijn lichaam en gedachten doet.</p> <p>Stimuleer spelers om het onder druk staan te zien als een uitdaging en leermoment in plaats van een straf of vervelende situatie.</p> <p>Iedere speler ervaart prestatiedruk en wedstrijdspanning op zijn eigen manier.</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 14-16 JAAR

### TRAINEN VOOR HOOG NIVEAU

Adolescenten ontwikkelen in deze fase een complex zelfbeeld dat afhankelijk is van de context waarin ze zich bevinden. Ze worden gevoeliger voor sociale druk en krijgen meer vermogen tot zelfreflectie en doelgericht gedrag<sup>19</sup>:

- Zelfbeeld varieert per context (sport, school, sociaal) en jongeren worden sterk beïnvloed door leeftijdsgenoten en sociale status.
- Identiteitsvragen en prestatiedruk nemen toe, evenals het risico op onsportief gedrag.
- Abstract denken en zelfregulatie verbeteren, waardoor jongeren beter doelen kunnen stellen en hun gedrag evalueren.
- In deze fase is een motiverend klimaat belangrijk, waarin fair play, zelfreflectie en teamgevoel centraal staan.

Deze leeftijdsfase beslaat de MOT-fase Trainen voor hoog niveau (14-15 jaar voor meisjes en 15-16 jaar voor jongens). Deze fase bevindt zich in Groep 3 van het Five Steps to the Top programma<sup>20</sup>. Voor spelers die ouder zijn dan 16 jaar, maar nog wel in de fase zitten dat zij trainen voor hoog niveau, is dit deel ook van toepassing. Deze fase wordt gekenmerkt door de speler die in het voortgezet onderwijs zit, waarbij het combineren van sport, school en sociale relaties meer tijd en energie gaat kosten. De speler is in deze fase steeds meer op zoek naar zelfstandigheid en gaat hierbij meer trainen en specialiseren. In deze fase ligt de focus op het eerste niveau van grenzen stellen en bewaken, plannen en beslissingen nemen. Verder ligt de focus op het tweede niveau van zelfvertrouwen, optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling, probleemoplossend vermogen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, doelgericht werken, procesgericht werken, communiceren, aanpassingsvermogen en presteren onder druk. Ook ligt de focus op het derde niveau van aandacht richten en doorzettingsvermogen.

<sup>19</sup> Kipp, L. E. (2017). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 32–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-4>

<sup>20</sup> KNLTB. (z.d.). Beleidsdocumenten. Tennis. <https://www.tennis.nl/alles-over-toptennis/jeugdopleiding/beleidsdocumenten/>

**ZELFVERTROUWEN niveau 2**

Zie 11-12 jaar: Leren trainen. Pagina 42, doel 5.

**OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING niveau 2**

Zie 12-14 jaar: Trainen voor omvang en belasting. Pagina 52, doel 13.

**GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN niveau 1**

Zie 12-14 jaar: Trainen voor omvang en belasting. Pagina 54, doel 15.

**PLANNEN niveau 1**

Zie 12-14 jaar: Trainen voor omvang en belasting. Pagina 55, doel 16.

**BESLISSINGEN NEMEN niveau 1**

Zie 12-14 jaar: Trainen voor omvang en belasting. Pagina 56, doel 17.

## AANDACHT RICHTEN niveau 3

| DOEL                                                                                 | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>19</b> De speler hanteert doelgericht technieken om aandacht lang vast te houden. | <b>a</b> Aandacht richten op de juiste factoren kan een uitdaging zijn voor spelers. Door bewust afleidingen te simuleren, kan hierop getraind worden.<br>Voorbeeld: Probeer externe afleidingen (bijv. muziek) of interne afleidingen (bijv. extra druk of consequenties) te creëren (zie bijlage Pressure Training). Kan de speler zich focussen op zijn taak?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | De speler heeft op de baan controle over waar hij zijn aandacht op richt.<br>Vraag als coach aan de speler na een rally waar de speler zijn aandacht op had. Zaten de gedachten bij de taak, afleidingen, resultaat of consequenties?                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                      | <b>b</b> Laat de speler een lijstje maken met afleidingen tijdens een wedstrijd en daarbij opschrijven of deze controleerbaar zijn en wat de speler gaat doen als de afleidingen zich voordoen. Gebruik hiervoor 'Wat als...' scenario's, met de stappen vaststellen, voorkomen, oplossen. Definieer een probleemsценario, bedenk hoe dat scenario voorkomen kan worden en bedenk oplossingen voor het geval het probleem zich toch voordoet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | De speler weet wat hem/haar tijdens een wedstrijd kan afleiden en weet hiermee om te gaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                      | <b>c</b> Het is afhankelijk van de situatie welke aandachtstijl nodig is. Het is dus van belang dat een speler controle heeft over waar hij de aandacht op richt en dat afhankelijk van de taak op dat moment de speler zijn aandacht kan richten op kleine details of juist het grotere geheel. Behalve het bewust gebruiken van een aandachtsstijl, is het schakelen tussen de stijlen ook een vaardigheid. Voorbeeld: Oefen met de speler op aandacht kunnen richten (smal/breed). Laat de speler bijvoorbeeld focussen op het raakpunt van de bal van de tegenstander (smal) of juist tijdens de dubbel focussen op de bewegingen van beide tegenstanders (breed). Experimenteer met open en gesloten vormen en verschillende aandachtsstijlen. | De speler kan afhankelijk van zijn taak op dat moment zijn aandacht richten op kleine details of het grotere geheel. Elke speler heeft zo zijn eigen voorkeur en eigen aandachtstijl die hij prefereert (breed/smal en intern/extern). Ga als coach in gesprek met de speler om hier achter te komen. Test bij voorkeur de verschillende stijlen uit op de baan om te onderzoeken welke stijl bevorderlijk is voor de prestatie. |

| DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 3                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>20</b> De speler gaat doelgericht te werk en realiseert op planmatige, en zo nodig creatieve, wijze zijn doelen. | <b>a</b> Van een speler wordt doorzettingsvermogen gevraagd bij uitdagende taken, waarin hij niet gemakkelijk succesvol is. Dit is bijvoorbeeld het geval bij vermoeidheid.<br>Voorbeeld: Geef opdrachten die doorzettingsvermogen vragen, zoals een shuttle run test of het moeten uitvoeren van sprintoefeningen tussen de punten door.     | De speler wil hard voor zijn taak werken om deze te laten slagen.<br>Geef als coach complimenten voor inzet, ongeacht het resultaat.                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                     | <b>b</b> De gedachten die een speler heeft spelen een grote rol bij het omgaan met tegenslagen.<br>Voorbeeld: De speler schrijft op welke gedachten in zijn hoofd komen bij een tegenslag. Zijn deze gedachten helpend? Zo niet, laat de speler gedachten of woorden bedenken die wel helpen en hiermee oefenen in trainingen en wedstrijden. | De speler blijft rustig bij tegenslag (blessure, niet behalen van korte termijn doel, etc), bepaalt een nieuwe strategie en voert deze uit met het doel om beter te worden. Help de speler niet direct bij een tegenslag, maar geef ruimte aan de speler om zelf een oplossing te bedenken, ook als dit minder efficiënt of effectief is. |
|                                                                                                                     | <b>c</b> Het stimuleren van vragen stellen kan er voor zorgen dat het voor spelers makkelijker wordt om hulp te vragen.<br>Voorbeeld: Geef de speler de opdracht om minstens één vraag tijdens de training te stellen over een specifiek doel dat ze hebben.                                                                                  | De speler vraagt de coach om gerichte feedback die kan helpen om door te zetten om opgestelde doelen te bereiken.                                                                                                                                                                                                                         |



**DOOR VOLHARDING HALEN VEEL MENSEN SUCCES  
UIT WAT EEN ZEKERE MISLUKKING LEEK.**



## PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN niveau 2

| DOEL                                                             | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 De speler analyseert problemen en kiest passende oplossingen. | <p><b>a</b> Door van tevoren al na te denken over mogelijke probleemsituaties, kunnen deze op het moment zelf sneller en beter opgelost worden.</p> <p>Voorbeeld: Geef een probleemsituatie aan de speler die kan voorkomen op of naast de baan. Dit kan een praktisch probleem zijn (wat doe je als je je eten bent vergeten) of een probleem in een wedstrijd (wat doe je als je tegenstander een moeilijke te retourneren service heeft). Laat de speler zijn oplossing voor het probleem uitleggen en laat de speler ook alternatieve oplossingen bedenken. Laat ook andere spelers hun oplossingen uitleggen zodat van elkaar geleerd kan worden.</p> | <p>De speler kan een probleem analyseren en deelt de oplossing in duidelijke, logische, behapbare delen op. Laat de spelers zoveel mogelijk aan het woord zodat ze van elkaar kunnen leren.</p>                                                                                                                                             |
|                                                                  | <p><b>b</b> Laat de speler een wedstrijd tijdens de training spelen en kijk naar de oplossingen van de speler op het moment dat het spannend of lastig is. Om tegenslag te stimuleren kan de speler bijvoorbeeld op achterstand beginnen (zie bijlage Pressure Training). Bevraag zijn keuzes en laat de speler nadenken over eventuele betere keuzes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>De speler maakt tijdens de wedstrijd, ook bij tegenslag, goede en logische keuzes.</p> <p>Neem een terughoudende rol aan en stel (kritische) vragen. Laat de speler zoveel als mogelijk zelf tot antwoorden en oplossingen komen, ook als deze minder effectief zijn.</p>                                                                |
|                                                                  | <p><b>c</b> De speler bedenkt van tevoren alternatieve plannen voor als de tegenstander beter of anders speelt dan verwacht. Laat de speler dit opschrijven en op het moment dat hij een goed spelende speler treft deze proberen toe te passen (kan zowel in oefenwedstrijd als echte wedstrijd). Bespreek achteraf met de speler of het lukte om de plannen toe te passen en waarom de speler besloot op dat specifieke moment te kiezen voor een verandering van spel.</p>                                                                                                                                                                              | <p>De speler anticipeert op een goed spelende tegenstander door actieve verandering in spel wanneer dit nodig is tijdens de wedstrijd.</p> <p>De speler accepteert de kwaliteiten van de tegenstander en zoekt naar oplossingen waar hij wel controle over heeft.</p> <p>De speler kan voorkeurspatronen herkennen van de tegenstander.</p> |

| REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE niveau 2                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                         | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>22</b> De speler analyseert zijn ontwikkeling en bedenkt wat nodig is om beter te worden. | <b>a</b> Reflecteer samen met de speler door open vragen te stellen. De speler kan uitleggen wanneer hij tegen uitdagingen aanloopt en waarom hij die lastig vindt.                                                                                                                                                                                              | De speler kan tijdens een reflectie toelichten waar misvattingen in zijn eigen denkwijze vandaan komen. Vraag hiervoor specifiek naar gedachten en gevoelens.                                                                                                                                              |
|                                                                                              | <b>b</b> Reflecteer samen met de speler door open vragen te stellen. De speler heeft door tegen welke uitdagingen hij aanloopt en wat hiervan de gevolgen zijn.                                                                                                                                                                                                  | De speler kan toelichten hoe bepaalde misvattingen zijn eigen gedrag en/of denkwijze belemmeren. Vraag hiervoor specifiek naar het effect van gedachten op gedrag en de gevolgen van dat gedrag.                                                                                                           |
|                                                                                              | <b>c</b> Laat de speler een spelplan opstellen in een oefenwedstrijd en in elke wissel evalueren in hoeverre het plan nog goed gaat of dat het aangepast moet worden. Laat de speler verplicht elke wissel één ding aanpassen.                                                                                                                                   | De speler herkent wanneer iets niet volgens plan gaat en past zich daaropvolgend aan. Bedenk samen met de speler een vaste manier van reflecteren, bijvoorbeeld één spelsituatie benoemen die punten oplevert en één spelsituatie benoemen die punten kost.                                                |
|                                                                                              | <b>d</b> Door in de training voor een lagere succesbeleving te zorgen wordt doorzettingsvermogen gestimuleerd en getraind op het overwinnen van negatieve gedachten. Voorbeeld: Geef een uitdagende opdracht (bijv. het mikken in een te klein vak), waarbij de speler moet zorgen dat de opkomende gedachten 'dat het toch niet gaat lukken' overwonnen worden. | De speler kan belemmerende gedachten tijdens een training overwinnen.<br>Stimuleer en steun de speler bij het verleggen van de grenzen.<br>Complimenteer de speler op inzet, ongeacht het resultaat.                                                                                                       |
|                                                                                              | <b>e</b> Voorbeeld: Geef de spelers iets wat ze lastig vinden waardoor belemmerende gedachten ontstaan. Bijvoorbeeld het spelen van een oefenwedstrijd met het racket van iemand anders of dat ze met andere ballen (bijv. groene stip) moeten spelen.                                                                                                           | De speler kan belemmerende gedachten tijdens een wedstrijd overwinnen.<br>Stimuleer en steun als coach de speler bij het verleggen van de grenzen. Complimenteer de speler op inzet, ongeacht het resultaat. Help de speler bij het inzicht dat hard werken op de lange termijn voor resultaat zal zorgen. |

## DOELGERICHT WERKEN niveau 2

| DOEL                                                                                                                                          | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>23</b> De speler stemt zijn plan van aanpak af op zijn zelf geformuleerde win-, verbeter- en procesdoelen en monitort de uitvoering ervan. | <b>a</b> Vraag de speler een schema te maken met zijn resultaatdoel en de daarbij horende prestatiedoelen en procesdoelen. Bespreek de doelen achteraf met de speler en laat de speler zijn doelen motiveren.                                                                                                                                                                                                                    | De speler heeft verschillende soorten doelen: resultaatdoelen, prestatiedoelen en procesdoelen.<br>Geef de speler een invulschema waarin ze zelf alles kunnen invullen als houvast. Help de speler bij het inzicht dat prestatiedoelen het resultaatdoel ondersteunen en dat procesdoelen een prestatiedoel ondersteunen. Leg uit de aandacht voor procesdoelen het belangrijkste is. |
|                                                                                                                                               | <b>b</b> Het is de taak van de speler om te communiceren met de coach over zijn ontwikkeling.<br>Voorbeeld: laat de speler voor de training of wedstrijd benoemen aan welke doelen hij vandaag aandacht geeft. Geef de speler de opdracht om achteraf een kort reflectieverslag te maken.                                                                                                                                        | De speler volgt zijn ontwikkelingsplan doelgericht, monitort de voortgang en communiceert hierover met zijn coach. Besteed hier op regelmatige basis tijd aan, zodat de speler het belang van doelgericht werken inziet.                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                               | <b>c</b> Een goed doel moet zowel realistisch als uitdagend zijn. Dit kan voor de speler lastig zijn om goed te formuleren. Voorbeeld: Overleg samen met de speler voor een oefenwedstrijd zijn spelplan en bespreek in hoeverre het spelplan van de speler realistisch is. Overleg in hoeverre het plan nog simpeler of uitdagender gemaakt moet worden zodat het voor de speler ook haalbaar is om het spelplan vol te houden. | De speler kan zijn vooraf opgestelde spelplan tijdens een wedstrijd blijven volhouden.<br>Bespreek na de oefenwedstrijd of het gelukt is om het spelplan vol te houden of dat het toch anders had gemoeten. Maak de speler bewust van zelfonderschatting of zelfoverschatting. Doe dit door vooral open vragen te stellen aan de speler en te stimuleren dat hij zelf reflecteert.    |

| PROCESGERICHT WERKEN niveau 2                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>24</b> De speler werkt geduldig en stapsgewijs aan zijn doelen. | <b>a</b> De speler kan voor elke training aangeven met welke doelen hij deze training bezig gaat en hoe hij deze doelen wil bereiken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | De speler bepaalt concrete acties en stappen voor een doel en is actief bezig met zijn ontwikkelingsplan.                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                    | <b>b</b> Door de speler korte verslagen te laten schrijven na trainingen of wedstrijden, houdt de speler overzicht in zijn ontwikkeling. Voorbeeld: Laat de speler elke week (of elke maand) kort opschrijven hoe het gegaan is met zijn doelen die week, of er vooruitgang heeft plaatsgevonden of dat het plan aangepast moet worden.                                                                                                                                                                                                          | De speler heeft overzicht in zijn ontwikkelproces. Check regelmatig of de speler de verslagen nog bijhoudt en bespreek samen de mogelijke aanpassingen. Help de speler met het schrijven van de verslagen door een vast format of te beantwoorden vragen aan te bieden.                                         |
|                                                                    | <b>c</b> De aandacht houden bij de taak kan lastig zijn voor een speler op het moment dat er veel mensen staan te kijken. Voorbeeld: Laat de speler een aandachtspunt noemen voor de training waar hij mee aan de slag wil. Kijk in hoeverre de speler het lukt om zich bij dit aandachtspunt te houden of zich laat afleiden door mensen eromheen (andere spelers, publiek). Dit kan ook gesimuleerd worden door tegen andere spelers of publiek te zeggen dat ze af en toe opmerkingen mogen maken tussendoor (zie bijlage Pressure Training). | De speler heeft aandacht voor wat op dat moment belangrijk is. Help de speler bij het onderscheid tussen lange en korte termijn doelen. Wat moet de speler vandaag doen om op lange termijn een betere speler te worden? Help de speler om vervolgens vooral aandacht te hebben voor deze korte termijn doelen. |
|                                                                    | <b>d</b> Vraag naar de gedachten van de speler tussen twee punten in tijdens een oefenwedstrijd. Zitten die bij het aankomende punt, bij een vorig punt of bij de consequenties van winnen of verliezen? Of heel ergens anders? Zitten de gedachten niet bij de juiste taak? Laat de speler oefenen met een ritueel tussen de punten door waardoor de speler beter bij de taak kan blijven. Laat de speler dit ritueel steeds oefenen tussen twee punten tijdens de training en verfijnen als dat nodig is.                                      | De speler speelt wedstrijden punt voor punt. Zorg dat het ritueel tussen twee punten inspeelt op ontspanning (bijv. met ademtechnieken), een plan maken (a.d.h.v. tactiek) en het voorbereiden op het volgende punt.                                                                                            |

## COMMUNICEREN niveau 2

| DOEL                                                      | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 De speler stemt zijn communicatie af op zijn omgeving. | <p><b>a</b> Maak een video van de speler gedurende een training of wedstrijd en laat daarna de beelden zien aan de speler. Wat straalt de speler uit? En wat wil de speler graag uitstralen? Hoe vindt de speler het om zichzelf terug te zien?</p>                                                                                                                                                                                                         | De speler zijn lichaamstaal en verbale communicatie komen overeen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | <p><b>b</b> Laat de spelers een gesprek/discussie hebben over een stelling waar de spelers verschillende meningen over hebben. De focus ligt op het goed beargumenteren van een eigen mening, terwijl ook naar de standpunten van andere mensen geluisterd wordt. Bijvoorbeeld: gebruik beelden van professionele toernooien en zet deze midden in het punt stop. Vraag de spelers te beargumenteren welke tactische keuze de beste is.</p>                 | <p>De speler toont begrip voor andermans mening, ook als deze niet aansluit bij zijn mening.</p> <p>De speler toont bij discussies overtuigingskracht bij het uitspreken van zijn eigen mening, maar ook respect door te luisteren naar de mening anderen.</p> <p>Begeleid het gesprek, maar doe niet actief mee. Kijk hoe de spelers naar elkaar luisteren en hoe ze op elkaar reageren. Let op de lichaamstaal van de spelers. Geef aan het einde terug aan de spelers wat je is opgevallen.</p> |
|                                                           | <p><b>c</b> Iedere speler heeft een andere voorkeur als het gaat om communicatie. Voorbeeld: Ga het gesprek aan met de speler wat zijn voorkeursstijl is wat betreft communicatie. Ontvangt de speler graag veel of weinig feedback en wanneer wil de speler het liefst feedback ontvangen? Geef ook aan wat jouw voorkeursstijl is wat betreft communicatie in het coachen. Kijk samen of hier verschillen in zitten en hoe je die samen kan oplossen.</p> | De speler zorgt ervoor dat zowel de speler als de coach weten wat ze van elkaar verwachten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| COMMUNICEREN niveau 2                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                             | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                    |
| <b>25</b> De speler stemt zijn communicatie af op zijn omgeving. | <p><b>d</b> Probeer de speler feedforward te geven, in plaats van feedback. Feedback richt zich op het verleden en kan als een aanval voelen, waardoor spelers zich gaan verdedigen. Feedforward kijkt naar de toekomst, waar spelers wel invloed op hebben, en is daardoor constructiever. Voorbeeld: 'probeer de volgende rally meer op je voetenwerk te letten, zodat je goed voor de bal komt' in plaats van 'deze rally stond je niet iedere keer goed voor de bal, omdat je voetenwerk niet snel genoeg was'.</p> | <p>De speler schiet bij het ontvangen van feedback niet in de verdediging. Leg de speler uit dat feedback is bedoeld om van te leren en niet als kritiek.</p> |



**COMMUNICEREN GAAT NIET ZOZEER OVER  
'ZENDEN' EN 'ONTVANGEN',  
MAAR OVER BEGRIJPEN EN VERBINDEN.**



## AANPASSINGSVERMOGEN niveau 2

| DOEL                                                                                                                          | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>26</b> De speler past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht | <p><b>a</b> Het is voor de speler vaak een uitdaging om taakgericht te blijven zodra er weer nieuwe omstandigheden bij komen.</p> <p>Voorbeeld: Zodra de speler bezig is met het oefenen van een aanpassing (bijv. het aanpassen van zijn greep of techniek) geef dan een oefening met een andere opdracht zonder de aanpassing expliciet te benoemen en kijk of de speler zelf consequent bezig blijft met de aanpassing.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>De speler blijft ondanks veranderende/moeilijke omstandigheden taakgericht.</p> <p>Als de speler de aanpassing in eerste instantie even vergeet, geef de speler dan tijd om zich weer bezig te houden met de aanpassing. Als dit te lang duurt, herinner de speler dan. Geef na een tijdje weer een nieuwe opdracht en kijk of de speler deze keer wel de aanpassing direct toepast.</p> |
|                                                                                                                               | <p><b>b</b> Door onverwachte situaties te simuleren kan de speler leren hoe hij hiermee om moet gaan. Dit geeft inzicht in het aanpassingsvermogen van de speler. De speler heeft ook meer vertrouwen op het moment dat dezelfde situatie zich nog eens voordoet.</p> <p>Voorbeeld: boots onverwachte situaties na (zie bijlage Pressure Training). Bijvoorbeeld door in de training opeens te veranderen van baan. Of wacht tot de situatie zich vanzelf voordoet (bijv. weersomstandigheden). Observeer hoe de speler reageert. Waar loopt de speler tegenaan? Reflecteer achteraf met de speler. Wat ging goed? En wat kan de volgende keer, in een vergelijkbare situatie, beter?</p> | <p>De speler kan zijn spelplan aanpassen wanneer dit nodig is (bijv. anders spelende tegenstander, weersomstandigheden, etc.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                               | <p><b>c</b> Rituelen helpen een speler om focus te herpakken.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler een ritueel bedenken waardoor hij zich binnen 25 seconden weer kan concentreren (bal stuiten, ademhaling, visualiseren). Laat de speler dit ritueel steeds oefenen tussen twee punten tijdens de training. Verfijn het ritueel als dat nodig is.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>De speler kan zich na afleiding/tegenslag weer op tijd opnieuw voor het volgende punt concentreren.</p> <p>Zorg dat het ritueel tussen twee punten inspeelt op ontspanning (bijv. met ademtechnieken), een plan maken (a.d.h.v. tactiek) en het voorbereiden op het volgende punt.</p>                                                                                                   |

| PRESTEREN ONDER DRUK niveau 2                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                            | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>27</b> De speler hanteert technieken om zijn spanningsniveau te controleren. | <b>a</b> Laat de speler een lijst met factoren maken die voor hem stress opleveren tijdens een wedstrijd en waarom. Laat de speler benoemen wat er dan in zijn hoofd en lichaam gebeurt. Dit kan ook als reflectie na een (oefen) wedstrijd. Wat zorgde tijdens die wedstrijd voor stress? Welke gedachten en gevoelens had de speler? En wat heeft de speler gedaan om hiermee om te gaan?                                                                                                                             | De speler herkent tijdens de wedstrijd factoren die stress oproepen en weet hoe dit zijn spel beïnvloedt.                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                 | <b>b</b> Het is voor een speler nodig om negatieve gedachten om te kunnen zetten in helpende (positieve) gedachten. Dit kan door middel van functionele positieve zelfspraak. Zelfspraak is het gesprek dat de speler met zichzelf houdt, zowel in zijn gedachten als hardop. Voorbeeld: Ga het gesprek aan met de speler: welke gedachten komen op tijdens een training of wedstrijd? Welke zijn helpend? En welke niet? Bespreek welke helpende gedachten een speler tegenover een niet-helpende gedachte kan zetten. | De speler oefent controle uit over zijn gedachten in stressvolle situaties.<br>Bespreek met de speler of het lukt om de helpende gedachten te gebruiken in de training.<br>Bespreek met de speler of de gedachten en/of uitspraken ook echt helpen of dat ze toch aangepast moeten worden. |

| PRESTEREN ONDER DRUK niveau 2                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                            | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>27</b> De speler hanteert technieken om zijn spanningsniveau te controleren. | <p><b>c</b> Stressvolle situaties kunnen op een gecontroleerde en geplande manier gecreëerd worden voor spelers zodat ze kunnen oefenen op presteren onder druk (zie bijlage Pressure Training).</p> <p>Voorbeeld: simuleer stressvolle situaties zoals afleidingen, consequenties van verlies of spannende punten en kijk hoe de speler hierop reageert (let hierbij op een veilige omgeving en de relatie met de speler). Bijvoorbeeld het spelen met oneerlijkheid (extra regels, sterkte tegenstander, spelen met achterstand), fysieke consequenties (minuut planken als je een dubbele fout slaat), punt consequenties (je verliest direct de game als je dubbele fout slaat), muziek als afleiding, publiek, vermoeidheid (extra sprintoefeningen tussen de punten door), etc.</p> | <p>De speler blijft effectief spelen wanneer hij stress ervaart (bijv. blijft de return doorslaan).</p> <p>Zorg dat de situaties realistisch zijn voor de fase waar de spelers in zitten. Kies stressvolle situaties die daadwerkelijk stress opleveren voor de spelers.</p> <p>Houd rekening met de fysieke capaciteit van de speler wat betreft hoe zwaar de fysieke consequenties zijn en hoe hoog de druk is.</p> <p>Geef de speler vaardigheden mee om rustig te blijven onder druk (bijv. ademtechnieken, rituelen) waarmee ze kunnen oefenen.</p> <p>De reflectie is een essentieel onderdeel van dit proces. Stel vragen als: Wat deed je daar? Waarom? Wat voelde je toen? Wat hielp? Zorg dat hier genoeg tijd voor vrij wordt gemaakt en dat je verder doorvraagt om waardevolle antwoorden van de spelers te krijgen.</p> |



**DOOR JE AANDACHT TE RICHTEN OP HET HIER EN NU,  
KUN JE JE CONCENTREREN OP DE TAAK DIE VOOR JE LIGT  
EN BETER PRESTEREN ONDER DRUK.**



## 16-18 JAAR

### TRAINEN OM TE PRESTEREN

Jongeren van 16 tot 18 jaar beschikken over steeds meer volwassen cognitieve vaardigheden en bevinden zich in een cruciale fase van persoonlijke en sociale ontwikkeling. Sport kan hierin een belangrijke rol spelen<sup>21</sup>:

- Ze kunnen verschillende bronnen van competentie-informatie integreren en hun gedrag doelgericht evalueren.
- Vriendschappen zijn essentieel voor motivatie en welzijn, maar de sportomgeving kan ook druk en sociale vergelijking versterken.
- Zelfbeeld en moreel gedrag worden beïnvloed door de sociale context en prestatiedruk.
- De sportcontext wordt benut als mogelijkheid om levensvaardigheden te ontwikkelen, zoals zelfregulatievaardigheden.
- Het versterken van zelfvertrouwen, het bevorderen van sportief gedrag en het ondersteunen van persoonlijke ontwikkeling is belangrijk in deze fase.

Deze leeftijdsfase beslaat de MOT-fase Trainen om te presteren (16-17 jaar voor meisjes en 17-18 jaar voor jongens). Deze fase bevindt zich in Groep 3 van het 'Five Steps to the Top' programma<sup>22</sup>. Voor spelers die ouder zijn dan 18 jaar, maar nog wel in de fase zitten dat zij trainen om te presteren, is dit deel ook van toepassing. Deze fase wordt gekenmerkt door de speler die aan het einde van de pubertijd is geraakt. De speler is bijna helemaal zelfstandig en de transitie naar hoger onderwijs of beroeps carrière staat centraal. Hierbij neemt mogelijke onzekerheid over het bereiken van een sportcarrière toe. Ouders nemen in deze fase de rol van adviseur aan. In deze fase ligt de focus op het tweede niveau van probleemoplossend vermogen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, grenzen stellen en bewaken, communiceren, plannen, aanpassingsvermogen, beslissingen nemen en presteren onder druk. Verder ligt de focus op het derde niveau van aandacht richten, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling, doelgericht werken en procesgericht werken.

<sup>21</sup> Kipp, L. E. (2017). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 32–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-4>

<sup>22</sup> KNLTB. (z.d.). Beleidsdocumenten. Tennis. <https://www.tennis.nl/alles-over-toptennis/jeugdopleiding/beleidsdocumenten/>

**AANDACHT RICHTEN niveau 3**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 60, doel 19.

**DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 3**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 61, doel 20.

**PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN niveau 2**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 62, doel 21.

**REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE niveau 2**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 63, doel 22.

**COMMUNICEREN niveau 2**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 66, doel 25.

**AANPASSINGSVERMOGEN niveau 2**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 68, doel 26.

**PRESTEREN ONDER DRUK niveau 2**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 70, doel 27.

| ZELFVERTROUWEN niveau 3                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                     | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>28</b> De speler komt voor zichzelf op, pakt uitdagingen aan en toont zich kwetsbaar. | <p><b>a</b> Om een daling in zelfvertrouwen te voorkomen, projetteert de speler de kwaliteiten van de tegenstander niet op eigen kunnen/falen.</p> <p>Voorbeeld: Breng de speler in een moeilijke situatie, bijvoorbeeld het spelen tegen een speler die veel beter is. Stimuleer de speler om gewoon het eigen plan en eigen routines vol te houden.</p> | <p>De speler kan zich op momenten van minder zelfvertrouwen blijven committeren aan zijn spelplan en routines. Laat de speler de sterke punten van de tegenstander benoemen.</p> <p>Overtuig de speler dat fouten maken onvermijdelijk is, dat iedereen fouten maakt en dat het onderdeel is van het leerproces. Zorg dat de speler mindere momenten ziet als een belangrijke bron van informatie hoe ze iets kunnen verbeteren.</p> |
|                                                                                          | <p><b>b</b> Laat de speler na een slechte training of verloren wedstrijd één of meer positieve punten opschrijven waar hij trots op is. Dit kan gaan over technische of tactische zaken die goed gingen, maar ook over mentale aspecten als doorzettingsvermogen of concentratie.</p>                                                                     | <p>De speler koppelt negatieve prestaties op de baan los van zijn zelfbeeld.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                          | <p><b>c</b> Laat de speler voor de training opschrijven wat hem/haar bezighoudt buiten de tennisbaan, bijvoorbeeld een toets of huiswerkstress. Laat de speler dit papiertje vervolgens opvouwen en opbergen zodat de zorgelijke gedachten voor even 'aan de kant zijn'.</p>                                                                              | <p>De speler laat moeilijkheden op school/studie niet van invloed zijn op zijn zelfvertrouwen op de baan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                          | <p><b>d</b> Laat de speler voor een wedstrijd doelen opstellen die te maken hebben met zelfverbetering, zoals een bepaald servicepercentage, of een procesdoel. Of doelen die te maken hebben met aspecten als inzet en doorzettingsvermogen.</p>                                                                                                         | <p>Het zelfvertrouwen van de speler is van meer dan alleen overwinningen afhankelijk.</p> <p>Houd als coach in de gaten dat de speler reële doelen/verwachtingen heeft.</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |

## ZELFVERTROUWEN niveau 3

| DOEL                                                                                     | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>28</b> De speler komt voor zichzelf op, pakt uitdagingen aan en toont zich kwetsbaar. | <b>e</b> Breng de speler in een situatie waarin lef, moed en zelfverzekerdheid getoond moet worden, zoals het gaan voor je punten op spannende momenten (zie bijlage Pressure Training). Dit kan door bijvoorbeeld games direct te starten op een spannende stand, publiek te laten kijken of extra regels/consequenties toe te voegen. | De speler toont lef, moed en zelfverzekerdheid. Laat de speler oefenen met positieve en overtuigende zelfspraak om zichzelf meer vertrouwen te geven. Let ook op een positieve 'trotse' lichaamshouding. |
|                                                                                          | <b>f</b> Laat de speler na een wedstrijd 2 punten opschrijven die hij wil verbeteren en op welke manier hij dit wil gaan doen.                                                                                                                                                                                                          | De speler komt zelf met punten voor verbetering in de toekomst en handelt hiernaar.                                                                                                                      |

## OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING niveau 3

| DOEL                                                                                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>29</b> De speler creëert continu, proactief en doelgericht een optimale balans in zijn activiteiten en leefstijl als topspeler. | <b>a</b> Geef de speler mogelijkheden om zelfstandigheid en het maken van keuzes te oefenen.<br>Voorbeeld: Laat de speler een eigen training maken, waar hij zelf de warming-up, inhoud van de training en cooling down mag maken. De training moet passend zijn bij een doel waar ze zelf aan willen werken. Hoeveel tijd besteden ze aan elke opdracht? Hoe zwaar maken ze de training? | De speler maakt zelfstandige keuzes en schakelt zijn coach in waar nodig.<br>Geef de leiding aan de speler, maar geef wel aan dat ze om hulp mogen vragen als ze ergens over twijfelen. Bespreek achteraf hoe de training is verlopen, waar de speler tevreden over was, wanneer het nuttig was om hulp te vragen en wat eventueel anders had gekund. |

| OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING niveau 3                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>29</b> De speler creëert continu, proactief en doelgericht een optimale balans in zijn activiteiten en leefstijl als topspeler. | <b>b</b> Laat de speler een analyse maken over zijn dagelijkse trainingsomgeving. Laat de speler vragen beantwoorden als: Welke factoren beïnvloeden mijn training (school/studie, stress, slaap, voeding, etc.)? Is de locatie waar ik train optimaal (ondergrond, afstand, spelers in de buurt, etc.)? Is mijn persoonlijke omgeving optimaal (coach, rol ouders, etc.)? Wat heb ik zelf nodig (specifieke begeleiding, etc.)? Wat kan ik veranderen om mijn omgeving beter te maken? Na de analyse maakt de speler een actieplan met aanpassingen die de speler wil maken om voor een betere omgeving te zorgen en bespreekt dit met de coach.                                                                                                                | De speler zorgt voor de meest optimale setting om te kunnen ontwikkelen en presteren.                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                    | <b>c</b> Het hebben van zelfkennis is nodig voor een speler om zichzelf te ontwikkelen.<br>Voorbeeld: De speler stelt eigen gedragsregels op die bijdragen aan zijn optimale ontwikkeling. De speler formuleert 3 tot 5 regels die hij zelf passend vindt. Deze regels kunnen bijvoorbeeld ook gaan over voeding, planning, focus, fysiek herstel of mentale aspecten. De speler moet zelf goed nadenken over wat hij denkt dat belangrijk is voor hemzelf. Een speler kan bijvoorbeeld van zichzelf vinden dat hij teveel op de telefoon kijkt en de regel opstellen: tijdens rustmomenten in de training ga ik niet op mijn telefoon kijken. Of een speler wil meer aandacht voor mentale rust en maakt de regel: ik wil elke dag 5 minuten besteden aan yoga. | De speler gebruikt zijn zelfkennis voor het onderhouden van een gezonde balans tussen (top)tennis en privé.<br>De speler weet wat hij nodig heeft.<br>Reflecteer na een tijdje met de speler of alles gelukt is en of het heeft gewerkt voor de speler. |

## DOELGERICHT WERKEN niveau 3

| DOEL                                                                                                                | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>30</b> De speler gaat doelgericht te werk en realiseert op planmatige, en zo nodig creatieve, wijze zijn doelen. | <p><b>a</b> Een speler moet van zichzelf weten wat zijn goede punten zijn om deze zo goed als mogelijk in te zetten.<br/>Voorbeeld: vraag bij de doelen die een speler heeft welke sterke punten en kwaliteiten hij gaat gebruiken bij het realiseren van de doelen. Maak ter inventarisatie een lijst van deze sterke punten en kwaliteiten.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>De speler maakt goed gebruik van zijn eigen capaciteiten en middelen om doelstellingen te halen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                     | <p><b>b</b> Doelen zullen regelmatig aangepast moeten worden en het is de taak van de speler om te bepalen wanneer het moment daar is om doelen aan te passen.<br/>Voorbeeld: Laat de speler na een bepaalde periode (dagen/week/weken) naar zijn doelen kijken en beslissen of de doelen goed zijn zoals ze zijn of aangepast moeten worden. Als een doel niet bereikt wordt, laat de speler terugkijken naar wanneer het doel eigenlijk aangepast had moeten worden. Dit kan ook op kleinere schaal gedaan worden tijdens een oefensetje tijdens de training, waarbij bij elke wissel gekeken wordt of het doel nog juist is of aangepast moet worden. Bij verlies van de set: Wanneer had het doel aangepast moeten worden?</p>                                                                                                                          | <p>De speler kan doelen aanpassen wanneer dit nodig is.<br/>Stel je als coach terughoudend op en stel vooral (kritische) vragen, zodat er een denkproces bij de speler op gang komt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | <p><b>c</b> Ga het gesprek aan met de speler waarom doelen wel/niet gehaald worden. Vraag na een training of wedstrijd bijvoorbeeld waarom de speler denkt dat hij een doel voor in die wedstrijd wel/niet gehaald heeft. Kijk bij de oorzaken die de speler noemt of hij deze bijvoorbeeld aan zichzelf wijt ('mijn forehand liep niet') of aan iets buiten zichzelf ('de ballen waren heel slecht'). Vraag vervolgens door wat er dan voor zorgde dat het niet liep. Ga na wat jij als coach hebt gezien en waarom jij denkt dat de speler zijn doel wel of niet gehaald heeft en kijk of dit overeenkomt met de gedachten van de speler of dat hier een tegenstelling in zit. Als dit tegenstrijdig is, breng dat dan tot uiting door de speler kritische vragen te stellen en kijk of de speler op deze manier eventueel tot andere inzichten komt.</p> | <p>De speler kan analyseren waarom gestelde doelen wel/niet gehaald zijn. Stimuleer de zelfstandigheid van de speler door je terughoudend op te stellen en vooral (kritische) vragen te stellen. Steun de speler als hij negatieve emoties (bijv. teleurstelling, boosheid) ervaart over niet-behaalde doelen. Let op met het stellen van 'waarom-vragen', deze kunnen namelijk aanvallend of verwijtend overkomen. Stel in plaats daarvan vragen met 'wat' of 'hoe'.</p> |

| GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN niveau 2                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                  | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 31 De speler voelt aan wanneer er te veel van hem wordt gevraagd en communiceert dit. | <b>a</b> Laat de speler van tevoren grenzen stellen voor een training of toernooi. Dit kan gaan over voeding, herstel, trainingsintensiteit, ontspanning, etc. Bijvoorbeeld: in de 24 uur na een wedstrijd doe ik geen zware training. Of: na 30 minuten tennissen neem ik altijd 2 minuten pauze en drink ik wat.                                                                                                                                                                                   | De speler bewaakt zijn fysieke en mentale grenzen. Bespreek als de plannen van de speler en kijk in hoeverre deze gezond en realistisch zijn. Bespreek achteraf met de speler of het gelukt is om niet over de grenzen heen te gaan en wat dit de speler heeft gebracht. Pas zo nodig aan.                                                                     |
|                                                                                       | <b>b</b> Laat de speler zelf een training indelen waarin vaste pauze momenten gepland worden (even zitten, ademhalingsoefeningen doen, rustig rondje lopen, etc.). Bij elke pauze moet de speler actief aangeven in hoeverre de behoefte er was tot een pauze en als er behoefte was aan een pauze, uitleggen aan de coach waarom deze pauze nodig was. Bijvoorbeeld: ik voel dat ik even pauze nodig heb om op adem te komen. Of: ik voel dat ik even pauze nodig heb omdat ik kramp op voel komen. | De speler geeft tijdig aan wanneer er te veel van hem/haar gevraagd wordt. Dit voorkomt dat de speler te lang doorgaat zonder te stoppen en om te leren formuleren wat er aan de hand is als het teveel is. Vraag niet alleen door op gedachten maar ook op gevoelens. Op die manier leren spelers fysieke signalen van hun lichaam te benoemen en beoordelen. |
|                                                                                       | <b>c</b> De speler inventariseert welke fysieke en mentale signalen te maken hebben met overbelasting (denk aan: onnodige irritatie, hoge pijn, gebrek aan focus, trillen). Reflecteer na een training of wedstrijd met de speler of hij deze signalen heeft gevoeld en wanneer ze merkbaar waren.                                                                                                                                                                                                   | De speler vraagt om hulp bij pijn en/of oververmoeidheid. Doordat de speler leert signalen te herkennen die te maken hebben met overbelasting kan de speler op tijd om hulp of meer rust vragen. Ga in gesprek met de speler welke pijntjes bij een zware training horen en wanneer bepaalde signalen echt tekenen zijn van overbelasting.                     |



**VOLG JE GEVOEL BIJ HET NEMEN VAN BESLISSINGEN;  
VAAK WORDEN DAN DE BESTE KEUZES GEMAAKT.**



## PROCESGERICHT WERKEN niveau 3

| DOEL                                                                                                                                            | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 De speler overziet de langetermijneffecten van wat hij doet op zijn ontwikkeling en onderneemt acties ter verbetering of versneling daarvan. | <p><b>a</b> Het kan voor een speler lastig zijn om niet direct vooruitgang te merken of zien.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler een vooruitgangsmeter maken van 1-10. Voor een bepaalde techniek of tactiek (dropshot, kick service, etc.) vraag je aan de speler: Waar sta je nu? (1-10 schaal) en waar wil je over 3 maanden zijn? Laat de speler na elke training/dag/week een kleine update geven op de meter (bijv. van 4.2 naar 4.5). Op deze manier wordt er waarde gegeven aan kleine stapjes vooruit.</p>             | <p>De speler is geduldig bij het aanleren van nieuwe technische of tactische vaardigheden.</p> <p>Het kan voorkomen dat er ook een terugslag is in de vooruitgang. Het helpt om dit ook inzichtelijk te maken, zodat potentiële oorzaken onderkent kunnen worden.</p> |
|                                                                                                                                                 | <p><b>b</b> Het kan voorkomen dat een speler vast komt te zitten in eigen denkpatronen. Om te blijven ontwikkelen is het van belang om open te staan voor ideeën van anderen.</p> <p>Voorbeeld: Introduceer een verandering in techniek of tactiek (bijvoorbeeld een nieuwe tactisch patroon). De speler moet deze verandering 10 minuten volhouden zonder discussie, ook als het onwennig voelt. Bespreek daarna met de speler: Hoe voelde het? Wat werkte wel en wat niet? Zou dit op lange termijn nuttig kunnen zijn?</p> | <p>De speler staat open voor (nieuwe) input van anderen in het proces en kan hierover communiceren.</p>                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                 | <p><b>c</b> De speler maakt zelfstandig een overzichtelijk plan met zijn doelen en hoe deze bereikt gaan worden. Hierin komen de prioriteiten naar voren (de focus ligt op wedstrijden spelen, service trainen, school, etc.). Dit wordt vervolgens gedeeld met coach, ouders en andere betrokkenen en zij mogen input leveren. Naar aanleiding hiervan kunnen eventuele aanpassingen gedaan worden.</p>                                                                                                                      | <p>De speler heeft een eigen aanpak om tot een plan te komen en deelt dit met betrokkenen.</p> <p>Stimuleer de zelfstandigheid door de speler eerst zelf het plan te laten maken, voordat anderen hier feedback op kunnen geven.</p>                                  |

| PLANNEN niveau 2                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>33</b> De speler plant zijn activiteiten gericht op het bereiken van zijn doel. | <b>a</b> Laat de speler een plan van aanpak opstellen om zijn doelen voor het eerstvolgende toernooi te bereiken. Laat de speler hierin vragen beantwoorden als: Wat is er voor nodig om deze doelen te bereiken? Wie heeft de speler nodig? Hoeveel tijd heeft de speler nodig voor de afzonderlijke doelen? Vervolgens wordt de vraag: wat gaat de speler doen om dit te bereiken (technisch, tactisch, mentaal etc.) en wanneer? Wat gaat de speler 3 weken van te voren doen, wat 1 week van te voren en wat de dag voor het toernooi? | De speler maakt een planning met het gewenste eindresultaat in gedachten. Begin bij het in kaart brengen van de beginsituatie en het einddoel. Markeer daarna belangrijke tussenpunten. Deel de planning vandaaruit op in steeds kleinere tijdseenheden.<br>Stimuleer dat de speler dit zelfstandig doet. |
|                                                                                    | <b>b</b> Naast een plan maken, is het voor de speler ook van belang om dat plan vervolgens te evalueren.<br>Voorbeeld: Laat de speler na een toernooi opschrijven wat er goed was aan het eerder geschreven plan richting het toernooi, wat er beter kon aan het plan en welke punten de speler wil meenemen tijdens het maken van een volgend plan.                                                                                                                                                                                       | De speler neemt de uitwerking van voorgaande plannen mee in het maken van nieuwe plannen.                                                                                                                                                                                                                 |



**DOOR JE NIET VOOR TE BEREIDEN (GEEN PLANNING),  
BEREID JE JE VOOR OM TE FALEN.**



## BESLISSINGEN NEMEN niveau 2

| DOEL                                                                                      | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>34</b> De speler neemt weloverwogen beslissingen en overziet de consequenties hiervan. | <p><b>a</b> In deze fase moeten vaak beslissingen worden genomen door de speler zelf. Hulp daarbij vragen helpt de speler bij het verzamelen van informatie om vervolgens zelf de beslissing te kunnen nemen.</p> <p>Voorbeeld: Geef de speler een actuele tennis gerelateerde keuze (toernooiplanning, trainingsuren). Laat de speler bedenken: Kan ik dit zelf beslissen of is het slim om hulp te vragen? Wie zou mij hier goed bij kunnen helpen (coach, ouder, teamgenoot, etc.)?</p>                                                                                                                                                                            | <p>De speler schakelt (indien dit van toegevoegde waarde is) hulp in van anderen (coach, staf, ouders, etc.) bij het maken van beslissingen.</p> <p>Bespreek achteraf met de speler of de beslissing juist is geweest en/of hulp inschakelen inderdaad waardevol was.</p> |
|                                                                                           | <p><b>b</b> In deze fase moeten spelers vaak lastige keuzes maken tussen tennis en privé.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler bij een moeilijke keuze twee vier kolommen invullen: 'voordelen en nadelen keuze tennis' en 'voordelen en nadelen keuze privé'. Laat de speler daarna bij de voordelen en nadelen een getal zetten tussen 1-5 voor hoe zwaar dat argument telt. Aan de hand hiervan kiest de speler de optie die het beste past.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>De speler houdt rekening met verschillende belangen bij het maken van een indeling in tennis/privé. Geef de speler de ruimte om mogelijk andere prioriteiten te hebben. Zorg dat de speler de keuze goed kan onderbouwen.</p>                                          |
|                                                                                           | <p><b>c</b> Het kijken naar andere (en betere) spelers is leerzaam voor het analyseren van wedstrijdsituaties.</p> <p>Voorbeeld: Schets een veelvoorkomende wedstrijdsituatie. Laat de speler nadenken wat de beste actie zou zijn. Stel vragen als: Wat zie je? Wat ga je doen? Waarom verwacht je dat dit effectief is? Discussieer ook met andere spelers, doen zij hetzelfde of wat anders? Laat de spelers ook kijken naar beelden van profspelers. Welke keuzes maken zij (onder druk) en zijn dit goede keuzes? Laat de speler vervolgens deze situatie naspelen op de baan. Oefen verschillende keuzes, zodat de speler deze allemaal ervaart op de baan.</p> | <p>De speler maakt de juiste beslissingen in veel voorkomende wedstrijdsituaties.</p>                                                                                                                                                                                     |

## 18 JAAR EN OUDER

### TRAINEN OM TE WINNEN

Jong volwassenen, van 18 jaar en ouder, beschikken over volwassen denkvaardigheden en een stabiel zelfbeeld. Sport krijgt in deze fase een bredere betekenis en kan bijdragen aan persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en maatschappelijke betrokkenheid<sup>23</sup>:

- De nadruk verschuift van ontwikkelen naar presteren, maar het behouden van intrinsieke motivatie blijft belangrijk.
- Het stellen van lange-termijndoelen en het ontwikkelen van sociale en mentale vaardigheden is belangrijk in deze fase.
- Sport draagt bij aan zelfontwikkeling en het versterken van vaardigheden die ook buiten de sport toepasbaar zijn.

Deze leeftijdsfase beslaat de MOT-fase Trainen om te winnen (18 jaar en ouder voor meisjes en 19 jaar en ouder voor jongens). Deze fase bevindt zich in Groep 4 en 5 van het Five Steps to the Top programma<sup>24</sup>. Kenmerkend voor deze fase is dat de prestaties belangrijk zijn voor de sportcarrière, waarbij de speler telkens op zoek moet naar kleine verbeteringen. De speler wordt financieel onafhankelijk en richt zich eventueel op een duale carrière waarbij de (top)sportcarrière gecombineerd wordt met een maatschappelijke carrière. In deze fase ligt de focus op het derde niveau van aandacht richten, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling, probleemoplossend vermogen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, doelgericht werken, grenzen stellen en bewaken, procesgericht werken, communiceren, plannen, aanpassingsvermogen, beslissingen nemen en presteren onder druk.

<sup>23</sup> Kipp, L. E. (2017). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 32–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-4>

<sup>24</sup> KNLTB. (z.d.). Beleidsdocumenten. Tennis. <https://www.tennis.nl/alles-over-toptennis/jeugdopleiding/beleidsdocumenten/>

**AANDACHT RICHTEN niveau 3**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 60, doel 19.

**DOORZETTINGSVERMOGEN niveau 3**

Zie 14-16 jaar: Trainen voor hoog niveau. Pagina 61, doel 20.

**ZELFVERTROUWEN niveau 3**

Zie 16-18 jaar: Trainen om te presteren. Pagina 73, doel 28.

**OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING niveau 3**

Zie 16-18 jaar: Trainen om te presteren. Pagina 75, doel 29.

**DOELGERICHT WERKEN niveau 3**

Zie 16-18 jaar: Trainen om te presteren. Pagina 76, doel 30.

**PROCESGERICHT WERKEN niveau 3**

Zie 16-18 jaar: Trainen om te presteren. Pagina 78, doel 32.

| PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN niveau 3                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>35</b> De speler identificeert en analyseert problemen vanuit verschillende invalshoeken en kiest een doelgerichte oplossing voor het probleem. | <b>a</b> Laat de speler mogelijke probleemszenario's opschrijven die tijdens een training, reis of wedstrijd kunnen voorkomen. Gebruik hiervoor 'Wat als...' scenario's, met de stappen vaststellen, voorkomen, oplossen. Definieer een probleemszenario, bedenk hoe dat scenario voorkomen kan worden en bedenk oplossingen voor het geval het probleem zich toch voordoet.                                                                                 | De speler is problemen voor door proactief te zijn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                    | <b>b</b> Als zich een probleem- of conflictsituatie dreigt voor te doen, moedig spelers dan aan om dit bespreekbaar te maken. Bijvoorbeeld: de speler merkt dat een blessure erger wordt tijdens een training maar wil niet afhaken of een andere speler die de training niet serieus neemt. Daag de speler uit met vragen als: Hoe kan je dit op tijd bespreken? Met wie ga je dit probleem bespreken? Hoe kan je dat doen zonder dat er conflict ontstaat? | De speler maakt (toekomstige) problemen bespreekbaar en is niet bang om moeilijkheden aan te kaarten. Stimuleer de zelfstandigheid van de speler in het bespreekbaar maken van problemen. Begeleid eventueel het gesprek, maar laat de speler zoveel als mogelijk aan het woord.<br>Bespreek achteraf hoe het voor de speler was om moeilijkheden bespreekbaar te maken. |
|                                                                                                                                                    | <b>c</b> De speler weet wie hij moet informeren en consulteren bij beslissingen en vraagt de juiste mensen om feedback bij problemen. In deze fase worden ouders bijvoorbeeld voornamelijk geïnformeerd en coaches geconsulteerd.                                                                                                                                                                                                                            | De speler zorgt voor draagvlak voor zijn beslissingen. Help de speler door samen in kaart te brengen wie de betrokkenen zijn en hoe zij geïnformeerd moeten worden. Spreek de speler erop aan als hij niet blijft communiceren met alle betrokkenen.                                                                                                                     |



**PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN VEREIST CREATIVITEIT.  
CREATIVITEIT VRAAGT OM MOED OM ZEKERHEDEN LOS TE LATEN.**



## REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE niveau 3

| DOEL                                                                                                                    | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>36</b> De speler reflecteert continu en doelgericht op zijn prestaties en ontwikkeling en formuleert verbeterpunten. | <p><b>a</b> Spelers kunnen hun aandacht te veel richten op korte termijn prestaties en andere externe factoren, waardoor zij lange termijn ontwikkeling uit het oog verliezen. Door resultaat- en procesdoelen voor de korte en lange termijn op papier te zetten, leert de speler focussen en reflecteren op de gemaakte ontwikkeling, naast geleverde prestaties. Voorbeeld: Laat de speler een ontwikkelingsmeter voor een bepaalde techniek of tactiek (dropshot, kick service, etc.). Vraag de speler: Waar sta je nu (1-10 schaal)? Waar stond je 1 maand/3 maanden/6 maanden geleden? En waar wil je naartoe?</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>De speler brengt in kaart wat hij heeft geleerd. Benadruk de positieve veranderingen die de speler heeft doorgemaakt in de afgelopen periode. Zorg ervoor dat er reflectie is op zowel de prestaties als de eigen ontwikkeling. Help de speler bij het inzicht dat de gemaakte eigen ontwikkeling leidt tot betere prestaties.</p>                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | <p><b>b</b> Laat de speler een Performance Profile maken. Vraag de speler om een top 12 te maken van de belangrijkste eigenschappen in tennis en wat deze volgens hem betekenen. Het gaat hierbij om factoren op een klein niveau, bijvoorbeeld mobiliteit, explosiviteit, stabiele opgooi, voetenwerk, tactische keuzes etc. Vervolgens geeft de speler bij iedere eigenschap een score voor hoe belangrijk deze voor hem is, wat de ideale score voor hem zou zijn en welke score hij zichzelf op dit moment geeft (alles op een schaal van 1-10). Door de zelfscore af te trekken en dat te vermenigvuldigen met het belang volgt er een score die aangeeft welke kenmerken de meeste prioriteit verdienen. Hoe hoger de score, hoe groter en verschil tussen de ideale score en zelfscore en/of hoe groter het belang.</p> | <p>De speler kan op klein niveau (een techniek, slag, tactische aanpassing etc.) bepalen wat hij kan verbeteren. Met een Performance Profile maakt de speler voor zichzelf inzichtelijk wat voor hem prioriteit heeft. Dit kan verschillen van hoe jij dat als coach ziet. Maak deze verschillen na het maken van het Performance Profile door de speler bespreekbaar. Geef ook ruimte aan de prioriteiten van de spelers, ondanks dat jij dat niet als prioriteit ziet.</p> |

| REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE niveau 3                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                    | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>36</b> De speler reflecteert continu en doelgericht op zijn prestaties en ontwikkeling en formuleert verbeterpunten. | <b>c</b> Bepaal met de speler welke domeinen belangrijk zijn voor zijn prestatie. Bijvoorbeeld slaap, voeding, fysieke training, etc. Laat de speler voor ieder van deze domeinen een cijfer geven voor hoeveel stress dit domein hem oplevert, hoe belangrijk hij dit domein vindt en hoeveel tijd hij kwijt is aan dat domein (alles op een schaal van 1-5). Bespreek de domeinen die veel tijd kosten en veel stress opleveren of die belangrijk zijn voor de speler, maar waar hij in verhouding weinig tijd aan besteedt. Wat kan de speler verbeteren in deze domeinen?                                                                                                      | De speler kan op groot niveau (spel, leefstijl) bepalen wat hij kan verbeteren.<br>Beantwoord met de speler vragen als: Waar kan de speler meer tijd aan besteden? Hoe komt het dat een domein veel stress oplevert en is dat het waard? Heeft de speler zijn prioriteiten op orde?                                 |
|                                                                                                                         | <b>d</b> Laat de speler na elke wedstrijd een analyse maken. Bespreek van te voren samen met de speler op welke manier hij dit wil doen en laat de speler een vast analyse-schema maken die hij elke keer kan invullen. Hier kan bijvoorbeeld in staan: 3 punten die goed gingen en waar de speler trots op is, 3 punten die minder goed gingen en waar de speler in wil verbeteren, hoe de speler van plan is dit te verbeteren en overige opmerkingen over de wedstrijd. Dit kan over zowel technische, tactische, fysieke en mentale punten gaan. De speler brengt deze punten mee naar de training en bespreekt deze met de coach zodat ze beiden weten waarop getraind wordt. | De speler analyseert prestaties systematisch en handelt naar deze analyse, zodat de prestaties verbeteren.<br>Naast de wedstrijdanalyses, heeft de speler ook trainingsdoelen. Komen de verbeterpunten uit de wedstrijdanalyses overeen met de trainingsdoelen? Welke verschillen zijn er en hoe zijn die ontstaan? |

## GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN niveau 3

| DOEL                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 De speler bewaakt proactief zijn eigen grenzen. | <p><b>a</b> Het is de taak van de speler om zelf proactief te communiceren over zijn fysieke en mentale grenzen. De speler geeft voor een training aan hoe het gaat en wat er eventueel aan de hand is. De speler licht de coach in over eventuele blessures, veranderingen in planning of aanpassingen die gemaakt zijn. De speler kan tijdens de training duidelijk en op tijd aangeven wanneer het te zwaar is.</p> | <p>De speler neemt verantwoordelijkheid in het bewaken van zijn grenzen.</p> <p>Probeer het verschil te vinden tussen de grenzen van de speler verleggen en grenzen over gaan. Luister goed naar de speler als die zijn grenzen aangeeft.</p> <p>De speler laat zich niet verlijden tot gokken of doping en . Bespreek de ervaring van de speler hiermee.</p>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                    | <p><b>b</b> Een goede planning voor de voorbereiding op een wedstrijd helpt om maximaal te presteren. De speler maakt een planning voor de wedstrijddag waarin zijn eigen prioriteiten voorop staan. Er wordt niet alleen tijd gemaakt voor fysieke aspecten als een warming-up, maar ook voor mentale aspecten zoals ontspannen. Hoe specifiek de planning, hoe beter.</p>                                            | <p>De speler kiest op een wedstrijddag ten alle tijden voor zichzelf (Bijvoorbeeld: speelt in op zijn tijd, zondert zich af wanneer nodig, etc.).</p> <p>Voor het maken van een planning is het eerst belangrijk dat de speler weet wat hij nodig heeft in de voorbereiding op een wedstrijd. Daarna kunnen deze behoeften in een tijdspanning worden ingevuld.</p> <p>In een wedstrijdvoorbereiding kunnen andere zaken, zoals (sociale) relaties, voor afleiding zorgen. Bespreek met de speler hoe hij omgaat met vrienden en familie en daarin zijn grenzen kan aangeven.</p> |

**MATCHFIXING**

Matchfixing is een vloek voor de sport. Ben zelf sterk en sportief. Wees voorbereid op negatieve berichten op de sociale media.

Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de regels omtrent matchfixing. En zorg ervoor dat je niet omkoopbaar bent. Dat voorkom je door niet te gokken, en al zeker niet op je eigen sport (dit laatste is ook niet toegestaan!). Ben jij benaderd of heb je iets verdachts gezien of gehoord? Dan ben je verplicht dit te melden bij één of meer van de volgende meldpunten:

- ITIA meldpunt (itia.tennis/contact/)
- KNLTB meldpunt (fairplay@knltb.nl)



Meer info over matchfixing

| COMMUNICEREN niveau 3                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                               | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>38</b> De speler zet verbale en non-verbale communicatie doelgericht in.</p> | <p><b>a</b> In het dubbelspel is communicatie met de partner essentieel om ruis te voorkomen.</p> <p>Voorbeeld: Doe trainingsoefeningen waarbij communicatie nodig is en wissel hierbij tussen wie met elkaar samen spelen. Spelers zullen vaak partners hebben met wie ze graag samen spelen en met wie ze minder graag samen spelen (mogelijk door eventuele aannames). Geef de speler de opdracht om per speler uit te zoeken wat de beste manier van communiceren is en hoe ze het beste kunnen samenwerken. Daag de speler uit om aan het einde ook aan te geven met welke speler ze eigenlijk hadden verwacht geen goede samenwerking te hebben, maar waar dat eigenlijk beter ging dan vooraf verwacht.</p> <p>Of: focus op de communicatie in het dubbelspel. Laat een vast duo los van elkaar een analyse maken. Wat doe ik en wat doet mijn partner onder stress? Wat heb ik nodig/wat heeft mijn partner nodig voor en tijdens een wedstrijd?</p> <p>Denk aan: Veel feedback/weinig feedback? Veel communicatie/weinig communicatie? Tactische aanwijzingen of alleen support? Laat de spelers dit samen bespreken. Wat nemen ze hieruit mee? Zie ook HTO Deel 7 'Dubbelspel'.</p> | <p>De speler communiceert effectief: is proactief, open, past zijn communicatie aan op de persoon en voorkomt aannames.</p> <p>Neem als coach een terughoudende houding aan, om het gesprek tussen spelers de ruimte te geven. Geef de spelers de tijd om eerlijk te elkaar te zeggen wat ze nodig hebben van de ander.</p> |

## COMMUNICEREN niveau 3

| DOEL                                                                        | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>38</b> De speler zet verbale en non-verbale communicatie doelgericht in. | <b>b</b> Moeilijke gesprekken komen vaker voor in deze fase. Om hier voorbereid op te zijn kan hiermee geoefend worden. Voorbeeld: Laat de spelers een lastige situatie uitspelen. Bijvoorbeeld: je gaat het gesprek aan met je dubbelpartner die de hele wedstrijd al niet lekker staat te spelen. Wat zeg je? Na dit gesprek geven de spelers elkaar feedback. Was het gesprek respectvol en behulpzaam? Dit kan ook met de coach, door de speler de opdracht te geven dat hij moet bespreken dat hij het niet eens is met de coach.                                                                                                                                                                                                                                      | De speler maakt moeilijke, complexe situaties bespreekbaar.                                    |
|                                                                             | <b>c</b> De communicatie tussen speler, coach en ouders moet sterk zijn om te zorgen dat er geen misverstanden ontstaan. Deze communicatie moet voornamelijk vanuit de speler komen. Voorbeeld: Zorg dat de speler duidelijk heeft naar wie hij toe moet als hij hulp nodig heeft. Daarnaast moet de speler bedenken op welke manier belangrijke informatie bij iedereen van het team terecht komt. Als bijvoorbeeld een fysiotherapeut trainingsvormen afraadt vanwege blessures, is het de taak van de speler om dit te vertellen aan de coach. Laat de speler bedenken wat een handig middel voor communicatie is, zoals een whatsappgroep voor belangrijke mededelingen, of alle belangrijke updates opschrijven in een schrift en voor de training delen met de coach. | De speler heeft een doel voor ogen en zet goede communicatie in als middel om dit te bereiken. |

| PLANNEN niveau 3                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                   | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>39</b> De speler monitort en evalueert de voortgang van zijn plan van aanpak en stelt zo nodig bij. | <b>a</b> Laat de speler een planning maken in voorbereiding naar een toernooi. Laat de speler in deze planning rekening houden met factoren als: Wanneer ga je fysiek trainen? Wanneer ga je techniek trainen? Wanneer neem je rust? Laat de speler ook nadenken over wie hij eventueel nodig heeft voor extra ondersteuning.                                                                                                                                                                                                                         | De speler bepaalt vooraf de verschillende fasen van een plan en wie hij daar eventueel voor nodig heeft.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                        | <b>b</b> Omgaan met tijdsdruk en prioriteiten stellen zijn essentiële vaardigheden als het gaat om plannen. Op het moment dat je als coach voorziet dat een speler in tijdnoot gaat komen, bijvoorbeeld als er te weinig tijd is voor een volledige warming-up, laat de situatie dan op zijn beloop in plaats van de speler te waarschuwen. Op deze manier ziet de speler zelf in dat hij in tijdnoot is en wordt hij gedwongen om daar zelf een oplossing voor te bedenken. Zo maak je van een dagelijkse uitdaging een leerervaring voor de speler. | De speler kan op basis van eigen kennis en ervaring een planning effectief aanpassen indien nodig.<br>De leerervaring van de speler wordt versterkt als je de speler helpt met reflecteren op de situatie. Vraag bijvoorbeeld hoe de speler de situatie heeft opgelost en hoe hij dat in het vervolg beter kan plannen.                                                              |
|                                                                                                        | <b>c</b> Plan met de speler een tussentijdse evaluatie in tijdens het seizoen. Laat de speler van te voren evalueren wat hij zelf vindt over hoe het staat met het ontwikkelingsplan en of het bijgesteld moet worden. Ga het gesprek hierover aan met de speler en bespreek samen hoe mogelijke aanpassingen aangepakt kunnen worden.                                                                                                                                                                                                                | De speler evalueert tussentijds op zijn ontwikkelingsplan om eventueel bij te sturen.<br>Probeer in de evaluatie de speler de ruimte te geven om zelf aan te geven welke vorderingen zijn gemaakt en welke verbeterpunten er nog zijn, voordat je feedback aan de speler geeft. Vraag door op wat heeft bijgedragen aan verbeteringen en hoe de speler verbeterpunten wil aanpakken. |

| AANPASSINGSVERMOGEN niveau 3                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>40</b> De speler past in veranderende omstandigheden zijn gedrag doelgericht aan | <p><b>a</b> Laat de speler mogelijke probleemszenario's opschrijven die tijdens een wedstrijd kunnen voorkomen. Gebruik hiervoor 'Wat als...' scenario's, met de stappen vaststellen, voorkomen, oplossen. Definieer een probleemszenario, bedenk hoe dat scenario voorkomen kan worden en bedenk oplossingen voor het geval het probleem zich toch voordoet. Ga in op tactische, technische, fysieke en mentale uitdagingen tijdens een wedstrijd.</p>                                                                                                                                                                                                          | <p>De speler brengt mogelijke toekomstige uitdagingen in kaart om hier tijdens de wedstrijd op voorbereid te zijn. Als uit de 'Wat als...' scenario's blijkt dat sommige vaardigheden nog onvoldoende ontwikkeld zijn, laat die dan aan bod komen in de trainingen. Zo kan de speler zijn oplossingsstrategieën oefenen in de training, voordat deze in de wedstrijd gebruikt moeten worden.</p> |
|                                                                                     | <p><b>b</b> De speler zal in wedstrijden vaak verschillende tactieken moeten kunnen gebruiken afhankelijk van de tegenstander. Om hier alvast op te oefenen, kan hier in de training aandacht aan worden besteed. Voorbeeld: Laat de speler switchen tussen bepaalde technieken of tactieken op een bepaald teken. Bijvoorbeeld: als de coach "ja" zegt (of een ander teken), mag de speler vanaf dat moment alleen nog maar slice spelen. Of: Op het moment dat de coach "ja" zegt, moet de speler binnen 2 ballen aan het net komen. Er kan gevarieerd worden in richting, rotatie, hoogte en positie (zie HTO Deel 4: Speltype Specifiek voor variaties).</p> | <p>De speler kan makkelijk schakelen naar andere en nieuwe werkwijzen als de coach daarom vraagt. Reflecteer met de speler of het lukte om de technieken/tactieken direct aan te passen. Waarom wel/niet? Wat neemt de speler hieruit mee?</p>                                                                                                                                                   |

| AANPASSINGSVERMOGEN niveau 3                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>40</b> De speler past in veranderende omstandigheden zijn gedrag doelgericht aan | <p><b>c</b> Een tegenstander kan in een wedstrijd plots van tactiek veranderen. Door hierop te trainen, kan een speler snel bepalen of zijn tactiek ook aangepast moet worden.</p> <p>Voorbeeld: Laat twee spelers een oefensetje spelen waarbij de coach aan speler 1 halverwege de set de opdracht geeft om van spel te veranderen (meer aanvallend/verdedigend, vaker naar het net, andere service, etc.). Speler 2 weet niet om welke aanpassing het gaat en moet hier zelf achter komen. Laat de speler zelf beslissen of hij het originele spelplan gaat aanpassen of niet en waarom.</p> | <p>De speler kan de afweging maken wanneer hij wel, en wanneer hij niet het spelplan moet aanpassen.</p> <p>De speler koppelt het wel of niet aanpassen van het spelplan niet enkel aan de tussenstand.</p> <p>Voor deze oefening is het belangrijk dat de spelers bij de start duidelijk hebben wat hun eigen spelplan is. Bespreek achteraf met de speler of de juiste keuzes zijn gemaakt en als het spelplan is aangepast, was dit de juiste aanpassing?</p> |

| BESLISSINGEN NEMEN niveau 3                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                   | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                |
| <b>41</b> De speler monitort en evalueert de voortgang van zijn plan van aanpak en stelt zo nodig bij. | <p><b>a</b> Laat de speler een oefenwedstrijd spelen. De speler moet hierna een kort interview houden met de coach en de tegenstander, die de rol van journalist op zich nemen. Zij mogen kritische vragen stellen, zoals: "Waarom koos je er voor om zo vaak service-volley te spelen? Of wat was je plan tegen de sterke forehand van je tegenstander?"</p> | <p>De speler kan een beslissing voor alle betrokken partijen verantwoorden.</p> <p>De speler kan logisch en duidelijk antwoorden op kritische vragen.</p> |

## BESLISSINGEN NEMEN niveau 3

| DOEL                                                                                                   | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>41</b> De speler monitort en evalueert de voortgang van zijn plan van aanpak en stelt zo nodig bij. | <b>b</b> Laat de speler tijdens een oefening zelf kiezen welke tactiek of techniek hij gebruikt. Na bepaalde tijd reflecteert de speler kort op zijn keuze en het resultaat, zonder oordeel van de coach. De speler benoemt hardop wat zijn beslissing was en welke consequentie dat had voor het spel. Herhaal dit meerdere keren zodat de speler leert verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen beslissingen.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | De speler accepteert de consequenties van zelf genomen beslissingen.<br>Stel je terughoudend op en stel achteraf vooral (kritische) vragen. Stel alleen open vragen om het bewustzijn te vergroten, zoals: "Wat gebeurde er na jouw keuze?"                                                                            |
|                                                                                                        | <b>c</b> De speler speelt een oefentiebreak. Kijk naar de keuzes van de spelers: gaan ze bij de return op een spannend punt dicht op de baseline staan om de bal aan te pakken of spelen ze de bal rustig? Gaan ze op matchpoint voor de 1e en 2e service met risico of spelen ze op zekerheid? Speel vervolgens de tiebreak en kijk hoe de speler de punten speelt en stel vragen als: Wat was je aanpak voor dit punt? Was dit de beste keuze? Wat neem je hieruit mee naar een echte wedstrijd? Om spannende situaties te creëren is het mogelijk om bijvoorbeeld te starten vanuit 6-3 achter in de tiebreak. Of: bij dit punt heb je alleen een tweede service (zie Bijlage: Pressure Training). | De speler maakt de juiste beslissingen in een unieke, spannende wedstrijdsituatie.<br>Laat de speler tegen verschillende mensen spelen en kijk of ze hun tactiek aanpassen op de speelstijl van hun tegenstander. Reflecteer met de speler over de keuzes die gemaakt zijn. Wat nemen ze hieruit mee naar wedstrijden? |
|                                                                                                        | <b>d</b> De zelfstandigheid van de speler wordt steeds groter in deze fase en deze moet ook vanuit de omgeving gestimuleerd worden.<br>Voorbeeld: Laat de speler op tijd eigen beslissingen maken en maak niet de beslissingen voor de speler. Geef de speler mee dat het belangrijk is om goed te communiceren naar anderen over de beslissingen die worden gemaakt en dit proactief te doen om problemen te voorkomen.                                                                                                                                                                                                                                                                              | De speler krijgt betrokkenen mee door naast de baan openhartig, overtuigend en doeltreffend te beslissen.<br>De speler heeft open communicatie naar de omgeving.                                                                                                                                                       |

| AANPASSINGSVERMOGEN niveau 3                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                             | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>42</b> De speler herkent het effect van stress op zijn gedrag en blijft doelgericht zijn taak uitvoeren onder druk of stress. | <b>a</b> Laat de speler een lijst met factoren maken die tijdens spannende momenten in een wedstrijd voor hem/haar stress opleveren en waarom. Laat de speler benoemen wat er dan in het hoofd en in het lichaam gebeurt. Vervolgens kan de speler bedenken wat hij doet als deze momenten zich voordoen. Hoe kan hij ontspannen en terug naar zijn taak gaan (bijv. adem oefeningen, visualiseren, etc.).                                                                                                                                                                                                                                                   | De speler weet wat stress voor zijn spel kan veroorzaken en anticipeert hierop door zo goed mogelijk om te gaan met factoren die stress veroorzaken.<br>Gebruik de technieken uit het hoofdstuk 'Mentale vaardigheden'.                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                  | <b>b</b> Spelers in deze fase krijgen te maken met veel verwachtingen, zowel van zichzelf als van de omgeving. Door hier aandacht aan te geven in trainingen kan de speler beter leren omgaan met deze verwachtingen.<br>Voorbeeld: Roep tijdens een oefenwedstrijd dingen als "je moet dit punt wel winnen hoor" en "deze bal kan je echt niet fout slaan". Zorg dat de opmerkingen niet te ver gaan en dat de speler het doel snapt van de oefening om de relatie tussen coach en speler goed te houden. Laat de speler evalueren: Wat deden deze opmerkingen met mij? Ging ik mijn spel erdoor aanpassen? Hoe kan ik omgaan met de externe verwachtingen? | De speler kan omgaan met verwachtingen.<br>Let als coach op de zelfspraak en non-verbale communicatie van de speler.<br>Praat met de spelers over verwachtingen van vrienden, ouders, sponsors, vrienden, etc. en voer hier een open gesprek over. Bespreek met de speler hoe problemen op andere gebieden buiten het tennis, zoals relatieproblemen, invloed hebben op de prestatie. Wat helpt de speler om zijn aandacht op de prestatie te kunnen richten? |
|                                                                                                                                  | <b>c</b> In deze fase weet de speler welke ontspanningstechnieken en routines hem helpen omgaan met druk. Moedig de speler aan deze technieken en routines te oefenen in trainingen. Pas deze zo nodig aan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | De speler heeft zenuwen en stress onder controle voordat het volgende punt begint.<br>Gebruik de technieken uit het hoofdstuk 'Mentale vaardigheden'.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| AANPASSINGSVERMOGEN niveau 3                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOEL                                                                                                                                    | TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>42</b> De speler herkent het effect van stress op zijn gedrag en blijft doelgericht zijn taak uitvoeren onder druk of stress.</p> | <p><b>d</b> Stressvolle situaties kunnen op een gecontroleerde en geplande manier gecreëerd worden voor spelers zodat ze kunnen oefenen op presteren onder druk.</p> <p>Voorbeeld: Geef stressvolle situaties aan de speler zoals afleidingen, consequenties of spannende punten en kijk hoe de speler hierop reageert (let hierbij op een veilige omgeving en de relatie met de speler). Bijvoorbeeld het spelen met oneerlijkheid (extra regels, sterkte tegenstander, spelen met achterstand), fysieke consequenties (minuut planken als je een dubbele fout slaat), punt consequenties (je verliest direct de game als je dubbele fout slaat), muziek, publiek, vermoeidheid (extra sprintoefeningen tussen de punten door), etc. (zie Bijlage: Pressure Training).</p> | <p>De speler blijft met kwaliteit slaan en bewegen op spannende momenten.</p> <p>Zorg dat de situaties realistisch zijn voor de fase waar de spelers in zitten.</p> <p>Kies stressvolle situaties die daadwerkelijk stress opleveren voor de spelers. Houd rekening met de fysieke capaciteiten van de speler wat betreft hoe zwaar de fysieke consequenties zijn en hoe hoog de druk is.</p> <p>Moedig de speler aan om de rituelen en technieken te gebruiken die ze al beheersen.</p> <p>De reflectie is een essentieel onderdeel van dit proces. Stel vragen als: Wat deed je toen je druk voelde? Waarom? Wat voelde je toen? Zorg dat hier genoeg tijd voor vrij wordt gemaakt en dat je verder doorvraagt om waardevolle antwoorden van spelers te krijgen.</p> |
|                                                                                                                                         | <p><b>e</b> Elke speler heeft zijn eigen optimale level van arousal (activatie). De speler weet dat een bepaald niveau van arousal nodig is om optimaal te presteren.</p> <p>Voorbeeld: Laat de speler experimenteren met verschillende arousal niveaus door zichzelf op te peppen of zichzelf te ontspannen om de optimale zone te vinden. Oppeppen door het versnellen van de ademhaling, felle bewegingen maken, activerende muziek te luisteren, etc. Ontspannen kan met ademhalingstechnieken, spierspanning oefeningen, meditatie, etc.</p>                                                                                                                                                                                                                           | <p>De speler is vastberaden om ook onder stress te presteren. Bespreek met de spelers de verschillende manieren om jezelf op te peppen of rustig te krijgen.</p> <p>Gebruik de technieken uit het hoofdstuk 'Mentale vaardigheden'.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## BIJLAGE PRESSURE TRAINING<sup>25</sup>

### TRAINEN ONDER DRUK

Sporters ervaren stress bij het leveren van prestaties, in de organisatie en op persoonlijk gebied. Stress heeft een negatieve invloed op de afstemming van bewegingen op visuele informatie, persoonlijke en sportieve ontwikkeling en mentaal welzijn. Pressure Training (PT) is een middel om sporters te leren om te gaan met stress en te presteren onder druk. In PT wordt stress opzettelijk gecreëerd. Als deze stress aansluit bij de ontwikkeling van de sporter is dit prestatie bevorderend. Stressoren die niet aansluiten bij de ontwikkeling van de sporter zorgen voor een 'ongezonde en onveilige trainingsomgeving'. Het is dus belangrijk om PT juist te gebruiken zodat de negatieve gevolgen uitblijven en de sporters profiteren van de positieve effecten.

*Prestatiedruk = “iedere factor of combinatie van factoren die het belang van goed presteren verhogen op een bepaald moment”.*

*Een stressreactie wordt veroorzaakt door hoe de sporter de situatie beoordeelt. Dit zorgt voor vermindering van de prestatie.*

PT verhoogt dus de druk op een sporter door een stressreactie op te roepen. De trainingsomgeving speelt daarin een belangrijke rol. Sporters kunnen met PT leren omgaan met stress terwijl ze een bepaalde taak uitvoeren. PT traint dus het vermogen om om te gaan met stress terwijl de sporter vaardigheden moet uitvoeren en/of keuzes moet maken.

Voor Pressure Training gelden twee benaderingen:

- De omstandigheden en prestatiedruk komen zoveel mogelijk overeen met de daadwerkelijke prestatie. Dit vermindert prestatievermindering onder invloed van druk tijdens specifieke taken.
- Druk creëren binnen en buiten de gebruikelijke trainingsomgeving. Sporters leren om te gaan met allerlei verschillende stressoren.

<sup>25</sup> Kegelaers, J., & Oudejans, R. R. D. (2022). Pressure makes diamonds? A narrative review on the application of pressure training in high-performance sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–19.

Het opleggen van druk kan via twee wegen:

- Het verhogen van de eisen. Dit kan door de taak, de omgeving of de sporter te manipuleren. Bijvoorbeeld door het net te verhogen (taak), in de regen te tennissen (omgeving) of eerst sprintjes te doen voor een rally (sporter).
- Het verhogen van het belang. Dit kan door straffen, beloningen en sociale beoordelingen toe te voegen. Bijvoorbeeld door de verliezer de baan te laten slepen (straf), de winnaar vrij te stellen van ballen rapen (beloning) of door een andere coach mee te laten kijken (sociale beoordeling).

## FUNCTIES VAN PRESSURE TRAINING

### Versterken van mental toughness en resilience

PT helpt bij het versterken van mentale weerbaarheid en veerkracht. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat een sporter stress en druk op een positieve manier opvangt. Hiervoor moet een sporter leren om een stressor in te schatten als 'uitdaging en mogelijkheid voor groei' in plaats van een bedreiging.

### Coping vaardigheden beheersen

Dit zijn vaardigheden die een sporter kan inzetten in stresssituaties om hier mee om te gaan. PT kan worden gebruikt om deze coping vaardigheden te trainen, verfijnen en eigen te maken. Voordat de sporter PT gaat doen moet hij de coping vaardigheden wel eerst hebben aangeleerd. Voorbeelden van coping vaardigheden zijn doelen stellen, visualiseren, spanningsregulatie en zelfspraak. Als een sporter coping vaardigheden heeft geleerd kan hij deze oefenen in een omgeving die lijkt op de prestatieomgeving. Dit gaat in drie fasen:

- Conceptualisatie fase: informatie geven over het karakter, de oorzaken en de gevolgen van stress.
- Vaardigheidstraining fase: het aanleren van coping vaardigheden.
- Toepassing fase: het oefenen van coping vaardigheden tijdens PT.

### Vertrouwen opbouwen

Een sporter die traint onder gesimuleerde druk heeft meer vertrouwen dat hij stresssituaties aan kan. De ervaring van succesvol omgaan met PT vergroot het vertrouwen van de sporter.

**‘Choking under pressure’ verminderen**

Bezwijken onder druk is een plotselinge vermindering in prestatie tijdens stresssituaties. Dit komt doordat de sporter zijn aandacht minder richt op de taak en het doel en meer op afleidende prikkels. De sporter kan dit tegengaan door zijn aandacht actief op de taak en het doel te blijven richten. PT kan worden ingezet om sporters te leren de aandacht juist te richten wanneer zij onder druk staan. Dit moet een sporter meerdere keren oefenen en ervaren voordat dit een gewoonte wordt.

**Bewustzijn vergroten**

PT kan worden gebruikt om sporters ervan bewust te maken wat hun reactie is als zij onder druk staan. Met PT kan een realistische en veilige omgeving worden opgezet. Sporters kunnen:

- Reflecteren op hun cognities.
- Emoties en gedrag onder druk herkennen.
- Herkennen wat stress veroorzaakt bij zichzelf.
- Bepalen welke coping strategieën ze hebben en hoe die helpen in hun prestatie.

Reflectie op de training is essentieel. Ook bij coaches vergroot PT het bewustzijn in:

- Het reflecteren op het presteren onder druk.
- Het bepalen welke coping skills een sporter kan ontwikkelen.
- Het waarnemen hoe PT de volgende keer vormgegeven moet worden.

**Team functioneren bevorderen**

Teams kunnen zich wapenen tegen de negatieve effecten van druk die zij ervaren door team-resilience op te bouwen. Voor teams geeft PT:

- Inzicht in de gezamenlijke reactie op druk.
- Mogelijkheid voor het ontwikkelen van strategieën en skills onder druk.
- Mogelijkheid voor het opbouwen van vertrouwen dat het team druk kan overwinnen.

**VERHOGEN VAN DRUK**

Tijdens PT kan de druk via twee wegen worden verhoogd:

- Verhogen van de eisen aan een taak.
- Verhogen van het belang van de taak.

Het verhogen van de eisen kan door de taak, de omgeving of de sporter te manipuleren. Bijvoorbeeld door het net te verhogen (taak), in de regen te tennissen (omgeving) of eerst sprintjes te doen voor een rally (sporter).

Het verhogen van het belang kan door straffen, belonen en sociaal beoordelen. Bijvoorbeeld door de verliezer de baan te laten slepen (straf), de winnaar vrij te stellen van ballen rapen (beloning) of door een andere coach mee te laten kijken (sociale beoordeling).

Het manipuleren van de training om de druk te verhogen wordt een 'Planned Disruption' (bewust gekozen verstoring) genoemd. Het belang en/of de eisen van de taak kunnen op verschillende manieren worden verhoogd.

## PLANNED DISRUPTIONS

### **Vermoeidheid**

Dit kan zowel fysieke als mentale vermoeidheid zijn. Zware inspanning kan gebruikt worden als stress op zichzelf. Daarnaast zorgt dit voor uitdagingen in technische en tactische taken.

### **Competitie simulatie**

Dit betekent dat wedstrijd-echte situaties worden gecreëerd tijdens trainingen.

### **Straffen en beloningen**

Straffen zijn negatieve consequenties aan een taak of wedstrijd. Beloningen zijn positieve consequenties. Fysieke straffen (bijv. push ups) komen vaak voor. Alternatieven zijn bijvoorbeeld het schoonmaken van de gym of het regelen van een maaltijd voor de groep.

### **Oneerlijkheid**

Dit is een tijdelijk gevoel van onrechtvaardigheid. Dit kan bijvoorbeeld door de tegenstander een foute call te laten maken of door sporters een handicap op te leggen (bijv. tijdsrestricties)

### **Sterkere competitie**

In deze methode laat je sporters een wedstrijd spelen tegen een tegenstander van wie je mag verwachten dat die aanzienlijk sterker is.

**Taak restricties**

De taak specifieke parameters worden dusdanig gemanipuleerd dat dit een uitdaging vormt. Dit kan door ander materiaal of door de regels van een taak aan te passen.

**Afleiding**

Dit zijn externe visuele of auditieve afleidingen. De afleidingen verhogen de uitdaging van de taak.

**Locatie**

Dit houdt het trainen op locaties die de uitdaging verhogen in. Er kan bijvoorbeeld worden getraind in slechte of onbekende omstandigheden.

**Outside-the-box**

Dit zijn Planned Disruptions die niet direct gerelateerd zijn aan de sport. Bijvoorbeeld een training van een andere sport of meedoen aan een survivaltraining.

## VOORBEREIDEN EN UITVOEREN VAN PLANNED DISRUPTIONS

**Voorbereiding en ontwerp**

In deze fase worden de doelen en de voorwaarden voor een effectieve training bepaald. Ook wordt gekeken hoe de Planned Disruption in de training kan worden uitgevoerd.

**Levering en uitvoering**

Dit is de Planned Disruption zelf. De factoren die druk verhogen kunnen langzaam verhoogd worden. Zorg wel dat de sporter kan blijven leren. Houd het welzijn van de sporter goed in de gaten in deze fase.

**Debriefen en beoordelen**

Het proces en de resultaten van de Planned Disruption worden beoordeeld. Ook de sporters reflecteren op de training.

## AANDACHTSPUNTEN

- Werk altijd “zorgvuldig, weloverwogen en strategisch”.
- Stem de Planned Disruption zo veel mogelijk af op individuele behoeften.
- Probeer de Planned Disruption in de buurt te laten komen van de werkelijke prestatie omgeving.
- Niet iedere manipulatie zorgt voor dezelfde hoeveelheid druk.
- Betrek sporters in het ontwerpen van Planned Disruptions. De stress is dan betekenisvoller voor de sporter. Dit kan alleen als het verrassingseffect niet essentieel is.
- Blijf alert op de negatieve effecten van Planned Disruptions. Het opleggen van druk moet altijd samengaan met het geven van steun. Geef vooraf een motivering en vraag om toestemming. Leg daarin de nadruk op de ontwikkeling van de sporter.
- Bouw de druk geleidelijk op en zorg dat deze past bij de ontwikkeling van de sporter. Als de sporter geen controle ervaart gaat hij proberen te ontwijken.

## BIJLAGE OBSERVATIETOOL BIJ LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG<sup>26,27</sup>

Deze tool is er om in kaart te brengen wat het niveau van prestatiegedrag van jouw speler is. Van sommige competenties heb je daar mogelijk al een goed beeld van. In dat geval kan de tool je helpen om te benoemen welk concreet je gedrag je wel/niet waarneemt en in welke mate. De uitkomsten van je gedragsobservatie kun je gebruiken om concrete leerdoelen te formuleren over het te veranderen gedrag. Voor competenties waarbij je (nog) geen nauwkeurige inschatting hebt van het niveau van de speler, kun je de tool gebruiken als (nul)meting om het startniveau van je speler vast te stellen. De tool helpt je om situaties te bedenken en creëren, waarin je het gedrag van specifieke competenties kunt waarnemen. Aan de hand van de uitkomsten van je observaties, kunnen dan eveneens leerdoelen worden geformuleerd om het prestatiegedrag te verbeteren. In beide gevallen kunnen de leerdoelen zoals beschreven in de leerlijn je hierbij helpen. Door het periodiek gebruik van de observatietool, kan de ontwikkeling van sporters op de verschillende competenties worden gemonitord.

De observatietool bestaat uit de 14 onafhankelijke onderdelen, gelijk aan de 14 competenties van prestatiegedrag. Van iedere competentie wordt een korte definitie gegeven, zoals gehanteerd in de Leerlijn Prestatiegedrag. Aan de hand van gedragsindicatoren bepaal je in welke mate het gedrag aanwezig is. De score hierop bepaalt de vaststelling van het niveau van beheersing van de sporters. Deze gedragsindicatoren komen overeen met de doelen in de Leerlijn Prestatiegedrag. Met de nummering zijn deze makkelijk terug te vinden in de Leerlijn. Het is niet noodzakelijk om de observatietool direct in een keer in te vullen. Het is ook mogelijk om losse competenties in kaart te brengen.

Of een speler een bepaalde competentie beheerst zie je wanneer de sporter zich in een situatie bevindt, waarin (a) de sporter het gedrag behorend bij de competentie kan vertonen en (b) je dat gedrag maximaal kan observeren. Dit kunnen situaties zijn die je dagelijks meemaakt. Sommige gedragingen zie je niet in de dagelijkse praktijk. Je kan de spelers dan actief in zo'n situatie brengen om dit gedrag waar te nemen.

Gedragsindicatoren geven weer welk concreet waarneembaar gedrag laat zien of iemand een competentie beheerst. Gedragsindicatoren maken de competenties nog concreter, ze laten zien wat je in de praktijk

<sup>26</sup> NOC\*NSF. (z.d.). Handleiding Observatietool Prestatiegedrag. <https://nocnsf.nl/media/5477/handleiding-observatietool-prestatiegedrag.pdf>

<sup>27</sup> NOC\*NSF. (z.d.). Observatietool prestatiegedrag. <https://nocnsf.nl/media/5478/observatietool-prestatiegedrag.pdf>

moet kunnen. Daardoor wordt het makkelijker om te beoordelen of een speler de competenties inderdaad beheerst. De gedragsindicatoren zijn, net zoals de Leerlijn, opgedeeld in drie niveaus van beheersing. De gedragsindicatoren zijn niet alomvattend, maar een meetbare component van een competentie. Als alle gedragsindicatoren aanwezig zijn geeft dat aan dat een competentie hoogstwaarschijnlijk in sterke mate wordt beheerst.

Van iedere gedragsindicator geef je aan in welke mate je dit gedrag waarneemt. De mate waarin je dit gedrag waarneemt loopt van: helemaal niet aanwezig tot heel sterk aanwezig. De blokjes kun je lezen als: (1) helemaal niet aanwezig, (2) af en toe aanwezig, (3) regelmatig aanwezig, (4) vaak aanwezig, (5) sterk aanwezig. Bij de beoordeling of het gedrag aanwezig is dien je rekening te houden met (1) de frequentie van gedrag in een specifieke situatie, (2) of het gedrag in meerdere contexten wordt vertoond en (3) de mate van zelfstandigheid waarin de sporter het gedrag laat zien. Helemaal niet aanwezig geeft dus aan dat je het gedrag niet waarneemt, in geen enkele situatie. Sterk aanwezig betekent dat je het gedrag (bijna) altijd waarneemt en het gedrag in verschillende situaties aanwezig is. Sterk aanwezig geeft aan dat de speler het gedrag eigen is. Wanneer een sporter gedrag vaak laat zien in de training, maar niet tijdens wedstrijden, kies je dus niet voor sterk aanwezig. Dan kies je het derde of vierde blokje.

Soms kan het lastig zijn om bepaald gedrag te plaatsen. In dat geval kan het behulpzaam zijn om extra informatie te verzamelen bij het invullen van deze tool. Bijvoorbeeld door in gesprek te gaan met de sporter zelf, zijn ouders of anderen in de directe omgeving van de sporter. Nemen zij dit gedrag ook waar? Het kan je helpen om bepaald gedrag onder specifieke gedragsindicatoren te plaatsen.

Niveau 1 legt de basis voor het gedrag behorend bij niveau 2. Niveau 1 en 2 vormen de basis voor het vertonen van het gedrag behorend bij niveau 3. Wanneer je ziet dat het gedrag van niveau 1 aanwezig is, kun je beoordelen of het gedrag van niveau 2 aanwezig is. En wanneer niveau 2 aanwezig is, kun je kijken naar niveau 3. Aangezien niveau 1 de basis legt voor niveau 2, en niveau 1 & 2 de basis vormen voor niveau 3, dienen eerst de onderliggende niveaus voldoende aanwezig te zijn. Anders is er simpelweg onvoldoende basis om een volgend niveau aan te leren.

De score van de sporter op bepaalde competenties, is het startpunt voor het proces van gedragsverandering. De leerdoelen in de Leerlijn Prestatiegedrag helpen je hierbij. Bij de leerdoelen in de Leerlijn staan ook oefenvormen die je in de training kan inbouwen om de sporter te stimuleren dit gedrag te ontwikkelen.

# OBSERVATIETOOL PRESTATIEGEDRAG

NAAM

GEBORTEJAAR

NAAM TRAINER/COACH

DATUM



## AANDACHT RICHTEN

De speler is in staat om zijn aandacht te richten op een situatie of taak, ondanks afleiding, gedachten, vermoeidheid of verveling.

| Niveau | Doel                                                                                |  |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler zet zichzelf ertoe aan om geconcentreerd aan het werk te gaan (doel 1)    |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler werkt geconcentreerd, ook bij afleiding (doel 12)                         |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler hanteert doelgericht technieken om aandacht lang vast te houden (doel 19) |  |  |  |  |  |

## AANPASSINGSVERMOGEN

De speler is in staat om zijn gedrag aan te passen aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en personen.

| Niveau | Doel                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler laat zien dat hij zijn gedrag wil aanpassen als de omstandigheden daarom vragen (doel 11)                           |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht (doel 26) |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler past in veranderende omstandigheden zijn gedrag doelgericht aan (doel 40)                                           |  |  |  |  |  |

## BESLISSINGEN NEMEN

De speler is in staat om beslissingen te nemen en de consequenties ervan te accepteren.

| Niveau | Doel                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler neemt weloverwogen beslissingen (doel 17)                                       |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler neemt weloverwogen beslissingen en overziet de consequenties hiervan (doel 34)  |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler neemt doelgericht beslissingen en accepteert de consequenties hiervan (doel 41) |  |  |  |  |  |



### COMMUNICEREN

De speler is in staat om doeltreffend te communiceren en zijn communicatie af te stemmen op zijn omgeving.

| Niveau | Doel                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler hanteert verschillende gesprekstechnieken (o.a. luisteren, spreken, hulp vragen, feedback krijgen/geven) (doel 10) |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler stemt zijn communicatie af op zijn omgeving (doel 25)                                                              |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler zet verbale en non-verbale communicatie doelgericht in (doel 38)                                                   |  |  |  |  |  |

### DOELGERICHT WERKEN

De speler is in staat om zijn eigen doelen te bereiken door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.

| Niveau | Doel                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler formuleert haalbare doelen op korte termijn en maakt een stappenplan om dit te realiseren (doel 14)                                |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler stemt zijn plan van aanpak af op zijn zelf geformuleerde win-, verbeter- en procesdoelen en monitort de uitvoering ervan (doel 23) |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler gaat doelgericht te werk en realiseert op planmatige, en zo nodig creatieve, wijze zijn doelen (doel 30)                           |  |  |  |  |  |

### DOORZETTINGSVERMOGEN

De speler is in staat om, ook bij moeilijkheden, door te zetten en uitdagingen aan te pakken.

| Niveau | Doel                                                                               |  |  |  |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler zet zichzelf ertoe aan om door te gaan; ook bij moeilijkheden (doel 2)   |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler gaat zelf door ook bij moeilijkheden (doel 4)                            |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler toont vastberadenheid om door te gaan om zijn doel te bereiken (doel 20) |  |  |  |  |  |

### GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN

De speler is in staat om zijn eigen grenzen te herkennen en deze proactief te bewaken.

| Niveau | Doel                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler herkent en brengt onder woorden hoe hij zich hier en nu voelt (doel 15)           |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler voelt aan wanneer er te veel van hem wordt gevraagd en communiceert dit (doel 31) |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler bewaakt proactief zijn eigen grenzen (doel 37)                                    |  |  |  |  |  |



### OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE LEEFSTIJL

De speler is in staat om tennis en overige activiteiten te balanceren en hanteert een leefstijl die bijdraagt aan zijn sportieve ontwikkeling en prestaties.

| Niveau | Doel                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler combineert sport, school & sociale activiteiten en herkent de impact van het zijn van topspeler op zijn andere activiteiten (doel 6) |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler stemt school/ werk, sociale relaties/ activiteiten, voeding en herstel af op zijn topsportbeoefening (doel 13)                       |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler creëert continu, proactief en doelgericht een optimale balans in zijn activiteiten en leefstijl als topspeler (doel 29)              |  |  |  |  |  |

### PLANNEN

De speler is in staat om een plan van aanpak te maken om een doel te bereiken en deze planning na te leven.

| Niveau | Doel                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler schat in hoeveel tijd hij nodig heeft en deelt zijn tijd efficiënt in (doel 16)             |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler plant zijn activiteiten gericht op het bereiken van zijn doel (doel 33)                     |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler monitort en evalueert de voortgang van zijn plan van aanpak en stelt zo nodig bij (doel 39) |  |  |  |  |  |

### PRESTEREN ONDER DRUK

De speler is in staat om te presteren onder druk door zijn spanningsniveau te reguleren.

| Niveau | Doel                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk (doel 18) |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler hanteert technieken om zijn spanningsniveau te controleren (doel 27)                                                  |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler herkent het effect van stress op zijn gedrag en blijft doelgericht zijn taak uitvoeren onder druk of stress (doel 42) |  |  |  |  |  |

### PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN

De speler is in staat problemen te identificeren en tot de best passende oplossingen te komen voor een probleem.

| Niveau | Doel                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1      | De speler herkent problemen en denkt na over oplossingen (doel 7)                                                                                 |  |  |  |  |  |
| 2      | De speler analyseert problemen en kiest passende oplossingen (doel 21)                                                                            |  |  |  |  |  |
| 3      | De speler identificeert en analyseert problemen vanuit verschillende invalshoeken en kiest een doelgerichte oplossing voor het probleem (doel 35) |  |  |  |  |  |



| PROCESGERICHT WERKEN                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De speler is in staat om te bepalen hoe hij doelstellingen wil bereiken en hierin stapsgewijs en geduldig naartoe te werken. |                                                                                                                                                        |
| Niveau                                                                                                                       | Doel                                                                                                                                                   |
| 1                                                                                                                            | De speler legt uit waar hij mee bezig is en waarom hij iets doet (doel 9)                                                                              |
| 2                                                                                                                            | De speler werkt geduldig en stapsgewijs aan zijn doelen (doel 24)                                                                                      |
| 3                                                                                                                            | De speler overziet de langetermijneffecten van wat hij doet op zijn ontwikkeling en onderneemt acties ter verbetering of versnelling daarvan (doel 32) |

| REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE                                                                                                 |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De speler is in staat om te reflecteren op zijn gedachten of gedrag met als doel er iets uit te leren voor verbetering in de toekomst. |                                                                                                                        |
| Niveau                                                                                                                                 | Doel                                                                                                                   |
| 1                                                                                                                                      | De speler evalueert zijn prestatie en trekt conclusies (doel 8)                                                        |
| 2                                                                                                                                      | De speler analyseert zijn ontwikkeling en bedenkt wat nodig is om beter te worden (doel 22)                            |
| 3                                                                                                                                      | De speler reflecteert continu en doelgericht op zijn prestaties en ontwikkeling en formuleert verbeterpunten (doel 36) |

| ZELFVERTROUWEN                                                                                       |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De speler is in staat vertrouwen te hebben en uiten in zichzelf, zijn keuzes, doelen en kwaliteiten. |                                                                                                                         |
| Niveau                                                                                               | Doel                                                                                                                    |
| 1                                                                                                    | De speler haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen en spreekt uit wat hij goed kan (doel 3)                          |
| 2                                                                                                    | De speler toont vertrouwen en zekerheid, kijkt realistisch naar zichzelf en neemt tegenslagen niet persoonlijk (doel 5) |
| 3                                                                                                    | De speler komt voor zichzelf op, pakt uitdagingen aan en toont zich kwetsbaar (doel 28)                                 |

