

VRAGENLIJST FYSIEK VOOR TENNISPELERS

Antwoorden aankruisen: 'eens', 'oneens' of 'ben ik niet bewust van'

	EENS	ONEENS	BEN IK NIET BEWUST VAN
UITHOUDINGSVERMOGEN			
1. Ik speel graag lange wedstrijden	☐	☐	☐
2. Na twee sets gaat de kwaliteit van mijn 1e service omlaag	☐	☐	☐
3. Na twee sets gaat het succesvol halen van dropshots omlaag	☐	☐	☐
4. Ik kan twee 'pittige' wedstrijden per dag met goede kwaliteit spelen	☐	☐	☐
SNELHEID			
5. Ik vind mezelf behoorlijk snel in het 'links-rechts' bewegen op de baan	☐	☐	☐
6. Ik vind mezelf behoorlijk snel bij het halen van dropshots	☐	☐	☐
7. Ik vind mezelf behoorlijk goed in het verwerken van lobs	☐	☐	☐
AGILITY			
8. Ik herstel snel naar het midden van de baan na een verre bal in de hoek	☐	☐	☐
9. Ik corrigeer mijn sprintrichting snel als ik 'op het verkeerde been' wordt gezet	☐	☐	☐
10. Na een diepe sprongsmash sluit ik snel weer aan bij het net	☐	☐	☐
KRACHT EN POWER			
11. Ik heb power om mijn forehands hard te kunnen slaan	☐	☐	☐
12. Ik heb power om mijn backhands hard te kunnen slaan	☐	☐	☐
13. Ik heb power om mijn services hard te kunnen slaan	☐	☐	☐
14. Ik ben explosief bij sprongsmashes	☐	☐	☐
15. Ik heb een explosieve start bij korte sprints	☐	☐	☐
STABILITEIT			
16. Ik blijf goed in balans bij het glijden naar een verre bal	☐	☐	☐
17. Ik blijf goed in balans tijdens mijn slagbeweging	☐	☐	☐
18. Vanuit mijn splitstep kan ik goed in alle richtingen bewegen	☐	☐	☐
MOBILITEIT EN LENIGHEID			
19. Ik ervaar een bewegingsbeperking bij het glijden naar een verre bal	☐	☐	☐
20. Ik ervaar een bewegingsbeperking in het bovenlichaam tijdens mijn slagbeweging	☐	☐	☐
21. Bij rekoefeningen kom ik meestal minder ver dan anderen in de trainingsgroep	☐	☐	☐
HERSTEL			
22. Na een zware wedstrijd of training, ben ik de volgende dag weer goed belastbaar	☐	☐	☐
23. Ik merk dat ik meer hersteltijd nodig heb in vergelijking met mijn team-/trainingspartners	☐	☐	☐
24. Ik ervaar veel spierpijn na een zware inspanning	☐	☐	☐