

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

REIZEN MET EEN TEAM

Teamregels

Met elkaar trainen

Vrije tijd

Verschil jongens/
meisjes

Gedrag

Trainingsinhoud
tijdens de trip

Voeding

(Zelf)discipline

Elkaar steunen

Spelen op
hoogte

Lucky loser
Kosten

Inentingen

Wat te doen
na verlies

Vervoer

I-pin

Communicatie

Baanoppervlakte

Valuta

Soort ballen

Teamgeest

Van elkaar
leren

Jet-lag

(Hand)Bagage

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

REIZEN MET EEN TEAM

COLOFON

Op basis van een document van de ITF **VOLLEDIG BEWERKT DOOR** Frank van Fraaijenhoven (trainer-coach en voormalig docent C opleiding)

AANGEVULD DOOR: Leden van de technische staf van de KNLTB, Prof. Dr. Babette Pluim (Bonds-Arts KNLTB), Miguel Jansen (Bonds-conditietrainer), Guido Hornman (voormalig docent C-opleiding), Frits ten Brugge Cate (trainer-coach)

ONTWERP EN OPMAAK DsignKamer, Amersfoort **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

INLEIDING	6	5 TRAININGSARBEID OP REIS	49
1 IS EEN GROEP EEN TEAM?	9	Technische en tactische training	49
Van een groep een team maken	9	Conditie op reis	50
De coach, team(be)geleider of captain	10	Mentale training op reis	53
Waar gaan teams zoal naartoe?	11	Een professionele houding ontwikkelen bij jonge spelers tijdens het reizen	56
Regionaal, Nationaal, Internationaal	13		
Binnen de Europese Unie; vliegen of over de grond?	13	6 ANDERE ASPECTEN	61
Buiten de Europese Unie	14	Reizen per vliegtuig en 'Jetlag'	61
Overnachten	14	Slaap	64
Eten	14	Extreme temperaturen	66
Wasgoed	15	Spelen op hoogte	68
Checklist coach en speler	15	Afsluitende opmerkingen	68
		Tien tips ter preventie van warmte-aandoeningen (voor zowel spelers als trainers)	69
2 TRAINER-COACH / BEGELEIDER / TEAMCAPTAIN	17	Tien tips betreffende eten en drinken	72
Introductie	17	Ander voedsel	76
Benoeming	19	Reizigersdiarree	77
Selectiecriteria	20	Vaccinaties	79
Principes van een winnend team	21		
3 VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN EEN TEAMCOACH	27	CHECKLIST (BUITENLANDSE) TRIP	84
Voorafgaand aan het vertrek	27		
Praktische zaken	33	DE ITF-GEDRAGSCODE (BEROEPSCODE) VOOR LERAREN, TRAINERS/ COACHES	87
Communicatie met de teamleden	36		
Na de reis	39		
4 WAT TE DOEN: VOOR, TIJDENS EN NA EEN PARTIJ	43		
Taken van de coach	43		
Taken van de speler	45		

HIJ OF ZIJ?

Daar waar 'zij/ze' en 'haar' of 'hij' en 'hem' wordt geschreven in dit boek, kan ook het andere geslacht worden gezien of gelezen.

FUN

Kids want to:

- make friends
- be listened to and understood
- play / learn without being judged
- be recognized / respected
- develop / learn and be competent

Fun is usually defined as one of the above

INLEIDING

Tennis wordt over het algemeen gezien als een individuele sport. Het is echter ooit begonnen als gezelschapsspel bij rijke families. En de beroemde Davis Cup wordt al vanaf 1900 (!) als teamwedstrijd gespeeld; al heette het aanvankelijk de International Lawn Tennis Challenge. Veel tennissers spraken ook toen al van de Davis Cup, naar de man die met eigen geld een trofee voor het toernooi had opgezet. Pas na het overlijden van Dwight Davis kreeg het evenement officieel zijn naam.

Nederland heeft al vele decennia een van de grootste competities ter wereld! Een lange traditie van spelen in teamverband. Van beginnersniveau tot aan de Eredivisie. Vele generaties zijn daar mee opgegroeid.

De grote successen van het Zweedse tennis ('70-er, '80-er en '90-er jaren) zijn voor een groot deel toe te kennen aan groepen spelers die met een coach en een mini-busje heel Europa doorgingen om toernooien te spelen.

In Nederland zijn de afgelopen ca. 50 jaar verschillende groepen toernooispeelers – vaak met tentjes – naar toernooien gegaan om met elkaar diverse toernooien te spelen.

In alle gevallen zijn er vele voorbeelden van spelers die in een team een geweldige sprong maken in hun ontwikkeling. Zowel verenigingen als tennisscholen doen er goed aan om nadruk te leggen op het belang van het spelen van competitie in teamverband en het in groepen en onder begeleiding naar toernooien gaan; eerst regionaal, dan nationaal en daarna misschien internationaal.

De trainer-coach die meegaat als begeleider kan een belangrijke impact hebben op de spelers in het team. Daarbij gaat het niet uitsluitend om presteren, maar juist ook om persoonlijke ontwikkeling van elk van de teamleden/spelers. Daarvoor moet het ook 'fun' zijn!

Reizen is voor een speler/speelster* van groot belang en daarmee een zeer essentieel onderdeel van de tennisontwikkeling van een speler. Dit zowel op lokaal en regionaal niveau als nog meer op nationaal en internationaal niveau.

Voor tennistalenten die prestatiegericht zijn en de ambitie hebben om te leren presteren op nationaal en internationaal niveau en de "Route naar de Top" ambiëren is het effectief leren

reizen onontbeerlijk. Voor deze spelers is het zaak om al vanaf jonge leeftijd te leren reizen zowel individueel als met een team onder leiding van een trainer/coach, teamcaptain of begeleider. Op de eerste plaats om te ervaren in hoeverre hun trainingen het gewenste resultaat hebben opgeleverd in wedstrijden met andere omstandigheden en mede op basis daarvan, in overleg met hun trainer/coach, hun trainingen (deels) aan te passen. Dit geldt zowel voor het tactische, technische, fysieke, mentale als het managementaspect. Op de tweede plaats is het voor een speler uiterst belangrijk om zich te laten inspireren door andere type spelers en coaches en te leren hun netwerk uit te breiden en indien gewenst ook (in de toekomst) te benutten.

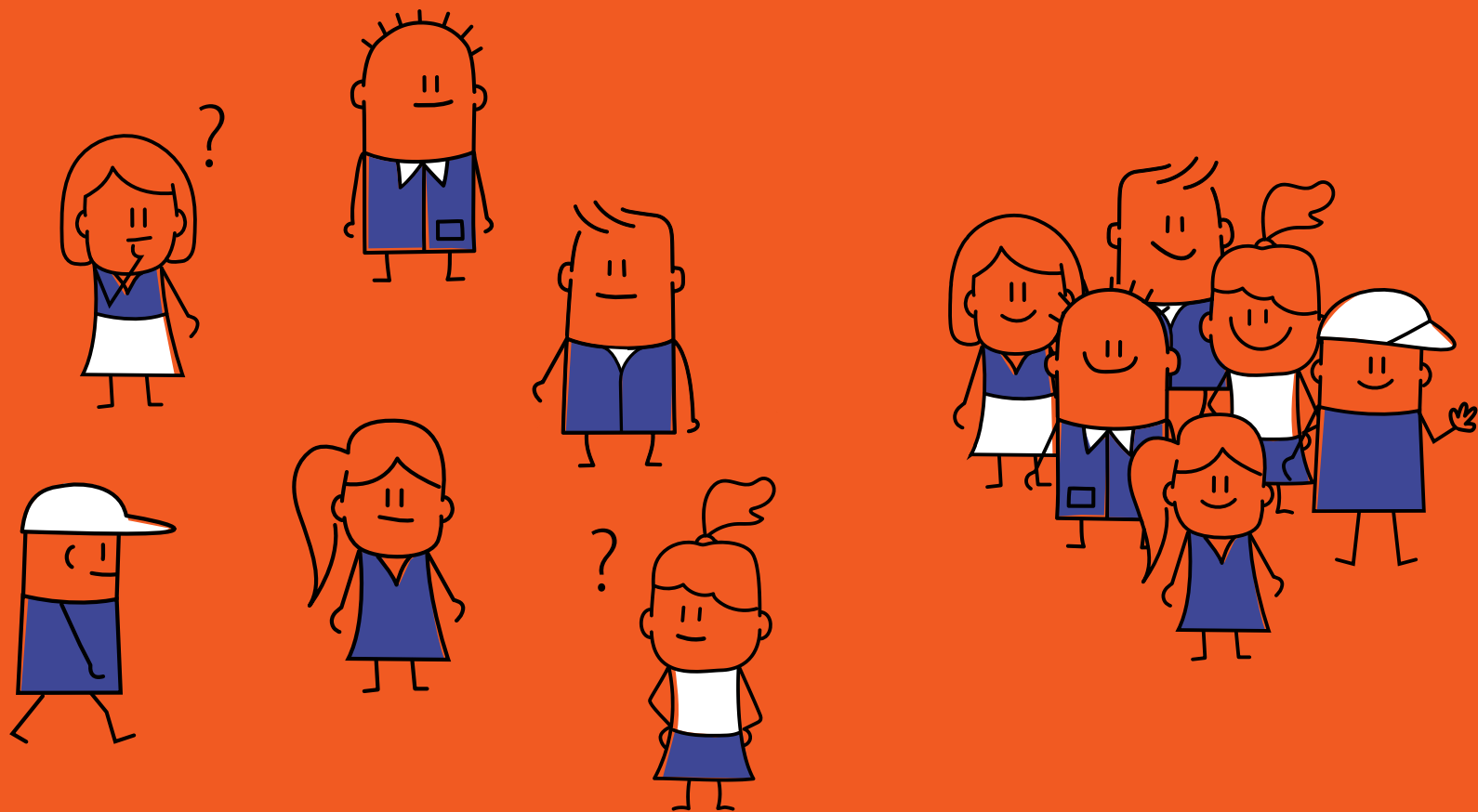
Om zich, in relatief korte tijd, optimaal te kunnen ontwikkelen heeft een speler, naast steun van zijn directe omgeving, ook professionele ondersteuning en begeleiding op reis nodig die is aangepast aan leeftijd en niveau.

In dit deel wordt met name ingegaan op de rol van de trainer/coach bij het reizen met een team. Omdat een deel van zijn rol kan worden overgenomen door een teamcaptain dan wel (team) begeleider worden deze rollen ook kort beschreven.

Deze rollen kunnen worden onderverdeeld in twee delen/hoofdtaken.

1. Tennistechnische taak die zeer afhankelijk is van zowel de positie en kwaliteiten van de trainer/coach als het ontwikkelingsniveau van de spelers/teamleden en de soort reis die wordt gemaakt. Hierbij zal worden ingegaan op de tactische, technische, fysieke en mentale aspecten.
2. Het managen/organiseren van één of meerdere reizen zowel lokaal/regionaal als nationaal en internationaal met al zijn facetten die mede afhankelijk zijn van leeftijd, omvang en niveau. Deze taak kan ook worden uitgevoerd door teamcaptain en/of teambegeleider.

In dit deel zal rol van de trainer/coach met de bijbehorende twee taken achtereenvolgens worden beschreven op (1) lokaal en regionaal niveau, (2) op nationaal niveau en (3) op internationaal niveau. Op niveau 1 wordt aan de hand van de twee hoofdtaken nader ingegaan op een aantal algemene basisprincipes, vuistregels, veelvoorkomende valkuilen, geheugensteuntjes en tips die bij dat niveau horen. Op niveau 2 en 3 wordt dat aangevuld met principes, vuistregels, geheugensteuntjes, valkuilen, tips en activiteiten/zaken die specifiek van toepassing zijn op dat niveau.



1 IS EEN GROEP EEN TEAM?

Nee, een groep mensen vormt niet automatisch een team. Er is pas sprake van een team en teamgeest als er meerdere van de volgende elementen aanwezig zijn:

- Gezamenlijk doel
- Elkaar kennen
- Elkaar helpen
- Elkaar respecteren
- Elkaar vertrouwen
- Succesbeleving met/binnen de groep
- Elkaar opvangen bij tegenslag

VAN EEN GROEP EEN TEAM MAKEN

Op het moment dat er sprake is van teamgeest worden de prestaties van zowel het team als van de individuen beter. Men werkt dan harder voor elkaar en misschien wel voor de trainer. Het is dus de moeite waard om er een team van te maken. Zelfs voor een tennisser die erg veel individueel presteert. Een ouder, begeleider, trainer of coach heeft daarbij de belangrijkste rol, maar hoeft het niet alleen te doen. De geleidelijk ontstaande inbreng van één of meerdere groepsleden kan stimulerend en zelfs versnellend werken in het ontstaan van het team. Het is belangrijk om te begrijpen dat prestaties niet uitsluitend wedstrijdresultaten betreft. Het gaat ook om leer- en ontwikkelprestaties (inclusief zelfstandigheid en persoonlijk leiderschap)!

Uitgaande van een groep waarbinnen men elkaar niet of nauwelijks kent, kunnen de volgende zaken positief werken:

- Het vaststellen en regelmatig in herinnering roepen van het gezamenlijke doel is een krachtig hulpmiddel en dat moet de leider vooral doen.
- Door bewust en spontaan namen van spelers te noemen en verschillende personen samen te laten werken komen de elementen 'elkaar kennen' en 'elkaar helpen'.
- De leider kan de processen versterken en versnellen door positieve feedback te geven op samenwerkingen vooral specifiek te zijn naar individuele kwaliteiten die binnen de samenwerking tot succes hebben geleid.

- Let op het verschil tussen “Goed gedaan samen” en “Prima resultaat op basis van het goede idee van Piet en de daadkracht van Jan”. Beide voorbeelden van positieve feedback zijn bruikbaar, maar de tweede is meer specifiek naar individuele kwaliteiten.
- Naast individuele doelen zijn er mogelijk ook teamdoelen en die niet altijd in elkaars verlengde liggen. Het goed communiceren hierover is zeer belangrijk.
- Pas op voor overwaardering van een individu; dit kan leiden tot jaloezie of gevoel van onderwaardering van ‘de noeste werkers’. Voorbeelden uit (vooral) voetbal zijn er legio!

DE COACH, TEAM(BE)GELEIDER OF CAPTAIN

Naast het ontwikkelen van teamgeest, heeft de (bege)leider van het team vele andere taken. Die taken zijn afhankelijk van de competenties en/of status en ‘titel’ van de (bege)leider.

De **ouder** als begeleider komt uiteraard vooral op verenigingsniveau voor. Van de tennisinhoudelijke kant mag niet veel verwacht worden, maar het bewaken van gedrag en sportiviteit zijn zeker zo belangrijk! Een veelvoorkomend dilemma is het verschil in opvoeding van het ene kind in vergelijking met een kind uit een ander gezin. Dat is nog lastiger als een eigen kind deel uitmaakt van de groep.

Een **trainer/coach** heeft een vergelijkbare rol als leider van de groep, maar zal die meer tennisinhoudelijk invullen. De opvoedkundige taak kan moeilijker zijn als het een jonge tennisleraar betreft en vooral als hij geen ervaring heeft met opvoeden. Het leiden van een training en het geven van technisch-tactische correcties is iets heel anders dan het bewaken van bedtijden, het corrigeren van wangedrag en het vinden van een balans tussen vrijheid en discipline.

Een **captain** van een team heeft meestal een andere status. Op clubniveau gaat dat meestal om competitieteams. Bij de KNLTB gaat dat om leeftijdsgelateerde internationale teams en als hoogste de Billie Jean King Cup en de Davis Cup. Op dat hoogste niveau is er sprake van een compleet begeleidingsteam met privétrainer(s), teamarts, conditietrainer, fysiotherapeut, bespanner en een teammanager. De taken zijn dan uiteraard verdeeld en de captain is eindverantwoordelijk.

In alle gevallen speelt 'verwachtingsmanagement' een belangrijke rol. Naast concrete groepsdoelen en eventuele individuele doelen, heeft vrijwel iedere speler – bewust of onbewust – verwachtingen. In – vooral – individuele gesprekken kan de (bege)leider achter die individuele verwachtingen komen.

Als spelers en/of ouders niet weten wat ze van jou kunnen verwachten, geef je ze ruimte waarin men kan verwachten wat jij helemaal niet gaat leveren!

WAAR GAAN TEAMS ZOAL NAARTOE?

De bestemming van een team is uiteraard afhankelijk van het niveau van de groep spelers en de doelstelling(en).

Op (recreatief) **clubniveau** kan een weekend of week binnen de regio heel geschikt zijn voor een trainingskamp of lokaal toernooi. Ook een uitwisseling met een andere club kan bijzonder leuk en stimulerend zijn. Vakantie trainingskampen blijken ook vaak onvergetelijk te zijn voor deelnemers en kunnen een geweldige impact hebben op het verenigingsleven.

Voor meer **wedstrijdgerichte** spelers binnen een club of tennisschool kan het reizen met een groep naar een (vast en jaarlijks) toernooi erg geschikt zijn. Nederland is internationaal vermaard om het grote aanbod open toernooien met mogelijkheden voor vele niveaus. Er waren en zijn toernooien waar op of vlakbij het tennispark ruimte is voor tenten, zodat de groep ter plaatse kan overnachten. Van oudsher hebben/hadden de toernooien van o.a. Rapiditas, Shot, Egmond en Domburg de reputatie van gezellig, gastvrij (voor tenten) en een goed toernooi voor verschillende niveaus. Die verschillende niveaus maken het mogelijk om met een grotere groep met spelers van verschillende niveaus deel te nemen. Een uitstekende manier om elkaar beter te leren kennen en van elkaar te leren. Vele spelers hebben door dit soort 'reizen' het wedstrijdtennis ontdekt en blijken vaak jarenlang naar bepaalde toernooien terug te gaan door de goede ervaringen.

EEN VOORMALIGE WEDSTRIJDSPELER,

NU 42 JAAR

“Ik heb destijds als junior zoveel geleerd toen we met een groep van 8 spelers en een goede coach enkele toernooien hebben gespeeld; daar heb ik vele jaren plezier van gehad!”

Voor **wedstrijdspelers** op iets hoger niveau is er Junioren Tour (JT) waar men gezamenlijk naartoe kan gaan. Vanaf ca. 16 jaar kunnen Nationale Ranglijst Toernooien (NRT) geschikt zijn. Die zijn per 2024 altijd in combinatie met categorie 2 toernooien zodat spelers die niet in het NRT worden toegelaten toch hun wedstrijden kunnen spelen. Meer prestatieve verenigingen en tennisscholen kunnen met een groep één of meerdere van die toernooien afgaan en daarmee zorgen voor een nuttig en leuk onderdeel van het opleidingstraject.

Nationale topjeugd zal over het algemeen door de KNLTB worden ‘meegenomen’ om internationale toernooien (Tennis Europe -14 en -16) / ITF -18) en teamwedstrijden (zomer- en wintercups) te spelen.

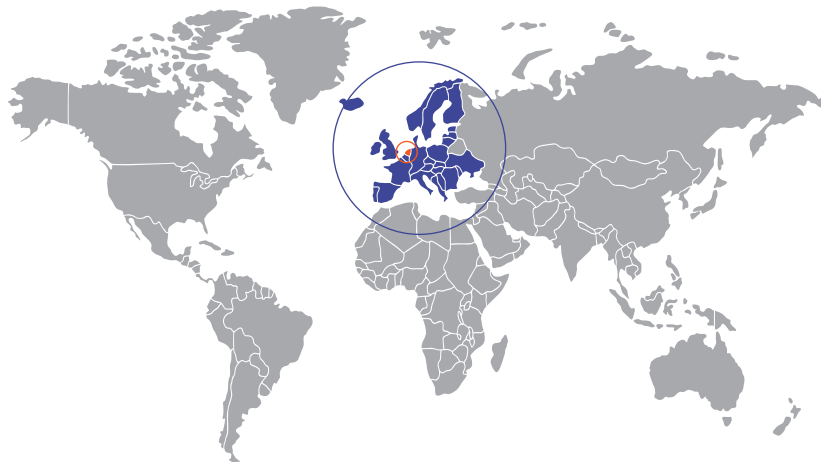
Nationale (Top-)Spelers die successen behalen in de NRT's kunnen de stap naar internationale (Future) toernooien maken om ITF-punten en aansluitend ATP/WTB-punten te halen (wereldranglijst). Juist voor deze spelers – die de eerste stappen naar profennis proberen te maken – is het reizen met een groep erg belangrijk en financieel interessant. De kosten voor het reizen en verblijven worden soms enkele jaren nog lang niet gedekt door eventueel prijzengeld. Het delen van reiskosten (meerdere spelers in auto) en het delen van slaapplekken kan veel geld schelen. Als meerdere spelers de kosten van de coach delen, scheelt dat ook aanzienlijk! Te vaak zien we dat trainer/coaches en/of tennisscholen alleen bij hun eigen spelers kijken naar een mogelijk te vormen groep, terwijl er ook andere spelers zouden kunnen aansluiten.

Ongeacht de bestemming geldt voor groepen/teams die samen op pad gaan dat er goede afspraken moeten zijn. ‘Samen uit, samen thuis’ is niet voor-de-hand-liggend als spelers in principe voor één week naar een toernooi gaan, waarbij een speler op de eerste dag verliest (en niet in het dubbeltoernooi komt), terwijl een andere speler de halve finale haalt. Nog lastiger is het als spelers enkele weken met elkaar op pad gaan (en de kosten van de coach delen), maar waarbij één speler al na enkele dagen een zware blessure oploopt en terug reist naar huis. Het delen van de kamer en het delen van de kosten van de coach komt er dan opeens anders uit te zien. Vooraf heldere afspraken maken is dus essentieel!

REGIONAAL, NATIONAAL, INTERNATIONAAL

Het komt te vaak voor dat trainer, ouder(s) of speler te snel 'te ver weg willen'. Uitgangspunt zou moeten zijn dat de speler speelt waar hij aan toe is. Een goede richtlijn is een winst-verlies verhouding van 3:1.

Een verkeerd uitgangspunt is 'ego-bescherming' door confrontaties met 'lokale' spelers te ontlopen. In bijvoorbeeld Brazilië verliezen van een 'erg goede' Japanner klinkt veel minder erg dan in Utrecht verliezen van een onbekende speler met een mindere rating. Niemand heeft immers gezien hoe goed of slecht die 'ver-weg-wedstrijd' was. En 'men' zal er minder snel een negatieve mening over hebben. Dus nogmaals: eerst lokaal presteren, dan regionaal, dan nationaal en dan pas internationaal.



BINNEN DE EUROPESE UNIE; VLIEGEN OF OVER DE GROND?

De belangrijkste afweging om naar een toernooi te reizen is het wel of niet met de auto gaan.

Meerdere spelers in één auto is al snel de goedkoopste optie. Met als grote voordeel dat je op locatie eigen vervoer hebt. Als dat echter naar een grote stad is waar parkeren moeilijk is, autoinbraken veel voorkomend zijn en parkeerkosten hoog zijn, dan wordt de afweging al moeilijker.

Met de trein of bus is een meer duurzame optie en is het waard om te vergelijken met een vliegreis.

Bij het boeken van vluchten moet je vooral ook oppassen voor de extra kosten voor ruimbagage,

eten en drinken aan boord en eventuele voorkeurstoelen. Bovendien gelden er maxima voor het aantal kilo's dat je mee mag nemen. Vluchten met 'prijsvechters' lijken bij aanvang goedkoper, maar eindigen soms duurder dan bij lijndiensten van 'duurdere' maatschappijen, waar maaltijden en bagage inclusief zijn.

BUITEN DE EUROPESE UNIE

Zodra er buiten de EU wordt gereisd, veranderen er direct enkele zaken. In de meeste gevallen een vliegpreis, andere valuta, mogelijk visa nodig, eventueel verplichte en/of aanbevolen vaccinaties (zie bijlage), mogelijk aanvullende verzekeringen. Zoek deze aspecten ruim tevoren uit; vaccinaties en visa-aanvragen hebben soms weken nodig. Nuttige en actuele Reisadviezen zijn te vinden op www.nederlandwereldwijd.nl

OVERNACHTEN

Overnachten in 4 of 5 sterrenhotels kan vrijwel overal en kost veel geld. Overnachten bij familie, vrienden of kennissen is het goedkoopst. Sommige toernooien bemiddelen in 'inkwartiering'. Tussen deze uitersten van duur naar (vrijwel) gratis liggen vele mogelijkheden; variërend van slaapzalen in een jeugdherberg, Bed&Breakfast locaties en dorps-hotels. Via Booking.com zijn vele opties te vinden.

Vaak hebben toernooien speciale (lager tarief) afspraken met lokale hotels al dan niet met vervoer (shuttle) tussen hotel en tennispark. Ideaal zijn uiteraard toernooien die op de banen van het hotel worden gespeeld; zodat je weet dat er geen extra taxikosten hoeven te worden gemaakt.

ETEN

De kosten voor maaltijden kunnen fors oplopen en zijn per bestemming zeer verschillend. In westerse hotels betaal je vaak veel geld voor het ontbijt, terwijl het in Azië vaak inclusief is in de kamerprijs. Lunch op de club is vaak (in beperkte keuze) mogelijk, maar is vaak prijzig. In veel landen gelden andere hygiëneregels en kan goedkoop eten jouw toernooi verpesten (zie verdere details later).

WASGOED

Eén of enkele weken wedstrijden spelen en trainen, geeft een flinke berg wasgoed. Hotels vragen (veel) geld per te wassen item en dat kan flink oplopen! Zelf kleding uitspoelen (als het niet echt vies is) en laten drogen in de zon of doucheruimte scheelt al aardig in de kosten. Het is ook zeker de moeite waard om in de omgeving van het hotel of tennispark te kijken naar een wasserette of 'laundry-service'.

CHECKLIST COACH EN SPELER

Verderop in dit deel van het HTO staan 'checklists' voor de (bege)leider en voor de speler.



**TEAMWORK IN TENNIS
TURNS INDIVIDUAL TALENTS
INTO COLLECTIVE TRIUMPHS'**



2 TRAINER-COACH / BEGELEIDER / TEAMCAPTAIN

INTRODUCTIE

In deze paragraaf worden enkele van de praktische zaken samengevat die een coach moet doen op de verschillende niveaus van club tot en met (inter)nationaal. Op club-, regionaal- of (inter)nationaal niveau is de rol van de 'leider' vergelijkbaar, hoewel er enkele verschillen zijn. De rol en positie van de begeleider is sterk afhankelijk van zijn deskundigheid (inclusief sociale en communicatieve kwaliteiten) en ervaring; een goede coachkeuze is (dus) van belang.

Er zijn verschillende situaties en combinaties mogelijk:

- Je bent privé coach voor:
 - **Eén speler:** dit is vaak het geval met topspelers die met een eigen coach willen reizen of spelers die genoeg geld hebben om een privé coach te betalen
 - **Een aantal spelers (2 of meer):** je hebt een reizend team dat gewoonlijk samengesteld is uit spelers met ongeveer hetzelfde niveau en ranking. De kosten worden betaald door een algemene sponsor of gedeeld door de spelers.
- Je bent aangenomen door een organisatie (Bond, club, tennisschool, sponsor, etc.) als:
 - **Captain van een team:** in deze situatie wordt de technische begeleiding veelal gedaan door de privécoach van elke speler en jouw verantwoordelijkheden omvatten selecteren, spelers opstellen, managen van verblijf en vervoer en het coachen tijdens de teamwedstrijden;
 - **Coach van een speler:** je kunt enkele weken met de speler werken (tijdens specifieke periodes of toernooien) of je kunt een fulltime opdracht hebben;
 - **Coach van een groep spelers (travelling team):** in deze situatie bent je de trainer van de spelers en je kunt ook benoemd worden tot captain van het team dat samengesteld wordt uit alle of de meeste spelers van jouw groep.

- Captain en trainer kunnen verschillende personen zijn. Het Engelse woord 'coach' kan in het Nederlands zowel leraar als trainer als coach betekenen; als wij het in het Nederlands over een coach hebben, spreken wij van een persoon die prestatief werkt en aan directe wedstrijdvoorbereiding en begeleiding van spelers tijdens de wedstrijd doet.

Dit gebeurt vaak in belangrijke teamwedstrijden zoals Davis Cup en Billie Jean King Cup

- **Je bent teamcaptain:** je moet de spelers selecteren en aanwijzen, de opstelling bepalen en bij de wedstrijd zitten. Vaak is het begeleidingsteam veel groter en is er sprake van een teammanager, een teamarts, een fysiotherapeut, een fysieke trainer, een masseur en een bespanner.
- Je bent de trainer van het team: je zit tijdens de wedstrijd naast (niet op) de baan en je moet de trainingen met de spelers organiseren en alle technische aspecten behandelen.

Reizen met een tennisteam of teamcaptain zijn vraagt om een uitgebreide reeks (kern)kwaliteiten en vaardigheden van de coach/captain. In deze functie heeft de coach veel taken en rollen, waaronder:

TENNISINHOUDELIJK	MANAGEMENT / ONDERSTEUNING
• Technisch werken; • Tactisch werken; • Mentaal werken; • Hitting partner; • Materiaaladviseur (bespanning, schoenen); • Rapporten aan het eind van een tournee invullen; • Leider / besluitnemer; • Discipline handhaver.	• Sociaal werker; • Organisator (banen boeken, training, etc.); • Financieel manager (begroting maken en uitgaven bijhouden); • Medisch adviseur; • Omgaan met vrije tijd; • Reisagent; • Surrogaat ouder; • Vertrouwenspersoon.

Leiderschap is tennissers laten zien dat ze meer kunnen dan ze dachten.

Het team dient een gemeenschappelijk doel te hebben maar zelfs als je met een team werkt moet de coach de spelers als individuen binnen het team behandelen. Vooral bij tennis, in aanmerking

genomen dat het voor een belangrijk deel een individuele sport is, moet de coach de individualiteit van de spelers respecteren.

Een valkuil - binnen alle genoemde taken en rollen – is dat de coach confrontaties aangaat die tijdens een reis niet kunnen worden opgelost en die tot negatieve gevolgen voor het team leiden.

BENOEMING

Als je benoemd bent tot teamcaptain door een club, een tennisschool of bond, wordt aangenomen dat je een brede kennis hebt van de spelers in de leeftijdsgroep en/of het niveau van de spelers in jouw team. De voornaamste bron van informatie over spelers is het volgen van eigen spelers en de mogelijke tegenstanders tijdens wedstrijden. Een goede captain moet de belangrijkste wedstrijden in die leeftijdsgroep (of desbetreffende niveau) volgen om een goed beeld van het spel van zijn spelers te hebben.

Een kampioen / winnaar is de speler die gelijk aan of zelfs beter presteert tijdens wedstrijden dan tijdens de training, terwijl een andere speler vaak degene is die op hoog niveau traint maar niet tegen de druk van een wedstrijd kan. De kampioen van de toekomst is hij die tegenslag overwint en niet inklapt op belangrijke momenten van een wedstrijd. Een teamcaptain moet spelers met deze winnaarsmentaliteit uitkiezen voor het team.

Junioren ontwikkelen zich erg snel op alle fronten: lichamelijk, psychologisch, mentaal, tactisch en technisch. Dus moet de captain erg attent zijn op deze ontwikkeling om van alle mogelijke veranderingen bewust te zijn. Werken en reizen met jonge spelers vraagt om speciale verantwoordelijkheden van de coach. De coach heeft de verplichting om de spelers niet alleen op, maar ook naast de baan op te voeden. Je hoopt (inter)nationale topspelers van deze jongeren te maken en daarom probeer je hun spel en - van jongs af aan - professionele gewoontes voor de toekomst te ontwikkelen. Buiten de baan moeten kwaliteiten als eerlijkheid, sportiviteit, respect, doelgerichtheid, het leren van zelfdiscipline, tennis in het juiste perspectief houden, veel plezier beleven, etc., benadrukt worden door de coach. Zie ook HTO deel 6 'Prestatiegedrag'.

SELECTIECRITERIA

Als de selectiecriteria duidelijk zijn, zal men in 90% van de gevallen niet verrast zijn, maar mogelijk wel teleurgesteld. indien er veel ophef is over de selectie, zal de organisatie of de coach nog eens goed naar de communicatie over die criteria moeten kijken. Die 10% betreft de moeilijkste beslissingen.

Structuur: Het is belangrijk een eerlijke selectiestructuur te hebben die gebaseerd is op duidelijke en logische principes voor zowel de coach als de spelers. De coach heeft deze eerlijke selectie nodig omdat dit niet alleen de spelers die geselecteerd zijn zal helpen maar ook de niet-geselecteerde spelers. Hiervoor moet elk selectielid op een geschikt moment worden ingelicht over de selectie. Dus, spreek met elke speler apart en zet het op schrift en probeer de spelers de beslissing te laten begrijpen. Als je dit goed doet zou de speler zelf in staat moeten zijn jouw beslissing tegenover derden (ook: ouders) te verklaren!

Baanoppervlak: Het baanoppervlak zal de teamselectie beïnvloeden. Als je spelers voor snelle(re) banen selecteert probeer je rekening te houden met hun aanvallende spel (serve-volley, het slaan van winners, etc.). Als je spelers selecteert voor trage(re) banen probeer je rekening te houden met aspecten als percentagespel, creativiteit, vastheid, geduld, etc. Laat spelers de baan helemaal en goed leren kennen. Gewoon inspelen is niet voldoende. Laat spelers topspin, slice, dropshots en kickservices uitproberen, zodat ze niet tijdens de wedstrijd gefrustreerd raken over iets dat ze vooraf al hadden kunnen weten! Eventueel schoenen met ander profiel uitproberen en indien 'betere grip' op het baanoppervlak in de wedstrijd gebruiken. Er zijn carrières verpest door (uit gewoonte) met de – lekker zittende – standaard tennisschoen op een ander baanoppervlak te spelen!

Beslissing: De beslissing van de captain zal gebaseerd zijn op zijn kennis van de speler, de tegenstanders en de wedstrijd. Hij moet openstaan voor de meningen van andere collegae maar moet nooit druk toestaan van ouders, privétrainers, etc., om de beslissing te beïnvloeden. De persoon die een beslissing neemt kan het verkeerd hebben, maar geen keuze is de ergste keuze! Er bestaat geen absolute waarheid, maar de captain moet zijn rol eerlijk en integer spelen.

Geselecteerde spelers: De geselecteerde spelers moeten degenen zijn die op dat moment het best spelen. De captain kan vorige onderlinge confrontaties als criteria nemen maar hij hoeft niet per se de nationaal kampioen van de leeftijdsgroep te selecteren. Een speler toevoegen op basis van goede vooruitzichten met het doel om ervaring op te doen voor de toekomst kan een goed idee zijn.

Gedrag van spelers: Dit is een belangrijk punt binnen en buiten de baan maar helaas is het moeilijk een lastige nummer één speler die het team kan helpen te winnen aan de kant te laten. Als deze situatie zich voordoet is het een goed idee de spelers zich te laten realiseren welke verantwoordelijkheid ze hebben als ze hun land (of club) vertegenwoordigen en in teamverband spelen. Hanteer een 'corridor van acceptabel gedrag'; daarbuiten worden spelers niet geselecteerd!

Strategisch plaatsen: Het is niet eenvoudig meer dan twee spelers te vinden die als No 1 en No 2 van het team kunnen spelen. Wanneer het niveau van de beste spelers ongeveer gelijk is kan de captain hen strategisch opstellen maar altijd met inachtneming van de wedstrijdreglementen. De captain moet derhalve goed bekend zijn met de regels!

De totale prestatie: Als de coach met junioren werkt, moet hij hoofdzakelijk 'inspanninggericht' zijn. Resultaten zijn belangrijk maar komen op de 2e plaats. Een van de hoofddoelen van een junioren-team moet zijn het bereiken van het maximaal haalbare, dat wil zeggen, alle teamleden moeten er naar streven hun uiterste best te doen, en als ze winnen is dat natuurlijk fantastisch. Onder de 14 jaar is dat voor spelers moeilijk te begrijpen omdat ze zo strijdlustig zijn dat ze voor alles willen knokken.

PRINCIPES VAN EEN WINNEND TEAM

Tennis is in enkelspelen binnen toernooiverband een zeer individuele sport, maar er zijn - zoals eerder beschreven - momenten gedurende het jaar dat een groep individuen als een team optreedt. Tijdens het coachen van een team moet er nog veel aandacht worden gewijd aan de individuen en hun speciale behoeften. Er zijn echter enkele verschillen in teamevenementen die echt iets toevoegen aan het spel van individuen. Om hiervan te profiteren moet de juiste teamgeest worden ontwikkeld. Er zijn vele voorbeelden van spelers die na een team-event in hun individuele toernooien ook beter spelen!

Manieren om teamgeest te ontwikkelen:

- Haal het team bij elkaar aan het begin van het traject en leg ze duidelijk de doelen voor het team uit. Het is belangrijk de specifieke, meetbare, overeengekomen, realistische, tijdgebonden, opwindende en genoteerde principes (afkomstig uit 'SMART') in dit doel te verwerken. Totaal irreële doelen doen je alle geloofwaardigheid bij de spelers verliezen. Op de doelen moet regelmatig worden gewezen; dit bevordert de teamverbondenheid. Bij elk teamlid dienen voorrang te hebben: (zelf)discipline, inspanning, individuele doelen (technisch, tactisch, conditioneel en mentaal), voorbereiding, professionalisme en natuurlijk 'teamgeest'.
- Teamkleding, zoals een trainingspak, helpt ook deze identiteit te ontwikkelen. Een andere manier om teamidentiteit te vormen is het zoeken naar plaatsen waar de groep dingen samen kan doen als eten, winkelen, bezoeken van bioscoop, voetbal- of basketbalwedstrijden en reguliere teambijeenkomsten.
- Het is essentieel dat de captain of coach de spelers goed kent. Dit betekent zoveel mogelijk tijd gedurende de evenementen in een jaar doorbrengen met de spelers, zowel op als buiten de baan. Ervaringen delen, hun bijnamen kennen, hun favoriete muziek, films en spelletjes etc. De coach kan een betrokkenheid ontwikkelen die echt helpt omdat de spelers weten hoe graag de coach hen goed ziet presteren. Op deze manier is het mogelijk de spelers te begrijpen en te weten hoe ze op elkaar reageren. Het is essentieel dat teamgeest niet op het spel gezet wordt door individuele verschillen tussen spelers, dus is het belangrijk eventuele problemen vooraf te signaleren zodat de harmonie op de belangrijkste momenten gewaarborgd blijft. Hoe meer tijd je met hen doorbrengt, des te meer tijd je hebt om ze leren kennen. Waar je echter voor uit moet kijken is dat je niet te intiem met ze wordt en/of voorkeur hebt voor een bepaalde speler. Bovendien moet duidelijk blijven dat jij een aantal verantwoordelijkheden hebt tegenover de spelers en het team die ze dienen te begrijpen en waarin ze respect moeten hebben voor de beslissingen die je in dat verband zal moeten nemen.

PLATO

“Je ontdekt meer over een persoon in een uur spel dan in een jaar conversatie”

- Het is belangrijk dat het team voelt dat de captain voor 100% achter hen staat en evenveel verantwoordelijkheid deelt en neemt voor zowel winst als verlies. De captain moet binnen het team zorgen voor zowel de individuen als persoon als de individuen als speler. Dit zorgt voor de ondersteunende sfeer die essentieel is voor topprestaties.

- Regels en discipline speciaal voor het team zullen helpen een teamidentiteit te versterken. Strikte richtlijnen geven een speler vaak een groter gevoel van veiligheid, vooral bij jongere spelers. Probeer echter van teamevenementen iets echt leuks te maken, iets dat spelers zich zullen herinneren en in de toekomst graag weer zullen doen. Maak bijvoorbeeld de trainingen korter, scherper en leuker dan gewoonlijk; neem de spelers mee naar prettige plekken; benut een iets groter deel van het budget voor een traktatie en bewaar sommige activiteiten voor teamevenementen. Niet vanuit een 'toeristisch' perspectief, maar steeds vanuit de wetenschap dat spelers die 'het naar hun zin hebben' tot grote prestaties in staat zijn, veelal graag hard daarvoor willen werken en een volgende keer er weer graag bij willen zijn.
- Een van de belangrijkste regels is dat andere leden van het team hun maatjes moeten steunen wanneer die spelen. Hoorbaar aanmoedigen kan behoorlijk helpen.

Iets anders dat de spelers kan helpen is een gevoel van veiligheid. Dit is verbonden met zelfvertrouwen en zelfvertrouwen is de basis van succes. Er zijn verscheidene werktuigen die een coach kan gebruiken om dit te bereiken als hij met junioren reist:

- **Geef hen precieze instructies:** Speciaal aan kinderen onder de 14 jaar wanneer ze in een vreemd land reizen. De coach moet hen een rooster geven en een structuur van wat ze moeten doen (en wat ze niet moeten doen).
- **Wees consequent:** Wanneer de coach niet consequent is bij junioren, weten ze niet wat er gebeurt. Consequent is niet hetzelfde als 'streng zijn'. Consequent zijn hoeft ook niet op een onprettige wijze te gebeuren. Consequent optreden geeft duidelijkheid en dat is waar (niet alleen) jonge spelers veel behoefte aan hebben.
- **Weet waar je bent:** Oriënteer je als het team naar een nieuwe plaats gaat. Het is een goed idee om op de club te kijken waar de bespanner is, waar de dokter en waar het toernooikantoor is. Dit zal de teamleden vertrouwd maken met de plaats waar ze zijn.
- **Laat hen de sleutelpersonen ontmoeten:** Introduceer hen bij de wedstrijdleader, geef hen de (roep)naam van de bespanner. Zo zullen ze zich direct thuis voelen in hun omgeving.

In een teamsituatie is het een goed idee om extra verantwoordelijkheden over te dragen aan spelers die dat aankunnen. Deze verantwoordelijkheden worden aangewend om de teammaatjes te helpen en ondersteunen ook het 'allen voor één'-gevoel te ontwikkelen. De coach moet de spelers verantwoordelijkheden geven om degenen die nog in het toernooi zitten te helpen. In de eerste ronde zitten ze er allemaal in en zijn ze gelijk. Maar naarmate het toernooi vordert zit de ene er nog in en

zijn de anderen eruit en deze spelers moeten werken voor de spelers die in het toernooi zitten. Ze kunnen eventueel de trainingsbanen boeken, de ballen halen, naar de bespanners gaan en trainen met de speler op de specifieke punten die hij nodig heeft. Daarnaast blijven ze uiteraard trainen om zelf beter te worden!

Andere mogelijkheden om teamgeest te bevorderen:

Je hebt natuurlijk niet speciaal een teamevenement nodig om de teamgeest te ontwikkelen. Een coach kan een groepje meenemen naar een individueel toernooi en toch veel van de voordelen van een teamidentiteit verkrijgen. Wanneer men plannen maakt voor teamwedstrijden is het vaak nodig het speelschema te veranderen om ze in bepaalde toernooien te krijgen. Dit zijn de momenten dat teamgeest kan worden ontwikkeld in individuele toernooien.

De druk van het spelen voor een team is anders dan die voor een individuele wedstrijd, maar zodanig dat die een buitengewone prestatie kan neerzetten.

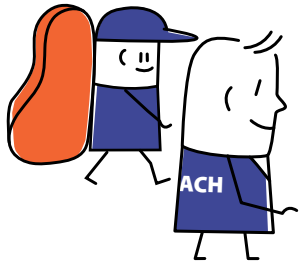
Teamgeest – een krachtige macht!

Om de coach te helpen in het omgaan met de vele rollen en taken is het belangrijk dat bepaalde richtlijnen worden aangegeven die de coach kan volgen:

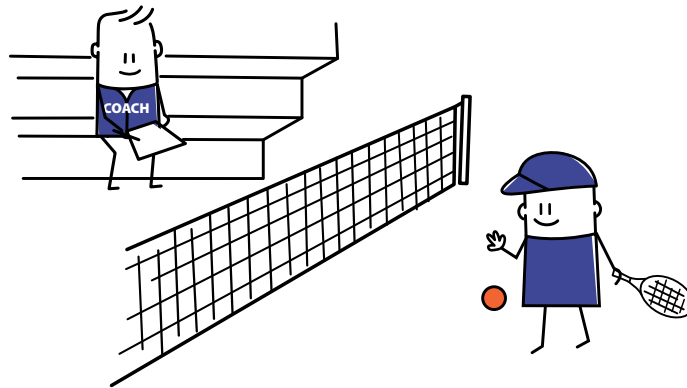
- Voor(afgaand aan het) vertrek
- Tijdens de reis
- Na de reis

De uitwerking hiervan volgt in het volgende hoofdstuk.

VOOR...



TIJDENS...



NA...



DE WEDSTRIJD



**FAILING TO PLAN IS
PLANNING TO FAIL**



3 VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN EEN TEAMCOACH

VOORAFGAAND AAN HET VERTREK

1. CONTACT MET SPELER, TRAINER(S) VAN DE SPELER EN OUDERS VAN DE SPELER, INDIEN NODIG.

Neem voor de reis contact op met de trainer / ouders van de speler om te praten over zijn spel-type, temperament, voorbereidingen voor een wedstrijd, al of geen medicijngebruik en andere relevante informatie die de relatie van de reizend coach met de speler kan helpen. Ook informatie over 'waar de trainer de laatste tijd vooral mee bezig is geweest' is essentieel om misverstanden te voorkomen en optimaal aan te kunnen sluiten bij het lopende ontwikkelingsproces.

2. STAGE OF TRAININGSKAMP VOOR DE REIS

Het is erg nuttig om een voorbereidingsstage met alle teamleden te organiseren. De training moet hoge intensiteit en vergroting van zelfvertrouwen benadrukken op elk gebied. Op dit moment heeft de coach de gelegenheid de plaats van de speler te bepalen aan de hand van zijn huidige prestatieniveau. Deze trainingskampen zijn erg effectief om het team klaar te stomen voor het evenement. Het is beter om deze kampen te houden op plaatsen waar het team op zichzelf kan zijn zonder afleiding van anderen. Ook is er ruim tijd om 'verbindende activiteiten' (t.b.v. de teamgeest) te ondernemen. Afhankelijk van leeftijd en niveau van de spelers kunnen de doelstellingen van het trainingskamp zijn: de spelers de structuur doen begrijpen, een gevoel van kansen en motivatie creëren, belangrijke principes neerleggen voor de wedstrijdperiode, een goede teamgeest ontwikkelen, spelers opleiden en plezier hebben.

3. TRAININGSKAMP STRUCTUUR

Indien men junioren traint kan het een goed idee zijn om een 4-daags trainingskamp voor de toernooiweek te organiseren. Een geschikt programma voor elke dag kan zijn: eerste dag (4 uur training), tweede dag (3 uur), derde dag (3 uur) en vierde dag (2 uur). Het aantal uren neemt af zodat de spelers fris zullen zijn als de wedstrijden beginnen.

Naast de specifieke tennistraining kan de coach trainingen van andere sporten zoals voetbal inlassen. Voetballen is bijvoorbeeld een erg lichamelijke sport en helpt teamgeest opbouwen. Pas wel op voor blessures door strakke regels te hanteren! Wanneer je met junioren werkt kunnen teamsporten helpen een goede atmosfeer te creëren tussen alle teamleden.

4. DOELEN STELLEN

Gedurende het trainingskamp kan de coach ook een theorieles organiseren waarin hij het doel, de structuur, en de principes van de teamgeest uitlegt. In deze sessie is het essentieel het belang van spelen voor een team te benadrukken (en voor de club, regio of het land), de noodzaak om de wedstrijd zeer serieus te nemen, het als groep samenwerken te benadrukken, globaal succes en gezamenlijke doelen na te streven.

Het algemene doel voor de spelers kan als volgt zijn: streven naar een team van wereldklasse, nadruk leggen op spelen om te winnen. Terwijl het specifieke doel kan zijn: de finale van een toernooi bereiken, een maximale prestatie van het team in de verschillende toernooien. Een voorbeeld van een prestatiedoel kan zijn: een juniorenteam kan het 'taaiste' team van de wereld zijn en niet het beste. 'Het beste team zijn' is een resultaatdoel, terwijl 'het taaiste team zijn' een prestatiedoel is.

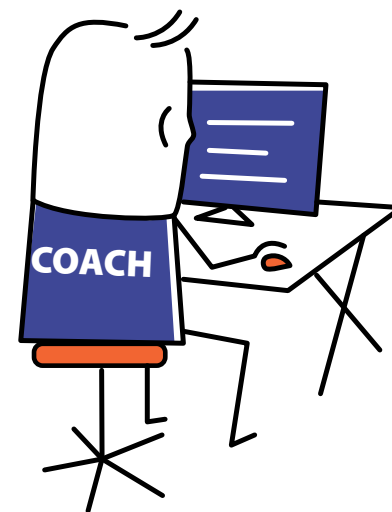
Het is ook belangrijk de spelers uit te leggen hoe het doel bereikt kan worden (de wedstrijd die het team gaat spelen te winnen). Wanneer ze bijvoorbeeld nationale teamwedstrijden spelen, zijn er voorafgaande fases of kwalificatiezones en de teams moeten meedoen en zich kwalificeren om het hoofdtoernooi te bereiken. Als een team goede kans wil hebben om zich te kwalificeren is het belangrijk geplaatst te worden en plaatsing komt via de resultaten in de eerdere teamcup- en andere wedstrijden. Dit zal de spelers een goed begrip van de structuur geven en zo zullen ze begrijpen waarnaar zij streven. De coach kan 'sleutelwoorden' of uitdrukkingen introduceren die als een impuls werken om de motivatie van spelers te verhogen. Die kunnen voor een heel team gelden maar ook op één individu zijn afgestemd.

Het trainingskamp kan ook gebruikt worden om goed afgebakende en gestandaardiseerde routines vast te stellen zoals een warming-up routine die ieder lid van het team doet, voedingsrichtlijnen, kleine technieken en simpele praktische technieken om om te gaan met mentale controle.

5. ADMINISTRATIEVE ZAKEN

Voordat je afreist moet je er zeker van zijn dat je de volgende aspecten onder controle hebt:

- **Vliegtickets, trein- en buskaartjes:** reservering, data en tijden van vertrek en aankomst. Vliegveld, trein en busstations (indien meer dan één in een stad). Vervoer naar vliegveld of station, ontmoetingsplaats op vliegveld of station. Je dient alles vooraf door te nemen.
- **Paspoorten, ID kaarten, visa** (indien buitenland): contact met ambassade of consulaat. In enkele landen moet je een officiële toestemming van de ouders hebben als je reist met kinderen van 14 en jonger. Vertrouw niet op de informatie van 'derden' en zorg dat je alles zelf te weten komt en eventueel zelfs 'dubbelcheckt'. Check via: www.nederlandwereldwijd.nl
- **Geldzaken:** wees er zeker van dat je bekend bent met het lokaal gebruikte geld en ter plaatse geaccepteerde credit cards. Houd US\$ of plaatselijk geld bij de hand om de (eventuele) luchthavenbelasting (in sommige landen) te betalen. Vrijwel overal worden Amerikaanse Dollars voor dit doel geaccepteerd. Luchthavenbelasting kan vrijwel nooit met een creditcard worden betaald! Let op: zelfs in Duitsland is 'pinnen' niet overal gangbaar en is ook 'cash geld' nodig.
- **Vervoer van vliegveld/treinstation naar hotel of club:** voorafgaand contact met het toernooi voor het geval dat zij het vervoer regelen.
- **Hotelreservering:** idem. Zorg er bovendien voor dat je een kopie van de hotelreservering bij je hebt.
- **Reserveren van trainingsbanen:** reserveer de banen (indien mogelijk) voor aankomst. De spelers gaan natuurlijk op de dag van aankomst trainen.
- **Toernooiregels:** check vooraf de 'factsheet' om alle gegevens van het toernooi te kennen. Je zou dan in het trainingskamp met dezelfde ballen op hetzelfde oppervlak als het toernooi kunnen spelen.
- **Medische aspecten:** informeer tijdig (één à twee maanden tevoren) bij de huisarts of GGD naar vaccinaties of andere nodige maatregelen (zie bijlage 4).
- **Weer, tijdzones en jetlag:** als je naar een ander land of continent reist met ander weer of een andere tijdzone dien je bij het plannen rekening te houden met de mogelijke jetlagproblemen en weerkenmerken die je daar zal vinden (kleding etc.). Zie bijlage.
- **Controleer de deadlines van inschrijven en terugtrekken:** houd rekening met reisvertragingen bij het plannen van de aankomst en de uiterste meldingstijd.
- **Toegestane aantal kilo's bagage:** check vooraf de regels van de luchtvaartmaatschappij(en) v.w.b. handbagage en ruimbagage. Zowel de kilo's als de afmetingen kunnen zeer verschillend



zijn en vooral bij 'prijsvechters' zijn de 'meerkosten' vaak onevenredig hoog. Spelers (en hun ouders!) moeten bewust zijn van die extra kosten en dus alleen noodzakelijke dingen meenemen.

6. PRAKTISCHE PUNTEN: HET IS HANDIG OM ALTIJD BIJ JE TE HEBBEN

- **Basis eerste hulpdoos:** voor noodsituaties en als de toernooiarts niet beschikbaar is.
- **Een of twee blikken tennisballen:** voor als er op het park geen ballen beschikbaar zijn of als je ergens anders wilt trainen. (Iedere speler moet zelf tenminste drie ballen bij zich hebben!)
- **Houd een extra set snaren achter de hand:** voor als er ter plekke geen snaren beschikbaar zijn.
- **Algemene informatie en culturele aspecten:** Google vooraf naar informatie over de bestemming. Denk aan taal, valuta, religie, waar te eten en te winkelen, culturele zaken en plaatselijke gewoontes. Niet alle landen hebben dezelfde vrijheden als Nederland. 'grappig bedoelde' opmerkingen naar of over politie, leger, douane of veiligheidsbeambten worden als serieus opgevat en kunnen ernstige gevolgen hebben!

7. RELATIES

- **Ouders:** de captain moet de rol van de ouders respecteren en omgekeerd. Ze moeten samenwerken zonder inmenging. Ouders moeten het team-idee begrijpen. Ze kunnen echter helpen een gemoedelijke sfeer te creëren tijdens internationale wedstrijden ver weg. Zorg ervoor dat ouders jouw telefoonnummer hebben voor noodgevallen (en andersom)
- **Privécoaches:** respect en communicatie zijn de sleutelwoorden. De coach moet zich realiseren dat, wanneer er problemen ontstaan met de privé-trainer, de prestaties van de speler kunnen verminderen en het teamklimaat slechter wordt. Ook tijdens de trip kan het nuttig of nodig zijn de privécoach te bellen om te overleggen.
- **Teamatmosfeer:** een teamfilosofie creëren met spelers die wezenlijk individualistisch ingesteld zijn is geen gemakkelijke taak en vraagt een grote krachtsinspanning van de coach. Deze teambenadering zal zeer positieve gevolgen hebben voor de spelers omdat ze leren verantwoordelijkheden te delen en gezamenlijke inspanningen te leveren voor het welzijn van het team. De coach is verantwoordelijk voor het creëren van een gemoedelijke sfeer die helpt de druk van de competitie te verminderen.

8. REGELS

- **Introductie:** het is belangrijk enige regels op te stellen over wat een team doet tijdens het reizen naar toernooien. Deze regels zullen het team helpen en zullen de kans op een goed optreden maximaliseren. Ze moeten ruim voor vertrek worden opgesteld. Jonge spelers houden van regels omdat die hen een gevoel van controle en vertrouwen geven. Regels moeten logisch en duidelijk zijn en moeten door alle teamleden inclusief de coach worden gerespecteerd. Probeer een teveel aan regels te vermijden en pak ze op een professionele manier aan. Maak de teamleden duidelijk dat de regels ten behoeve van het team zijn gemaakt. Regels zijn verschillend voor jeugd en voor profs en hebben een andere functie.
- **Handel professioneel:** dit is de opvoeding / ontwikkeling van de spelers. Ze moeten zich altijd goed gedragen. De spelers zijn geen toeristen, maar serieuze wedstrijdspeler en soms beroeps of aanstaand beroepsspelers. Het maakt niet uit of je wint of verliest, er is geen excuus voor onbehoorlijk of onprofessioneel handelen. Zie ook HTO deel 6 'Prestatiegedrag'.
- **Vorbereiding voor de wedstrijd:** het moment van de wedstrijd is het belangrijkste deel van de dag en alle voorbereidingen moeten gedaan worden om dit moment in perfecte fysieke, mentale en technische conditie te zijn. Alles op die dag moet daarom draaien. Bijv. als de wedstrijd om 14.00 uur is moet de speler om 13.45 klaar zijn om te spelen, om 13.30 klaar zijn met douchen en met zijn lunch om 12.30. Daarvoor moet hij zijn voorbereidingstraining gedaan hebben.
- **Wedstrijdverslag:** de coach kan de spelers vragen van alle wedstrijden die ze gespeeld hebben een verslag te maken. In dit verslag kunnen de spelers opnemen: de standaardinformatie (tegenstander, uitslag, oppervlak, weersomstandigheden, etc.), hun doelstelling voor de wedstrijd, wat ze bereikt hebben en ook informatie over hun tegenstander (sterke en zwakke punten, methodes), waarom ze gewonnen of verloren hebben etc. Als je met jongeren reist kan je ze beter een lijst geven om in te vullen in plaats van een vel wit papier dat meestal ook onbeschreven terugkomt. Overigens kan ook de coach een boek hebben waarin hij gegevens over tegenstanders verzamelt die tegen de teamleden hebben gespeeld. Deze informatie kan door de coach worden opgeschreven tijdens ontmoetingen met de spelers zodat hij ook de opinies van de spelers bevat en praktische ideeën die feitelijk werken en zouden kunnen gebeuren. Dit zal én de coach én de speler veel helpen, want als je met vier spelers een reis maakt van drie weken kan je er van uit gaan dat 3 van je 4 spelers gedurende de reis tegen dezelfde tegenstander zullen spelen. Dit boek zal je helpen om de informatie te verzamelen.

► EEN DIENEND LEIDER:

- kan goed luisteren
- is empathisch (invoelend)
- kan vooruitzien
- is bewust van zichzelf en de omgeving
- overtuigd naar een gezamenlijk doel
- bouwt sterke relaties
- duidt dingen groot en maakt ze klein
- stelt ontwikkeling centraal
- bouwt en onderhoudt een 'community'
- streeft naar duurzaamheid

- **Uitrusting:** voor je eigen uitrusting zorgen (rackets, snaren, schoenen, kleding enz.). Ook hierin vervul je als coach een voorbeeldfunctie.
- **Tegenstanders verkennen:** bij topspelers is het noodzakelijk dit veel te doen, maar ook bij de jeugd kan dit een voorsprong betekenen in tactisch opzicht.
- **Douchen:** na elke wedstrijd en training. Lichaamshygiëne en principes van blessurepreventie moeten al vroeg worden aangeleerd.
- **Warming-up en cooling-down:** respectievelijk voor en na het tennissen.
- **Lichaamsoefeningen:** het is belangrijk dat de spelers op hun fysieke conditie letten en dagelijks met de opbouw dan wel het 'onderhoud' van hun lichaam bezig zijn.
- **Trainingspakken:** de spelers moeten de teampakken dragen. Dit is belangrijk voor de teamgeest, de herkenbaarheid en de loyaliteit naar eventuele sponsors.
- **Loyaliteit** naar (privé) racket- en/of kledingsponsors hoort ook bij de opleiding. Het juiste logo in de bespanning, het juiste kledingmerk en correct gedrag op de baan horen daarbij. Maar ook het omgaan met nieuwe aanbiedingen en de communicatie met de huidige sponsor en de huidige trainer (bij aanstaande trainerwissel).
- **Bijstaan teamgenoten:** De spelers moeten de wedstrijden van hun teamgenoten bijwonen en hen bijstaan tenzij ze verplichtingen hebben met betrekking tot hun eigen wedstrijden.
- **'Tanken':** Als een speler zich niet volledig inzet bij de wedstrijden zal hij op een eerdere vlucht naar huis worden gezet (evenals spelers die zich niet aan afspraken houden).
- **Voeding:** Zorg voor voedingsadviezen die de spelers moeten opvolgen (zie bijlage).
- **Doelstellingen voor elke wedstrijd:** Spelers moeten enkele doelstellingen hebben voor elke wedstrijd (2 prestatiedoelen zijn genoeg). Dit zal hun aandacht op prestatiedoelen ontwikkelen en de kans op verkrampen (door aandacht op het resultaat) verkleinen.
- **Teamgeest ontwikkelen:** Zelfs als ze als groep naar een individueel toernooi gaan moeten de spelers als een team optreden.

PRAKTISCHE ZAKEN

- **Wedstrijden:** Internationale wedstrijden stellen de coach en de spelers in staat de beste spelers tegen te komen. Je leert andere clubs, regio's, landen en mensen kennen, verschillende (tennis)culturen en verscheidene manieren om tennis te organiseren. Het maakt dat het team en de individuele speler zich kan meten en beter kan worden.
- **Dubbels:** De coach moet de dubbelteams samenstellen. Omdat de dubbel (bij cups en andere teamwedstrijden) vaak beslissend is, is het een goed idee om tijdens de trainingen verschillende combinaties te testen. Het is duidelijk beter dat het aangewezen dubbel bestaat uit spelers die elkaar liggen. Maar dit zal niet altijd het geval zijn! Het oefenen op dubbelspel is ook goed voor de teamgeest.
- **Tactiek:** Er zijn veel tactische verschillen tussen dames- en herenteams, en tussen onder 14, onder 16 en onder 18 teams. Junioren kunnen veel ups en downs in hun spel hebben. Zo kan je wel een tactisch plan voor de wedstrijd bepalen maar zal je dat plan veelal tijdens de wedstrijd moeten bijstellen. Leer spelers ook een 'plan B' klaar te hebben.
- **Coachen:** Spelers winnen of verliezen hun wedstrijden, maar de coaches kunnen spelers helpen het maximum uit hun spel te halen. Bij wedstrijden op ITF-, WTA- en ATP niveau mag tegenwoordig gecoached worden. De coach heeft daarvoor een (meestal) vastgestelde plaats naast de baan en de coaching mag niet hinderlijk zijn voor het spelverloop of de tegenstander. Ook bij wedstrijden waarbij de coach op de baan mag zitten (vaak naast de scheidsrechterstoel en/of op de spelersbank) heeft de coach niet de hoofdrol tijdens de partij. Hij kan echter niet alleen maar beschouwd worden als degene die de waterfles opent, de handdoek aangeeft en steeds 'komop' roept. Inhoudelijke opmerkingen moeten zijn afgestemd op de eigen speler en op het spelverloop tegen de huidige tegenstander. Het gaat daarbij nooit om 'gelijk hebben' of ongelijk hebben', maar of de speler er iets aan heeft.
- **Meereizende ouders / supporters:** zorg ervoor dat meereizende personen jouw groepsaankomst niet verstoren. Ouders vormen daarin het grootste risico; zelfs al is het onbewust en goedbedoeld van hun kant. Geef duidelijke richtlijnen zonder respect te verliezen.
- **Umpires en officials:** de coach moet de beslissingen van de umpires en officials respecteren. Het getuigt van slecht beleid om over alle beslissingen of vergissingen van de umpire te klagen. Maar je moet wel laten zien dat je bereid bent het belang van je team naar vermogen met goede manieren te verdedigen. En er uiteraard voor zorgen dat je zelf de regels goed kent!

CULTUREEL BEPAALDE VERSCHILLEN TUSSEN JONGENS EN MEISJES V.W.B. TRAINEN

Onderstaande punten komen van Lynne Rolley, voormalig USTA National Women's Coach, en Dr. Cheryl McLaughlin. Het betreft 8 'cultureel bepaalde' verschillen tussen jongens en meisjes. Dit zijn geen wetmatigheden, maar algemeen opgevallen aspecten bij **Amerikaanse** meisjes en jongens. Per land van herkomst - en dus per verschillende subcultuur - bestaan grote verschillen. De lijst is goed om over na te denken en dus niet algemeen geldend. Opvoeden (ouders) en trainen (trainer-coaches; soms een ouder) kunnen in elkaars verlengde liggen, maar ook tegenstrijdig zijn of elkaar ondersteunen/versterken. Onderstaand worden de begrippen leren en geleerd – in plaats van opvoeden en trainen - gebruikt.

JONGENS	MEISJES
Jongens wordt geleerd om te presteren en op te vallen; om de beste te worden.	Meisjes wordt veelal geleerd om er leuk uit te zien en om indirect te krijgen wat ze willen.
Jongens wordt geleerd om fysiek en mentaal sterk/taai te zijn.	Meisjes wordt vaak geleerd zachtaardig en sierlijk te zijn. Vaak wordt verteld dat 'mental toughness' onvrouwelijk is.
Jongens wordt geleerd om taak-georiënteerd te zijn en goede probleemoplossers te zijn.	Meisjes wordt geleerd om relatie-georiënteerd te zijn en ervoor te zorgen dat iedereen zich 'okay' voelt.
Jongens wordt geleerd om 'ervoor te gaan' en zich helemaal te geven.	Meisjes wordt meestal geleerd om 'zich in te houden' en er 'altijd goed uit te zien'; zo niet, kan het er onvrouwelijk uitzien.
Jongens wordt geleerd om assertief te zijn en hun eigen agenda aan te houden.	Meisjes worden veelal opgeleid om zich aan te passen en dat de agenda van anderen belangrijker zijn dan die van henzelf.
Jongens wordt geleerd om initiatief te nemen en eventueel de leider van de groep te zijn	Meisjes wordt geleerd met de gedachte om niet 'bazig te zijn' en daarmee op te vallen; anders zouden andere mensen ze niet leuk kunnen vinden.
Jongens wordt geleerd om door te zetten en een confrontatie 'te winnen'.	Meisjes wordt geleerd dat het beter is zich 'in te houden' en 'de vrede te bewaren'. Het resultaat kan zijn dat ze zich focussen op het behoud van de relatie i.p.v. het winnen van de wedstrijd.
Jongens wordt geleerd om te denken en dan soms om later gevoelens en emoties te ervaren.	Meisjes reageren vaak eerst emotioneel en zijn daarna pas in staat om er later helder over na te denken.

Nogmaals: deze verschillen komen van een Amerikaanse vrouw; een zeer ervaren coach en een arts. Ga voor jezelf na of dit herkenbaar is bij jouw spe(e)l(st)ers.

Meisjes die (te)veel 'jongensgedrag' vertonen, worden al snel 'bitches' genoemd, terwijl dat gedrag voor jongens als 'normaal' wordt gezien. Jongens die meer van het 'meisjesgedrag' laten zien, worden al snel 'watjes' genoemd. Onbewust is er dus sprake van een soort cultureel bepaalde gedragsdiscriminatie. Voor topsport gelden geen wezenlijke verschillen in gedrag voor jongens en meisjes (zie HTO deel 6 Prestatiegedrag).

Voor de trainer-coach geldt wel dat zowel het gedrag als het ontwikkeltraject van jongens en meisjes anders kan zijn en verlopen; e.e.a. afhankelijk van de opvoeding en training in het verleden. De trainer-coach zal dus moeten differentiëren in zijn aanpak om tot een optimaal prestatiegedrag te komen.

Ervaringen van Nederlandse Coaches (aansluitend op voorgaande (Cultureel bepaalde) verschillen tussen jongens en meisjes:

- Jongens zijn gemiddeld wat prestatiever en competitiever ingesteld. Ze zoeken meer de uitdaging met elkaar om te winnen en de beste te willen zijn. Ze willen spelen: punten spelen, 'move-up/move-down', touch-spelletjes. Meisjes geven vaker de voorkeur aan trainen en leren; meer met elkaar dan tegen elkaar. Er lijkt ook vaak meer angst om – in een training – van elkaar te verliezen.
- Omgang en werken met jongens op reis is wat ongecompliceerder en duidelijker. Als coach kan je redelijk direct zijn en zeggen waar het op staat. Jongens trainen met iedere andere speler. Wat ze op persoonlijk vlak van elkaar vinden speelt geen rol zolang het niveau maar goed is. Bij meisjes ligt dat gevoeliger (relatie georiënteerd); inspelen of trainen met iedere andere speler is minder vanzelfsprekend. Dubbelspelopstellingen en wie-met-wie de kamer deelt is mede bepalend voor de groepssfeer.
- Jongens zijn wat zakelijker, taakgerichter en duidelijker in hun keuzes tijdens wedstrijden. Bij meisjes kunnen emoties behoorlijk opspelen en is het oplossend vermogen en taakgericht spelen soms helemaal weg tijdens een wedstrijd. Een riante voorsprong is geen zekerheid dat de wedstrijd wordt gewonnen. Het oplossen van een discussie over 'in' of 'uit' van een bal bij de lijn kan erg lang duren en nog in volgende games de emoties bepalen.
- Meisjes kunnen in spannende wedstrijden nogal eens te voorzichtig en ingehouden spelen en een tegenstander kan zich daarop 'verslaan' en dan bleek het voorzichtige spel dus effectief. Bij jongens zien we die voorzichtigheid en 'angst om fout te slaan' minder snel. En als het gebeurt wordt dat ingehouden spel eerder 'afgestraft'.

COMMUNICATIE MET DE TEAMLEDEN

Als je eerlijk en open wil communiceren, moet je ook luisteren naar dingen die je niet wilt horen.

COMMUNICEREN MET EEN SPELER INDIVIDUEEL

- Begrijp de individuele behoeften en verwachtingen.
- Probeer op een neutrale, niet bedreigende plaats voor jullie beiden te spreken. Wel in het zicht van anderen.
- Laat de speler weten dat hij eerlijk mag/moet zijn. Hij mag alles zeggen zolang het respectvol is. Besef dat jouw functie als coach/captain autoriteit uitstraalt en zorg voor een veilig gevoel.
- Demp je stem.
- Maak oogcontact, vooral als je slecht nieuws hebt.
- Heb ook oog voor non-verbale communicatie
- Pas je commentaar aan aan de leeftijd, persoonlijkheid, ervaring, intelligentie, spelniveau en stemming van elke speler.
- Gebruik persoonlijke noten: naam van de speler, toon begrip voor zijn voorkeuren en andere karakteristieken.
- Wees positief waar het nodig en mogelijk is.

COMMUNICATIE VÓÓR DE WEDSTRIJDEN

- Pas je commentaar aan de karakteristieken van elke wedstrijd aan
- Maak een paar korte positieve opmerkingen (max. 3): 'Denk aan ...' is beter dan 'Doe ...'
- Moedig je speler aan te vechten (d.w.z. zich voor 100% te geven) en te proberen plezier te beleven aan de uitdaging van de wedstrijd
- Geef blijk van een steunende, positieve, kalme en aanmoedigende houding.
- Zeg de speler dat je alleen van hem verwacht dat hij zijn best doet.

COMMUNICATIE TIJDENS PARTIJEN

- Ga na of tijdens die bewuste partij coachen toegestaan is en onder welke voorwaarden.
- Spreek met de speler af in hoeverre hij / zij gecoacht wil worden.
- Als het goed gaat: moedig de speler aan dezelfde intensiteit vast te houden.
- Als het slecht gaat: laat de speler het spel vertragen en nadenken – help hem het antwoord te vinden.

- Bekritiseer niet: probeer aanwijzingen op een niet-bedreigende manier te geven (positieve benadering!).
- Adviezen moeten kort en to-the-point zijn.
- Pas je verbale communicatie aan aan je gezichtsuitdrukking en gebaren.
- Spelers kunnen allergisch zijn voor teveel praten / info.
- Laat de speler merken dat je voor 100% betrokken bent bij de partij.
- Kijk uit voor negatieve stille communicatie tijdens de partij (bijv. als de speler een gemakkelijke slag mist).

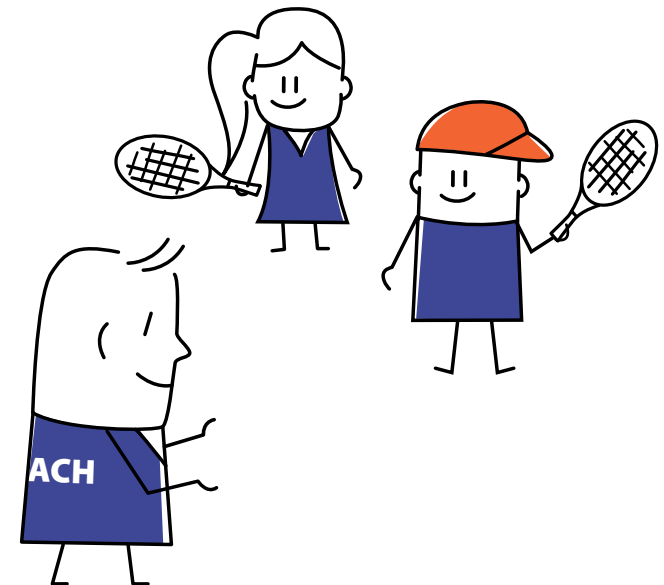
COMMUNICATIE NA PARTIJEN

- Het hangt van de speler en het resultaat van de partij af.
- Direct na de partij, winst of verlies, is een klopje op de rug of arm om de schouder goed om te laten merken dat alles oké is.
- Wacht tenminste tot na de douche of de volgende dag.
- Een goede nabespreking zou tot een (nog) beter gevoel moeten leiden bij de speler. En waar mogelijk tot trainingsdoelen om (morgen of een volgende keer) beter of nog beter te spelen. Gebruik daarvoor (ongeacht ruime winst of verlies) de volgende drie vragen:

- Wat ging er (toch) goed?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je (nu) willen trainen om (morgen) (nog) beter te spelen?

Let op: als je deze vragen goed begrijpt en de antwoorden goed bewaakt, is er geen ruimte voor negativiteit! Zorg ervoor dat je (als coach) ook antwoorden op vraag 1 hebt, maar geef die pas (hopelijk aanvullend) nadat de speler zijn antwoorden heeft gegeven!

- Orden jouw gedachten als coach. Zorg voor 3 positieve en 1 kritische opmerking / conclusie. De nabespreking mag nooit een uiting zijn van jouw frustratie door hem onder te sneeuwen met vele details van fouten en mislukkingen!
- Gewoonlijk is een speler te emotioneel direct na de partij om deze effectief te bespreken. De speler bepaalt in overleg met de coach wanneer wordt nabesproken.
- Signaleer eventuele kwetsbaarheden bij de reflectie achteraf.
- Negeer een speler nooit direct na de partij. Ongeacht het spel of de afloop.



COMMUNICATIE MET HET TEAM

- Wees ervan overtuigd dat al jouw spelers jou kunnen zien en horen.
- In je kennismakingsbijeenkomst geef je wat achtergrondinformatie over jezelf, opdat ze je beter begrijpen (jouw waarden en normen en regels).
- Creëer een open atmosfeer die het voor de spelers gemakkelijk maakt zich te uiten.
- Spreek over gezamenlijke doelen en stel de teamregels en procedures vast.
- Begrijp gezamenlijke behoeften die alle teamleden hebben.
- Sta open voor vragen nadat je uitgesproken bent.
- Wees je bewust van de grootte van het team. Hoe groter de groep, hoe minder interactie je tijdens de bijeenkomst met de spelers hebt.
- Ken de 'historie' van de teamleden (kennen ze elkaar en liggen ze elkaar?).

COMMUNICATIE NA WINST

- Wees niet te enthousiast. Wees realistisch – breng de spelers terug op aarde – richt je op de volgende partij.
- Geef een pluim voor goed spel. Allereerst voor de inzet / vechtlust en benoem specifieke zaken die goed gingen. Na winst heb je de beste mogelijkheid om concreet aan zelfvertrouwen te werken.
- Dit kan ook een goed moment zijn om iets wat je als coach wil verbeteren kritisch aan te pakken en specifiek te benoemen. Door de winst zal de speler optimistisch zijn en zal dit nieuws positiever opvatten dan na bijvoorbeeld een verlies-partij.
- Moedig spelers aan om door te gaan en zich voor 100% in te zetten tijdens trainingen en wedstrijden.

COMMUNICATIE NA VERLIES

- Spelers staan in dit geval minder open voor communicatie.
- Spelers hebben de coach meer nodig na verlies dan na winst.
- Negeer de speler nooit.
- Een klopje op de rug: "Jammer", is vaak voldoende (maar hoeft of kan niet altijd!).
- Wat de meeste spelers willen en nodig hebben na verlies is steun.
- Wacht tot de speler minder geëmotioneerd is.
- Luister eerst naar de gedachten en gevoelens van de speler.
- Houd je eigen gevoelens in bedwang na het verlies van je speler.

- Accepteer het feit dat de speler enige tijd alleen wil zijn.
- Je mag razend zijn maar niet kritisch of sarcastisch.
- Gebruik geen negatieve kritiek of verwijt.
- Beschouw de partij niet als op zichzelf staand, maar als een onderdeel van de carrière en ontwikkeling van de speler.
- Haal positieve conclusies uit het verlies d.w.z. 'wat zou je de volgende keer anders doen'.
- Zeg niet: 'Ik heb het nog gezegd'. Het gaat niet om 'jouw gelijk', maar om wat de speler er van leert!
- Het is zeer belangrijk dat de speler leert wat interne en externe verbanden/oorzaken zijn van succes en/of falen (attributieproces).

OMGAAN MET WANGEDRAG VAN SPELERS

- Zorg vooraf voor een disciplinaire code en vergewis je ervan dat de spelers hem kennen het er mee eens zijn dat hij eerlijk is.
- Negeer het gedrag wanneer spelers clownesk of overdreven doen.
- Straf op een correcte manier en doe het spaarzaam.
- Leg een straf op die past bij het wangedrag.
- Leg een straf op een onpersoonlijke wijze op.
- Geef de speler een waarschuwing voor je hem straft (binnen een marge!).
- Wees consequent bij het straffen van spelers.
- Accepteer een speler als gewaardeerd teamlid als een straf beëindigd is.
- Straf spelers nooit bij het maken van vergissingen.
- Als je boos bent, wacht dan tot je gekalmeerd bent voor je over de straf beslist.

NA DE REIS

- Maak een financieel overzicht (bewaar de bonnen!) gedurende de reis en houd individuele spelersrapporten bij. Lever die binnen twee weken na afloop van de reis in bij de 'opdrachtgever' (de club of de tennisschool, de KNLTB). Zorg ervoor dat betrokken collegae een kopie van het spelersrapport ontvangen.
- Verwerk de gegevens over het spel en de houding van de speler in de desbetreffende spelersmappen / dossiers.

DISCIPLINAIRE PROCEDURES

Wanneer de spelers 'iets of iemand' (club, sponsor, tennisschool, KNLTB) representeren in (inter) nationale tenniswedstrijden, wordt van alle leden (coaches en spelers) verwacht dat ze zich houden aan de toernooiregels en de algemeen geldende regels van sportiviteit.

De volgende misdrijvingen kunnen resulteren in het uit het team verwijderen van een speler:

- Onvoldoende inzet: Een speler wordt geacht zijn uiterste best te doen om een wedstrijd te winnen en met volledige inzet te trainen. De beslissing of een speler al dan niet zijn optimale prestatieniveau (niet: winst of verlies) heeft gehaald wordt door de coach genomen.
- Een partij niet uit kunnen spelen: Een speler moet een partij uit kunnen spelen tenzij hij niet in staat is dit te doen door een blessure of ziekte van hem.
- Gebruik van drugs of alcohol: Spelers mogen nooit drugs gebruiken. Spelers gebruiken in principe geen alcohol. Incidenteel kan een coach een uitzondering maken.
- Ergerlijk gedrag:
 - Niet-coöperatief gedrag met de coach, ander teamleden of toernooileiding.
 - Onwettig gedrag; pestgedrag.
 - Onbeleefd gedrag tegen de coach en/of toernooileiding.
 - Avondklok negeren. Een speler moet zich houden aan de door het team gestelde richtlijnen betreffende de avondklok.

Als een speler naar huis wordt gestuurd, zal dat op zijn eigen kosten gebeuren.

NB. : Voor het definitieve besluit is genomen een speler naar huis te sturen moet de coach de verantwoordelijke opdrachtgever raadplegen.

De volgende misdrijvingen zullen resulteren in opschorting van de teamactiviteiten voor een dag:

- Punctualiteit: elke speler die zich niet aan het door de coach voorgeschreven tijdschema voor maaltijden, trainingen etc. houdt.
- Gebrek aan inzet tijdens de training.

Bij 'bekende' gedragsovertredingen kan direct worden gestraft. Bij minder voor de hand liggende situaties zal de coach eerst een waarschuwing geven voor een straf wordt uitgedeeld. Elke door de coach tijdens een teamwedstrijd gegeven straf wordt (achteraf) aan de opdrachtgever gemeld.

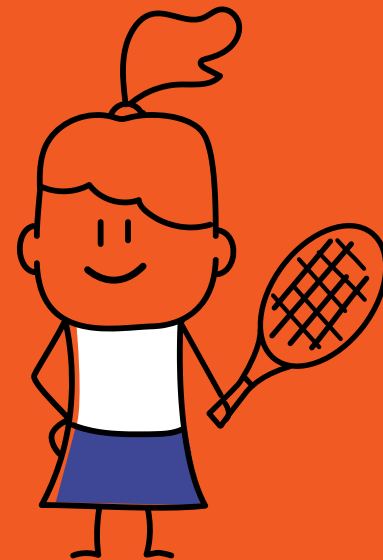
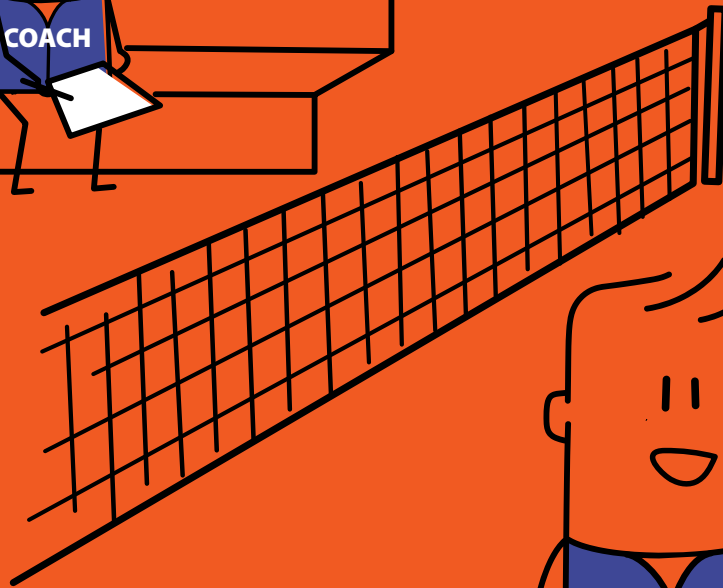
STRAFFEN

Straf is bedoeld om herhaling van verkeerd gedrag te voorkomen. Straf hoort een doel te dienen en geen 'gewoonte' van de coach te zijn als iets niet bevalt.

Trainers gebruiken nogal eens conditionele activiteiten als een soort fysieke straf; slaan mag immers niet en een verzurende training doet ook pijn en lijkt dus een goed alternatief. Het is echter een slechte zaak als een speler een conditionele trainingsvorm associeert met 'straf'. Fysieke training moet net zo lonend en dus nuttig zijn als baantraining met bal en racket! En dus zeker niet als straf worden opgevat!

Een 'onschuldige' activiteit die de overtreder niet leuk vindt en 'extra' moet doen (en de andere groepsleden daardoor niet hoeven doen) is effectiever. Denk aan alleen alle banen slepen of alleen alle ballen rapen of voor alle spelers water halen of alle bagage naar de bus brengen of alle afwas doen. Taken doen voor de hele groep die niet heel leuk zijn en die bekend zijn als straf bij gedrags-overtredingen hebben de voorkeur boven conditionele of andere pijnlijke straffen (zoals hard serveren op een te straffen speler die met de rug naar de serveerders staat).

Tot slot: het blijkt vaak veel effectiever om het gewenste gedrag te bekrachtigen door het te benoemen tijdens of na een training. In het boekje 'De Orka Award' wordt door Orka-trainers uitgelegd dat straffen geen optie is. Gewenst gedrag wordt beloond en ongewenst gedrag zelfs genegeerd (vanwege de fysieke overmacht van de Orka). Het negeren van ongewenst gedrag van tennissers propageren wij zeker niet, maar het bekrachtigen van gewenst gedrag zeker wel!



4 WAT TE DOEN: VOOR, TIJDENS EN NA EEN PARTIJ

In de volgende tabellen staan de taken voor de coach en de speler tijdens de verschillende stadia van een partij.

TAKEN VAN DE COACH

DE DAG VAN DE WEDSTRIJD

PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	TECHNISCH EN TACTISCH	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Check het schema; • Controleer of de speler zijn uitrusting compleet heeft: racket, schoenen etc.; • Controleer of de speler water, handdoeken, etc. heeft; • Spreek vooraf met je speler af in hoeverre hij/zij door jou gecoacht wil worden tijdens de wedstrijd.	• Analyseer de tegenstander; • Zorg voor een hoofdstrategie en een tweede strategie (plan B); • Doe specifieke oefeningen voor de wedstrijd; • Houd toezicht op het inspelen.	• Houd toezicht op de uitgebreide fysieke warming-up aan het begin van de dag. • Na wachttijd: kort voor de wedstrijd alsnog een warming-up van tenminste 10 min.	• Herinner de speler aan de basisregels voor strategie; • Motiveer en activeer de speler op een positieve manier; • Houd toezicht op de mentale warming-up.

TIJDENS DE WEDSTRIJD

PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	TECHNISCH EN TACTISCH	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Zoek een goede plaats om naar de partij te kijken; • Het is belangrijk dat de speler de coach kan zien tijdens de partij; • Geen 'coaching' als het niet is toegestaan; • Coach als het mag; • Controleer of de speler alle benodigde spullen heeft; • Als de speler aan het winnen is; zorg dat hij focus houdt en de concentratie niet verliest; • Als je enkele partijen moet volgen; probeer dan bij de speler te zijn de het meest profijt heeft van je aanwezigheid.	• Concentreer je op de wedstrijd; • Probeer de zwakke punten van de tegenstander te vinden tijdens diens warming-up; • Praat met de speler over tactische en niet over technische zaken; • Spreek duidelijk, richt je op 2 of 3 hoofdzaken; • Noteer belangrijke details voor de evaluatie na de wedstrijd.	Coach de speler op: • Ademhaling; • Tijd nemen tussen de punten; • Lichaamshouding; • Ontspanning; • Drinken en voeding. Coach toont geen negatieve emotie, maar moedigt aan en bekrachtigt goede intenties en goed spel.	• Probeer altijd behulpzaam te zijn, blijf kalm, houd je hoofd erbij en concentreer je; • Motiveer en activeer de speler positief; • Word niet boos op hoe de partij verloopt; • Probeer het gedrag van de speler in de hand te houden; • Spreek niet tegen de officials; • Geef suggesties op een niet-dreigende manier.

NA DE WEDSTRIJD

PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	TECHNISCH EN TACTISCH	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Als er die dag nog een partij is: - Vraag naar rusttijd; - Zorg voor optimaal herstel. • Geef de speler even tijd om 'bij te komen' en te reflecteren (niet direct nabespreken).	• Maak een tactische conclusie van de partij; • Spreek over objectieve zaken; • Analyseer de wedstrijd ondanks de uitslag.	• Na de wedstrijd moet de speler actief herstellen (uitfietsen/stretchen etc.) en/of passief herstellen (massage/ijsbad etc.) om vervolgens rust te nemen.	• Probeer altijd behulpzaam te zijn. Motiveer de speler op een positieve manier; • Wordt niet boos over de score. Wees duidelijk in de analyse; • Let op het gedrag van de speler buiten de baan als de uitslag niet naar verwachting was. Luister naar de mening van de speler. Denk niet dat jij altijd gelijk hebt.

TAKEN VAN DE SPELER

DE DAG VOOR DE WEDSTRIJD

PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	TECHNISCH EN TACTISCH	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Ken het schema; • Verzorg je materialen: rackets, schoenen, etc.	• Analyseer de tegenstander(s); • Ga uit van een hoofdstrategie en een 'plan B'; • Doe speciale oefeningen voor de wedstrijden: 1,5 à 2 uur.	• Ontspannen fysieke training.	• Herhaal de basis doelstellingen voor de wedstrijd.

DE AVOND VOOR DE WEDSTRIJD

PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Eet voeding die rijk is aan koolhydraten (pasta, rijst, brood, fruit), let op met te vette maaltijden en drink voldoende; • Verzekert je van een goede nachtrust. Verzorg je uitrusting: rackets, schoenen enz.; • Kom op tijd bij de wedstrijd baan. Zorg voor water en handdoeken [eventueel pet en/of zonnebrand].	• Mobiliteits-oefeningen; • Yoga; • Voldoende nachtrust.	• Zie de wedstrijd van morgen voor je; • Doe ontspannings-oefeningen.

DE DAG VAN DE WEDSTRIJD

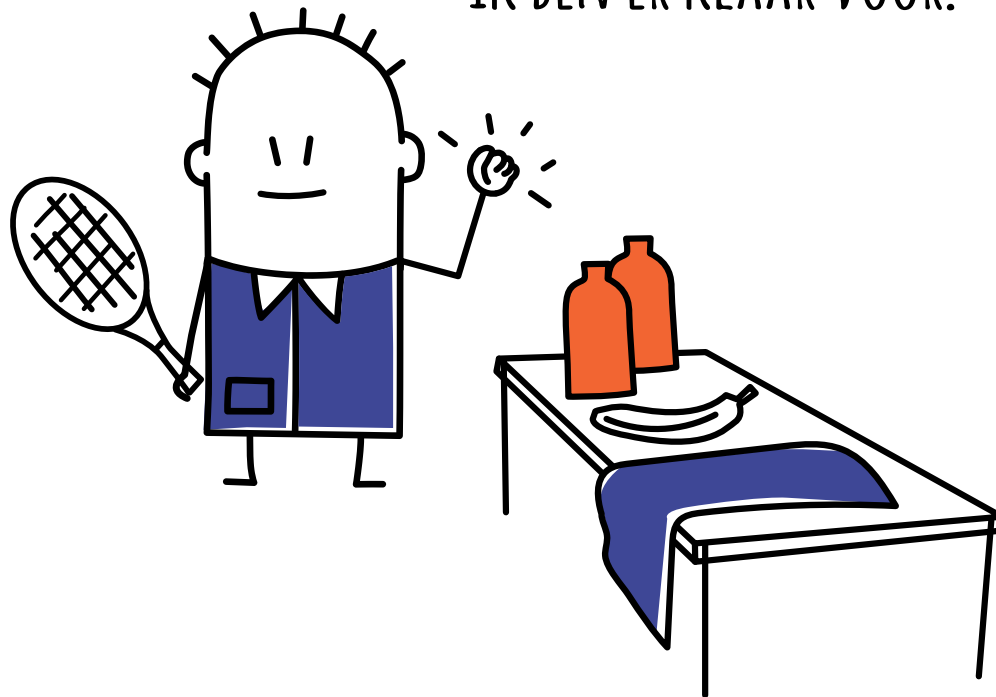
PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	TECHNISCH EN TACTISCH	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Sta minstens 3 uur voor de wedstrijd op; • Eet tenminste 2 à 3 uur voor de wedstrijd een maaltijd die rijk is aan koolhydraten (ontbijtgranen, brood, pasta, rijst) en niet teveel vet bevat. Drink voldoende bij deze maaltijd maar let op met dranken die rijk zijn aan suiker (hypertoon). • Kom ruim op tijd bij de wedstrijdplaats (45 min. tevoren); • Controleer het schema, de uitrusting en verkleed je; • Zorg voor water, handdoeken, boterham, banaan enz.	• Technische warming-up: zo mogelijk 1 uur of 30 min. voor begin van de partij; • Oefen alle slagen en speel aan het eind enkele punten of games; • Lengte van warming-up hangt af van de speler (tussen 1 uur en 15 min.) progressief ritme.	• Het belang van de warming-up kan niet onderschat worden! • Door de onbepaalde wedstrijdduur van de voorgaande wedstrijd kan het bij 'followed-by' wedstrijden voorkomen dat je meerdere keren jouw W-up doet (ook door regen); • Minimaal 15 min. voor de wedstrijd 10 min. fysieke warming-up.	• Denk aan de basisrichtlijnen van de hoofdstrategie; • 30 min. van tevoren mentale warming-up voor concentratie en ontspanning.

NA DE WEDSTRIJD

PLANNING EN ALGEMENE ZAKEN	TECHNISCH EN TACTISCH	FYSIEK	PRESTATIEGEDRAG
• Doe cooling-down; • Ga douchen; • Ga door met drinken; • Neem even tijd om over de wedstrijd na te denken, voordat je aan de nabespreking met de coach begint. • Zorg na een wedstrijd voor optimaal herstel door zo snel mogelijk voldoende te drinken en een maaltijd of snack te eten met zowel koolhydraten als eiwit.	• Neem eventueel direct slagen door die niet lekker gingen; • Trek een tactische conclusie uit de partij; • Praat over objectieve zaken; • Wat zou je anders doen als je de wedstrijd opnieuw zou spelen?	Aandacht voor actief herstel: • Wisselbaden; • Rekoefeningen; • Foamrol; • Uitlopen of uitfietsen.	• Zie de partij voor je; • Trek conclusies over de mentale uitvoering.

Trek conclusies over de voorbereiding, het spel tijdens de wedstrijd en wat je na de wedstrijd deed.

IK BEN ER KLAAR VOOR!





**GREAT TENNIS TEAMS
INSPIRE EACH OTHER
TO REACH NEW HEIGHTS**



5 TRAININGSARBEID OP REIS

TECHNISCHE EN TACTISCHE TRAINING

BASISRICHTLIJNEN VOOR TECHNISCHE EN TACTISCHE TRAINING TIJDENS DE REIS:

- Trainingen moeten de dag voor een wedstrijd kenmerkend korter zijn dan normaal en hoog in intensiteit (niet verzurend!) en hoog in kwaliteit. Het belangrijkste doel moet zijn de spelers te richten op de wedstrijd van de volgende dag, hun lichaam rust te geven en zelfvertrouwen op te bouwen.
- Een typische structuur voor een training op de dag voor de wedstrijd kan de volgende zijn: volg een normaal warming-up en stretchprogramma, doe oefeningen waarmee de spelers hun sterke punten kunnen oefenen en praat met de spelers om de doelstellingen voor de wedstrijd door te nemen.
- Technisch / tactische routines voorafgaand aan de wedstrijd moeten na de 10-20 min. warming-up en stretchoefeningen gedaan worden en kunnen basis rallies (of patronen) of een paar punten of games bevatten. Dit mag tussen 15 en 60 minuten duren afhankelijk van de speler.
- Als de wedstrijd 's middags is ingedeeld, wil de speler misschien 's ochtends 30 min. spelen om actief te blijven.
- Na een gemakkelijke ochtendwedstrijd wil de speler misschien 's middags een paar oefensets spelen.
- Na een zware wedstrijd moet de speler rust houden tot de volgende dag.
- Als een speler uit het toernooi is, mag hij de dag dat hij verloor rust houden maar moet hij de volgende dag een trainingsroutine volgen die kan bestaan uit: 's ochtends tenminste een uur oefeningen met of zonder de coach en 's middags tenminste een uur oefenpartijtjes.
- Het spelen van enkel én dubbel: Dubbels moeten worden beschouwd als een zeer belangrijk deel van de training.
- Technische correcties tijdens wedstrijden: het wordt niet aanbevolen om technische correcties of zelfs technisch commentaar te leveren tijdens een wedstrijd. Wijs alleen op technische zaken als ze ruim van tevoren besproken en geoefend zijn en de speler daar meteen beter door speelt.

- Technische correcties tijdens de reis. Dit is de slechtste tijd om wedstrijdspelers te corrigeren omdat ze wedstrijden spelen en vertrouwen dienen te hebben om een goede prestatie neer te zetten. Als je een speler wilt corrigeren moet je er zeker van zijn dat hij minstens twee weken geen wedstrijden speelt afhankelijk van de betekenis van de correctie. Dit is een slechte tijd om initiatief te nemen tot correcties vanwege wedstrijd- en tijdsdruk enz. 'Quick Fixes' zijn natuurlijk prima; daar heeft de speler direct profijt van.
- Tactische training dient meer benadrukt te worden dan technische. Doe tactische oefeningen aangepast aan het baanoppervlak: (Hardcourt: 6-, Gravel: 8- slagen rallyoefeningen). Gebruik tactieken die de meeste kans maken en waar de speler onlangs succes mee had.

CONDITIE OP REIS

HOE DE CONDITIETRAINING VOOR DE REIZENDE SPELER AAN TE PASSEN

Het is essentieel om te bepalen wat coach en speler fysiek/conditioneel willen bereiken op de baan. Doelstellingen kunnen simpel ('verbeterde beenkracht' of 'grotere snelheid op de baan') tot meer specifiek ('meer startsnelheid bij het halen van een dropshot' of 'snelkracht van het bovenlichaam voor het versnellen van een forehand') zijn.

Het testen van de conditie, samen met de eigen observaties van de trainer, geeft een goede indicatie van de sterke en zwakke punten van de speler en een latere test geeft dan goed objectief de verbetering aan nadat het trainingsplan is gevolgd. Idealiter plan je een conditietest niet kort voor een toernooi/wedstrijden i.v.m. mogelijke vermoeidheid en/of spierpijn als gevolg van deze test.

HET TRAININGSPROGRAMMA

De kwaliteit van het herstel is even belangrijk als de kwaliteit van de training! Eén of zelfs twee rustdagen worden speciaal in een programma ingebouwd om het lichaam volledig te laten herstellen. Doe zoveel als nodig is en niet zoveel als mogelijk is.

Afhankelijk van de intensiteit en duur van de wedstrijd kan door de trainer worden bepaald of er een conditioneel programma kan worden uitgevoerd. Indien mogelijk met de verantwoordelijke conditietrainer. Hier moet de trainer dus goed rekening houden met de individuele verschillen en doelen van de spelers. Daarnaast is het voor elke speler belangrijk om dagelijks aan mobiliteit en stabiliteit te werken. Het primaire doel hiervan is om geen verval te hebben in conditie bij terugkomst.

Trainingsroutine helpt een levensritme aan te houden wanneer slaappatronen, etenstijden, temperatuur en vochtigheid allemaal ontwricht zijn door het reizen door tijdzones. Weten welke sessie wanneer te doen en je zeker voelen dat juist die sessie de geschikte is voor die dag om de prestatie op de baan te vergroten, helpt de speler positief te blijven.

Discipline in het handhaven van het thema voor de dag is belangrijk. Aan onszelf overgelaten zouden wij allemaal vaker doen waar we al goed in zijn en de zwakke schakel in de ketting verwaarlozen. Door aan het uitgebalanceerde programma vast te houden kunnen de zwakke kanten sneller verbeteren dan wanneer de speler een 'waar heb ik nu zin in'-training mag doen.

Zorg voor plezier tijdens de trainingen, werk bij voorkeur in een groep(je), varieer de trainingsplaats.

HANDHAVEN VAN CONDITIE TIJDENS TOERNOOIEN

Het is duidelijk dat lichamelijk fit zijn erg belangrijk is vanwege de invloed op de mentale, tactische en technische kant van het spel. Tegenwoordig hebben profs niet al te veel tijd voor periodes van voorbereiding door het aantal toernooien dat ze spelen. De meeste spelers hebben slechts één 'grote' voorbereidingsperiode voor ze naar Australië gaan en deze periode is zelden meer dan vijf weken. Als je weet dat een periode van acht weken ideaal is voor een maximale efficiëntie, is het belangrijk dat spelers een goed programma hebben voor de korte trainingsperiode (2-3 weken) na 3-4 toernooiweken en voor het behouden/bewaken van de conditie tijdens toernooien.

Het is een uitdaging om een goed conditioneel programma te handhaven op reis, omdat dit een dynamisch proces is. Bij verlies kan een intensiever fysiek programma worden gevolgd en wij winst ligt de nadruk op het onderhoud van het lichaam door middel van actief herstel. Spelers reizen niet altijd met een coach, dus is het belangrijk om een duidelijk programma te hebben waar ze op kunnen terugvallen tijdens toernooien. Hiervoor zijn apps beschikbaar met standaard fysieke programma's en ook apps waarmee de fysieke trainer programma's op afstand kan delen met de speler.

Een systematische benadering begint vaak tijdens de toernooien t/m 14 jaar. Deze leeftijdsgroep is ideaal om spelers voor te bereiden met geïndividualiseerde fysieke trainingsprogramma's. Daarom moeten spelers basiskennis hebben over uithoudingsvermogen, kracht en snelheidstraining.

Ze moeten weten:

- Waarom ze al deze karakteristieken nodig hebben;
- Hoe ze op de juiste manier trainen;
- Hoe ze niet het voordeel verliezen dat ze tijdens het trainen wonnen;
- Hoe ze gemotiveerd blijven om te werken aan het handhaven van hun conditie tijdens toernooien.

Simpele regels zoals:

- Tweemaal per week duurtrainingen zal hun huidige conditieniveau handhaven;
- Gedurende twee weken geen duurtraining zal een afname van het aërobe uithoudingsvermogen betekenen;
- Als je 10 weken geen duurtraining doet zal een fors deel van het trainingseffect verloren zijn;
- Eén krachttrainingssessie per twee weken is het minste om je niveau te houden.

Dit zijn enige van de basisregels die junioren moeten kennen om hen gemotiveerd te krijgen voor conditieprogramma's tijdens toernooien. Natuurlijk moeten coaches het basisprogramma dat hieronder staat aanpassen aan de individuele behoeften van elke speler. De een kan meer duurtraining nodig hebben en een ander meer kracht- of snelheidstraining en als de persoon lichamelijke zwakke punten heeft zal de training (de aanpak van) deze punten moeten weerspiegelen.

Problemen met het vasthouden van de conditie tijdens toernooien: het speelschema voor de volgende dag wordt gewoonlijk laat op de voorgaande dag bekend gemaakt. Dit noodzaakt een 'van dag tot dag systeem' dat de speler kan gebruiken wanneer ze nog in het toernooi zitten. Als spelers uitgeschakeld zijn hebben ze een programma nodig dat aangepast is aan het aantal dagen dat ze hebben tot het volgende toernooi begint. Het optimaal benutten van de tijd is erg belangrijk om het conditieniveau van de speler op peil te houden. Bereid zijn om te trainen na een wedstrijd is één van de voorbeelden die erg belangrijk zijn om fit te blijven. Dit betekent niet dat we spelers moeten 'slopen' met het programma maar ook dat we niet te 'soft' moeten zijn.

Een programma om conditie te behouden tijdens het reizen: hieronder wordt een ruwe schets gepresenteerd van oefenstof die zo mogelijk gedaan moet worden. De belasting is nogal hoog, maar ondervinding leert dat spelers tijdens succesvolle toernooiweken niet het hele programma kunnen volgen, dus hebben we dit zware programma nodig voor de weken wanneer ze snel uit het toernooi

liggen, om hun conditieniveau te garanderen. Het is aan de coach om een gedetailleerd individueel trainingsprogramma te maken voor elke trainingseenheid.

Tenslotte: De bereidheid van de speler om met een dergelijk programma te werken zal afhangen van de motiverende kwaliteiten van de coach. Het is niet voldoende als het alleen onder druk van de coach gebeurt (discipline). Genoeg aandacht besteden aan het logboek van de speler waaruit de coach kan opmaken hoeveel de speler geoefend heeft, wekelijks contact met de spelers over de training en op de juiste manier testen of de trainingen echt gedaan zijn, zal de motivatie van de speler duidelijk maken. Een speler die uit zichzelf gaat trainen toont motivatie, betrokkenheid en zelfdiscipline.

MENTALE TRAINING OP REIS

In deel 6 van het Handboek Tennis Ontwikkeling is uitvoerig behandeld op welke wijze prestatiegedrag kan worden ontwikkeld en getraind. We gaan dat hier niet herhalen en verwijzen dus graag naar dat deel. De term 'Mentale Training' is algemener ingeburgerd en gebruiken we hieronder. Het zal duidelijk zijn dat de termen prestatiegedrag en mentale training dezelfde doelen nastreven: spelers in staat stellen optimaal te presteren in alle denkbare (zware) omstandigheden. 'Mooiweertennissers' die alleen dan goed spelen als het weer, de baan en de ballen 'perfect zijn', hebben hier het meest te winnen in hun (mentale) ontwikkeling!

Mentale training op reis kan in drie fases worden verdeeld: **voor**, **tijdens** en **na** de wedstrijden.

VOOR WEDSTRIJDEN

Wedstrijdvoorbereidingroutines vormen belangrijke manieren voor tennissers om zich voor te bereiden op een wedstrijd. Wedstrijdvoorbereidingroutines zijn om verscheidene redenen waardevol:

- Ze verzekeren afronding van elk belangrijk aspect van wedstrijdvoorbereiding;
- Routines vergroten de vertrouwdheid met situaties en verminderen het optreden van onverwachte zaken;
- Ze zorgen voor een consistentie van gedachten, gevoelens en acties;
- Routines vergroten het gevoel van controle en zelfvertrouwen en verlagen de spanning;
- Los van het belang van de wedstrijd zullen je lichaam en geest door een goed geleerde routine voelen dat dit gewoon een wedstrijd is als alle andere wedstrijden.

Een wedstrijdvoorbereidingroutine zal samengesteld moeten zijn uit alles wat je nodig hebt om geheel klaar voor de strijd te zijn. Dit omvat maaltijdvoorbereiding, ochtend warming-up en stretchen, wedstrijdbaan inspectie, en uiteindelijke mentale voorbereiding. De mentale wedstrijdvoorbereidingroutine moet de speler helpen een plan te ontwikkelen dat de scherpheid van zijn aandacht versmalt als de wedstrijd dichterbij komt en de onzekerheid van de omgeving verwijdt zodat hij zich zeker en beheerst voelt. De speler kan zichzelf afvragen: “Heb ik al mijn spullen?”, “Wat en wanneer moet ik eten?”, “Welke fysieke zaken moet ik voor de wedstrijd doen?”, “Wanneer moet ik stretchen?”, “Wanneer moet ik een balletje slaan en hoe lang?”, “Welke kleren doe ik aan?”, enz.

Andere spelers prefereren 30 minuten rust om te repeteren wat ze tijdens de wedstrijd gaan doen of luisteren naar muziek op hun telefoon. Er bestaat geen ideale routine voor wedstrijdvoorbereiding. Liever gezegd, routines zijn persoonlijk en dus je zou er een moeten ontwikkelen die bij jouw eigen wensen past. Om dit te doen maak je een lijst van wat je moet doen voor een wedstrijd. Stel dan de routine vast door te beslissen wat de beste tijd voor elk onderdeel is. Volg deze routine voor elke wedstrijd. Binnen enkele maanden zal het een gewoonte worden en zal je er zeker van zijn dat je geheel klaar bent om je beste tennis te spelen.

TIJDENS WEDSTRIJDEN

Wat te doen tussen de punten: toptennissers gebruiken verscheidene routines of patronen tussen de punten. Het is belangrijk om 16-18 seconden te nemen tussen punten en 5-7 seconden te wachten tussen de 1^e en 2^e service.

Elke speler moet zijn eigen routine tussen punten hebben die past bij zijn eigenschappen en wensen. Met wat oefening wordt de routine tussen punten een gewoonte. De spelers kunnen hun routines verbeteren door op video's van topspelers te bekijken wat die tussen de punten doen. Het is trouwens belangrijk dat spelers erkennen dat ze meer tijd moeten nemen als ze onder grote emotionele of psychische druk staan. Een basishouding tussen punten, ooit geïntroduceerd door Jim Loehr, bestaat uit 4 stadia: 1. positieve fysieke response, 2. ontspanning, 3. voorbereiding en 4. ritueel (zowel voor serveerder als ontvanger).

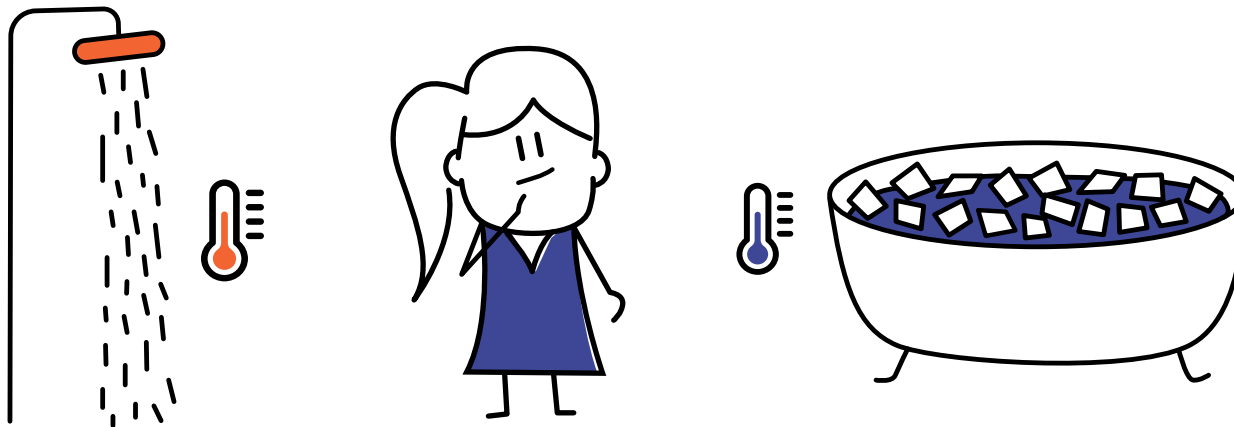
Wat te doen tijdens het wisselen van kant

- Ga zitten;
- Droog je af met de handdoek;

- Drink iets (water is prima; in 'zware' omstandigheden sportdrink);
- Bij hoge temperaturen: onder parasol, ice-pack in nek of op hoofd;
- Ontspan je of pep je op afhankelijk van je emotionele staat;
- Gebruik de tijd om je spullen in orde te brengen;
- Bepaal je tactieken voor de volgende (twee) game(s).

NA WEDSTRIJDEN

- Cooling-down en douche; na een zware wedstrijd kan een 'wisseldouche' (afwisselend warm-koud-warm) herstelbevorderend zijn.
- De speler is gewoonlijk te emotioneel om de wedstrijd direct te evalueren. Wacht tot minstens een uur na het eind ervan;
- Verbindt winst niet met succes en verlies niet met falen;
- Leer de wedstrijd vanuit een positief gezichtspunt te analyseren;
- Haal uit elke wedstrijd twee punten. Wat zou ik doen als ik deze wedstrijd weer speelde?
- Analyseer de wedstrijd ongeacht de afloop;
- Schrijf de wedstrijdkenmerken op, hou een wedstrijdboek bij;
- Gebruik visualisatie om je te herinneren wat er tijdens de wedstrijd gebeurde;



Als de speler een vlucht- of 'tank'-gedrag vertoont is hij alsmaar aan het klagen over foute beslissingen, pech, de tegenstander, enz. Vaak proberen spelers en coaches in dit stadium uitvluchten te zoeken. Doe dit niet! De coach kan deze spelers helpen door:

- Hen bewust te maken van hun vlucht- of 'tank'-gedrag;
- Hen goede voorbeelden te geven: Alcaraz, Sinner, de Minaur, enz.
- De situaties te visualiseren en hoe je ermee omgaat;
- Concentratie te vergroten.

EEN PROFESSIONELE HOUDING ONTWIKKELEN BIJ JONGE SPELERS TIJDENS HET REIZEN

Alle coaches moeten zich realiseren dat het ontwikkelen van een professionele houding bij jonge spelers tijdens het reizen een langdurig proces is dat vele jaren kost. Met dit in gedachten moet de coach de spelers op dit vlak vroegtijdig beginnen te beïnvloeden wanneer ze hun eerste toernooien spelen. Zie ook HTO deel 6 'Prestatiegedrag'.

Natuurlijk moeten de verantwoordelijkheden en taken aangepast zijn aan de leeftijd van de spelers. De coach moet zorgvuldig het gedrag van de spelers in de gaten houden om geleidelijk meer taken op te kunnen leggen die hen zullen helpen verantwoordelijkheid en professionaliteit te ontwikkelen.

In deze tabel staan verscheidene zaken die de professionele houding van tennissers in de verschillende stadia van hun ontwikkeling zullen helpen ontwikkelen.

STADIUM	ASPECTEN
Onder 12 jaar	• Zelf dingen voorbereiden; • Hun tas inpakken voor de training (racket, ballen reserveshirt, fles water enz.); • Altijd op tijd zijn bij de training; • Basistennisregels leren (zelf score bijhouden, tijd tussen punten en wisselen van helft, netservice doorspelen, beslissend punt spelen? enz.).

STADIUM	ASPECTEN
Tussen 12 en 14 jaar	• Juiste warming-up voor training en wedstrijden uit zichzelf doen; • Een juist drinkregime (water of sportdrink) aanhouden (ook tijdens training); • Zelf inschrijvingsformulieren insturen (na overleg met coach); • Zelf dubbelpartners zoeken (wel overleg met de coach); • Zelf rackets inleveren voor nieuwe bespanning en om de juiste spanning vragen.
Tussen 14 en 18 jaar	• Altijd intensief en met kwaliteit trainen (volle concentratie en grootste inspanning); • Tijdens training en wedstrijden emotioneel in controle blijven; • Zelf oefenbanen bespreken en oefenballen zien te krijgen; • Verschillende oefenpartners regelen (niet alleen teammaatjes); • Wekdienst regelen; • Nieuwe tegenstanders zelf bekijken; • Goede eetgewoontes vasthouden (het juiste voedsel kiezen; volop fruit en groenten, pasta, vis, wit vlees; koop zonodig zelf geschikt eten in plaats van junkfood); • Je eigen juiste manier uitzoeken om je op de wedstrijd voor te bereiden; • Alles voor de volgende wedstrijd in je tas doen (pleisters, reserve veters, crackers of bananen, reserve short, shirt en sokken, grip, handdoek, enz.); • Wanneer je thuis bent je eigen rackets bespannen; • De toernooiniveaus geheel begrijpen, ranking systeem, voorschriften en spelregels precies kennen; • Uitzoeken wanneer de volgende wedstrijd is; • Een logboek bijhouden.

Het werk van de coach is het helpen van de spelers deze taken uit te voeren om ze minder afhankelijk van hun coach te maken.

VRIJE TIJD

Voor een enigszins prestatief niveau hanteren coaches vaak de volgende twee uitgangspunten:

1. We (de club, de tennisschool, de KNLTB) zijn geen reisbureau
2. ik ben geen toeristengids of toeristenreisleader

Toch kan 'de boog niet altijd gespannen zijn' en is het belangrijk om - zeker bij trips van enkele weken - te zien aan spelers of er een ontspanningsmoment nodig is. Als de vaste dagindeling er als een 'sleur' uit gaat zien en de spelers minder plezier uitstralen, kan het nodig of nuttig zijn om eens 'iets anders' te doen. We creëren (bijvoorbeeld een dagdeel) vrije tijd. Uiteraard nooit ten koste van spelers die nog wedstrijden moeten spelen!

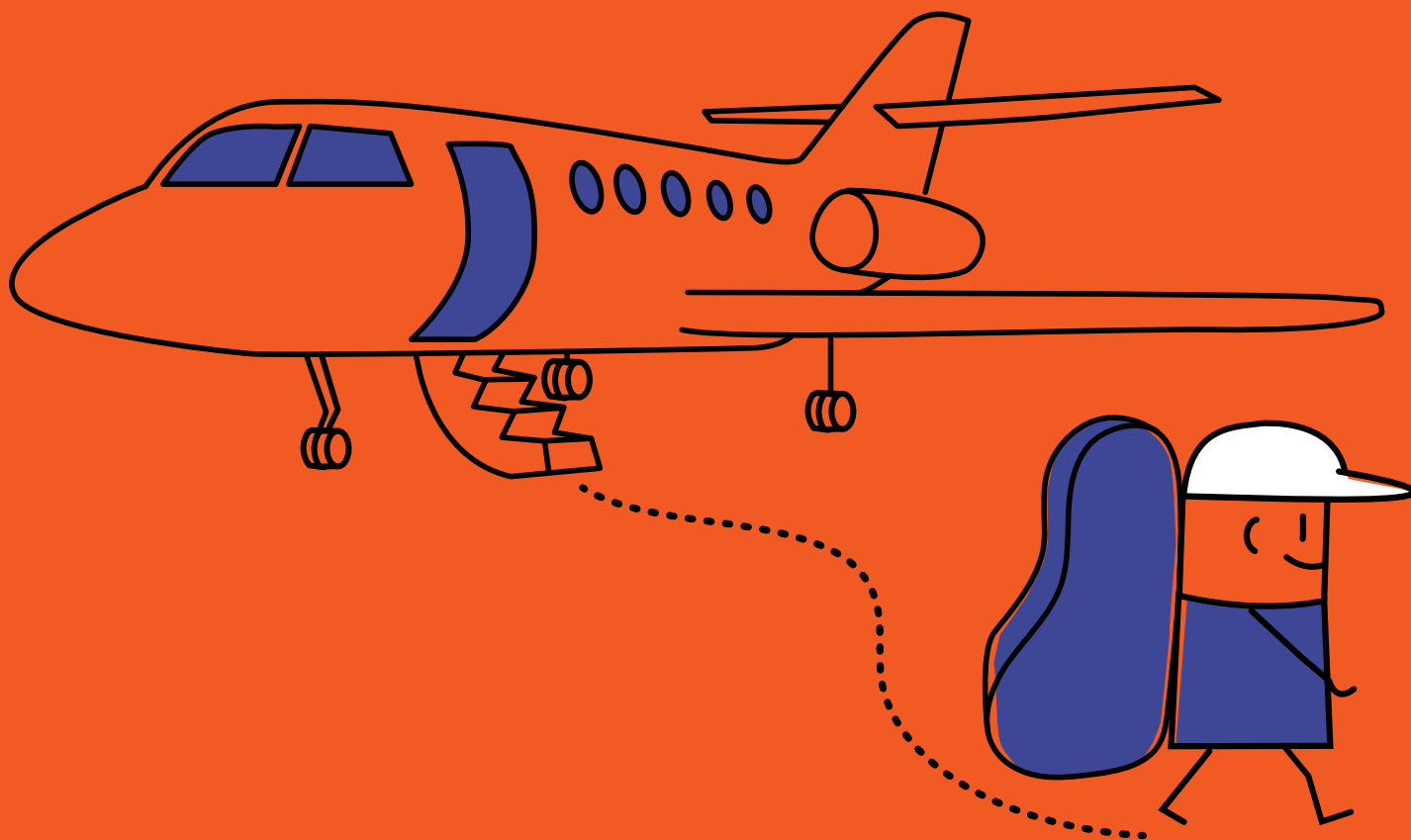
Als we het hier over vrije tijd hebben, bedoelen we dat we iets geheel anders doen dan trainen, herstel-massage, rekoefeningen, wedstrijdevaluatie of een tussenevaluatiegesprek. Even niets doen dat direct met jouw tennisonwikkeling te maken heeft. maar deze vrije tijd is natuurlijk wel bedoeld om 'morgen' en daarna weer beter te trainen en je wedstrijden te spelen. De speler moet tijdens de reis kennis opdoen over en gevoel krijgen voor de individuele balans tussen inspanning en ontspanning/herstel, zowel fysiek als mentaal.

Het kiezen van een activiteit is niet eenvoudig en is afhankelijk van spelers, leeftijd, duur van de trip en mogelijkheden ter plaatse. Met de groep (teambuilding) iets leuks doen kan er dus heel verschillend uitzien. Samen naar de bioscoop of een andere sport of een spel of een bezienswaardigheid bekijken.

Jonge spelers hebben vaak moeite met het inschatten van mogelijk risico en de coach heeft daarin een belangrijke taak en verantwoordelijkheid. Het is natuurlijk volstrekt ongewenst om met een 'niet-tennis activiteit' een blessure op te lopen waardoor de tennistrip wordt vergald. Voetbal op een 'knollenveld' vol hobbels en kuilen vergroot het risico op enkelblessures. Op een egaal grasveld is voetbal blessuregevoelig als er een 'wilde speler' meedoet die in zijn fanatisme geen grenzen kent v.w.b. fysiek geweld. De coach moet de spelers, het spel en de omstandigheden dus goed inschatten! Als spelers gewend zijn om met elkaar te voetballen en respect hebben voor eigen en elkaars welzijn, dan is het geen probleem om een voetbalwedstrijden te spelen op een geschikte ondergrond.

Een geheel andere optie is om 'iets' van de omgeving te zien en daardoor iets van het land, de stad of de cultuur te leren kennen. Musea kunnen als saai worden ervaren en spelers hebben vaak geen oog voor architectuur, maar het zien van beroemde bouwwerken of historische en beroemde plaatsen (Notre Dame, Colloseum, Piramide, etc.) zullen ze nooit vergeten. Hierbij gaat het uiteraard niet om de interesse van de coach, maar om de 'plezierige afleiding met een cultureel doel' voor de spelers. het doorbreken van de sleur en/of het 'opladen van de accu' voor de resterende tijd van de reis.

Als spelers ouder worden en meer gewend zijn aan langere tijd op reis zijn, is het belangrijk dat ze het 'sleurgevoel' onderkennen en aan voelen komen. Ook is het belangrijk dat de speler van zichzelf weet welke vrije-tijd-activiteit het meest effectief is om weer 'hernieuwd' door te gaan. In alle gevallen is het belangrijk om een en ander met de coach te bespreken en niet op eigen houtje op pad te gaan!



6 ANDERE ASPECTEN

REIZEN PER VLIEGTUIG EN 'JETLAG'

Bijna elke reiziger heeft zijn verhaal over jetlag, hoe het hen 'aantast' en wat ze er tegen doen. Onder jetlag verstaan we de opgetelde fysieke en psychologische effecten van luchtreizen door vele tijdzones. Jetlag wordt wetenschappelijk toegeschreven aan ontregeling van de klok rond ritmes en biologische klok van het lichaam. Circadiane (betekent 'ongeveer een dag') ritmes lopen in cycli van 24-26 uren worden gezien als schommelingen in de fysieke systemen (lichaamstemperatuur, hartslag, kracht, enz.).

Deze ritmes worden gesynchroniseerd door zowel dieet en maaltijdtiming, zonsopgang en -ondergang, rust en activiteit, als sociaal contact. Gewoonlijk gebeuren deze zaken elke dag op dezelfde tijd. Echter, wanneer je meerdere tijdzones (3 of meer) passeert is je biologische klok ontregeld door tijdsaanduidingen van de omgeving.

Fysieke effecten van jetlag omvatten veranderingen in bloeddruk en hartslag, vermoeidheid en algehele malaise, slapeloosheid, hoofdpijn, indigestie, sufheid en verlies van reactievermogen en coördinatie. Psychologische effecten omvatten algemene disoriëntatie en stemmingschommelingen met gevoelens van irritatie.

UITDROGING

Daarnaast veroorzaken lange vluchten uitdroging omdat de grote hoogte en lage vochtigheid (<10%) het vocht uit de lichamen van de passagiers onttrekken. Het nuttigen van alcohol en dranken met cafeïne verergert dit probleem van vochtverlies.

Hoewel sommige mensen zich beter dan anderen aanpassen, zijn jet lag en uitdroging beide serieuze problemen voor reizigers. De volgende tips komen van vaak vliegende professionals (piloten), atleten en coaches die de continenten vaker doorkruisen dan de meeste mensen door hun stad reizen.

Tips om jetlag en uitdroging tijdens de reis te bestrijden

- Eet voor de vlucht een lichte maaltijd, liefst met voldoende groenten en fruit. Hiermee krijg je ook voldoende vocht binnen wat uitdroging kan voorkomen. Vermijdt vetrijke maaltijden, deze kunnen zorgen voor een opgeblazen, vol gevoel tijdens de vlucht.
- Drink voldoende (mineraalwater, vruchtensappen, tomatensap, thee). Begin met 2 glazen voor het opstijgen en tenminste 1 glas per uur tijdens de vlucht. Als je (als coach) alcohol of (voor spelers en coach) dranken met cafeïne (koffie, thee) drinkt moet je voor elke consumptie 2 glazen water drinken. Beter nog, drink ze niet want ze bevorderen uitdroging.
- Zet je horloge op de tijd van de nieuwe bestemming en probeer op de daarbij behorende tijd te eten en te slapen. Probeer ook zoveel mogelijk beweging te krijgen in het vliegtuig.
- Na aankomst, als je niet wilt slapen, de zon opzoeken en donkere plekken vermijden (het gaat dus om het licht en niet om 'zonnen'). Als je moet slapen, dan niet langer dan 1-2 uur. Sta dan op en pas je zo snel mogelijk aan de nieuwe tijd aan. Doe enkele oefeningen om je los te maken. Probeer een warming-up en stretchen van 20 minuten, gevolgd door 15-20 minuten rustig rennen en dan 5+20 meter sprints. Dit moet je doen ongeveer 4 uur voor je naar bed gaat omdat het eiwitten in het bloed losmaakt en helpt het slaapmechanisme op gang te brengen.
- Eet bij aankomst een koolhydraatrijke maaltijd, dit helpt je om in het juiste ritme te komen. Slaap niet langer dan 8-10 uur. Laat slapen zal de aanpassing uitstellen en je vermoeider doen voelen.
- Neem een warm bad of douche voor je naar bed gaat. Als er een sauna beschikbaar is probeer je een warme douche (20 seconden) en ontspan je 5-10 minuten. Herhaal dit 2-3 maal en eindig met een douche van warm naar koud. Deze Europese traditie zal je helpen met je herstel van de jet lag, maar drink beslist veel. Ontspanningsoefeningen kunnen ook helpen een goede nachtrust te bevorderen.

MEER SLEUTELS TOT GEZOND VLIEGEN

- Druk op je oren kan worden verholpen door het kauwen van kauwgom of je neus dichtknijpen en uitblazen. Bij verkoudheid zijn neusdruppels aan te raden.
- Je bent vatbaarder voor verkoudheid en griep omdat enkele honderden mensen uit alle hoeken van de wereld de zelfde lucht als jij in- en uitademen. Ook drogen het lage vochtigheids- en zuurstofgehalte de neusvliezen uit waardoor een allegaartje aan bacteriën en virussen ogenschijnlijk onopgemerkt je systeem kunnen binnendringen. Dus probeer neussprays en /of crèmes (niet ontstoppend) en gebruik oogdruppels om bacillen in je ooghoeken te elimineren vooral als je contactlenzen draagt. Houd rekening met de dopingregels en controleer altijd of je het product mag gebruiken volgens de 'dopinglijst'.
- Om luchtziekte (net als zee- en wagenziekte) te voorkomen: vermijd lezen tijdens het reizen en eet niet teveel. Houd je afzijdig van alcohol (coach) of aspirine omdat beide het binnenoor beïnvloeden waardoor je je zieker gaat voelen. Probeer achterover te leunen en te ontspannen. In een hoek van 45° naar boven kijken en gefixeerd naar een voorwerp kijken kan het ongemak ook verminderen.
- Om de waarschijnlijkheid van indigestie (verstopping) te doen afnemen (het spijsverteringskanaal verruimt zich door de lage cabinedruk), kan je vetrijk voedsel beter vermijden (moeilijk), slechts de helft op te eten van wat je krijgt (makkelijk) en neem wat beweging om de spijsvertering op gang te helpen.

Voorkomen is de sleutel om vliegziektes te vermijden. Tijdig genomen voorzorgsmaatregelen en het toepassen daarvan tijdens je reis zullen niet alleen de ernst van jet lag en uitdroging verminderen maar zullen je gezond en tevreden doen aankomen.

SLAAP

Slaap – de essentiële bron van herstel

Slaap is, naast ademen, eten en drinken, de belangrijkste herstellende factor voor ons lichaam. Het is het grootste circadiane ritme dat ons lichaam kent en een verstoord slaapritme kan aanzienlijke gezondheidsproblemen veroorzaken.

DE IMPACT VAN SLAAPTEKORT BIJ SPORTERS

Sporters, zoals tennissers, hebben vaak last van chronisch slaapgebrek door trainingsintensiteit en prestatiedruk. Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel waarbij stress het slaapvermogen vermindert, en slaaptekort vervolgens de stress verhoogt. Hoewel het logisch lijkt dat hoe meer slaap je nodig hebt, hoe gemakkelijker het komt, is slaap juist gevoelig voor druk en stress. Overmatige spanning kan slaap blokkeren, zelfs als het lichaam er het meest behoefte aan heeft.

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per persoon en hangt af van de fysieke en mentale belasting. Onder normale omstandigheden is gemiddeld 8 uur slaap voldoende. Voor sporters in training ligt de behoefte vaak tussen de 8 en 10 uur per nacht. Slaapgebrek heeft een aantoonbaar negatief effect op reactiesnelheid en prestaties, wat blijkt uit onderzoek dat aantoont dat een slaaptekort een grotere impact heeft dan een alcoholpromillage van 0,5.

HET BELANG VAN KORTE DUTJES

Dutjes zijn een nuttig hulpmiddel voor herstel. De behoefte aan een middagdutje is biologisch en komt tweemaal per 24 uur voor. De sterkste slaapfase vindt 's nachts plaats, terwijl de tweede, zwakkere fase midden in de middag valt. Een kort dutje van 10-30 minuten kan het energieniveau, de alertheid en de motivatie aanzienlijk verhogen. Een langer dutje (meer dan 90 minuten) kan leiden tot slaapinertie, waardoor je je suf voelt. In veel warme klimaten is het gebruikelijk om een middagdutje te doen. Slaaponderzoekers hebben aangetoond dat dit een natuurlijke behoefte is en niet per se een teken van luiheid. Als je de mogelijkheid hebt, neem dan een dutje tussen 14:00 en 15:00 uur, ongeveer 8 uur na het wakker worden en 8 uur voor het slapengaan.

Tips voor een goede nachtrust

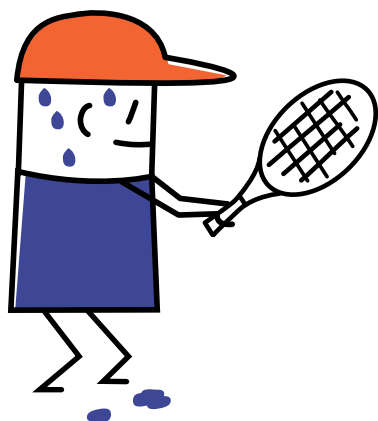
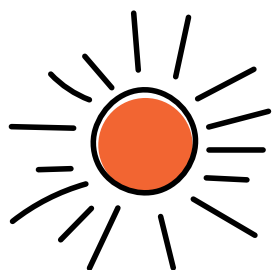
- Ontwikkel en volg slaaprituelen om een consistent ritme te creëren.
- Houd een vast slaap- en waakschema aan.

- Kijk de laatste 30 min. voor het slapengaan niet meer op 'schermen' (phone, laptop, etc). Enerzijds vanwege het blauwe licht uit die schermen en anderzijds vanwege mogelijke emoties door Sociale Media.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op, zelfs als je slecht hebt geslapen.
- Doe dagelijks lichaamsbeweging, maar vermijd zo mogelijk zware inspanning vlak voor het slapengaan.
- Houd dutjes kort (10-15 minuten) om sufheid te vermijden.
- Eet een lichte, koolhydraatrijke snack kort voor het slapengaan om slaperigheid te bevorderen.
- Beperk het gebruik van cafeïne en alcohol, vooral in de uren voor bedtijd.
- Zorg voor een halfuur blootstelling aan daglicht binnen 30 minuten na het wakker worden om het circadiane ritme te ondersteunen.
- Vermijd het kijken op de klok als je 's nachts wakker wordt.
- Houd de slaapkamer koel, donker en goed geventileerd.
- Gebruik ontspanningstechnieken zoals spierontspanning of ademhalingsoefeningen om het inslapen te vergemakkelijken.
- Blijf rustig als je niet kunt slapen; frustratie en negatieve gedachten maken het inslapen moeilijker. Probeer te ontspannen en waardeer de rust.

VERSTORENDE FACTOREN

Veel factoren kunnen de slaap verstoren, waaronder cafeïne, alcohol, onregelmatige slaaptijden, zware maaltijden voor het slapengaan, stress en intense emoties. Cafeïne zit niet alleen in koffie, maar ook in thee, frisdranken, energiedranken en chocola. Zelfs een kleine hoeveelheid kan de slaap negatief beïnvloeden, vooral bij gevoelige personen. Om de effecten van cafeïne volledig te testen, vermijd het drie dagen lang en kijk of je slaap verbetert. De afbraak van cafeïne in ons lichaam is traag. 3 uur na inname zit er nog de helft van de hoeveelheid ingenomen cafeïne in je lichaam. Neem dus ruim voor het slapen (idealiter 6 uur) geen cafeinehoudende producten meer.

Het is een bekend verschijnsel dat telefoons, tablets en PC/TV-schermen blauw licht produceren. Dat blauwe licht is van invloed op het wakker blijven. Het is daarom beter om 30 min. voor het slapengaan niet meer op die schermen bezig te zijn. Het lezen van Social Media kan ook emoties oproepen – zeker als de inhoud de speler persoonlijk treft – en die bevorderen geensins het slaapgevoel. Alcohol (coach, want spelers drinken geen alcohol) kan de REM-slaap onderdrukken en verstoren, wat resulteert in een minder verkwikkende slaap. Regelmatige slaaptijden en het vermijden van grote maaltijden voor het slapengaan helpen om het natuurlijke slaapritme te ondersteunen.



SLAAP EN MENTALE GEZONDHEID

Mentale spanning zoals angst, schuldgevoelens en frustratie kan de behoefte aan slaap onderdrukken. Ontwikkel positieve routines en technieken om je slaapkwaliteit te verbeteren en blijf kalm als slapen moeilijk is. Herstel vindt ook plaats tijdens periodes van rust, zelfs als je niet direct in slaap valt.

EXTREME TEMPERATUREN

In landen met extreem hoge temperaturen hebben we te maken met drie mogelijke bedreigingen: uitdroging, warmtestuwing en zonnebrand.

UITDROGING

Uitdroging (dehydratie) komt vaker voor dan men denkt. Je moet hierbij niet denken aan een druif die langzaam in een rozijn veranderd, maar aan het gegeven dat één procent vochtverlies reeds een daling van het prestatievermogen van ongeveer tien procent geeft. Tegen een gelijkwaardige tegenstander gaat het uiteindelijk slechts om één of enkele punten die doorslaggevend zijn voor de winst en dat kan zelfs in een enkel procentje zitten.

Sporters dienen sowieso veel water te drinken, maar dienen bij hoge temperaturen extra aandacht te besteden aan het regelmatig drinken. In die zware omstandigheden is een sportdrink aan te bevelen. Eigenlijk is het de kunst om de dorst voor te blijven (hetgeen in de hitte onmogelijk is) door voor de wedstrijd reeds te beginnen en vanaf de eerste wissel steeds een niet te grote hoeveelheid te nemen (mag niet gaan klotsen!). Door de inspanning van de wedstrijd gaat de nierfunctie flink omlaag en spelers hoeven niet bang te zijn vaker naar het toilet te hoeven.

Vooraf door oudere mensen wordt in extreme omstandigheden nogal eens geadviseerd zoutpillen te nemen. Doe dit in principe niet en uitsluitend als een arts dat aangeeft en dan vooral niet kort voor een wedstrijd. In de maag is veel water nodig om het zout op te nemen en dit water kan dus niet in de huid worden gebruikt om te zweten en daarmee af te koelen.

Een aardige indicatie voor uitdroging is de kleur van de urine. Als de speler (geldt ook voor de coach!) merkt dat de urine erg donker van kleur is, moet hij meer water gaan drinken!

WARMTESTUWING

Warmtestuwing heeft ook direct te maken met uitdroging, maar er zijn ook enkele maatregelen die 'oververhitting' kunnen vertragen. Vóór de wedstrijd uit de zon blijven, een pet dragen en witte kleding zijn belangrijke tips voor iedere wedstrijdspeler. Tijdens de wedstrijd iedere gelegenheid

gebruiken om uit de zon te blijven. Bij de wissels is het goed om met koel water het gezicht te depen of zelfs af te spoelen. Een vochtige, opgerolde zakdoek of bandana om de hals geeft een prettige verkoeling. Bij de wissel steeds even uitwringen en opnieuw koel en vochtig maken helpt.

Donkere kleding voelt veel warmer aan dan witte kleding en (overwegend) katoen wordt door de wateropnamecapaciteit als prettiger ervaren dan synthetisch materiaal; al zijn er tegenwoordig ook uitstekend 'ademende' (en dus zweet/vocht afvoerende) synthetische materialen die minder zwaar aanvoelen dan katoenen kleding.

ZWEETPROBLEMEN

Zweetproblemen kunnen voorkomen bij de ogen, handen en voeten. Zweet in de ogen is te voorkomen door een pet, haarband of bandana. Zweet dat van de onderarm naar de hand stroomt is met een (extra brede) polsband te verhelpen. Als het racket in de hand draait door zweet, zijn twee tips van grote waarde: tussen de punten steeds de hand los van de greep (kan vocht verdampen) en regelmatig van racket wisselen. Schoenen houden veel warmte vast en op hardcourtbanen is de kans op vochtophoping, 'glijden' in de schoen en blaarvorming extra groot. Tijdens de wedstrijd van schoen wisselen (en de natte schoen in de zon laten drogen), kan nodig zijn. Sommige spelers gebruiken een polsbandje om de enkel en andere spelers gebruiken dubbele sokken. Het is belangrijk om tussen de wedstrijden op meer luchtig schoeisel te lopen; bij voorkeur slippers. De voet ventileert dan beter en kan afkoelen. Slippers en andere luchtige voetbescherming kunnen helpen om problemen met blaren en zelfs loslatende nagels te voorkomen!

ZONNEBRAND

Zonnebrand is een gevaar voor elk huidtype en dus niet alleen voor bijvoorbeeld roodharige, 'blankhuidige' Nederlanders die in onze winter naar Australië gaan. De blote lichaamsdelen dienen daarom ook bij andere spelers te worden ingesmeerd met een soort 'sunblocker'. Er zijn producten met een beschermingsfactor van 30 of 50 en die kunnen zeer welkom zijn bij sterke zonneschijn. Zelfs bij bewolkt weer in de tropen kan de huid pijnlijk verbranden. Naast de neus, het voorhoofd, de jukbeenderen en de hals dient men ook te denken aan de oren, de lippen en huidplooiën zoals bij de elleboog. De opvallende witte strepen die zichtbaar zijn op het gezicht van topspelers worden veroorzaakt door watervaste sunblockers. Als het spul zou oplossen in vocht zou het in je ogen kunnen komen. Smeer jezelf niet met je slaghand in. Vele zonnecrèmes zijn vetzig en geven je minder grip op het racket.

SPELEN OP HOOGTE

In Nederland hebben we niet te maken met spelen op hoogte. Onze hoogste 'berg' is 321 m hoog en daar ligt geen tennisbaan op die hoogte. In het buitenland zijn tennisbanen op een hoogte van 1000, 2000 en zelfs meer dan 3000 meter veelvoorkomend en daar moet je in de voorbereiding specifiek rekening mee houden. De ijlere ('dunnere') lucht zorgt voor twee belangrijke, merkbare, verschillen: tennisinhoudelijk en fysiek.

TENNISINHOUDELIJK

Ballen 'vliegen' (veel) verder. Hoe hoger de ligging van de baan, des te ijler de lucht. Slice-slagen die op zeeniveau veilig zijn en diep komen, lijken te blijven vliegen ('floaters') en gaan het hek in. Topspinslagen vertonen niet de kenmerkende kromme balbanen die ruim boven het net en vervolgens sterk dalend vóór de baseline stuiten. Minder luchtweerstand betekent minder uitwerking van de balrotatie op de balbaan. Spelers moeten zich echt enigszins aanpassen om hun vertrouwde controle en vastheid te hervinden. Veel spelers gebruiken een strakkere bespanning bij het spelen op hoogte.

FYSIEK

Naast de soms voorkomende hoofdpijn of duizeligheid, zijn ademhaling, hartslag, eerder vermoeidheidsgevoel en vertraagd herstel opvallende verschijnselen. Voor gezonde sporters volkomen ongevaarlijk, maar wel vervelend. Een gewenningsperiode van 5 à 6 dagen is absoluut aan te raden. De aanvankelijke druk op de borst bij het ademen (andere luchtdruk, minder zuurstof) zal binnen enkele dagen verdwijnen en dan kan intensiever getraind worden.

AFSLUITENDE OPMERKINGEN

Het reizen door spelers met een coach is belangrijk en vormt een essentieel onderdeel in het opleidingstraject van toekomstige professionele spelers. Vooral tijdens een trip naar het buitenland krijgt de coach een goede indruk van de dagindeling, de instelling en de 'commitment' van de spelers. Bovendien geeft het de coach de gelegenheid om, indien nodig, zeer gericht aan die elementen te werken op diverse momenten van de dag. Veel coaches hebben de ervaring dat die processen in één week meer vorderen dan in bijvoorbeeld een maand met reguliere trainingen!

De coach dient goed voorbereid te zijn op de reis (in alle opzichten), dient voortdurend alert te zijn op alles wat er gebeurt en maakt steeds keuzes over wat hij wanneer met de spelers kan ontwikkelen.

Hierbij is doseren vaak belangrijker dan doceren en de coach moet dan ook telkens voor ogen hebben wat nodig is en wat haalbaar is.

Juist tijdens een serie wedstrijden kan de coach de progressie van de speler(s) vaststellen en kan hij weer nieuwe doelen stellen. In het buitenland zijn volop mogelijkheden om te vergelijken met andere spelers en collega-coaches.

Dat coachen in het buitenland (of in een ander deel van Nederland) geen vakantie is, maar inhoudt dat er hard gewerkt moet worden zal voor buitenstaanders vaak onbegrijpelijk blijven, maar voor de coach is het een boeiende manier om met de ontwikkeling van tennis in het algemeen en van een speler in het bijzonder bezig te zijn.

TIEN TIPS TER PREVENTIE VAN WARMTE-AANDOENINGEN (VOOR ZOWEL SPELERS ALS TRAINERS)

In het algemeen hebben Nederlandse tennissers eerder last van de regen dan van de zon, maar iedereen heeft wel eens kennis kunnen maken met het fenomeen 'hittegolf'. Spelers die naar (sub-) tropische landen gaan zullen er dagelijks mee te maken krijgen. Gewoon in een stoel zitten is dan al warm en vermoeiend, laat staan op de baan een topprestatie leveren! Er zijn 4 herkenbare aandoeningen waar een tennisser mee te maken kan krijgen.

- **Kramp**

Dit zijn pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren. De oorzaak van kramp is een overvraging van het lichaam, onvoldoende vocht of voeding en/of stress/spanning. Een goede voorbereiding (fysiek en qua voeding/vocht) kan het risico op kramp vermijden.

- **Collaps**

Een collaps of flauwte wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten, waardoor de bloeddruk daalt en flauwvallen volgt. Deze aandoening treedt voornamelijk op bij die personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stil moeten staan (coaches, ballenkinderen, lijnscheidsrechters).

- **Zonnesteek (heat-exhaustion)**

Symptomen van een zonnesteek zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren tijdens sporten

in een warme omgeving, doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, maar het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het vele zweten.

- **Warmtebevanging of hyperthermie (heat-stroke)**

Warmtebevanging is een gevaarlijke, levensbedreigende toestand; het is een stadium verder dan de zonnesteek. Bij aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af, ten gunste van de centrale circulatie. Hierdoor kan de lichaamstemperatuur extreem oplopen! Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag, soms leidend tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Hoe kunnen de risico's van deze hitte-aandoeningen geminimaliseerd worden?

VOORBEREIDING

1. Acclimatiseren

Indien men naar een gebied met een warmer klimaat afreist, is het belangrijk dat enkele dagen met geleidelijk langere trainingen in de voorbereiding opgenomen worden. Deze acclimatisatie periode zorgt er voor dat het circulatiesysteem de lichaamstemperatuur efficiënter kan regelen. Zo zweten getrainde sporters bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainden.

2. Leeftijd en ziekte

Kinderen, ouderen, zieken en de minder fitten lopen een groter risico op warmte-aandoeningen. Personen die tot een van deze categorieën behoren, dienen situaties van extreme en langdurige warmte te vermijden. Diegene die in het verleden problemen met de warmte heeft gehad, loopt een groter risico op een herhaling en doet er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken.

3. Kleding

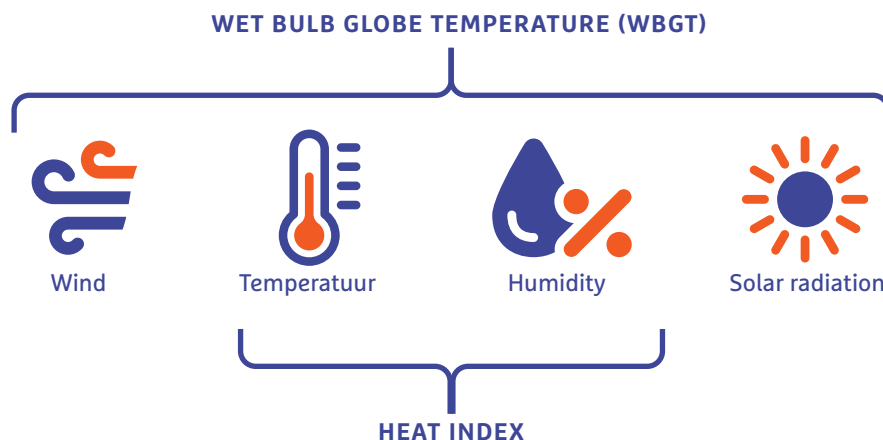
Let er bij de keuze van de kleding op, dat het gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, bijvoorbeeld katoen, waardoor zweet makkelijk kan verdampen. Wissel regelmatig van shirt, zodat niet in doorweekte kleding gespeeld hoeft te worden. Draag bij voorkeur witte shirts; vermijd donkere kleuren! Veel spelers dragen polsbandjes, om de handpalmen droog te houden, en hoofdbanden, om het zweet uit de ogen te houden.

4. Ultraviolette stralen

UV-stralen kunnen de ogen beschadigen en huidkanker veroorzaken. Door het dragen van een pet blijft het hoofd koel en worden gezicht en nek tegen verbranding beschermd. Het zicht wordt duidelijk beter bij felle schittering van de zon tegen de boarding of bij tegen de zon in serveren, indien gebruik wordt gemaakt van een zonnebril of donkere contactlenzen. Tevens is dit op de langere termijn beter voor de ogen.

5. Wet Bulb Globe Temperature (WBGT)

Dit is een maat voor de omgevings stress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid, de wind en de straling van de zon. Er wordt ook wel gekeken naar de 'Heat Index', maar die neemt wind en zonnestraling (bewolking) niet mee in de berekening. Met name bij spelen in het buitenland (US Open, Australië) dient de WBGT in de gaten gehouden te worden. Er zijn richtlijnen v.w.b. de hoogte van de twee genoemde indicatoren en de (on) mogelijkheden voor sportbeoefening, watervoorziening en (extra) rustmomenten.



TIJDENS HET SPELEN

6. Vocht

Zorg ervoor voldoende te drinken. In het enkelspel kan een speler wel 1-2 liter water per uur kwijtraken, oplopend tot 5 liter water per wedstrijd. Het is belangrijk om tijdens elke wissel te drinken, te beginnen met de eerste wissel. Probeer het dorstgevoel voor te blijven!

7. Koolhydraten en mineralen

Voor een training van 1 à 1,5 uur is het prima gewoon water drinken. Voor langere of extra intensieve trainingen en tijdens competities en toernooien is het echter verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Hypotone of isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Vermijd het drinken van energiedranken (hypertoon), daar het vochtverlies in het algemeen groter zal zijn dan het energieverlies.

8. Zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten nog wel eens aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul (onbewust) het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding. Aan vrijwel alle voeding die we dagelijks eten zit voldoende (te veel zelfs) zout.

9. De wissel

Maak ruim gebruik van pauzes tijdens trainingen in de hitte (30 minuten spelen, 20 minuten rust). Indien je een wedstrijd moet spelen, zoek dan de schaduw op tijdens de wissel. Koel je gezicht af met koud water en stop een natte handdoek in je nek, zodat je lichaam afkoelt. Een natte zakdoek (iedere wissel opnieuw nat maken) om de nek binden werkt verkoelend.

10. Lichaamsgewicht

Weeg jezelf voor en na de training. Een gewichtverlies van slechts 3% (2 liter vocht voor iemand van 70 kg) zorgt voor een ernstige daling van de prestatie. Eén procent vochtverlies kan reeds het verschil maken tussen een tiebreak winnen of verliezen! Vul de vochttekorten binnen 24 uur aan. De meeste problemen ontstaan namelijk pas op de derde dag van een toernooi, doordat de vochttekorten steeds meer oplopen.

TIEN TIPS BETREFFENDE ETEN EN DRINKEN

Veel spelers stoppen veel tijd en energie in een zoektocht naar het ideale voedingsmiddel of de magische sportdrank die hen de overwinning zal brengen. Helaas is geen enkel product daartoe in staat, zelfs Popeye's spinazie niet! Integendeel, het is juist de variatie in de voeding die ervoor zorgt

dat een optimale prestatie geleverd kan worden, omdat alleen een uitgebalanceerde voeding alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat. De samenstelling van de maaltijd hangt van veel factoren af, zoals de tijdsduur tussen maaltijd en wedstrijd, weersomstandigheden, de fysieke gesteldheid van de speler, baanopper-vlak, speltype etc. Hieronder volgen algemene richtlijnen, die voor vrijwel iedereen gelden. Een (sport)-diëtist kan zorgen voor een individueel advies.

VOOR DE WEDSTRIJD

1. Kies voor koolhydraten

Tijdens intensieve trainingen van korte duur wordt de energie voornamelijk door koolhydraten geleverd. Koolhydraten worden in onze spieren opgeslagen als glycogeen. Deze energievoorraad is voldoende voor ongeveer anderhalf uur matig intensief tennis. Deze energievoorraad kan verdubbeld worden door in de dagen voorafgaand aan de wedstrijd een koolhydraatrijk dieet te eten, met tenminste 55% tot 60% koolhydraten. Brood, pasta's, aardappelen, rijst, bonen, brood en fruit bevatten veel koolhydraten.

2. Vermijd te veel vet

Vetten moeten niet meer dan 30% van de totale calorie-inname vormen. Daar het gemiddelde Nederlandse dieet voor zo'n 35-40% uit vetten bestaat moeten spelers er speciaal op letten de hoeveelheid vetten in hun voeding te beperken. Een aantal tips hiervoor zijn: eet mager vlees en magere vis, gevogelte en rundvlees in plaats van vette vleessoorten zoals worst en spek. Eet drie gebalanceerde maaltijden per dag en vermijd vette tussendoortjes zoals chocolade, worst en chips. Gebruik halvarine in plaats van (room)boter en beperk het gebruik van vette (sla-)sauzen of toevoegingen als kaas en room. Lees het etiket van de producten die je koopt. Hierop kun je zien hoeveel energie, vet, koolhydraten en eiwitten producten bevatten.

3. Extra eiwitten zijn doorgaans onnodig

De belangrijkste functie van eiwitten is het opbouwen en versterken van spieren na een zware training. Eiwitten worden alleen bij een te lage koolhydraatopname als energiebron gebruikt. Dit dient echter voorkomen te worden, omdat eiwitten een minder efficiënte brandstof zijn dan koolhydraten. Vlees, vis, eieren, melkproducten en bonen zijn eiwitrijke producten. Bij een gewoon voedingspatroon zijn deze voedingsmiddelen meer dan voldoende om de eiwitbehoefte te dekken. Een eiwit- of herstelshake is alleen nodig wanneer je geen toegang hebt tot een maaltijd.

4. Vitaal door vitaminen?

Vitaminen zijn bestanddelen, die onmisbaar zijn voor de totstandkoming van bepaalde biochemische reacties in het lichaam. Hoewel een vitaminegebrek zeker een prestatiedaling tot gevolg kan hebben, is het niet zo dat extra vitaminen tot een prestatieverbetering leiden. De beste manier om een vitaminedeficiëntie te voorkomen is gevarieerde maaltijden te eten. Kies je voor vitaminetabletten, neem dan multivitaminepreparaten die niet meer dan 50% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid bevatten. Denk er altijd aan om – zelfs bij vitaminepillen – te controleren of het gaat om een getest product (check de NZVT lijst van de dopingautoriteit of een buitenlandse variant). Zelfs ‘onschuldig lijkende’ supplementen kunnen bij het productieproces vervuild worden.

5. Meer of minder mineralen?

Tennissers hebben een heel scala aan mineralen nodig, zoals natrium (in keukenzout), kalium (aardappelen, groenten en fruit), calcium (melkproducten) en magnesium (granen, groenten en melkproducten), maar tekorten van deze producten komen slechts zelden voor. IJzer kan voor sommige sporters een uitdaging zijn. Jonge, menstruerende vrouwen en ook kinderen tijdens de groeispurt behoren tot de risicogroepen en dienen extra veel ijzerrijke producten zoals rood vlees, groene groenten, noten, gedroogd fruit en brood tot zich te nemen, om bloedarmoede te voorkomen.

TIJDENS DE WEDSTRIJD

6. Wat moet je drinken?

De keuze van de drank hangt af van de te verwachten duur en intensiteit van training of wedstrijd. Bij tenniswedstrijden die minder dan 2 uur (lijken te) gaan duren zijn isotone sportdranken, met 4-7% koolhydraten, geschikt. Streef bij deze wedstrijden naar 30-60 gram koolhydraten per uur. Bij langer dan 2 uur durende wedstrijden is de aanvulling van koolhydraten nog belangrijker. Neem dan niet alleen een isotone sportdrank maar vul aan met energiegels, energierepen, bananen, gedroogd fruit of extra sportdrank. Streef bij deze wedstrijden naar minimaal 60 gram koolhydraten per uur.

7. Wat moet je eten?

Wat de meeste mensen zich niet realiseren is dat het voedsel dat tijdens de training of wedstrijd gegeten wordt niet direct voor een prestatieverbetering kan zorgen. Het duurt bijvoorbeeld een uur of vier voordat een banaan volledig verteerd is. Andere populaire voedingsmiddelen, zoals een

mars of chocoladereep bevatten meer vet dan koolhydraten en zijn derhalve niet zo nuttig als vaak verondersteld wordt. Voel je je hongerig of leeg op de baan, neem dan sportdrank, rijpe bananen, wit brood met zoet beleg of een energiereep/gel. Het verlies aan zouten tijdens de wedstrijd is relatief zo gering dat dit doorgaans geen problemen veroorzaakt. Het zoutverlies wordt ruim voldoende gecompenseerd door het zout in onze voeding. Alleen sporters met een zeer hoog zoutverlies zullen extra zout moeten innemen tijdens de wedstrijd (door behulp van een drank met elektrolyten).

8. Neem geen zouttabletten!

Het verlies aan zouten tijdens de wedstrijd is relatief zo gering dat dit geen problemen veroorzaakt. Het zoutverlies wordt ruim voldoende gecompenseerd door bij de maaltijd het zoutpotje kwistig te gebruiken (eindelijk mag het!). Het slikken van zouttabletten is echter uit den boze: dit staat gelijk aan het drinken van zeewater bij dorst.

NA DE WEDSTRIJD

9. Weer die koolhydraten!

In de eerste twee uur na afloop van de wedstrijd of training is de koolhydraatopname het snelst. Wacht daarom niet te lang met het aanvullen van de gelegeerde energievoorraden. Een goede tip is om na het spelen van een belangrijke wedstrijd een lichte, gemakkelijk verteerbare maaltijd te eten, zodat je alle tijd kunt nemen voor de latere hoofdmaaltijd. Combineer de koolhydraten met eiwitten voor optimaal herstel. Een eiwit- of herstelshake kan, maar heeft alleen de voorkeur als je niet direct toegang hebt tot een volledige maaltijd.

10. Vul vochtverliezen aan

Een tennisser kan in een wedstrijd wel 5 liter vocht kwijtraken, afhankelijk van omstandigheden zoals het weer, de duur van de wedstrijd en de conditie van de speler. Onderzoek heeft aangetoond dat een verlies van slechts 3% van het lichaamsgewicht (1-2 liter) al een daling van de prestatie tot gevolg heeft. Spierkrampen en hittebevinging treden vaak in de loop van een paar dagen op, als de speler de vochtverliezen onvoldoende heeft aangevuld en ongemerkt uitgedroogd is geraakt. Goede methoden om de vochtbalans te controleren zijn 1) 's ochtends wegen en 2) het controleren van de kleur van de urine (moet licht van kleur blijven). Er zijn (betaalbare) elektronische weegschalen die naast je gewicht ook het percentage vocht (en vet) meten. Bij vrouwen bestaat het lichaam voor ca. 52% uit vocht en bij mannen is het gemiddeld 63%.

ANDER VOEDSEL

Zelfs binnen Nederland komen we per regio verschillende gerechten tegen, maar buiten de grenzen zien we totaal andere eetculturen. Soms gaat het slechts om andere bereidingswijzen, maar vaak betreft het totaal andere en ook onbekende ingrediënten.

Een aantal spelers heeft thuis geleerd 'te eten wat de pot schaft', maar er zijn ook spelers die zelfs in het Verre Oosten bij voorkeur een bloemkoolprakje met een gehaktbal willen eten.

In sommige landen kom je hotels of restaurants tegen waar nauwelijks keuze is en waar je alleen lokaal voedsel kan krijgen. Soms moet de tennisser concessies doen aan zijn smaakvoorkeur door te kiezen voor voeding die voldoende inhoud heeft om de volgende dag(en) goed te kunnen presteren.

Hieronder volgen enkele nuttige overwegingen en adviezen ten aanzien van voeding in andere landen:

- Lokaal (populair) voedsel is meestal vers en daardoor gezonder dan voedsel dat wordt geïmporteerd en langer ligt te wachten op consumptie.
- Vermijd rauwe groenten en reeds geschild fruit. Bacteriën zitten daar zeker op en wij zijn daar (veel) gevoeliger voor dan lokale mensen die het zonder problemen kunnen eten.
- Warm eten hoort echt te dampen. Lauw eten kan opgewarmd eten zijn en kan bacteriën bevatten. Doorkoken betekent dat de meeste bacteriën worden gedood.
- Neem geen rood vlees in warme landen. Laat vlees doorbakken. Vooral kip mag vanbinnen niet roze zijn, maar moet wit zijn!
- Pas op met kruiden en sauzen. Sommige kruiden zijn veel pittiger dan wij in Nederland zijn gewend en kunnen maag/darm problemen veroorzaken. Een iets versnelde stoelgang is niet erg maar ernstige diarree geeft veel ongemak en veel extra vochtverlies en is daardoor van negatieve invloed op prestaties!
- Verse vis is prima, maar pas altijd op met schaaldieren en met vis die al wat langer ligt.
- Sla ziet er vaak heerlijk en vers uit, maar wordt meestal met kraanwater gewassen dat niet aan onze normen voldoet.
- Drink bij voorkeur mineraalwater dat in een gesloten fles wordt geserveerd.
- Gebruik geen ijsklontjes, maar drink in de fles gekoelde dranken.
- Alleen in goede hotels en restaurants kan men vertrouwen op hygiëne, mits dat wordt vermeld of verkondigd bij navraag.
- Het is altijd beter je lekkere trek uit te stellen (tot thuis) dan het risico te nemen dat je veelvuldig naar het toilet moet (of erger....).

- Voor een aantal landen geldt het advies om geen vlees en gevolgelte te eten. Het vlees in deze landen zou verboden stoffen kunnen bevatten. Het gaat hierbij om Mexico, Thailand, China, Guatemala en Colombia. Let ook op met zogenaamde coca-thee die geschonken wordt in Argentinië, Peru, Bolivia en mogelijk omringende landen. Deze thee kan cocaïne bevatten.

REIZIGERSDIARREE

WAAR KUN JE REIZIGERSDIARREE OPLOPEN?

Een risico van het tennissen in de tropen en subtropen, waar de hygiënische en sanitaire omstandigheden vaak veel te wensen overlaten, is het oplopen van voedselvergiftiging. Tot de gebieden met een laag hygiënisch peil worden gerekend de meeste landen in Azië (uitgezonderd Hongkong, Singapore, Taiwan), Afrika (uitgezonderd het grootste deel van Zuid-Afrika), Latijns-Amerika en Oceanië. Gemiddeld 25-30% van de reizigers naar deze landen krijgt er tijdens hun verblijf – of na terugkeer! – mee te maken. Ongekoeld bewaarde producten zijn altijd verdacht en schaal- en schelpdieren (garnalen, mosselen, etc.) zijn berucht.

HOE ONTSTAAT HET?

Voedselvergiftiging kan ontstaan wanneer voedsel gegeten wordt, dat een groot aantal ziekteverwekkende bacteriën bevat. Helaas is dat meestal niet aan het product te herkennen. Voedsel dat er op het oog goed uit ziet, goed ruikt en uitstekend smaakt, kan zoveel bacteriën bevatten dat men er toch ziek van kan worden. De lokale bevolking is eraan gewend en hun afweersysteem voorkomt problemen, maar 'westerlingen' kunnen van dat eten dagen 'van slag zijn'.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

De reizigersdiarree begint meestal in de eerste dagen na aankomst (gemiddeld de 3e dag). De gebruikelijke symptomen zijn 4 tot 5 losse of waterige ontlastingen per dag. De gemiddelde duur van de ziekte is 3 dagen in minder ernstige gevallen zonder koorts, krampen, bloed en slijm en gemiddeld vier dagen in gevallen waar deze symptomen wel aanwezig zijn. Bij 1 op de 10 patiënten duren de klachten langer dan een week, bij 1 op de 50 langer dan een maand.

HOE KUN JE KLACHTEN VOORKOMEN?

- **Hygiëne**

- Was je handen goed na gebruik van het toilet en vóór het eten.
- Was keukengerei en vaatwerk af in heet sop.
- Gebruik steeds schone handdoeken.

- **Drinken**

- Gebruik geen kraanwater, ook niet bij het tandenpoetsen.
- Gebruik geen met kraanwater aangelengde dranken, alleen mineraalwater met kroonkurk, frisdrank, hete koffie of hete thee.
- Drink geen melk.
- Ijsblokjes uitsluitend indien ze van gekookt water worden gemaakt.

- **Voeding**

- Eet geen rauw vlees, gevogelte, rauwe vis en rauw ei (eidooier)
- Eet geen ongekookte groenten. Zelf met mineraalwater gewassen groenten zijn toegestaan.
- Fruit het liefste schillen. Koop geen stukken fruit, zoals bijv. een kwart meloen.
- Eet geen onverpakt ijs.
- Eet geen koud eten (salades, koud vlees, tartaar).
- Koop alleen in schone winkels en let erop dat producten die koel moeten worden gehouden, ook koel staan.
- Heet vlees (mag geen bloed bevatten!), hete soep, producten uit blik of verse broodjes zijn toegestaan
- Het meest veilig is het als het eten kokendheet (dampend) op tafel komt; dan zijn de meeste bacteriën gedood.
- Gooi etensresten weg.
- Ruim afval op en houd vliegen en andere insecten uit de buurt van voedsel.

BEHANDELING

Belangrijk is om het verlies van vocht zoveel mogelijk aan te vullen, bijvoorbeeld door het drinken van bouillon of het drinken van ORS (Oral Rehydration Salts, Orisel). De gebruiksaanwijzing staat op de bijsluiter. De diarree moet binnen enkele dagen verdwijnen. Wanneer dit niet het geval is, raadpleeg dan een arts!

Om het optreden van diarree te beperken kan Loperamide (o.a. Imodium, Diacure) geslikt worden (tabletten/capsules). Hier wel terughoudend mee zijn, omdat eventuele ziektekiemen langer in de darm vastgehouden kunnen worden.

Bij bloederige diarree en/of koorts + ernstig ziek altijd direct contact met arts opnemen.

VACCINATIES

DTP (DIFTERIE, TETANUS, POLIO)

Beschermingsduur: 10-15 jaar

Prijs vaccinatie: ca. € 32,95 (GGD, prijspeil 2024)

Difterie wordt overgebracht door hoesten van patiënten of gezonde mensen die de bacterie bij zich dragen. Difterie is in ons land verdwenen, maar komt in veel landen nog voor. Wie nooit tegen deze ziekte is ingeënt wordt aanbevolen dit alsnog te laten doen. Deze inenting wordt gecombineerd met die tegen tetanus en kinderverlamming.

Tetanus wordt veroorzaakt door de tetanus bacterie die in de grond voorkomt en via wonden of wondjes een infectie kan veroorzaken. Tetanus komt overal ter wereld voor.

Polio wordt door een virus veroorzaakt dat in ontlasting van zieke of herstellende mensen voorkomt en dat in het milieu terechtkomt (b.v. in drinkwater). Polio komt nog voor in gebieden met minder goede hygiënische omstandigheden.

Iedere speler wordt aangeraden zich te beschermen door vaccinatie, afhankelijk van het te bezoeken land en vaccinatiestatus.

HEPATITIS A (HAVRIX)

Beschermingsduur: 10 jaar; twee injecties met een tussentijd van ca. een half jaar. Tenminste twee weken voor vertrek laten vaccineren.

Prijs vaccinatie: ca € 67,95 voor volwassenen.

Hepatitis-A is de meest voorkomende, door vaccinatie te voorkomen, besmettelijke virus infectie onder reizigers die zonder bescherming naar hepatitis-A risicolanden reizen. Overal waar de hygiëne en sanitaire voorzieningen te wensen over laten, bestaat er risico op hepatitis-A infectie. Landen waar een hoog risico besmetting aanwezig is, zijn o.a. de meeste Afrikaanse landen, vrijwel geheel Azië, Zuid- en Centraal Amerika, Mexico, Oost Europese landen en gebieden rond de Middellandse zee. Overdracht van het virus vindt plaats via met ontlasting besmet materiaal, handen, voorwerpen, voedsel en water. De meest opvallende verschijnselen van een hepatitis-A infectie zijn koorts, algemene malaise, hoofdpijn, vermoeidheid en pijn. Later gevolgd door gebrek aan eetlust, misselijkheid en braken, donkere urine, lichtgekleurde ontlasting en (vaak) een gele verkleuring van de huid en het oogwit.

BUIKTYFUS (TYPHIM VI-VIVOTIF)

Buiktyfus is een bacteriële infectie. Overdracht van buiktyfus vindt plaats door besmet voedsel of water. Risico loopt men vooral in gebieden waar de hygiënische voorzieningen en de controle op de bereiding van voedsel onvoldoende zijn. Verschijnselen zijn koorts, algemene malaise, hoofdpijn, obstipatie, soms bloederige diarree, later bewustzijnsstoornissen, soms uitslag op borst en buik. Ziekenhuisopname is in de meeste gevallen noodzakelijk. Afhankelijk van de bestemming, de reisduur en reisomstandigheden verdient het aanbeveling om je tegen buiktyfus te laten vaccineren.

Manieren om besmetting te voorkomen, zijn het zeer streng naleven van hygiënische voorschriften, controle op de bereiding van levensmiddelen en vaccinatie. Vaccinatie kan geschieden door middel van een injectie die ongeveer 3 jaar 70% bescherming geeft. Een andere mogelijkheid van bescherming is het innemen van een capsule op dag 1, 3 en 5. Dit geeft een bescherming van ca. 65% voor een periode van 3 jaar.

MALARIA

Malaria tropica is zonder twijfel de meest voorkomende ernstige infectieziekte waar reizigers naar tropische en subtropische gebieden mee te maken kunnen krijgen. Er zijn verschillende soorten malaria. Ze worden overgebracht door een steek van de malariamug. De meest gevaarlijke vorm van malaria is malaria tropica. De eerste verschijnselen van malaria tropica doen denken aan griep. Dat grieperige gevoel gaat (meestal) gepaard met koorts, vermoeidheid, hoofdpijn en spierpijn. Daarnaast kunnen diarree en braken ook voorkomen. Indien niet snel adequate behandeling plaatsvindt, kan malaria tropica dodelijk verlopen.

Aangezien de malariaverwekkers niet overal even goed op de te gebruiken middelen (tabletten) reageren, zal de GGD of het reizigersadvies en vaccinatiebureau u kunnen inlichten welk middel waar gebruikt moet worden. Met het gebruik van een antimalariamiddel moet soms vóór vertrek naar het malariagebied worden begonnen en tot ten minste vier weken na het vertrek uit het malariagebied worden doorgegaan. Je ontvangt een recept voor malariatabletten via de huisarts of de GGD.

Omdat malaria door muggen wordt overgebracht en antimalariamiddelen geen 100% bescherming bieden, worden naast het regelmatig gebruik van een antimalariamiddel de volgende maatregelen aanbevolen:

- Bescherm je, na zonsondergang, buitenshuis zoveel mogelijk tegen muggenbeten. Draag bijvoorbeeld een lange broek, lange mouwen etc.
- De niet bedekte lichaamsdelen dien je te beschermen door het gebruik van een insectenwerend middel op de huid te smeren dat een hoog percentage DEET bevat (pas op de ogen).
- Maak de slaapkamer muggenvrij, bijvoorbeeld door gebruik van muggengaas. Is dit niet mogelijk, dan moet onder een (geïmpregneerd) muskietennet worden geslapen. Dit geldt in het bijzonder voor zwangere vrouwen, baby's en kleine kinderen.

Op twee manieren kan men voorkomen een infectie op te lopen nl. door zoveel mogelijk voorzorgsmaatregelen te nemen om niet gestoken worden en door het slikken van anti-malaria tabletten.

DENGUE

Beter bekend als 'knokkelkoorts'. Komt ongeveer in dezelfde gebieden voor als Malaria. Symptomen: plotselinge koorts (tot 41 °C), met zware hoofdpijn, pijn in gewrichten en spieren Er is geen vaccin of medicatie. Zie muggenmaatregelen bij Malaria (hierboven). De mug die Dengue verspreid is overdag actief.

GELE KOORTS (BESCHERMING 10 JR)

Prijsindicatie: € 59,95

Gele koorts is een virale infectie, overgebracht door bepaalde muggensoorten. Gele koorts kan zonder klachten verlopen, maar een ernstig verloop is ook mogelijk. Het komt voor in bepaalde landen in Afrika en Midden- en Zuid Amerika. De vaccinatie tegen gele koorts gebeurt in enkele erkende centra (dus niet bij de huisarts!).

Vaccinatie tegen gele koorts wordt voor bepaalde landen aanbevolen en is in een aantal landen verplicht. Let op: na verblijf in bijvoorbeeld Venezuela is gele koorts vaccinatie verplicht om Brazilië te kunnen bezoeken. Vanuit Nederland is dit niet verplicht.

DE ZIEKTE VAN LYME

Niet alleen in warme streken kun je infectieziekten oplopen. Ook in een koelere omgeving kan dat het geval zijn. De ziekte van Lyme komt vrijwel overal ter wereld voor en wordt overgedragen door teken. De infectie kan een rode ringvormige huiduitslag veroorzaken, een grieperig gevoel en in een later stadium aandoeningen aan het zenuwstelsel of de gewrichten. De ziekte wordt behandeld met antibiotica. Het is daarom raadzaam om, wanneer je in beboste gebieden komt, je tegen tekenbeten te beschermen. Het risico van een tekenbeet wordt verkleind door bedekkende kleding te dragen en een sterk insectenwerend middel op de onbedekte, kwetsbare huid te smeren. Indien je door een teek gebeten wordt, verwijder deze dan zo spoedig mogelijk; bij voorkeur met een speciale tekenpincet. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek deze er met een draaiende beweging uit.

COVID

Wereldwijd is de 'paniek' rond COVID vrijwel verdwenen. Toch kunnen de regels per land verschillen. Er blijken nog steeds nieuwe varianten van COVID voor te komen.

ALGEMEEN

Controleer altijd ruim voor vertrek de eventueel verplichte en aanbevolen vaccinaties. Op Schiphol hebben ze altijd voorraad (GGD niet altijd), maar dan moet je wel weken voor vertrek naar Schiphol om de vaccinatie tijdig te krijgen.



**EEN GOEDE VOORBEREIDING
BEPAALT TENMINSTE 80% VAN
HET SUCCES (BIJ DE UITVOERING)'**



CHECKLIST (BUITENLANDSE) TRIP

ALGEMEEN

COACH - NATIONAAL EN INTERNATIONAAL	SPELER
Iedereen ingeschreven? Komen spelers in het toernooi? Informatie over spelers (trainer, ouder) Kennismakingsbijeenkomst/ trainingsdag(en) Doel(en) van de trip Afspraken/ regels voor de groep Bereikbaar voor ouders Verzamelpaats en verder vervoer Identiteitsbewijs spelers Afspraken over kosten, geld(besteding) en betaalwijzen Overnachtingen: hoe en waar Vooraf informatie inwinnen over trainingsbanen en -ballen Toernooiregels/ factsheet Google alvast naar supermarkt, bespanmogelijkheid, restaurants en OV op locatie Zorg minimaal voor eerste hulppakket (pleister, verband) Spelers met allergie en/of medicijnen?	Inschrijven (IPIN nodig?) ID-bewijs (of paspoort nodig?) Checklist inpakken bagage Schoenen voor baanoppervlak bestemming (+ extra voor andere baan) Voldoende rackets en bespanningen Drinkflessen voor op de baan Zelf wasgoed doen? (Neem waspoeder mee!) Medicijnen? Factsheet toernooi bekeken? Algemene informatie over bestemming bekeken? Neem zelf blik ballen mee Op locatie: de baan goed leren kennen, is méér dan gewoon inspelen. Ontdek wat de baan extra of niet doet met jouw slagen! Download de Dopingwaaier App en check die altijd voordat je met een medicijn begint!

VERRE REIS

COACH (INTERNATIONAAL)	SPELER
Algemene informatie bestemming (cultuur, religie, eten) Paspoort > 6 maanden geldig? Vaccinatie? Reisverzekering (werelddekking!); Doorlopend? Visum? Valuta? Weten spelers van IPIN (\$ 70 per jaar)? Aantal kilo's bagage? Weersomstandigheden? Tijdsverschil? Lokale telefoonkaart of eventueel eSIM? De baan goed leren kennen, is meer dan gewoon inspelen! Probeer alle slagen uit en zie wat wel en niet effectief is! Hoogte boven zeeniveau? Vervoer ter plaatse Hotelreservering? Open of fixed ticket? Auto: vignet en/of milieusticker nodig? Medicatie voor maag-/darmklachten (ORS) Uiteraard gebruikt een coach geen (soft)drugs; denk eraan dat zelfs het in bezit hebben van drugs in het buitenland tot zeer zware straffen leidt. Bezit of gebruik van (soft)drugs is ook bij de coach een dopingovertreding, ook in landen waar softdrugs toegestaan zijn.	Paspoort > 6 maanden geldig? Visum? Vaccinatie? Valuta: cash geld / credit card? Reken op cash betalen inschrijfgeld (\$ of €) Vorbereid op hitte of kou (zie info) Medicatie voor maag-/darmklachten (ORS) Aantal kilo's bagage Weet wat wel en niet in handbagage mag Check afmetingen handbagage! Bevestiging hotel-/B&B-reservering? Oriënteer vooraf v.w.b. lokale telefoonkaart of eSIM. Meenemen: noten- of mueslirepen, Cup-a-soup, je eigen sportdrank (poeder), eventueel herstel- of eiwitshake, energierepen of energiegels, eventueel je eigen muesli/havermout Reisverzekering (werelddekking nodig?) Download de Dopingwaaier App en check die altijd voordat je met een medicijn begint! Drugsgebruik is natuurlijk ondenkbaar voor een tennisser. Denk eraan dat zelfs het in bezit hebben van drugs in het buitenland tot zeer zware straffen leidt

NA DE TRIP

TRAINER / COACH	SPELER
Evaluatiegesprek met iedere speler Kort verslag per speler Overleg met betrokken trainers Korte feedback (algemeen) naar ouders Financieel verslag Aantekeningen maken over bezochte locatie zodat een volgend bezoek (nog) beter verloopt	Afsluitend gesprek met de trainer/coach Noteer wat je hebt geleerd op gebied van mentaal, fysiek, tactisch, technisch en attitude Noteer waar je een volgende keer aan moet denken bij een volgende reis. Na thuiskomst: bespreek je leerpunten met jouw trainer(s) op de thuisbasis

Deze checklist is ook beschikbaar als een digitaal in te vullen bijlage

DE ITF-GEDRAGSCODE (BEROEPSCODE) VOOR LERAREN, TRAINERS/ COACHES

Voor iedereen die in de sport werkt is een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) vereist. Die verklaring betekent dat de (bege)leider in het verleden niets 'onbehoorlijks' heeft gedaan; voor zover bekend! Het ondertekenen van onderstaande gedragscode is misschien nog belangrijker. Daarmee verklaart men hoe vanaf nu en in de (nabije) toekomst met spelers, ouders en omstanders wordt omgegaan!

De Tennisleraar, Tennistrainer of Tenniscoach staat achter onderstaande uitgangspunten:

1. Behandel alle leerlingen/spelers altijd met respect. Wees eerlijk en consequent tegen hen. Kom alle beloften en verplichtingen na in woord én in geschrifte.
2. Voorzie leerlingen/spelers en ander deelnemers van feedback op een zorgzame manier die bij hun behoefte past. Vermijd te negatieve feedback.
3. Erken het recht van de leerling/speler om andere coaches, trainers, leraren en adviseurs te raadplegen. Werk volledig samen met andere specialisten (bv sportwetenschappers, dokters, fysiotherapeuten enz.).
4. Behandel alle leerlingen/spelers eerlijk binnen het verband van hun sportactiviteiten, ongeacht geslacht, ras, land van herkomst, atletisch vermogen, kleur, seksuele geaardheid, geloof, politieke mening, sociaaleconomische status en elke andere conditie.
5. Moedig aan en bevorder dat de leerling/speler zijn onafhankelijkheid en de verantwoording op zich neemt voor het eigen gedrag, prestaties, beslissingen en handelingen.
6. Betrek de leerling/speler bij beslissingen die hem aangaan,
7. Stel vast, samen met de leerlingen/spelers en anderen, welke informatie vertrouwelijk is en respecteer dat.
8. Stimuleer een sfeer waarin onderling en wederzijds aanmoediging bestaat onder de spelers.
9. Moedig de spelers aan elkaar te respecteren en verwacht respect voor het individu, ongeacht het spel- en/of prestatieniveau.
10. Gebruik te allen tijde geschikte trainingsmethoden waar de spelers op de lange termijn (ook) profijt zullen hebben en vermijd methoden die schadelijk zouden kunnen zijn.
11. Zorg ervoor dat de opdrachten en trainingen geschikt zijn voor de leeftijd, ervaring, mogelijkheden en de trainingstoestand van de spelers.

12. Vermijd iedere vorm van seksuele intimiteit die als gevolg van de macht (en de invloed) die je als trainer over de speler ontwikkelt.
13. Vermijd situaties met spelers die als compromitterend worden ervaren dan wel kunnen worden opgevat.
14. Ontmoedig, op actieve wijze, het gebruik van prestatie-verbeterende drugs (doping), alsook het gebruik van alcohol, tabak en welk verboden middel dan ook.
15. Respecteer het feit dat het doel voor jou als coach van de speler niet altijd hetzelfde is als dat voor de speler. Richt je op succes dat is gebaseerd op realistische doelen en met begrip voor de groei en de ontwikkeling van de speler.
16. Herken individuele verschillen bij spelers en denk altijd aan het lange termijn belang van iedere speler.
17. Zorg voor uitdagingen voor iedere speler. Deze uitdagingen dienen haalbaar en motiverend (spannend) te zijn.
18. Te allen tijde heeft de coach, trainer of leraar een voorbeeldfunctie waarin de positieve aspecten van sport en van tennis duidelijk worden geëtaleerd en waarin een ideaalbeeld van tennis en coaching wordt toegepast.
19. Vermijd het aanwenden (misbruiken) van de speler/coach relatie ten aanzien van persoonlijke, politieke of zakelijke belangen ten koste van het belang van de spelers.
20. Moedig spelers en andere coaches aan om integriteit te ontwikkelen en te behouden in de relatie tot anderen.
21. Respecteer andere coaches en handel altijd op basis van vertrouwen en loyaliteit.
22. Controleer, bij een wisseling van leraar/trainer/coach, of de vorige samenwerking tussen speler en leraar/trainer/coach correct en professioneel is afgesloten.
23. Accepteer en respecteer de rol van officials die ervoor zorgen dat wedstrijden sportief en volgens de regels verlopen.
24. Ken en werk volgens de tennisregels, reglementen en normen en moedig de spelers aan dat ook te doen. Accepteer zowel de inhoud als 'de geest' van de regels.
25. Sta open voor meningen van anderen en toon bereidheid om te leren en te ontwikkelen.

Deze gedragscode is ook beschikbaar als een losse bijlage.





REIZEN MET EEN TEAM

Xxxxx