

tennis & coach

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE VERENIGING

*De toekomst van de tennisleraar
Tennis voor Poolse weeskinderen
Tennis Dynamics*

cover foto moet
nog komen

**WAAROM
LUKT HET
NIET?**



Dé alles-in-één oplossing voor scholen én verenigingen



PLANMYSPOORT

WWW.PLANMYSPOORT.COM

Scholen

- | | |
|---|---|
| 01 Website (CMS) <ul style="list-style-type: none">• Foto album• Selfservice voor cursisten | 04 Diensten <ul style="list-style-type: none">• Controle inschrijvingen• Debiteurenbeheer |
| 02 Cursisten administratie Trainingsindeling | 05 Presentie registratie Evenementen E-mailings |
| 03 Debiteurenbeheer <ul style="list-style-type: none">• Facturen per e-mail• Incasso | |

Verenigingen

- | | |
|--|--|
| 01 Website (CMS) <ul style="list-style-type: none">• Online Ledenlijst• Competitie Dashboard• Foto album• Selfservice voor leden | 04 Ledenadministratie Debiteurenbeheer |
| 02 Afhangen en Tossen Evenementen E-mailings | 05 Diensten <ul style="list-style-type: none">• Controle inschrijvingen• Ledenadministratie• Inning contributie |
| 03 Toernooi Manager <ul style="list-style-type: none">• Alle toernooien LIVE op de website | |

Ervaar **PLANMYSPOORT** zelf: bel 023-5336001 of mail naar info@planmysport.com voor een afspraak!

TS PD

Consultants in Tennis



windscreens

www.windscreens.nl

Nummer 1 in Nederland

06-53246728

BHS

NIEUW! GRAVEL-PLUS*

VOOR DÉ TENNISBAAN VAN DE TOEKOMST!

Voordelen:

- Plm. 10 maanden bespeelbaar
- Geen voorjaarsbeurten meer nodig
- Zeer snel bespeelbaar na elke regenbui
- Levensduur ca. 25 jaar
- Gebruiksvriendelijk in onderhoud
- Reeds 10 banen bespeelbaar in Nederland

Tel. 0653-865599

E-mail: bhssport@hetnet.nl

inhoud

- 4 Column
- 4 Nieuws
- 7 De favoriete oefeningen van...
- 9 Leertennis
- 10 Tennis Dynamics
- 12 VNT beleidsdag
- 15 Alles draait om aandacht
- 16 Waarom lukt het niet?
- 21 Gevaar van eetstoornis
- 23 Daan Jensen geeft mentale tips
- 24 VNT nieuws
- 27 Nationale Studiedag met Jan Huijbers
- 30 Media

Cover

Waarom gaat het in een wedstrijd vaak zoveel slechter dan in een training? Bijna iedere speler kent dat gevoel wel. Sportpsycholoog Jeff Greenwald weet er raad mee.

© Henk Abbink



10 Tennis Dynamics

Manuel Bouwman is tennistrainer en conditietrainer en combineert beide disciplines in wat hij tennis dynamics, ofwel conditionele tennistraining. Peter Wessels heeft naar eigen zeggen veel baat gehad bij deze aanpak.

De toekomst van de tennisleraar

12

Het was geen vrolijk beeld dat er werd geschetst tijdens de ALV en de beleidsmiddag van de VNT. De arbeidsmarkt is in beroering en jonge leraren werken soms voor een hongerloontje. Welke rol kan de VNT in dit nieuwe krachtenveld gaan spelen?



15 Alles draait om aandacht



Peter Methorst, in 2008 genomineerd voor de titel Tennistrainer van het Jaar, bezoekt vanuit zijn Stichting Intentio jaarlijks zo'n duizend Poolse weeskinderen. Niet alleen om hen vrachtwagens vol spullen te brengen. 'Het gaat mij echt om de aandacht.'

colofon

Tennis & Coach is een uitgave van de Vereniging van Nederlandse Tennisleraren (VNT). Het tijdschrift verschijnt zes keer per jaar.



Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopy, microfilm digitaal of welke wijze dan ook, zonder toestemming van de uitgever.

ISSN: 0928-9372

hoofdredacteur
Marcel Crok
redactie
Janneke Hofman,
Henk Abbink
vaste medewerkers
Daniel Abbink,
Anousjka van Exel,
Ramon Gulikers,
Corrie Hendriks,
Roy Hartsuiker,
Daan Jensen,
Marco Knippen,
Olivier Lingbeek,
Coert Verdoorn

redactie / abonnementen
Frederik Hendrikstraat 34 hs
1052 HV Amsterdam
tel. 020 - 770 50 96
redactie@tennisencoach.nl
www.tennisencoach.nl
advertenties
Mart Crok
Tegelstraat 1
1723 MJ Noord-Scharwoude
tel. 0226 34 34 36
fax 0226 34 36 30
martcrok@gmail.com
Tennis & Coach op internet
www.tennisencoach.nl

VNT
Corrie Hendriks
postbus 93259
2509 AG Den Haag
Bezoekadres:
Stuyvesantplein 19a,
2593 EK Den Haag
tel. 070 - 385 90 01
fax 070 - 383 64 09
vnt@tennisleraren.nl
www.tennisleraren.nl

aan dit nummer werkten mee
Peter Methorst, Jeff Greenwald,
Manuel Bouwman, Maria van Erp
grafisch ontwerp / opmaak
Omniafausta grafisch ontwerp
fotografie Mart Crok, Henk Abbink
drukwerk Geers offset

oplage 4.000 exemplaren
abonnement €34,- per jaar voor 6 nummers (abonnees buiten Nederland: €9,- extra aan verzendkosten). Abonnementen gelden voor een kalenderjaar. Opzeggingen: schriftelijk en twee maanden voor het einde van een kalenderjaar. Losse nummers: €10,-

Heeft de tennisleraar toekomst?

Nu mijn tijd bij *Tennis & Coach* er bijna op zit (voor wie het ontgaan is, *Tennis & Coach* houdt in 2010 op te bestaan, de VNT gaat in zee met *Tennisjournaal*), is het tijd om de balans op te maken. Vandaag wil ik het hebben over ons vak en over onze toekomst. Hoe staan we ervoor anno 2010? Hoewel het aantal spelers in Nederland constant is en er dus voldoende werk is, vind ik dat het vak tennisleraar in het slop zit. Ja, ik gooi de knuppel in het hoenderhok. Kort gezegd vind ik dat tennisleraren te veel betaald krijgen voor wat ze (vaak) afleveren. Ze (want zelf ben ik natuurlijk buitencategorie ☺) draaien standaardlesjes af, staan ondertussen regelmatig te bellen en houden hun vak niet of nauwelijks bij (slechts een fractie van de trainers leest bijv. dit vakblad). Trainers komen hiermee weg omdat ze eenoog koning zijn. De klant heeft geen flauw idee wat een goede leraar is.

De relatief hoge tarieven zonder duidelijke kwaliteitseisen hebben mede de opkomst van tennisscholen en detacheerders in de hand gewerkt. Er zijn goede, maar er is groeiende onrust over de minder goede, de organisaties die 50, 60, 70 of nog meer euro aan de klant vragen en er een jonge leraar neer zetten die 20 krijgt. Dit is een succesvolle (kortetermijn)politiek die de bazen veel geld oplevert, maar het vak een slecht imago bezorgt.

Het moet echt duidelijker worden wat een lesuur 'waard' is en wat een leraar 'waard' is en ook moet het bijhouden van het vak minder vrijblijvend zijn. Hoe nu verder? Een CAO met salarisschalen, die oplopen als je in je vak investeert? Een keurmerk voor goed vakmanschap zoals de VNT momenteel onderzoekt? Geen idee, maar drastisch ingrijpen door de VNT en KNLTB samen is wenselijk. Beiden hebben immers belang bij een gezonde arbeidsmarkt voor tennisleraren. Misschien moet de VNT de stoute schoenen aantrekken en zelf een 'academy' beginnen. De VNT wordt dan een partij in de markt die laat zien 'hoe het moet'.

Meer over onze toekomst in het laatste nummer van T&C in december en bij deze een oproep aan alle leraren die menen te weten hoe het verder moet met ons vak: meld je bij de redactie!

Marcel Crok, hoofdredacteur
redactie@tenniscoach.nl

nieuws

Ook in Parijs is harde service door het midden succesvol

Martin Verkerk wist het al maar nu is het ook 'wetenschappelijk' aangetoond. Ook op Roland Garros is bij de heren een harde service door het midden het meest succesvol. Dat concluderen Franse sportwetenschappers. Hard slaan op de eerste service geeft de retourneerder het minste tijd en is de beste strategie om een hoog rendement uit de eerste service te halen, aldus de auteurs. Dat het begin van het punt, service en return, van steeds meer belang wordt is bekend. Dat daarbij de snelheid en oppervlakte (gravel of hardcourt) belangrijke variabelen zijn is eveneens bekend. Maar de Franse onderzoekers wilden ook weten welke strategieën spelers bij service en return gebruikten.

Ze analyseerden 126 herenwedstrijden van Roland Garros 2005 en 2006. Alle wedstrijden met minder dan 100 punten werden van de studie uitgesloten om te verzekeren dat iedere wedstrijd representatief was voor Grand Slam tennis. Dat verminderde het aantal wedstrijden van 126 naar 116. Een computerprogramma werd ontwikkeld om data te verzamelen. Het ging om type service, eerste of tweede service, forehand en backhand, spin (vlak, topspin of slice) en plaats van de service. Het servicevak en de helft van de tennisbaan werden verdeeld in zones, lichaam, naar buiten en door het midden (T).

De aanvallende spelers sloegen 24.696 ballen waarvan er 15.679 in waren, wat neerkomt op 62% eerste services in. De service bleek de dominante slag en zorgde vaak voor het winnende punt (67% na eerste service en 54% na tweede service). Van de winnende services werd het merendeel (58%) hard en 'vlak' geslagen naar de T en minder met topspin (24%) of slice (18%). Van die 58% ging de helft naar de T, een derde naar buiten en een zesde naar het lichaam.

Van de winnende topspinservices met eerste service zorgde die naar de buitenkant voor het grootste aandeel in het winnend aantal punten (52%), meer dan topspin door het



Nicolas Almagro, Roland Garros 2006. © Henk Abbink



Een jonge Juan Martin del Potro, Roland Garros 2006.
© Henk Abbink

midden (30%) en naar het lichaam (17%). Met topspin op de eerste service wil de serveerder vaak een tactische variant toepassen. De serveerder wil de rally domineren om het voor gravel specifieke crossduel in zijn voordeel te beslechten.

Return

De ontvangende spelers sloegen 15.565 slagen. Meer dan 80% van de servicereturns was in. Daarvan werden er driekwart naar de centrale zone gespeeld. De ontvangers sloegen opvallend genoeg meer fouten na de tweede dan na eerste service. Maar daar stond tegenover dat ze ook meer winners na de tweede service dan na de eerste service sloegen.

De ontvangers hebben de voorkeur voor de return door het midden omdat die de kans geeft de foutenmarge laag te houden terwijl de kans op het winnen van het punt wordt vergroot, aldus de auteurs. De return door het midden geeft de ideale mix tussen snelheid en precisie. Ook op de harde eerste service reageerden ontvangers vaak met een geblokte return naar het midden, een korte achterzwaai met lage bladsnelheid. Ook is het moeilijker voor een serveerder om 'om de bal heen te bewegen', dan om naar de bal toe te bewegen als antwoord op een service return naar buiten.

Bij de return op de tweede service gingen retourneerders dikwijls over tot het genereren van meer bladsnelheid. Meer dan 90%

van de tweede services werden met spin naar twee locaties geslagen: de T op de even kant (48%) en naar buiten (46%) op de oneven kant. Het viel de auteurs op dat in vergelijking met de return op eerste service op de tweede service meer fouten werden geslagen. Ze verklaren dit uit een groter risico dat de retourneerder voor lief neemt. Toch zien ze in de voorspelbare plaatsing van de tweede service kansen voor de ontvanger. Hij kan de return op service trainen door goed rekening te houden met onder meer de service strategieën van de serveerder, waardoor de ontvanger beter in staat is te beslissen.

Olivier Lingbeek

ADVERTENTIE

Tennisvereniging ZTC Shot



Zeister Tennis Club Shot is een bloeiende tennisvereniging met een rijke traditie en roemrijk verleden. ZTC Shot heeft een ledenbestand van 1200 leden, waarvan 400 enthousiaste jeugdleden.

De vereniging beschikt over een prachtig gelegen tennispark in de Zeister bossen en heeft in 2010 de beschikking over 10 verlichte gravelbanen (waarvan 2 verwarmd) en 2 verlichte Canada Tenn banen.

De vereniging kenmerkt zich door een sterke verwevenheid van prestatief en recreatief tennis. Daarnaast heeft ZTC Shot een bloeiende jeugdafdeling, waar de jeugd royaal de gelegenheid wordt geboden om zich optimaal te ontwikkelen.

Als vooraanstaande tennisclub, beschikt ZTC Shot over een uiterst deskundige trainersstaf, die zowel beginner als topper iets kan leren. Een gepassioneerd team van trainers/coaches die tot doel heeft middels een gestructureerde aanpak het niveau geleidelijk om hoog te brengen.

Ter versterking van het team zoeken wij per maart 2010 een

Tennistrainer (m/v)

Profiel

- A en B-licentie van de KNLTB
- CIOS opleiding is een pré
- Minimale speelsterkte 4 (single)
- Communicatief vaardig op diverse niveaus
- Sterke affiniteit met club activiteiten
- Initiatiefrijk en teamplayer

Geboden

- Training van jeugd en senioren (club en privé)
- Circa 20 – 30 uur per week
- Doorgroei mogelijkheid naar selectietrainer
- Coaching Shot top team(s)

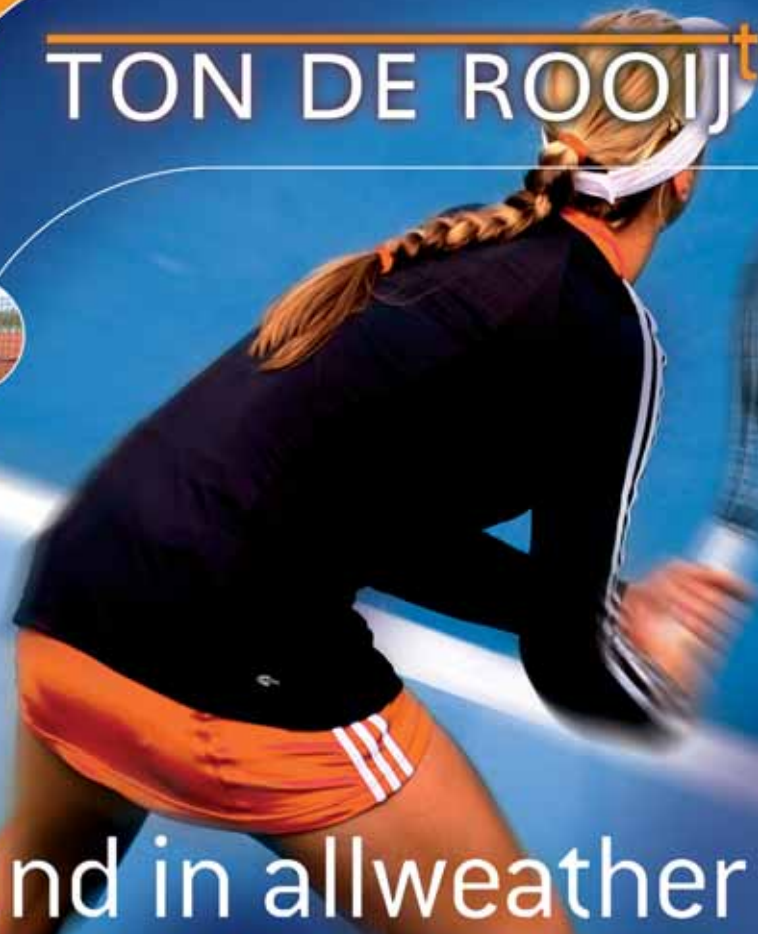
Stuur je schriftelijke reactie naar Roald Paping.

Email: tc@shotzeist.nl

Sluitingsdatum 15 december 2009



TON DE ROOIJ tennis



- Aanleg van tennisbanen voor elk niveau
- Onderhoud aan allweather-tennisbanen
- Levering van inrichtingsmaterialen



allround in allweather

(071) 58 02 491

WINDSCHERMEN voor uw tennisbaan



vooraishetgoedmoet.grafischgeschoold.meerderedrukproevenvooraf.vijfjaargarantieop
drukenoek.allermatenmogelijk.vooraishetgoedmoet.bedrukkingsneigenhuis.factuuraan
sponsor.digitaleverwerkingmogelijk.adviesvoorsponsorplan.vooraishetgoedmoet

5 jaar garantie op doek en druk

HENDERIK

HEERHUGOWAARD

072 - 571 16 76

info@henderik.nl / www.henderik.nl

Op zoek naar
een **tennis-
trainer?**

Adverteer in Tennis & Coach

Kijk op www.tenniscoach.nl

of bel/mail Mart Crok:

(0226) 343436 of info@tenniscoach.nl



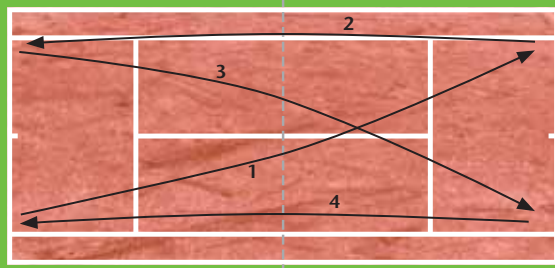
DE FAVORIETE OEFENINGEN VAN...

Peter Methorst

Peter Methorst (45) doorliep CIOS Overveen A en B bij Johan Kortebein in 1987. Sindsdien is hij fulltime tennisleraar in voornamelijk het Gooi. Momenteel is hij trainer bij tennispark Zon en Wind in Naarden. Methorst is ook al vijftien jaar werkzaam als bedrijfstennisleraar en organisator van tenniskampen en regiocompetities.

Sinds drie jaar heeft hij het druk met de door hem zelf opgerichte stichting Intentio. Deze stichting zet zich in voor kinderen in vluchtelingenkampen en kindertehuizen. Methorst voert regelmatig aandachts- en steunprojecten met sport, spel en recreatie uit in Poolse kindertehuizen.

In 2008 was hij genomineerd voor de Tennistrainer van het Jaar.

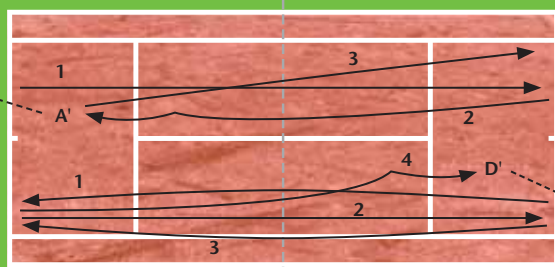


doel richtingverandering in het achterveld
aard technisch/tactisch
niveau licht tot zeer gevorderd
bron eigen

3

oefening Enkelspel met op iedere baseline één speler. Speler A slaat alleen ballen diep cross en speler B alleen langs de lijn. Als variatie kan je na één ronde het punt laten uitspelen, de winnaar mag de volgende ronde cross spelen.

motivatie Ideale oefening om technisch richtingverandering te trainen. Ook voor het bijbrengen van de tactische keuze voor langs de lijn of cross geschikt.

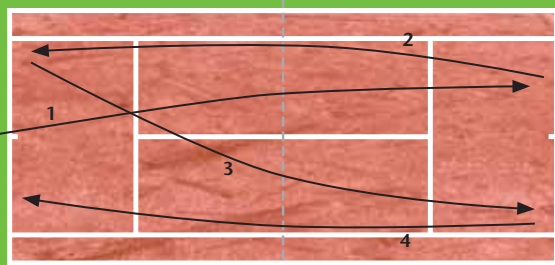


doel oplopen bij een korte bal
aard technisch/tactisch
niveau lichtgevoerd tot zeer gevorderd
bron eigen

2

oefening Halve baan recht door, speler A begint met een diepe bal de rally. Elke speler zoekt de mogelijkheid om in het veld te staan/slaan, dan volgt een verplichte approach en punt uitspelen. Vele variatie zijn mogelijk in o.a. de manier van verdedigen door bijvoorbeeld uitsluiten van de lob.

motivatie Een mooi oefenvorm om controle op lengteslagen te trainen. Ook het herkennen van een bal om druk te zetten en het daadwerkelijk schakelen naar de approach is goed te trainen.



doel spelen van alle zones gericht op het dubbelspel
aard technisch/tactisch
niveau elk niveau
bron eigen

1

oefening Op elke baseline staan twee spelers en de trainer achter een duo brengt de bal in het spel. Het tweetal aan de overkant moet drie rally's winnen in verschillende situaties. Eerst in het achterveld waarbij de ballen moeten stuiten. Hierna komen beide spelers oplopen en krijgen ze de eerste bal halfcourt. Tenslotte staan beide spelers aan het net en moeten met een smash het punt beslissen. Als één van de drie situaties wordt verloren begint het weer bij de baseline. Bij het winnen van alle drie de situaties op rij worden zij het 'koningskoppel' en wordt er van kant gewisseld.

motivatie Geconcentreerd blijven in alle situaties en het leren spelen en juiste keuzes maken in de verschillende zones.

Huisman

Sportveldinnovatie BV



HUISMAN PROBOUNCE

DE VIER SEIZOENEN BANEN

Revolutionaire speeieigenschappen

Lijkt op gravel en speelt als gravel

Geen dikke laag korrels

Goed zichtbare lijnen

Perfecte balstuit

Minimaal onderhoud

Niet vegen na elke partij

Niet beregenen

Huisman Sportveldinnovatie BV Lisse 0252 - 418141

www.huismansportveldinnovatie.nl



De ontwikkelde tennistrainer

De vakantie zit erop en de laatste twee maanden van het zomerseizoen gaan in. Langzaam wordt het weer vroeger donker en worden de burens van de tennisclub weer zichtbaar door de kaler wordende bomen. Tijd voor de tweede helft van de zomertrainingen en het voorbereiden van de wintertrainingen.

Hoe zit het met de activiteiten voor de zomerstop? Als zelfstandig tennistrainer heb je de neiging om steeds te werken volgens het bekende ritme van voorbereiden en uitvoeren, afhankelijk van het seizoen. Evalueer je jezelf en je leerlingen ook, zodat je verbeterpunten kunt achterhalen en jezelf kunt ontwikkelen?

Als zelfstandig werkende tennistrainer had ik geen andere reflectie dan mijn eigen

Ik werk zelf alweer een aantal jaren in een commerciële omgeving (Randstad) en daar zijn functioneringsgesprekken en ontwikkelgesprekken een vast onderdeel van je loopbaan. Als zelfstandig werkende tennistrainer had ik geen andere reflectie dan mijn eigen. Toen ik de overstap maakte naar het bedrijfsleven ging er dan ook een wereld van ontwikkeling voor me open. Daarom een koppeling van de tennisbaan met het bedrijfsleven over jezelf evalueren en ontwikkelen.

De mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen is voor veel trainers erg belangrijk, lees mijn vorige artikel in T&C. Hieronder volgen een aantal ontwikkeltips ter inspiratie. Deze tips brengen je op ideeën om je ontwikkelbehoefte naar concrete acties te ontwikkelen, voor de kortere en de langere termijn. En als we het hebben over de ontwikkeling van jou als tennistrainer, dan moet je jezelf ook niet alleen beperken tot het beter beheersen van didactische vaardigheden. Kijk ook naar je persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld beter leren organiseren of commerciëler worden.

1. Het meeste leer je op de tennisbaan zelf. Zoek actief naar leersituaties waarin je kunt groeien in de competenties die je (verder) wilt ontwikkelen.

2. Zoek iemand in je omgeving die een expert is op de door jou te ontwikkelen competentie. Bijvoorbeeld iemand die je om die competentie bewondert. Gebruik deze persoon als voorbeeld en sparringpartner. Vraag deze persoon of hij/zij jou wil coachen en voer activiteiten uit die betrekking hebben op de te ontwikkelen competentie. Deze persoon kan een andere tennistrainer zijn, maar juist ook iemand uit een hele andere hoek. Wil jij beter leren organiseren, dan kan iemand uit het bedrijfsleven je ook heel goed helpen.
3. Zoek mensen in je omgeving die je directe feedback kunnen geven. Niet altijd is het voor

anderen even makkelijk om scherpe feedback te geven. Zoek iemand die je vertrouwt en die niet te beroerd is je de spiegel voor te houden.

4. Volg trainingen/opleidingen/seminars die betrekking hebben op de te ontwikkelen competentie. Op bijna alle gebieden is er training mogelijk, hou de website van de KNLTB, de VNT of *Tennis & Coach* in de gaten.
5. Lees boeken over de te ontwikkelen competentie. Er zijn talloze boeken geschreven over tennis of over persoonlijke ontwikkeling.

Toen ik de overstap maakte naar het bedrijfsleven ging er een wereld van ontwikkeling voor me open

6. Gebruik internet als bron. Over tennistechnieken en -tactieken en persoonlijke ontwikkeling is een wereld aan informatie beschikbaar en kun je heel veel inspiratie putten. Tik maar eens de naam van een willekeurige tennisvraag of competentie in op Google.
7. Besef jezelf dat niet alle competenties even makkelijk ontwikkelbaar zijn. Er kunnen bepaal-

de competenties zijn die minder goed jouw persoonlijkheid passen.

8. Focus niet alleen op je minder ontwikkelde competenties, maar denk ook eens na hoe je je sterke competenties verder kunt uitbouwen en benutten. Werken vanuit je kracht.

Persoonlijke ontwikkeling begint dus bij jezelf, jij bepaalt wat je wilt verbeteren of verdiepen. Praat daarom met mensen om je heen, leerlingen, bestuursleden, vrienden, familie en vraag hen wat jouw sterke kanten en ontwikkelpunten zijn. Mensen die je alleen als tennistrainer kennen zullen weer andere zaken zien dan de mensen die je alleen 'off-court' kennen. Maar je zult in alle antwoorden toch een rode draad gaan zien. Je bent tenslotte wie je bent. Tel bij de antwoorden die je krijgt je eigen inzichten en komt tot een heel mooi ontwikkelplan. De volgende stap is het maken van een concreet plan om je ontwikkelpunten aan te gaan pakken. Hou het simpel, maar nogmaals concreet. Dus stel doelen op die je met je agenda controleert, zo kun je voor jezelf aangeven dat je over drie maanden een bepaalde competentie wilt hebben ontwikkeld. Geef ook concreet aan hoe je dat controleert. Bijvoorbeeld je wilt een groei van het aantal jeugdleden van 20% realiseren van april tot en met juli of vanaf april wil je gaan toewerken naar een stijging van het aantal lesuren met tien uur voor de komende winterperiode.

Je doelen zijn geformuleerd, de volgende stap is

de realisatie daarvan. Net als het maken van een lesvoorbereiding van een tennisles moet dit nu ook geen probleem zijn. Je hebt immers een duidelijk doel en het zoeken naar manieren om dat doel te bereiken is dan een stuk makkelijker. Gebruik hiervoor ook weer de tips die hierboven zijn beschreven. Heel veel succes met je eigen ontwikkeling als tennistrainer!

Tennis Dynamics



Manuel Bouwman is tennistrainer en conditietrainer en combineert beide disciplines in wat hij tennis dynamics, ofwel conditionele tennistraining. Peter Wessels heeft naar eigen zeggen veel baat gehad bij deze aanpak.

Tekst en foto's *Marcel Crok*

In de Amsterdamse tenniswereld kent iedereen hem wel. Vroeger, in zijn jonge 'wilde' jaren, was hij zoals hij het zelf noemt het 'gabbertje' van Paul Dogger. Maar terwijl Dogger het na zijn mislukte tennisloopbaan moeilijk vond om zijn weg te vinden in de maatschappij, koos Manuel Bouwman (40) voor een serieuze loopbaan als tennistrainer en kracht- en conditietrainer bij Popeye Goldstar. Daar werkt hij inmiddels al 23 jaar, met spelers van alle niveaus.

Bouwman werd eerst tennistrainer en schreef tijdens zijn B-opleiding bij Tom de Goede een scriptie over krachttraining. 'Dat is jouw ding', zei De Goede tegen me. 'Dat had hij goed gezien', blikt Bouwman terug in de horecagelegenheid van Amstelpark, het park waar Goldstar traint sinds het eigen park in april van dit jaar gesloten is. Dus volgde hij een privé-opleiding voor het geven van kracht- en conditietraining bij Joost Hazes van Bureau Sport Intensivering (BSI). En sindsdien is Bouwman zich gaan specialiseren in de combinatie van tennistraining en kracht- en conditietraining. Tennis Dynamics noemt Bouwman het zelf, hoewel hij die naam (nog) nauwelijks uitdraagt. 'Tennis dynamics is conditionele tennistraining', aldus Bouwman, die tweederde van zijn tijd tennistraining geeft en een derde specifieke conditietraining.

Uitleggen wat tennis dynamics inhoudt is lastig via de telefoon en daarom komt de verslaggever in tenniskleding naar de baan, maar in actie hoeft hij (gelukkig) niet te komen. Samen met leerling Chiel van der Plas, 16 jaar en speelsterkte 4, demonstreert Bouwman hoe een uurtje tennis dynamics eruit ziet. Chiel doet een korte warming up en dan helpt Bouwman hem met het aandoen van gewichtsvesten. Vier kilo om zijn romp, een halve kilo om elke pols en elke enkel, totaal dus zes kilo. Het lijkt niet veel maar Chiels bij tijd en wijle verbeterd gezicht verraad dat de training voldoende pittig is. 'Ik houd van trainen met overload', legt Bouwman uit. 'Als jij iets met zes kilo extra kunt, dan kan je het zonder nog veel beter.'

In een straf tempo werkt Bouwman een vijftiental oefeningen met Chiel af. Eerst vooral coördinatie van het voetenwerk, drie balletjes aantikken op de grond, linksom en rechtsom om een racket heen lopen, zijwaarts door een ladder, dat soort werk. Dan minitennis, waarbij Bouwman de ballen dan weer kort, dan weer lang volleert. Dan lateraal bewegen waarbij Chiel eerst ballen met zijn hand en later met zijn racket opvangt. 'Chiel is een harde werker en heeft van nature veel power. Hij moet echter nog consequenter vanuit zijn romp en zijn benen gaan slaan om die power gecontroleerd over te brengen. Leren om nauwkeurig te zijn in de uitvoering en daarom doe ik veel dynamische oefeningen waarbij ook nauwkeurigheid vereist is zoals het stilleggen van de bal op zijn racket.'

Daarna komt het waarnemen erbij, Bouwman speelt droogtennis en Chiel beweegt naar de pion waarheen 'geslagen' wordt. Bij de laatste minitennis vorm gaat het tempo flink omhoog en moet Chiel vijftien ballen in het blad van Bouwman spelen, die Chiel al vollerend flink laat lopen.

Dan mogen de gewichtsvesten uit en volgen nog enkele oefeningen voor romp en benen. Met een halter van twee kilo en vrijwel gestrekte armen beweegt Chiel heel snel heen en weer (zie foto). Dan inveren



met een medicinbal en teruggooien. Ook laat Bouwman hem in razend tempo achter elkaar drive volley's slaan, waarbij de romp heel hard moet werken. De training eindigt met een lage backhand gevolgd door een hoge forehand.

Van een raspaard moet je geen werkpaard maken

Kroon

Bouwman's analyse van een speler begint met het bekijken van wedstrijden en aansluitend een testtraining. In die training test hij niet eens zozeer snelheid, sprongkracht en reactievermogen, maar hij kijkt hij vooral naar de timing en breedte van de splitstep, de positie van het lichaam ten opzichte van de bal op het raakpunt en hoe goed een speler naar de bal kijkt. 'Het komt tot de hoogste niveaus voor dat spelers hun splitstep te laat maken, of te smal waardoor de eerste pas te klein is.' De kroon op zijn werk was de jarenlange samenwerking met Peter Wessels. De onlangs gestopte Wessels heeft meerdere malen in de media laten doorschemeren hoe belangrijk de rol van Bouwman is geweest. Hun samenwerking begon in 2003, toen Wessels door blessures was afgezakt naar plek 350 op de wereldranglijst. 'Ik zag hem kansloos verliezen van Dennis van Scheppingen in de Eredivisie. Ik vond zijn splitstep erg smal en wat laat. Ook bewoog hij zich wat slordig en traag waardoor er vaak een disbalans ontstond op het moment van raken. Met zijn handen kon 'ie veel oplossen maar als het tempo vanaf de baseline omhoog ging, dan speelde de bal meer met hem dan hij met de bal.' Er volgde een proefperiode van twee weken waarin Wessels opnieuw een kansloze nederlaag leed tegen Bjorn Phau. 'Hij speelde niet zoals een Peter Wessels hoort te spelen, aanvallend, service volley. We gingen door

naar een Challenger op Sicilië en daar sprak ik met hem af dat hij winst of verlies zijn eigen spel zou spelen. Op de droge snelle banen daar pakte dat goed uit en hij haalde de halve. Daarna begon het te lopen, won hij meerdere Challengers en begon hij driesetters op gravel te winnen. In 2005 stond hij weer in de top 100.

Zonder collega's te willen bekritisieren constateerde Bouwman dat Wessels in krachttrainingen te veel bezig was geweest met 'pompen'. 'Je moet van een raspaard geen werkpaard willen maken', zegt Bouwman. 'Bovendien had Wessels een enorme weerzin opgebouwd tegen krachttraining, hij zou er langzaam door worden. Ik heb hem heel veel ballen laten slaan vanaf een trampoline om zijn balans te verbeteren en om zijn romp functioneel sterker te maken. Dat pakte goed uit, hij kon in moeilijke wedstrijden terugvallen op een plan B en ook van achteruit punten winnen.'

'Wessels heeft een 'gevoelig systeem'. Hij reageert snel op training. Dat is positief, want hij is correctiegevoelig, maar het gevaar van overprikkeling ligt ook altijd op de loer. Dus deed hij bijvoorbeeld altijd een middagdutje. Ik heb veel weerstandstraining met hem gedaan in het Amsterdamse bos, zandpaden, heuvels, trappen. Vaak in spelvorm want Wessels is zo competitief als de kolere.'

Dat zijn aanpak werkt, daar is Bouwman na twintig jaar wel van overtuigd. Toch geeft hij toe dat hij veelal werkt vanuit de praktijk en hij wil zijn aanpak dan ook nog niet 'een systeem' noemen. 'Ik zou in de toekomst graag samenwerken met iemand die voor een degelijke wetenschappelijke onderbouwing van mijn aanpak kan zorgen zodat we alles wat ik in mijn hoofd heb opgebouwd netjes kunnen vastleggen.'

Wil je meer weten over tennis dynamics, mail manuelbouwman@live.nl

DE TOEKOMST VAN DE TENNISLERAAR

Het was geen vrolijk beeld dat er werd geschetst tijdens de ALV en de beleidsmiddag van de VNT. Het ledental is weliswaar stabiel, maar de vereniging vergrijsst en de deelname aan seminars loopt terug. De arbeidsmarkt is in beroering en jonge leraren werken soms voor een hongerloontje. Welke rol kan de VNT in dit nieuwe krachtenveld gaan spelen?

Tekst *Roy Hartsuiker*

Cartoon *Peter Welleman*

De meeste tennisleraren weten dat de VNT bestaat, maar de meerwaarde is voor velen onvoldoende om lid te worden. Van de jonge leraren met een licentie is slechts vijftien procent VNT-lid. Terwijl juist die jonge leraren steeds vaker te maken krijgen met uitbuitende bazen, die hen voor een hongerloontje laten werken. Dat was zo'n beetje het beeld dat overheerste tijdens de brainstormsessie van de VNT over de huidige toestand van de tennistrainer en wat de positie van de vereniging daarin moet zijn. De arbeidsomstandigheden van tennisleraren veranderen. De wereld om hen heen verandert. De VNT ziet het gebeuren en heeft besloten om in het kader van het nieuwe beleidsplan te onderzoeken welke ontwikkelingen er door de leden worden gesignaleerd en wat daar in de toekomst eventueel aan te doen is. Kortom, de VNT stelt zich open op en wil zichzelf toekomstbestendig maken.

Minder loondienst

VNT-lid Maria van Erp, collega-tennisleraar en onderzoekster, heeft in het kader van haar afstuderen aan het Sport Management Instituut in Groningen een onderzoek verricht naar de huidige staat van de VNT en haar leden en niet-leden. Daaruit zijn aardig wat ontwikkelingen te destilleren. Zo blijkt uit de laatst bekende gegevens dat er in Nederland ruim 2700 mensen rondlopen met een geldige licentie om tennisles te mogen geven. Rond 800 daarvan zijn lid van de VNT. De rest geeft les, is in ruste of is ondertussen verder gegaan en wellicht in een andere tak van sport terecht gekomen. Onderzoek uit 2007 geeft aan dat, in tegenstel-

ling tot vroeger, nu nog maar een op de zes tennistrainers in loondienst is bij een vereniging. Ruim 40 procent is zelfstandig ondernemer en de rest werkt via detachering (via een bureau of een tennisschool). De verwachting is dat de tennistrainer een parttime beroep gaat worden omdat een volledig salaris lastig te verdienen valt. Wat nu? Ook de VNT constateert, onder meer door de ingewikkeldheid van arbeidsrechtelijke zaken, dat de verhoudingen veranderen. Wat moeten we daar aan doen? Dat was de vraag waar het om draaide tijdens de beleidsmiddag van 11 oktober in De Bilt. Een te klein aantal betrokkenen (vijftien aanwezigen) boog zich de hele middag over kansen, mogelijkheden en uitdagingen voor de toekomst.

Hongerloontje

Een van de schrijnendste problemen die werd geconstateerd was dat van de jonge tennisleraar die zich voor een hongerloontje van 15 tot 20 euro per uur parttime laat detacheren bij een vereniging. Zonder enige binding met de club, zonder verdere verdieping van het vak. De detacheerder, tennisschool of andere organisatie stuurt ondertussen wel een gepeperde rekening naar de club. Er zijn zeker ook genoeg goede detacheerders en tennisscholen en het is nog onbekend op welke schaal de uitbuiting van jonge leraren voorkomt. Een van gevolgen hiervan is dat sommige verenigingen bij het plaatsen van een vacature expliciet vermelden dat ze niet meer met een detacheerder of tennisschool willen werken. Ze willen rechtstreeks contact met een zelfstandige tennisleraar die bereid is om ook extra dingen te doen voor de club. 'Niet alleen trainer zijn, lesgeven en wegwezen, maar ook clubmanager', zoals een van de aanwezigen het uitdrukte.

Spin in het web

Al die verschillende nieuwe vormen van tennisleraren nopen de VNT ertoe om zich meer en meer te gaan afficeren als een spin in het web. Zij moeten zich gaan richten op het bijeenbrengen, vergaren en verspreiden van alle kennis die onder de leden aanwezig is. Niet alleen over lesgeven, maar ook over mentale begeleiding van jonge talenten, over nieuwe methoden die in het buitenland worden geïntroduceerd, over arbeidsrecht, over nieuwe wetgeving ten aanzien van zzp'ers enzovoorts. Daarbij zal worden bekeken of verschillende vormen van VNT-lidmaatschap tot de mogelijkheden behoren. Als een tennisleraar een werkgever is, is het de vraag of hij rechtsbijstand vanuit de VNT nodig heeft, in tegenstelling tot een zzp'er of een loondiensttrainer. Dat kan al verschillende contributies opleveren. Daarnaast zal de VNT zich nadrukkelijker dan tot nu toe moeten verstaan met de belangrijkste medespelers in de tenniswereld: werkgevers in de sport, tennisscholen, detacheerders, verenigingen, KNLTB, NOC*NSF en opleiders zoals de ALO's, CIOS en ROC's. Daarbij kunnen dan zaken aan de orde komen als: moet er een cao komen voor tennistrainers, die moet gaan gelden voor de gehele beroepsgroep? Dan behoren in ieder geval een minimumloonafspraken en een carrièreplanning tot de mogelijkheden. Daarnaast spelen nog meer formele zaken een rol voor de beroepsvereniging. Om de VNT te versterken wordt gepraat en gekeken naar certificering van trainers of opleidingen. Dan kan de vereniging een keurmerk plakken op de trainer en heeft de tennisvereniging een bepaalde garantie dat het een goede trainer is.



Strategie

Een ander belangrijk punt voor de aanwezigen bleek de toekomstige mediastrategie van de vereniging. Een nieuwe website is er, maar wat nu? Iedere twee weken een nieuwsbrief, met daarin ook een nieuwe trend op lesgebied? Ook de verenigingen benaderen met een VNT-nieuwsbrief? Een discussieforum starten op de nieuwe website? Dat kwam wel allemaal voorbij, maar de in De Bilt aanwezige vijftien leden maken niet de dienst uit, de VNT wil ook van de rest weten wat er speelt. Een aantal regiobijeenkomsten kan wellicht uitkomst bieden om op de nu ingeslagen weg verder te gaan.

Een andere kwestie waarover nog niet alles duidelijk bleek, was of tennisleraar nog wel een fulltime beroep is. Juist door de huidige versnippering, vergrijzing en de detacheringstrend blijkt het steeds moeilijker, ook voor hen die dat willen

om met een normale hoeveelheid werkuren in een week een normaal salaris te verdienen. En als je dan ook nog in aanmerking wilt komen voor zelfstandigenaftrek bij de inkomstenbelasting dan ligt de overheid weer dwars met ureneisen, etc. Een lobby bij de politiek over dit punt, eventueel in samenwerking met andere belangengroepen, lijkt zinvol.

Oplossingen

Er werden gelukkig ook zinvolle suggesties gedaan om tot oplossingen te komen. Zo kan de VNT inventariseren wat er aan software op de markt is om de leraar te ondersteunen. Urenregistratie, boekhouding, planning van lessen kan allemaal, eventueel samen met de vereniging worden beheerd. Dat levert tijdwinst op, snellere betaling en kan voor de VNT een kans zijn om zich te onderscheiden. Als lid zou je deze software via

de vereniging bijvoorbeeld met korting kunnen bestellen of gebruiken.

Een andere zinvolle suggestie was om op zoek te gaan naar een groep ervaren trainers binnen de VNT die bereid zijn zich als mentor te verbinden met jonge, beginnende trainers. Ze op weg helpen, wegwijs maken, wijzen op valkuilen. Ook dat kan voor de VNT een meerwaarde betekenen. Want uiteindelijk draait het allemaal daarom. Als de VNT als kleine vereniging ook in de toekomst een rol wil spelen, moet ze niet alleen groeien, maar zich aanpassen aan de nieuwe trends, zich duidelijk afficheren als partij in de tenniswereld en eigenlijk onmisbaar zijn bij iedere ontwikkeling die zich in de tenniswereld voordoet. Als de vereniging zich dan ook nog committeert aan een keurmerk of certificering van oude en nieuwe opleidingen lijkt een 80 jaar oude club een nieuwe toekomst tegemoet te gaan.

OPHEFFINGSUITVERKOOP TENNIS & COACH

HELAAS, *TENNIS & COACH* HOUDT IN 2010 OP TE BESTAAN.
DAAROM NU EXTRA VOORDELIG ONZE LAATSTE RESTANTEN.

DVD'S EN VIDEO



De Absolute topper, vier dvd's van fitnessgoeroe **Pat Etcheberry**, de conditietrainer van onder andere Justine Henin.

VAN € 110 VOOR **€ 75**

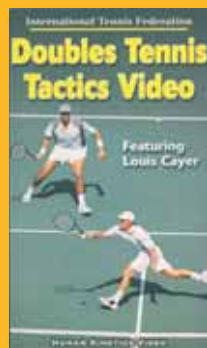
Advanced Tennis

John Yandell, het brein achter de website Tennisplayer.net selecteerde de mooiste forehands uit het circuit en zette ze op vier dvd's.

VAN € 75 VOOR **€ 50**



foto's © Henk Abbink



Doubles Tennis Tactics Video

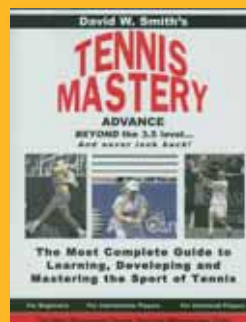
Van de beroemde dubbelspelspecialist Louis Cayer

VAN € 37,50 VOOR **€ 20**

BOEKEN

Tennis Mastery
Biomechanical Principles
of Tennis Technique
Technical Tennis

VAN	VOOR
€ 30	€ 15
€ 16,95	€ 10
€ 14,95	€ 10



De prijzen zijn inclusief btw en inclusief verzendkosten Nederland. Bestellen? bel of mail Mart Crok, (0226) 343436 of martcrok@gmail.com. Na het overmaken van het bedrag op giro 7438585 t.n.v. T&C te Noord-Scharwoude sturen wij de bestelling toe.

ALLES DRAAIT OM AANDACHT

Peter Methorst, in 2008 genomineerd voor de titel Tennistrainer van het Jaar, is naast zijn dagelijks werk in Naarden ook als vrijwilliger actief. Met zijn Stichting Intentio bezoekt hij jaarlijks zo'n duizend Poolse weeskinderen. Niet alleen om hen vrachtwagens vol spullen te brengen. 'Het gaat mij echt om de aandacht.'

Tekst *Janneke Hofman*

Foto *Peter Methorst*

Tennissen bij een kindertehuis in het Poolse Chociule.



Al meer dan twintig jaar staat Peter Methorst (46) als trainer op de tennisbaan. Naast zijn reguliere lessen organiseert hij talloze activiteiten voor de jeugd, maar ook buiten zijn werk op het Naardense tennispark In Zon en Wind legt hij de nodige zorg en aandacht voor kinderen aan de dag. Sinds 2005 reist hij jaarlijks meerdere malen naar Polen om, zoals hij zelf zegt, 'een beetje kleur te brengen' in het bestaan van honderden weeskinderen. 'Ik deed al een poosje vrijwilligerswerk met ernstig zieke kinderen in Nederland, toen iemand me vroeg mee te gaan naar een project in Polen', vertelt Methorst, 'In eerste instantie leek dat me helemaal niks; ik wilde niet alleen als taxichauffeur naar Polen rijden, om daar als een soort bobo koffie te drinken met de directie van een tehuis en na het afleveren van wat dozen weer te vertrekken. Ik wilde echt aandacht aan de kinderen kunnen besteden. Daarom heb ik een actie op touw gezet en zo is de kiem gelegd voor wat nu Stichting Intentio is.' *Intentio* is het Griekse woord voor 'aandacht'. 1 % aandacht maakt 100 % verschil, luidt het motto van de stichting. Methorst: 'Vaak moeten kinderen in Poolse tehuizen de aandacht van een begeleider delen met negentien lotgenoten. Dat zie je terug in de groepsdynamiek. Het recht van de sterkste is wat daar geldt. Oudere en sterkere kinderen pakken soms de door ons meegebrachte presentjes of medailles van de kleinere of bedeesdere kinderen af, zonder dat ze daarin gecorrigeerd worden. Wij proberen juist ook de kinderen met een minder grote mond naar voren te halen. Bijvoorbeeld door hen een taak te geven als 'V.I.P. assistent'.

Vrijwel alle kinderen bloeien op van de sportieve, feestelijke en vaak onalledaagse activiteiten die Stichting Intentio voor hen organiseert. Kinderen hebben de tijd van hun leven dankzij de Intentio-kinderdisco met chips en cola, een uitstapje naar de bowlingbaan, een bezoek aan McDonald's of een ware *fotoshoot*. 'Veel kinderen hebben geen enkele foto van zichzelf', vertelt Methorst om de waarde van zo'n fotosessie te onderstrepen, 'Wij maken foto's van hen en hebben lijstjes bij ons, die ze naar eigen inzicht mogen versieren.' Als het even kan, krijgen alle kinderen de gelegenheid een balletje slaan. Dat gebeurt vrijwel nooit op een degelijk sportveld, laat staan op een echte tennisbaan. 'Soms sta ik met mijn ballenkanon op een vergaan stukje asfalt', vertelt Methorst, 'maar dat doet aan het plezier niets af. Soms kunnen we, dankzij sponsors, een tehuis verblijden met een eigen tennisnetinstallatie en een collectie rackets en ballen, want het is natuurlijk mooi als het niet bij een eenmalige sportieve ervaring hoeft te blijven.'

Grimmig

Methorst zou graag meer structurele hulp willen bieden: 'Maar daar zijn ook structurele inkomsten voor nodig. Wij draaien nu vooral op incidentele bijdragen. Met structurele hulp kunnen we meerjarenplannen maken en bijvoorbeeld lokale professionals aansturen op sport- en spel gebied. We zouden ook iets aan scouting kunnen gaan doen en mogelijkheden initiëren om kinderen naar sportverenigingen te krijgen. Want af en toe kom je best wat talenten tegen.'

Vooralsnog is het met name de *once in a lifetime*-ervaring die het succes van de stichting uitmaakt.

Jaarlijks maakt Methorst, samen met wisselende teams van tolken en vrijwilligers, vijf à zes reizen van een week. Vrijwel al zijn vakantiedagen gaan eraan op.

Katowice is een van de Poolse pleisterplaatsen van de stichting. Alleen hier al zijn acht kindertehuizen. Soms oriënteert Methorst zich ook op andere hulpbehoevende gebieden. In het Bosnische Srebrenica bijvoorbeeld, blijken nog honderden gezinnen in een vluchtelingenkamp te wonen. Methorst: 'Ik ben daar dit jaar voor het eerst geweest. De mensen hebben er niet eens stromend water en de sfeer was er grimmig.'

Ook op het Poolse platteland komt Methorst nog bittere armoede tegen. Basale levensbehoeften als ondergoed en tandenborstels blijken in sommige tehuizen nog schaars. Aan voedingsbodem – helaas - voorlopig geen gebrek voor Stichting Intentio.

De sport- en spelmaterialen van de stichting zijn in Nederland te huur voor (verenigings) festiviteiten. De opbrengst hiervan komt ten goede aan de kinderen die Intentio bezoekt. Wilt u de stichting steunen? Surf dan naar www.stichtingintentio.nl of maak een bijdrage over op rekening 34.31.60.781 t.n.v. Stichting Intentio in Almere. Peter Methorst is te bereiken via: info@stichtingintentio.nl



WAAROM LUKT HET NIET?

Waarom speel ik in de wedstrijd zoveel slechter dan in de training? Bijna iedere speler kent dat gevoel wel. Sportpsycholoog Jeff Greenwald weet er raad mee. Volgens hem spelen er meestal een aantal psychologische barrières een rol, zoals onvoldoende zelfbewustzijn en een kortetermijnvisie en schort er ook vaak iets aan de communicatie tussen speler en coach.

Tekst *Jeff Greenwald*
Vertaling *Roy Hartsuiker*
Foto's *Henk Abbink*

Jeff Greenwald is een internationaal bekende sportpsycholoog. Hij heeft gewerkt als consultant voor de USTA en deed mentale trainingen met verschillende topspelers. Als speler in de categorie 35+ bereikte hij de eerste plaats van de Amerikaanse ranglijst in enkel- en dubbelspel. Zijn nieuwste boek heet *The Best Tennis of Your Life*. Hij is bereikbaar via zijn website www.mentaledge.net. Dit verhaal is eerder verschenen op www.tennisplayer.net.

Zelfs bij topspelers lukt het wel eens niet, zoals hier bij Serena Williams. © Henk Abbink

Waarom kan ik niet mijn beste slagen slaan als dat nodig is, net zoals de topspelers? Waarom kan ik niet spelen zoals tijdens de training? Ik begrijp niet wat er gebeurde, ik speelde de hele week zo goed. Maar bij de wedstrijd speelde ik opeens veel slechter. Ken je iemand die zich dit niet heeft afgevraagd? Zijn er leraren die deze vragen níet van leerlingen hebben gehoord?

Is er een manier om de kloof tussen trainen en wedstrijdspelen te overbruggen?

Het antwoord is 'ja, absoluut'. Ik weet het, want ik heb talloze spelers geholpen om deze sprong te maken. Het verschil tussen het vermogen de bal goed te raken tijdens de training en datzelfde te doen in wedstrijden is een grens die iedere wedstrijdspeler moet overschrijden om tot zijn volle potentieel te komen. Helaas zijn er veel spelers bij wie het nooit lukt. In dit artikel wil ik dieper ingaan op de vier hindernissen die spelers beletten te spelen op een manier die ze wel beheersen. Dan zal ik je duidelijke stap-voor-stap oplossingen geven om deze hindernissen te overwinnen. Ook wil ik laten zien hoe je het vermogen je beste tennis te laten zien, tevoorschijn kunt halen wanneer je dat nodig hebt.

Vier hindernissen

Agassi: 'Er is een tijd om een goede bal te vieren en er is een tijd om boos te worden over een slechte bal. Maar niet als je op de baan staat.'

Er zijn vier belangrijke hindernissen die de kwaliteit van het spelen tijdens wedstrijden aantasten. Dit zijn onvoldoende zelfbewustzijn, te veel focussen op kortetermijnresultaten, je bezighouden met 'irrelevante' stimulanzen en niet-optimale communicatie tussen spelers en coaches/ouders. De eerste hindernis is onvoldoende zelfbewustzijn. Zelfbewustzijn is noodzakelijk om alle mogelijkheden uit jezelf te halen in een wedstrijd. Het is nodig om te leren en te groeien, niet alleen in tennis, maar in alles.

Voel je wat er gebeurt in je lichaam wanneer je je beste tennis speelt? Dat klinkt simpel, maar uit ervaring weet ik dat het een groot probleem is voor wedstrijdtennissers. Keer op keer zie ik spelers de kans missen om te leren van de situatie, omdat ze zich niet bewust zijn van wat er eigenlijk gebeurt tijdens de wedstrijd.

Neem bijvoorbeeld een speler die keer op keer dezelfde bal mist, maar absoluut geen poging doet om zich technisch of tactisch aan te passen. Hoe komt dat? Het antwoord is dat emoties het bewustzijn in de weg zitten. Spelers zijn te emotioneel om op te merken dat ze zich moeten aanpassen, of ze zijn onzeker over wat ze moeten aanpassen, of ze zijn zo afgeleid door hun emotie dat ze datgene wat hun hersens zeggen te moeten veranderen, niet kunnen uitvoeren. De nadruk moet in het heden liggen, op wat er nu op dit moment gebeurt.

Te veel spelers houden zich bij ieder punt en soms bij iedere bal die ze slaan, bezig met gedachten over het winnen of verliezen van de wedstrijd. En wat betekent dat voor mijn plaats op de ranglijst? Deze denkwijze maakt het onmogelijk om ergens anders op te focussen.

Andre Agassi zegt het zo: 'Er is een tijd om een goede bal te vieren en er is een tijd om boos te worden over een slechte bal. Maar niet als je op de baan staat.'

De meeste spelers praten in algemene termen over wat er gebeurde toen ze goed speelden: 'Ik had een veel beter ritme' of 'Ik voelde veel zelfvertrouwen vandaag.' Dergelijke opmerkingen zijn niet specifiek genoeg om echt te helpen. In plaats daarvan moeten spelers kinesthetisch bewustzijn aanleren, zich ervan bewust worden wat specifieke bewegingen met hun lichaam en geest doen. Dat is een lichamelijke of tastbare herinnering van hoe je lichaam zich voelt als je de bal goed raakt. Als je je dit gevoel eigen maakt, heb je de sleutel in handen om meerdere keren je beste slagen uit te voeren, met name als je onder druk staat.

Voel bijvoorbeeld, als je de bal met je forehand diep in de hoek slaat, hoe je hand voelt om je racket, welke uitzwaai je maakt, welke boog de bal maakte en welke andere sterke indrukken er nog in je opkomen. In het begin is dit nog een bewust proces, maar op termijn zal deze fysieke bewustwording een automatisme worden. Dit zal je helpen om heel eenvoudig belangrijke kleine aanpassingen te doen.

Een tweede belangrijke techniek is dat je leert je lichaam te 'scannen' en te ontdekken waar spanning optreedt. Vooral in de schouders en de armen kan veel spanning zitten. Als je jezelf kunt trainen om het verschil te voelen als de spanning zich aandient, in vergelijking met een ontspannen zwaai, kun je je bewust gaan ontspannen. Ook dit proces zal in de loop der tijd instinctief gaan verlopen.

Nog een laatste voordeel van deze intuïtieve manier van spelen: omdat je duidelijk met het 'nu' bezig bent, leer je beter te anticiperen. Je geest zal zeer alert zijn en je wordt je bewust van de patronen waarvan je tegenstander gebruik maakt. Dit is ontzettend belangrijk voor het winnen van wedstrijden.

Opstapje

Waarschijnlijk de grootste uitdaging bij het verder ontwikkelen van je spel is het aanleren van een langetermijnperspectief om te leren om te gaan met kortetermijntegenslagen. Spelers zijn nu eenmaal geobsedeerd door hun plaats op de ranglijst, dat is een feit. Maar ongeduldig zijn en je succes alleen maar verbinden aan die ranglijst is een hindernis tijdens je leerproces.

De angst om te verliezen en de nadruk leggen op kortetermijnresultaten zorgt ervoor dat spelers geen nieuwe dingen meer uitproberen en niet lang genoeg hun comfortzone willen verlaten om te zien wat er echt mogelijk is. Deze angst belet hen te voelen wat er gebeurt en de kinesthetische herinneringen te gebruiken om ze te leiden naar het niveau waarnaar ze hard op zoek zijn.

De vraag is: is het belangrijker om vandaag te winnen, ongeacht de consequenties, of wil je leren spelen op een manier die je toegang geeft tot je volledige vermogen en je daardoor in staat stelt op de lange termijn te winnen?

'Er is ongelooflijk veel talent bij de wedstrijdtennissers', zegt een topcoach op de ATP-Tour. 'De meeste tennissers jagen alleen een hogere plek op de ranglijst na en niet het versterken van hun tennisspel.' Het doorbreken van deze kortetermijnoriëntatie vergt risico nemen, gaan voor je slagen, zelfs als je je gespannen voelt, en je focussen op dat type spel dat voor jou op de langere termijn de meeste voordelen heeft. Sampras evalueerde zijn krachten en zwakheden ieder jaar opnieuw, ook toen hij nummer één stond. Pete deed dit zeer consequent, ieder jaar weer, zelfs in het zesde jaar dat hij nummer één stond.

Beschouw iedere wedstrijd als een opstapje naar het beste tennis dat je in de toekomst zult spelen. Maak die visie het allerbelangrijkste. Je moet echt geloven dat de manier waarop je speelt belangrijker is dan het

directe resultaat dat je bereikt. De beste manier om verder te komen is je inzetten voor specifieke doelen tijdens je wedstrijden. Doelen die net zoals je speelsterkte gemeten kunnen worden, maar met een veel positiever effect. Schrijf deze doelen ook op, bijvoorbeeld: 65 procent eerste service in, vijf keer per set oplopen naar het net, of je nu voor of achter staat, rustig blijven op breekpunten, focussen op je gevoel, leren herkennen wat je wel en wat je niet onder controle hebt - welke doelen op jou van toepassing zijn in je huidige situatie.

Vijf keer per set oplopen naar het net: een goed voorbeeld van een haalbaar doel. Opnieuw is Pete Sampras een mooi voorbeeld. Het ontwikkelen van service volley kostte tijd en kostte hem ook resultaten. Op zijn 16e stond hij ongeveer 60e op de juniorranglijst. Drie jaar later won hij de US Open.

Sampras evalueerde zijn krachten en zwakheden ieder jaar opnieuw, ook toen hij nummer één stond

Communicatiekloof

Als je zelfbewuster op de baan staat en een langetermijnperspectief hebt voor je eigen ontwikkeling, is er nog een voordeel. Je leercurve zal ongelooflijk snel omhooggaan omdat je je focust op wat echt belangrijk is tijdens een wedstrijd. Wetenschapper Damian Farrow ontdekte bijvoorbeeld dat profs eerder in staat waren om de richting van een service te bepalen. Dit gaf hen een groot voordeel in hun reactie op de snelheid en plaats van de bal in het servicevak.

Volgens Farrow 'zijn profs in staat om aan de hoek van de arm van de serveerder te zien waar de bal naar toe gaat. Beginners bezitten over het algemeen die vaardigheid niet. Maar het is te leren. Topspelers kunnen richting en snelheid van de bal voorspellen voordat de bal geslagen is.' Het juist interpreteren van een servicebeweging kan de tijd tussen die beweging en het uitvoeren van de return verdubbelen. Veel spelers blokkeren hun vaardigheid om op de bal te reageren, omdat ze zich alleen maar druk maken over het mogelijke resultaat. Als je echter alert en rustig blijft en je bezighoudt met de wedstrijd zelf, zal zich automatisch een nieuwe dosis leermogelijkheden aan je voordoen.

Gefocust blijven op wat belangrijk is tijdens een wedstrijd en je leercurve versnellen vraagt ook om een goede, positieve samenwerking tussen speler en coach. Ik heb twee jaar lang binnen de Amerikaanse tennisbond lesgegeven over het verbeteren van de communicatie met spelers, hoe je moet omgaan met spelers die ambivalent stonden tegenover het veranderingsproces en coaches geholpen om spelers te leren hoe zij hun vaardigheden in wedstrijden toe konden passen.

De communicatiekloof tussen spelers en coaches heeft invloed op het leerproces. Nadat ik verslagen had aangehoord van zowel spelers als coaches, ben ik tot de overtuiging gekomen dat er een groot communicatiegebrek bestaat in het juniortennis, dat grote invloed heeft op het leerproces.

Hier enkele citaten van coaches: 'Mijn leerlingen zijn zó geobsedeerd door de ranglijst en wie er hoger staat, dat ze met angst staan te tennissen.' 'Mijn spelers willen niet veranderen of die veranderingen uitvoeren tijdens toernooien.' 'Veel van mijn spelers zakken in zodra ze met hun rug tegen de muur staan.' 'Mijn spelers bellen vlak voor hun wedstrijd om te vragen wat ze moeten doen - ze hebben geen eigen ideeën.'

Aan de andere kant hoorde ik dit van spelers: 'Mijn coach dwingt me altijd om dingen uit te proberen die niet werken in een wedstrijd.' 'Mijn coach bombardeert me met te veel veranderingen en wordt dan kwaad als het mij niet lukt om ze uit te voeren.' 'Mijn coach vraagt nooit hoe ik wil spelen. Hij vertelt alleen maar verhalen over zijn eigen ervaringen of heeft het over theorieën die mij niets zeggen.'

Het onderliggende probleem is, dat er geen echte open communicatie plaatsvindt tussen speler en trainer. De coach verwijt de speler dat hij niet doet wat er wordt gezegd, de speler verwijt de coach dat hij hem veroordeelt en niet gelooft in zijn vaardigheden.

Spelers en trainers moeten beiden voelen dat ze eerlijk kunnen praten over wat wel en wat niet werkt. De waarheid is, dat coaches zeer defensief kunnen reageren als spelers hun autoriteit of hun ervaring ter discussie stellen. Maar spelers moeten de vrijheid krijgen tijdens de les hun aarzeling te uiten over een bepaalde slag of een strategische wijziging en de mogelijke gevolgen daarvan in een wedstrijd. Coaches moeten dan het geduld opbrengen om te luisteren en begrip tonen voor de angst van de spelers, zelfs als ze het hiermee niet eens zijn of een ander perspectief daarop hebben.

Aan de andere kant moeten spelers wel echt open staan voor verandering en zullen ze moeten werken aan erkenning en aanvaarding van datgene wat hen tegenhoudt. Verandering moet het werk zijn van een team. Als er eenmaal overeenstemming is over de weg naar groei, zullen spelers de moed moeten opbrengen om de uitdaging aan te gaan en zich alle veranderingen eigen te maken.

Krijgen spelers soms te veel input tijdens lessen? Beide kanten, spelers en coaches, moeten bereid zijn te praten over dit proces, helemaal als het proces uit de rails dreigt te lopen of een terugslag krijgt. Spelers zullen een enkele keer onvermijdelijk terugvallen op hun oude patronen. Beide partijen moeten dan het gesprek aangaan met een positieve inzet en zonder beschuldigingen over en weer.



'Koning van de opgave' luidt de bijnaam van Djokovic, die diverse belangrijke wedstrijden niet uitspeelde. © Henk Abbink

Veel aanwijzingen

Een voormalige collegespeler, nu met speelsterkte 5, begon ongeveer drie maanden geleden samen met mij te trainen. Ik zou hem helpen meer ontspannen te tennissen tijdens toernooien en uit een al twee jaar durende 'dip' te komen. Na de derde sessie werd hij meer ontspannen en speelde beter dan hij in tijden had gedaan.

Hij besloot toen om ook nog les te nemen bij een andere trainer. Tijdens onze volgende sessie vertelde hij dat hij zich vreselijk voelde als hij op de baan stond: hij dacht te veel na, maakte veel onnodige fouten en voelde zich besluiteloos. Toen ik informeerde naar de les bij de nieuwe trainer en wat hij daar moest doen, vertelde hij 'dat hij wilde dat ik mijn rechterbeen meer naar voren zette bij mijn forehand, lager moest zitten, mijn racket nog lager moest inzetten bij een forehand, hoger over het net moest slaan en langer op de bal moest wachten, dus niet moest slaan tijdens het omhoogkomen.' En dit waren de instructies voor één slag. Er volgde eenzelfde litanie over de rest van zijn spel, allemaal verteld in dat ene uur van de les. Vanuit mijn uitgangspunt was de hoeveelheid informatie overweldigend veel.

Dit bleek maar al te waar, omdat zijn grootste probleem was, dat hij continu zijn slagen aan het evalueren was, terwijl hij geen vertrouwen had in zichzelf. Ik vroeg hem, tijdelijk af te zien van alle andere lessen en alle technische aanwijzingen even te vergeten, totdat hij een meer positieve benadering van het tennissen had ontwikkeld, waarin hij meer vertrouwen had in zichzelf. Binnen drie maanden begon hij op te bloeien. Ik gebruik dit voorbeeld omdat het een duidelijk voorbeeld is van het ontbreken van effectieve, wederzijdse communicatie bij de traditionele manier van lesgeven. Natuurlijk speelt technische informatie een belangrijke rol bij de ontwikkeling van een speler. Maar dergelijke informatie is alleen effectief als daarbij rekening gehouden wordt met de persoonlijkheid, de manier van leren en de psychologische uitdagingen van de speler. Het probleem was, dat de trainer geen enkele van de drie bovengenoemde factoren bij mijn leerling herkende. Aan de andere kant durfde mijn leerling niet eerlijk uit te spreken dat hij zich overweldigd voelde en daarmee gaf hij de trainer geen kans de les aan te passen. Als niemand tussenbeide was gekomen, had deze situatie nog maanden of zelfs jaren kunnen blijven voortduren, terwijl zowel speler als trainer onnodig zouden lijden onder het probleem.

Spelstijl

Komen de doelen van je coach overeen met jouw doelen als speler? Tijdens een van mijn lessen voor de tennisbond werd ik benaderd door een topcoach die problemen had met een zeer talentvolle, nationale junior. Hij vertelde dat er dagen waren waarop deze speler iedere willekeurige speler uit de top 50 kon verslaan. Op andere dagen kon hij echter ook zomaar verliezen van spelers die ver onder hem op de ranglijst stonden. De coach brak zich het hoofd over de kloof die er bestond tussen het talent van deze speler en de manier waarop hij met dat talent omging tijdens wedstrijden. Hij vroeg mij met deze jongen te werken in een poging die kloof te overbruggen.

De belangrijkste doelen van de coach waren ten eerste de emotionele instabiliteit van de speler verminderen en ten tweede de speler meer in balans te laten zijn tijdens rally's. Hij wilde dat de speler met meer geduld het punt zou opbouwen en zich flexibel zou tonen in de uitvoering daarvan. Hij wilde meer variatie tijdens de rally, soms iets minder snelheid in de slagen en meer gebruik maken van het hele veld. Vanuit zijn standpunt leek dat niet te veel gevraagd en hij had de speler al enige tijd onder druk gezet om dit te gaan uitvoeren.



Een open communicatie tussen speler en coach is essentieel omdat anders het leerproces niet goed verloopt. © Henk Abbink

Toen ik echter met de speler sprak, maakte hij snel duidelijk dat hij niet het nut inzag van deze manier van spelen. Hij was een winnaar en ging voor zijn slagen! Deze houding was er door zijn familie jarenlang ingestampd. Punt uit. Vanuit zijn perspectief was het voluit slaan van iedere bal, vanuit iedere positie op de baan een goed werkende strategie – hij stond ten slotte al hoog op de nationale ranglijst. Hij had al flink wat overwinningen behaald op hoger geplaatste spelers en hij werd geprezen om zijn manier van spelen.

Ik begon de motieven van zijn spel te begrijpen, maar mijn doel was niet om te oordelen over de kwestie van zijn speelstijl. De beslissing daarover moest tussen speler en trainer zelf worden uitgevochten. Mijn probleem was meer, dat er geen positieve communicatie plaatsvond, die leidde tot een betere samenwerking. Duidelijk was dat de speler niet positief reageerde op de trainer. Maar van de kant van de coach was er weinig erkenning voor het feit dat de speler zich zorgen maakte over zijn vooruitgang in het tennisspel.

De waarheid is dat coaches zeer defensief kunnen reageren als spelers hun autoriteit of hun ervaring ter discussie stellen

Geleidelijk, door open gesprekken met alle partijen, voelde de speler dat ik zijn positie begreep en dat de coach dat ook deed. De coach reageerde met begrip en verzachtte zijn aanpak. Daardoor kwam bij de speler ook meer begrip en hij stelde zich open op. Hij ging met iets meer variatie spelen en ontwikkelde een meer 'gecontroleerd agressieve' stijl van rally spelen. De trainer liet hem tijdens trainingen regelmatig drie verschillende typen ballen slaan, variërend in snelheid en hoeveelheid spin. Je vaardigheid om te communiceren over wat je zelf opmerkt over je spel en de ambivalentie die je voelt over bepaalde veranderingen zijn een cruciale factor bij het ontwikkelen van het gevoel de baas te zijn over je spel. Als iets niet goed voelt in je manier van spelen, doe dan je mond open. Je kunt niet passief het leerproces ondergaan.

Als je het vervelende gevoel hebt dat je beter kunt of niet leert in het tempo waarin je dat denkt te kunnen, heb je waarschijnlijk gelijk. Je kunt leren om in een wedstrijd even goed te slaan als in je lessen of bij de training, of zelfs beter.

tennisarena.nl

Speciale trainers aanbiedingen



Wilson K-Rush FX
Normaal: € 149,00
nu voor: € 99,00

tennisarena
prijs

€ 99,00



Wilson K-Six one Team
Normaal: € 199,00
nu voor: € 109,00

tennisarena
prijs

€ 109,00



Wilson K-Four 105
Normaal: € 249,00
nu voor: € 119,00

tennisarena
prijs

€ 119,00



tennisarena
prijs

€ 37,95

Wilson K-Tour Six Bag
Normaal: € 59,95
nu voor: € 37,95



tennisarena
prijs

€ 57,95

**Wilson K-Pro
Tour Super Six Bag**
Normaal: € 89,95
nu voor: € 57,95

tennisarena
prijs

€ 109,00



Rex Professional Bucket
Normaal: € 122,50
nu 1 bucket voor: € 115,00
en 2 buckets voor: € 109,00 p.st.
Beschikbare kleuren: geel/goud
en geel.

Kijk op www.tennisarena.nl of bel: 0412 - 690 420

GEVAAR VAN EETSTOORNISSEN

Het aantal vrouwen dat intensief aan sport doet is de afgelopen decennia enorm toegenomen. Op zichzelf is dit een positieve ontwikkeling, maar in combinatie met het huidige ideaalbeeld van het lichaam van de vrouw, lopen veel sportsters het risico gezondheidsproblemen te ontwikkelen. De combinatie van de drie gezondheidsproblemen die bij vrouwelijke sporters regelmatig voorkomen zijn gestoord eetgedrag, menstruatiestoornissen en osteoporose (botontkalking). Tezamen worden ze de 'female athlete triad' genoemd.

Gestoord eetgedrag, menstruatiestoornissen en osteoporose zijn met elkaar verbonden aan de ene kant van het spectrum en optimale beschikbaarheid van energie, optimale botdichtheid en een normale menstruatie zijn met elkaar verbonden aan de andere kant van de spectrum. Bij een optimale beschikbaarheid van energie heb je een normale menstruatie en een optimale botdichtheid. Krijg je echter te weinig energie binnen, dan kan je menstruatie ophouden en kan je botdichtheid verminderen. Hoe kan dit gebeuren? De atlete heeft van haar coach gehoord dat ze iets sneller op de baan moet worden en dus wat moet afvallen. Ze begint met een dieet en krijgt al gauw allerlei complimentjes van andere mensen dat ze er zo goed uitziet, want ze is iets afgevallen. In het begin at ze alleen wat minder, maar al gauw vermijdt ze alle vetten en koolhydraten en komt met allerlei smoesje waarom ze niet zoveel eet (ik heb al gegeten, ik ben allergisch, ik voel me niet zo lekker, dat eten vind ik niet zo lekker etc). Het gevolg kan een eetstoornis zijn en dat betekent dat er veel minder energie inkomt dan dat eruit gaat (negatieve energie balans). Dit betekent uiteraard niet dat iedereen die een dieet volgt een eetstoornis zal ontwikkelen. Als je er op een verantwoorde manier mee omgaat en het niet te ver doorvoert, is het prima. Door de negatieve energie balans vermindert je vetpercentage en als je vetpercentage onder een bepaalde waarde komt stopt de productie van bepaalde hormonen die nodig zijn om

oestrogeen aan te maken. Hierdoor wordt de menstruatie onregelmatig en blijft misschien zelfs weg. Het gebrek aan oestrogeen vermindert tevens de calciumopname uit de voeding. Calcium is belangrijk voor een aantal processen in het lichaam waaronder het samentrekken en ontspannen van spieren (ook de hartspier) en voor de botgroei. Bij gebrek aan calcium onttrekt het lichaam calcium uit de botten om andere processen te laten verlopen die een hogere prioriteit hebben waardoor de botdichtheid afneemt. Je botten worden broos en je kan gemakkelijker breuken of stressfracturen oplopen. Er zijn onderzoeken geweest die aangeven dat je minimaal 30 kcal/per kg lichaamsgewicht moet consumeren om de menstruatie aan de gang te houden of te krijgen. Er zijn heel wat sporters die het wel makkelijk vinden om niet meer te menstrueren, maar zij moeten zich realiseren dat het vergaande gezondheidsproblemen kan geven. Botontkalking door een eetstoornis is een hele ernstige zaak. Botontkalking is een onomkeerbaar proces. Het enige dat je kan doen aan botontkalking is proberen het proces zo langzaam mogelijk te laten verlopen door goede voeding en bewegen. Tot ongeveer je 25e jaar maak je bot aan. Vanaf die tijd begint je bot heel langzaam af te breken waardoor je botdichtheid afneemt. Dit proces versnelt zich na de overgang. Voordat je in de leeftijd komt dat je heel langzaam bot gaat afbreken wil je een zo'n hoog mogelijke



Anousjka van Exel (34) was een aantal jaren prof, met als hoogtepunt een Wimbledonpartij in 2002 tegen Todd Woodbridge en Martina Navratilova die nipt met 9-7 in de derde werd verloren. Ze is tegenwoordig tennis coach aan de Baylor University in Waco, Texas en specialiseert zich in sportvoeding.

botdichtheid hebben. Dit maakt de kans op botbreuken op oudere leeftijd kleiner. Als jij voor je 25e een eetstoornis hebt gehad waarbij je menstruatie voor langere tijd wegbleef, begin je al met een lagere botdichtheid. Dit vergroot de kans op breuken en stressfracturen. Er zijn genoeg gevallen geweest waar de botten van een 20-jarige eruit zagen als die van iemand van 80. De 'female athlete triad' is een zeer ernstige zaak die het meeste voorkomt in sporten waar je gewicht belangrijk is zoals bijvoorbeeld judo en hardlopen. Maar, het komt voor in elke sport en niet alleen bij de professionele sporters. Hou je ogen goed open en als je merkt dat een medesporter, een pupil of je dochter ineens niet meer zoveel eet, lusteloos is, nog meer begint te sporten (buiten haar normale training om) en flink begint af te vallen trek dan aan de bel. Afvallen is in veel gevallen prima, maar het moet niet doorslaan. Een enkele opmerking over iemands gewicht of uiterlijk kan vergaande gevolgen hebben. Probeer als trainer dan ook opmerkingen die daar op zinspelen te vermijden. Ook al is het bedoeld als grapje, realiseer je dat een enkele opmerking iemands leven totaal kan veranderen.

TENNISLESSEN ORGANISEREN ZONDER RISICO'S, ZONDER ADMINISTRATIEVE ROMPSLOMP EN MET EEN SPONSORPAKKET.

DE 'SUPERMARKT' WAAR U ALLES VOOR UW TENNISLESSEN INKOOPT.

ALL-IN PARTNER VOOR TENNIS- VERENIGING EN TENNISCHOOL.

Organiseer uw eigen tennislessen met hulp van SportKaderServices, die het totale werkgeverschap en de loonadministratie voor uw tennisvereniging/tennisschool op zich neemt en u voorziet van een gratis online administratiepakket, helpdesk en een vacaturebank, van waaruit uw tennisvereniging/tennisschool indien nodig haar eigen clubtrainer kan kiezen, of vervanging bij ziekte. Het all-in pakket met één aanspreekpunt biedt naast adequate 24 uur per dag service ook nog eens financiële voordelen.

KOSTPRIJS OMLAAG! EEN PAK MELK IS GOEDKOPER DAN DE AANSCHAF VAN EEN KOE.

Kosten zijn gegarandeerd lager dan in eigen beheer. Niet u betaalt ons, maar onze kosten worden betaald door scherper te kunnen inkopen. Onze SportKaderServices is een concept van 'gebundelde expertise' en alleen zo kunnen we echt scherpe prijzen bedingen bij accountancy verzekeringen en pensioenfondsen. Als de nivellering van de risico's en de vermindering van de vrijwilligersuren meegerekend worden dan zult u zeer aangenaam verrast zijn!

ZEKER WETEN? VRAAG EEN OFFERTE AAN!

PRODUCTEN ACTIVITEITEN DIENSTEN OMSCHRIJVING

PRODUCTEN ACTIVITEITEN DIENSTEN	OMSCHRIJVING
TENNISPAYROLL	U kiest zelf uw eigen tennisleraar, wij nemen de arbeidrechtelijke risico's op ons. Dus geen dure verzekeringen en accountant meer nodig. U betaalt ons per gegeven lesuur.
TENNISADMIN	Online administratiesysteem van inschrijving, indeling, e-mail mogelijkheden tot facturatie contributie en les gelden.
TENNIS VACATUREBANK	Vindt hier uw nieuwe tennisleraar, of bij ziekte een vervangende tennisleraar.
CLUBSPONSOR PAKKET	Wij bieden uw tennisvereniging en uw clubtrainer een sponsorpakket. Voor een club van 400 leden is dat al gauw € 4950,00 per jaar.
MEER PAD'S	Meer producten, activiteiten en diensten vindt u op onderstaande website.

WWW.SPORTKADERSERVICES.NL
OF BEL MET HARRY KOK
TELEFOON: (0523) 241857
MOBIEL (06) 20398778



Jensen

Daan Jensen (1971) is bedrijfsadviseur in cultuurmanagement en mediator. Daarnaast is hij sinds 2001 tennistrainer en geeft hij les op tennispark Marlot in Den Haag. In deze serie belicht hij de mentale kant van tennis en laat hij zien hoe je daar als trainer mee om kunt gaan.
Reageren? info@jensenconsultancy.nl

Doelen motiveren

Anne en Christa waren twee fanatieke dames die drie jaar competitie speelden. Inmiddels was één ding duidelijk voor ze geworden: vastheid zou dé sleutel zijn voor hun toekomstige tennissuccessen. Aan mij de eer ze hierin te begeleiden. Het doel tijdens de eerste training was: de bal zo lang mogelijk in het spel te houden. Zoals altijd gingen ze serieus aan de slag. Na een kwartier zwoegen was het ze één keer gelukt de bal twaalf keer over en weer te spelen. Alle andere keren bleven ze onder de tien. Ze vonden het erg verrassend dat ik met getallen 'op de proppen' kwam en gingen weer aan de slag. Nu alleen met één verschil: ik telde hardop mee. Er gebeurde toen iets dat mij al honderden keren heeft verbaasd. Veel vaker dan het toeval kan verklaren gaat de vastheid in de rally's nu enorm omhoog. De concentratie stijgt en ik merk als 'teller' dat ik óók in een soort trance raak. Anne en Christa haalden meteen 26!

Hoe is dit fenomeen te verklaren? Belangrijke antwoorden kan je vinden in de 'goalsetting theory'. Dit is een onderwerp binnen de psychologie dat antwoorden zoekt voor welke doelen motiveren en welke niet. Wat het onderzoek laat zien is dat doelen in ieder geval duidelijk en meetbaar moeten zijn. 'Zo lang mogelijk de bal in het spel houden' is geen duidelijk doel; het is zelfs vaag. Deze vaagheid gaat ten koste van de concentratie want de aandacht

Moraal van dit verhaal: het is belangrijk voor de motivatie van je leerlingen - en die van jezelf - om te werken met duidelijke, meetbare en hoge doelen. Niet alleen op het gebied van vastheid maar natuurlijk ook op het gebied van techniek en bijvoorbeeld mentaliteit. Werken aan een 'betere backhand' is vaag. Een raakpunt op heuphoogte in een wedstrijd situatie proberen te houden is een duidelijk en hoog doel voor velen. Werken aan een 'sterkere mentaliteit' is ook vaag. Geen racket meer gooien na een gemiste kans zal meer motiveren.

Belemmerend

Er is trouwens iets dat de effectiviteit van doelen in de weg kan staan, zelfs de krachtigste. Dat zijn belemmerende 'overtuigingen'. Zo kunnen tennissers er bijvoorbeeld van overtuigd zijn dat ze te oud zijn om snel te starten richting kort geslagen ballen. Of ze zijn er van overtuigd dat door hun gebrek aan talent bepaalde doelen niet haalbaar zijn. Vaak zijn deze overtuigingen onbewust. Ze liggen als het ware onder de waterspiegel en zijn hierdoor moeilijk te zien. Ze komen aan de oppervlakte door subtiele opmerkingen als: 'Vroeger was dit waarschijnlijk geen probleem' (leeftijd) en: 'Je ziet het, ik ben geen Federer' (talent). De gekozen doelen kunnen realistisch zijn maar als tennissers er van overtuigd zijn dat zij - om wat voor reden dan ook - niet in staat zijn ze te behalen dan gebeurt dit meestal ook niet.

Als je als trainer vindt dat de overtuigingen van je leerlingen niet realistisch zijn dan werkt het om 'het probleem' rationeel te benaderen. Je kan dan vragen: 'Weet je écht zeker dat een drieënveertigjarige niet snel kan zijn?', of: 'Denk je écht dat je minder getalenteerd bent dan de gemiddelde tennissers?'. Hierna kan je doorvragen en voorbeelden geven waarin zij, of anderen, het tegendeel hebben laten zien. Mensen gooien overtuigingen niet gemakkelijk over boord maar een goede trainer helpt anderen toch, geduldig, om hun grenzen te verleggen? In de volgende *Tennis & Coach* meer over een zéér hardnekkige overtuiging - in de hoofden van sommige trainers en een grote groep recreatieve spelers - dat plezier en vooruitgang in de weg kan staan.

Veel vaker dan het toeval kan verklaren gaat de vastheid in de rally's nu enorm omhoog

kan gemakkelijk worden afgeleid. Tellen is meten en geeft een 'houvast'. De concentratie verbetert en dit verklaart de trance - ook wel flow genoemd. Maar er is nog meer te halen uit het onderzoek. Motiverende doelen zijn hoog, maar niet té hoog. Hoog en haalbaar dus. Lage doelen motiveren veel minder. De 26 van Anne en Christa was mooi maar ik vond dat het nóg beter kon. Ik bedacht dus een - in mijn ogen - hoog en haalbaar einddoel: 35. Alle aandacht ging nu richting die rally van 35 en het lukte ze nog ook! Voor mij niets nieuws. Voor Anne en Christa enorm motiverend.



VNT-nieuws

VAN DE VOORZITTER



'Form Follows Function'

Afgelopen 9 en 10 oktober was er een tennis coaches conferentie over ontwikkeling van tennisspelers onder 10 jaar. Als VNT waren we uitgenodigd omdat de KNLTB in haar nieuwe beleidsplan de samenwerking met de VNT wil intensiveren. Deze conferentie werd geïnitieerd door Tennis Europe en mede georganiseerd door de KNLTB. Vooraanstaande sprekers uit de hele wereld gaven hun visie. Natuurlijk ging het over methodieken, balsoorten en de lengte en breedte van de baan maar vooral ook wat de meest effectieve manier is om een tennisspeler te ontwikkelen. Wat overigens niet leeftijdgebonden is.

De meest effectieve manier is om zo dicht mogelijk bij de wedstrijd te trainen. Eén van de sprekers noemde het 'game based' trainen. Alle vijf de spelsituaties in de training terug laten komen en dan ook nog in gelijke verhouding. De techniek die nodig is om een bepaalde spelsituatie op te lossen vormt zich in deze situatie. Er wordt dus een beroep gedaan op het aanpassingsvermogen van de tennisser. Dit vergt ook voor ons als trainer een totaal andere mindset. Het stimuleren van het probleemoplossend vermogen is een totaal andere benadering. De leraar is niet de instructeur meer die

vertelt wat de leerling moet doen maar de leraar stimuleert het oplossend vermogen door de leerling in een spelsituatie te brengen en hem/haar uit te dagen de situatie zelf op te lossen. Door vragen te stellen en adviezen te geven leert de leerling op de snelste en effectiefste manier te tennissen. Techniek trainen zonder intentie en niet in een spelsituatie is uit den boze. Deze omschakeling van methodisch lesgeven is best moeilijk. Ik denk ook dat de meesten van ons nog steeds veel techniek trainen zonder de spelsituatie er bij te betrekken. Ik zie dat ook nog veel om me heen. De opleidingen zijn al een tijdje 'game based' ingericht maar alle leraren die al wat langer geleden hun opleidingen hebben gedaan zullen moeten omschakelen om hun klanten op een effectievere manier te trainen.

Ik pleit er dan ook voor dat we ons allemaal meer op de hoogte brengen over de nieuwste methodieken. Zorg dat je voldoende bijscholing doet om bij te blijven op ons vakgebied. Bijvoorbeeld door 22 november aanwezig te zijn op de nationale studiedag waar dit keer topsprekers aanwezig zijn die het zullen hebben over dit soort zaken. Het is toch te gek dat we wel alles weten over de nieuwste mobiele telefoons maar niet over de nieuwste lesgeefmethodieken.

Ik zie jullie graag 22 november op de nationale studiedag in Roelofarendsveen!

Pons Jan Vermeer
Voorzitter

NIEUWE LEDEN

Thomas le Clerq	Ch. de Bourbonlaan 10	4303 AE Zierikzee
Ramon Lacroix	Lannervalk 11	5554 MH Valkenswaard
Ronny Lammers	Tussenbeetseweg 25	9563 TL Terapelkanaal

NIEUWE KANDIDAATLEDEN

Remy Leverdingen uit Voorburg

De Vereniging van Nederlandse Tennisleraren is de oudste sportvakorganisatie van Nederland (opgericht in 1929).

Directeur Corrie Hendriks
Medewerker Anette Skraastad
Bestuur Pons-Jan Vermeer (voorzitter), Coert Verdoorn (secretaris), Albert Wasmus (penningmeester), Karen van Drimmelen en Dignus van de Vijver.

Doel van de VNT Het doel van de vereniging is een band te vormen tussen alle in Nederland door de KNLTB bevoegd verklaarde tennisleraren, hun belangen zoveel mogelijk te behartigen en het tennisonderwijs op een zo hoog mogelijk peil te brengen.

Bezoekadres (op afspraak) voor uitleen boeken, video's en dvd's: Stuyvesantplein 19a, 2593 EK Den Haag
Postadres Postbus 93259, 2509 AG Den Haag

Emailadres, website & telefoonnummer
Telefoon: (070) 3859001
E-mail: vnt@tennisleraren.nl
Website: www.tennisleraren.nl

Bereikbaarheid van het VNT-kantoor
Het kantoor is iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 10.00 tot 14.00 uur.

Opzegging lidmaatschap
Opzegging van het lidmaatschap dient altijd aangetekend en vóór 1 december te geschieden, conform artikel 10.3 van het Huishoudelijk Reglement van de VNT. Een niet aangetekende brief kan ook en wordt per omgaande bevestigd.

Contributie
Soort lid
A- B- en C-licentiehouders
Donateurleden en
in het buitenland wonenden
Echtparen / Samenwonenden
Leden van 55 tot 65 jaar

2009 bedrag
€ 155,-
€ 90,-
€ 195,-
€ 100,-

Adreswijziging Stuur adreswijzigingen naar: VNT, Postbus 93259, 2509 AG Den Haag.

Arbeidsbemiddeling Het kantoor verleent ook arbeidsbemiddeling: leden die werk zoeken, kunnen op de zogeheten werkbemiddelingslijst geplaatst worden. Meer informatie op www.tennisleraren.nl

Belangrijke data
22 november 2009 Nationale Studiedag



HOE KUNNEN VNT-LEDEN ACTIEF WORDEN IN HUN VAKVERENIGING?

Het leuke van een vereniging is dat je met elkaar als leden verantwoordelijk bent voor het reilen en zeilen van je vereniging! Dit is anders bij een stichting.

Daar zijn geen leden die inspraak hebben, maar meestal is er een ideëel doel, waarvoor het bestuur zich in wil zetten. Bij een vereniging wordt het bestuur democratisch tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) gekozen. Het bestuur mag namens de leden besluiten nemen en de vereniging naar beste kunnen besturen. Samen met achthonderd leden democratisch besluiten nemen is namelijk niet erg effectief.

Het is wel ideaal wanneer de leden actief zijn in allerlei commissies zodat het bestuur vanuit het veld voeling met de leden houdt (outside-in). De VNT heeft bijvoorbeeld in het verleden een commissie gehad die de seminars organiseerde. In zo'n commissie zat dan ook een bestuurslid dat de verbinding van de commissie naar het bestuur vormde. Het waren altijd bijzondere, 'door leden voor leden' goed voorbereide Nationale Studiedagen en Seminars!

Statutair moet het bestuur minstens éénmaal per jaar een Algemene Ledenvergadering houden. Hierbij wordt een ALV informatieboekje (tegenwoordig ook op de site) gepresenteerd met een vijf- of tien jaren beleidsplan, de notulen van de vorige ALV- vergadering, een jaarverslag met de belangrijkste gebeurtenissen, het aantal leden en een financieel jaarverslag. Vroeger was het een kant en klaar beleidsplan, waar een bestuurslid op gezwoegd had en waarnaar de leden tijdens de presentatie geïnteresseerd luisterden.

Het VNT-bestuur kiest vanaf 2009 voor een nieuwe wijze van werken: outside-in. Ga in het veld luisteren wat er aan de hand is en probeer zo antwoorden te vinden. Daarom hadden we nu voor het eerst aansluitend aan de ALV een beleidsmiddag. Natuurlijk hoopten we op een grote opkomst (minstens een kwart van de actieve leden), maar de kwaliteit van de aanwezigen maakte de kwantiteit van ondergeschikt belang! De problemen in de samenleving en in tennisland moesten eerst geïnventariseerd worden, maar de creativiteit en de betrokkenheid van de aanwezige tennisleraren, leden en niet-leden was groot. Er werden direct al vele interessante oplossingen ingebracht.

We zijn blij dat er alvast één nieuwe commissie, op voorstel van Pons-Jan Vermeer, gevormd gaat worden. De commissie die zich gedurende een jaar zal bezighouden met het evalueren van ons nieuwe magazine: het Tennisjournaal. Er hebben zich al een aantal mensen aangemeld! Ook voor de commissie certificering zijn twee kandidaten bereid met Anette Skraastad en een bestuurslid samen te werken!

Het bestuur heeft eigenlijk twee idealen voor ogen: ten eerste dat de kwaliteit van de tennisleraar steeds meer verbetert (*education permanente*), maar ook dat tennisleraren, verenigingen, leerlingen, sponsors en adverteerders kennis kunnen nemen van de vele vaktechnische ontwikkelingen in tennisland. Zowel in Nederland als internationaal.

Ik hoop met dit verhaal, in deze tijd waarin iedereen het **druk, druk, druk** heeft u toch te kunnen enthousiasmeren op positieve wijze van te voren mee te denken te voelen en te doen met uw vakvereniging, die niet alleen dienstverlenend (op microniveau) wil blijven maar ook veel meer de belangen van de tennisleraren wil gaan behartigen (op macroniveau)! Meld u dus aan voor een meedenktank, een commissie of stuurt u een e-mail met uw creatieve wensen, zodat de bestuursleden niet omkomen in het vele werk dat op dit moment, naast hun dagelijkse werk, op hun VNT-bordje ligt.

Corrie Hendriks

NIEUWE BOEKEN EN DVD'S

Op deze plek vermelden we welke nieuwe boeken en DVD's we hebben aangeschaft voor de VNT-bibliotheek. Ga naar www.tennisleraren.nl voor een totaal overzicht.

BOEKEN

- 850 *Managing performance anxiety in tennis* by Dr. A. Peden, 2007
- 849 *Psychologisch orientiertes Tennistraining* by N. Nittinger, 2009
- 848 *Totaalcoachen* door J. Huybers en P. Murphy, 2006

DVD'S

- 215 *KidsTennis conditie* door VTV, 2009
- 214 *KidsTennis slagverlopen* door VTV, 2009

TE KOOP: DVD'S VAN DE FRANSE TENNISBOND (FFT)

Er is veel vraag naar de DVD's van de Franse Tennisbond.

Nederlandse tennisleraren kunnen deze niet zelf kopen bij de FFT.

De VNT heeft besloten **haar leden** de mogelijkheid te bieden deze toch aan te schaffen.

Het gaat om de serie 5 DVD "technique & tactique" van Gil de Kermadec (Engelstalig):

The Champion's Game: Return of Serve

The Champion's Game: Doubles

The Champion's Game: Backhand

The Champion's Game: Forehand

The Champion's Game: Volley

De kosten voor de totale serie bedragen € 80,- (incl. verzendkosten)

Sinds december 2008 is de The Champion's Game: Serve niet meer te koop en bestaat de serie uit 5 dvd's. Hij is wel nog via de VNT-mediatheek te lenen.

Heeft u interesse stuur dan een e-mail naar vnt@tennisleraren.nl.

LICENTIEVERLENING

Tennisleraren die geen geldige licentie hebben voor 2010 zijn in oktober automatisch aangeschreven door de KNLTB. VNT-leden dienen het ingevulde aanvraagformulier, voorzien van een pasfoto en de oude licentiecard, op te sturen naar de KNLTB, Postbus 1617, 3800 BP Amersfoort. De administratiekosten van € 10,- hoeven echter door VNT leden niet te worden voldaan. Deze kosten zijn in uw VNT contributie opgenomen en worden later met de KNLTB verrekend. VNT leden met een licentiecard 2009-2010 hoeven de card nu niet te verlengen.

De brief en aanvraagformulier zijn ook te vinden op de KNLTB website via de link www.knlbtb.nl/opleidingen

ARBEIDSBEMIDDELING

Het kantoor verleent ook arbeidsbemiddeling: leden die werk zoeken kunnen op de zogeheten **werkbemiddelingslijst** geplaatst worden. Clubs die een tennisleraar (m/v) zoeken kunnen ons kantoor bellen of een formulier invullen op onze homepage (www.tennisleraren.nl). De club krijgt namen van tennisleraren door die werk zoeken in de omgeving en neemt vervolgens zelf contact op met de leden.

GEBOORTE

Bij Marcel en Janneke Crok is een dochtertje **Lotta** op 17 september j.l. geboren. Zij werd verwelkomd door haar ouders met "Welkom kind, je komt ten leven en daarmee komt het hele leven zelf opnieuw tot stand" uit een gedicht van Robert Anker. Zij is het zusje van Tibbe. We feliciteren de familie Crok van harte met de vervulling van deze koningswens!

Bij leteke en Bernard Jonkman werd op 30 september een kleine **Bas** geboren en als volgt verwelkomd door zijn trotse ouders: Uit liefde geboren, kostbaarder dan goud, is ons vandaag, een nieuw leven toevertrouwd! Ook de familie Jonkman wensen wij veel geluk met deze boreling!

NIEUW GEZICHT



Corné Boeren (30) uit het Brabantse Sint Wilibrord tennist vanaf zijn dertiende. Hij werkt al jaren in de bouw als loodgieter, maar toch vroeg hij zich vaak af of hij niet ook als tennisleraar aan de slag wilde. In 2007 hakte Boeren de knoop door en volgde hij de A-opleiding. Sinds 1,5 jaar geeft hij nu les bij TV De Bocht in Rucphen, een recreatieve vereniging waar hij vooral aan niveau 7 en 8 lesgeeft. 'Ik werk veertig uur in de bouw en daarnaast nu twaalf uur bij TV De Bocht. Van de zomer werden het er even zeventien uur, maar dat was wel pittig.' Boeren is in dienst bij Tennisopleiding Topshot van Eric Hoppenbrouwers. In contacten met ervaren tennistrainers merkt Boeren dat hij zeker nog bijscholing kan gebruiken. Mede daarom werd hij onlangs lid van de VNT. 'Ik heb al een paar boeken geleend uit de bibliotheek.' Wie weet gaat Boeren in de toekomst ook nog de B-opleiding doen. 'Niet op korte termijn, want ik heb het erg naar mijn zin bij De Bocht en als ik de B-opleiding heb gedaan ligt het toch voor de hand om met wat betere spelers te gaan werken.'

Marcel Crok

DE VERKIEZING VAN DE TENNISTRAINER VAN HET JAAR 2009

wordt georganiseerd door de Vereniging van Nederlandse Tenniseren (VNT) in samenwerking met de afdeling Beroepsopleidingen van de KNLTB.

VOOR WIE, DOOR WIE?

De VNT wil de club/verenigingstrainer in het zonnetje zetten. Hij staat immers aan de basis van onze wereldsuccessen op tennisgebied! Hij weet kinderen enthousiast te maken voor de tennissport en te motiveren om steeds beter te leren tennissen!

Spelers, ook jeugdige leerlingen, verenigingen, tennisscholen en collega trainers kunnen de komende maanden "hun" trainer voordragen. Hun trainer, die de tennissport op een geweldige manier uitdraagt!

HOE?

Download het vragenformulier: Mijn Tennistrainer van het Jaar 2009 en stuur de ingevulde en ondertekende vragenlijst naar: VNT (Postbus 93259, 2509 AG Den Haag), telefoon 070-3859001.

Let op: alle inzendingen moeten vóór 16 november 2009 binnen zijn bij de VNT.

JURY

Het is van belang voor de jury dat de voordragers alle vragen op de vragenlijst duidelijk beantwoorden en hun antwoorden ook goed beargumenteren.

De jury - bestaande uit voormalig proftennisser en VNT-lid Michiel Schapers, Frank van Fraayenhoven, manager en docent Beroepsopleidingen KNLTB, Coert Verdoorn bestuurslid VNT en Harry Kok van Set tennisorganisatie en detacheringbureau - zal uiteindelijk uit alle inzendingen drie tennistrainers nomineren.

Tijdens een feestelijke prijsuitreiking op de REAAL Tennis Masters op zaterdag 12 december in Rotterdam maakt de jury bekend wie zich uiteindelijk **Tennistrainer van het Jaar 2009** mag noemen.



PRIJZEN

Behalve uit deze eervolle titel bestaat de prijs voor de winnaar onder andere uit: één jaar gratis lidmaatschap van de VNT en een interview in *Tennis & Coach*. Bovendien stelt onze hoofdsponsor: Tennis Direct een leuke kledingwaardebon ter beschikking. Voor de vereniging van de **Tennistrainer van het Jaar 2009** heeft de KNLTB ook weer een verrassing in petto!

CRITERIA VOOR TENNISTRAINER VAN HET JAAR

De tennistrainer moet in ieder geval beschikken over een geldige licentie en voldoen aan een aantal van de volgende criteria:

- Het geven van aantoonbaar kwalitatief goede tennislessen. Aantoonbaar in wedstrijd/ranking resultaten en snelle progressie van rating van de leerlingen. Maakt en houdt de leerlingen enthousiast voor de tennissport en voelt zich betrokken bij hun resultaten. Heeft een opvallend behoud van lesklanten.
- Het stimuleren en motiveren van leerlingen, ook buiten de les- en taakuren om. Zet zich positief en creatief in voor de leerlingen en leden en beperkt zich daarbij niet tot het lesgeven. Beschikt over management- en organisatorische kwaliteiten en is een voorbeeld voor iedereen door correct gedrag op en buiten de baan.
- Het leveren van een bijzondere bijdrage aan het verenigingsleven. Organiseert activiteiten voor de leden en heeft een goede band met ze. Stimuleert de binding van de leden met de vereniging. Zorgt voor continuïteit van de lessen/trainingen. Is minimaal drie jaar in dienst van of werkzaam bij een vereniging.
- Het leveren van een bijdrage aan de omgeving van de vereniging. Betreft buurt- en wijkorganisaties en onderwijsinstellingen bij de vereniging en zorgt voor het werven van nieuwe leden door middel van promotiedagen.
- Het bijhouden van de ontwikkeling van de leerling en een opvallende interesse voor het vak. Hij volgt de applicatiecursussen van de KNLTB en bezoekt studiedagen en seminars van de VNT. Investeert in zijn eigen ontwikkeling en gaat met zijn (tennis) tijd mee. Ten gunste van de leerlingen oriënteert hij zich op wat er in de rest van de (tennis)wereld gebeurt.

NATIONALE STUDIEDAG

22 NOVEMBER 2009



Joop Alberda

PROGRAMMA

09.00 uur Aankomst met koffie

09.30 uur Jan Huijbers

12.30 uur Lunch

13.30 uur Joop Alberda

15.00 uur Thee en koffiepauze

15.15 uur Vincent van Gelderen (op de baan)

17.15 uur Einde

VNT Studiedag 22 november 2009

Jan Huijbers is een bekend sportpsycholoog, die wij een aantal jaar geleden al eens bij een van onze zomerseminars mochten verwelkomen. Zijn onlangs in 'Tennis & Coach' beschreven boek, 'Totaalcoachen', over Action Type, gaat hij persoonlijk toelichten. Zijn presentatie zal dan ook gericht zijn op de vier temperamenten, hun kernbehoeften, waarden, talenten en beperkingen, hun leerstijlen en ideale gemoedstoestanden bij wedstrijden. Welke coachfilosofie past het best bij deze benadering? Jan Huijbers geeft u het antwoord...

Joop Alberda, een man die in de sportwereld nauwelijks introductie behoeft. Als coach van de winnende heren volleybalploeg op de Olympische Spelen van Atlanta in 1996 werd zijn naam gevestigd. In dat zelfde jaar werd hij zelfs verkozen tot beste volleybalcoach ter wereld. Van 1997 tot 2004 was hij technisch directeur bij de sportkoepel NOC*NSF. Onder zijn leiding wist Nederland op de Olympische Spelen in Sydney(2000) een recordaantal van 25 medailles te behalen. Hij is de oprichter en voorzitter van NL-coach. Deze sportgoeroe bij uitstek laat zijn licht schijnen over zaken als coachen, leiderschap, visie en samenwerken.

Vincent van Gelderen, hoofdtrainer en samen met zijn broer eigenaar van Tennisschool de Kloek in Middenbeemster. Hij zal een clinic geven over: "Wat is een leerproces". Terug naar de basis waarin allerlei leerdoelen naar voren komen.

Deze clinic wordt uiteraard op de tennisbaan gegeven en iedereen doet mee, dus neem je racket en het juiste schoeisel mee!!

Locatie: De Tweesprong, Lucas van Leydenlaan 2 in Roelofarendsveen.

(voor routebeschrijving zie www.tennisleraren.nl)

Kosten: leden € 60,- Niet-leden: € 100,- Cursisten KNLTB/CIOS: € 60,-

ALLE DEELNEMENDE TENNISLERAREN ONTVANGEN GRATIS EEN JAAR ABONNEMENT OP NLCOACH.

U kunt deelnemen aan de Nationale Studiedag door zich aan te melden:
vnt@tennisleraren.nl of 070-3859001.

Het bedrag kunt u overmaken op rekeningnummer: 19 88 386 van VNT te Den Haag o.v.v uw naam.



BEDRIJVENINDEX

Tennisbanen Aanleg/onderhoud

Tennis Service NOORD

Verl. Hoogeveense Vaart 58
7864 TC Zwinderen
tel.: 0524 291222
fax: 0524 290764
www.tenniservice.nl
info@tennisservice.nl

Ton de Rooij Tennis B.V.

Europaweg 1a
2381 GR Zoeterwoude
tel.: 071 5802491
fax: 071 5801153
www.tonderooij.nl
ton@tonderooij.nl

Oranjewoud Realisatie BV

Postbus 321
7400 AH Deventer
tel.: 0570 679444
www.oranjewoud.nl
gosewin.bos@oranjewoud.nl

Ubink Sportvelden

De Vesting 41
7721 GA Dalfsen
tel.: 0529 432828
fax: 0529 432146
www.ubinksportvelden.nl
info@ubinksportvelden.nl

HuismanSportveldinnovatie

Postbus 178
2160 AD Lisse
tel.: 0252 418141 / 0651618015
www.huismansportveldinnovatie.nl
hsinnovatie@planet.nl

Tennisbouw Nederland BV

Elsendorpseweg 92
5424 SB Elsendorp
tel.: 0492 359111
fax: 0492 359107
www.tennisbouw.nl
info@tennisbouw.nl

Sport & Rekreatie Reuver BV

Postbus 4798
5953 ZK Reuver
tel.: 077 4744430
fax: 077 4744939
www.sportenrekreatie.nl
info@sportenrekreatie.nl

BTL Venray

Postbus 253
5800 AG Venray
tel.: 0478 557555
fax: 0478 557550
www.btl.nl
venray@btl.nl

Grontmij Nederland BV

Postbus 190
2740 AD Waddinxveen
tel.: 0182 625500
fax: 0182 625510
www.grontmij.nl

Edel Grass BV

Prinses Beatrixstraat 3
8281 CA Genemuiden
Postbus 164
8280 AD Genemuiden
tel.: 038 425 0050
fax: 038 425 0051
www.edelgrass.com
berga@edel.nl

Heijmans Sport en Groen BV

Mr.B.M.Teldersstraat 3
6842 CT Arnhem
Postbus 30053
6803 AB Arnhem
tel.: 026 3182450
fax: 026 3182455
www.heijmansportengroen.nl
HSG@heijmans.nl

Uithol B.V.

Industrieweg 19a
1422 AH Uithoorn
tel.: 0297 563138
fax: 0297 540746
www.uitholbv.nl
info@uitholbv.nl

BHS Sportparkservice

Gildestraat 125
2671 BV Naaldwijk
tel.: 0653 865599
fax: 0174 388990
www.sportparkservice.nl
bhssport@hetnet.nl

ARCADIS Nederland BV

Postbus 4205
3006 AE Rotterdam
tel.: 010 2532200
www.arcadis.nl

AASportsystems BV

Postbus 115
4450 AC Heinskenzand
fax: 020 7089383
www.aasportsystems.nl
info@aasportsystems.nl
Arjan Knottnerus 0623428568

BINK TOP COURT

Heerdstraat 78
6111 AG Sint Joost
www.binktopcourt.nl
info@binktopcourt.nl
Arthur Bink 0636430100

De Meent BV

Tongeren 15a
5282 JH Boxtel
tel.: 0411 672405
fax: 0411 672311
www.bcdemeent.nl
info@bcdemeent.nl

Wijnbergen Sportbouw bv

Engweg 2a
3953 BD Maarsbergen
tel.: 0343 453757
fax: 0343 456364
www.wijnbergen-sportbouw.nl
info@wijnbergen-sportbouw.nl

Gravel tennisbanen

Tennis Service NOORD

Verl. Hoogeveense Vaart 58
7864 TC Zwinderen
tel.: 0524 291222
fax: 0524 290764
www.tenniservice.nl
info@tennisservice.nl

HuismanSportveldinnovatie

Postbus 178
2160 AD Lisse
tel.: 0252 418141 / 0651618015
www.huismansportveldinnovatie.nl
hsinnovatie@planet.nl

Sport & Rekreatie Reuver BV

Postbus 4798
5953 ZK Reuver
tel.: 077 4744430
fax: 077 4744939
www.sportenrekreatie.nl
info@sportenrekreatie.nl

Baanverwarming

AQUACO

Postbus 98
6660 AB Elst
tel.: 0481377177
www.aquaco.nl
info@aquaco.nl

Indoor tennisbanen

Tempomark tennis & sport BV

Energieweg 4
4231 DJ Meerkerk
tel.: 0183 357111
fax: 0183 357119
www.tempomark.nl
info@tempomark.nl

Beregening

AQUACO

Postbus 98
6660 AB Elst
tel.: 0481 377177
www.aquaco.nl
info@aquaco.nl

Tennishallen

Veldeman Structure Solutions

IZ Vostert 1220
3960 Bree België
tel.: +32 (0) 89473131
www.veldemantent.com
www.veldemangroep.com
info@veldemangroep.be

Poly-Ned

Oostermeentherand 16
8332 JZ Steenwijk
Postbus 177
8330 AD Steenwijk
tel.: 0521 320240
fax: 0521 320230
www.polyned.nl
office@polyned.nl

Verlichting

Strago Electro Installatietechniek b.v.

Avelingen Oost 8
4202 MN Gorinchem
tel.: 0183 632955
fax: 0183 690564
www.strago.nl
j.vanleeuwen@strago.nl

Oostendorp Nederland B.V.

Postbus 1104
3330 CC Zwijndrecht
tel.: 078 6105100
fax: 078 6104062
www.oostendorpbv.nl
info@oostendorpbv.nl

AEROLUX Nederland B.V.

Postbus 413
7570 AK Oldenzaal
tel.: 0541 585050
fax: 0541 585058
www.aerolux.nl
info@aerolux.nl

Banenonderhoud

HuismanSportveldinnovatie

Postbus 178
2160 AD Lisse
tel.: 0252 418141 / 0651618015
www.huismansportveldinnovatie.nl
hsinnovatie@planet.nl

BHS Sportparkservice

Gildestraat 125
2671 BV Naaldwijk
tel.: 0653 865599
fax: 0174 388990
www.sportparkservice.nl
bhssport@hetnet.nl

Groundsman & Groundsman

Stationsweg 35
6711 PJ Ede
tel.: 0318 430460
www.groundsmanengroundsman.nl
info@mundiflex.nl

Opname in de Bedrijvenindex kan voor € 200 (excl. btw) per jaar.

Informatie: martcrok@gmail.com Tel: 0226 343436

Gordijnen en netten

Henderikson

Harlingerstraat 8
1704 BT Heerhugowaard
tel.: 072 5711690
www.henderikson.nl
info@henderikson.nl

Windschermen

Henderik Windschermen

Zeldenruststraat 3
1704 BR Heerhugowaard
tel.: 072 5711676
fax: 072 5745555
www.henderik.nl
info@henderik.nl

TSPD

Stationsstraat 30
5281 GE Boxtel
Postbus 305
2580 AH Boxtel
tel.: 06 53246728
fax: 0411 632967
www.windscreens.nl
info@windscreens.nl

Grandslam bezoeken

Sportfacility

Stefan van der Stroet
tel.: 040 2212214
mob.: 06 52006392
www.sportfacility.nl
stefan@sportfacility.nl

TopTennistrainingsreizen

Flamingo Tennisvakanties

Hoornikgaarde 24
7414 VK Deventer
tel.: 0570 618626
fax: 0570 618628
www.flamingo-tennisvakanties.nl
info@flamingo-tennisvakanties.nl

Tennisartikelen

Tennis Direct

Postbus 57
2170 AB Sassenheim
tel.: 0252 219107
fax: 0252 218502
www.tennisdirectonline.com
info@tennisdirectonline.com

TENNISPRO

Reeweg 74
6374 BX Landgraaf
tel.: 045 5319585
www.tennispro.nl
tennispro@euronet.nl

Tennisbouw Nederland BV

Elsendorpseweg 92
5424 SB Elsendorp
tel.: 0492 359111
fax: 0492 359107
www.tennisbouw.nl
info@tennisbouw.nl

TennisPlanet Nederland

Esp 260
5693 AC Eindhoven
Tel: 088 8366477
www.TennisPlanet.com
info@TennisPlanet.com

Ballenmachine's

TENNISPRO

Reeweg 74
6374 BX Landgraaf
tel.: 045 5319585
www.tennispro.nl
tennispro@euronet.nl

Tempomark Tennis & Sport BV

Energieweg 4
4231 DJ Meerkerk
tel.: 0183 357111
fax: 0183 357119
www.tempomark.nl
info@tempomark.nl

Tennis Clinics

Stand-Bye

Prof. van Ginnekenstraat 18
6524 RE Nijmegen
tel: 024 3481547/06 53428911
www.standbye.nl
j.klaassen@standbye.nl
info@standbye.nl

Sportfacility

Stefan van der Stroet
tel.: 040 2212214
mob.: 06 52006392
www.sportfacility.nl
stefan@sportfacility.nl

TennisPlanet Nederland

Esp 260
5693 AC Eindhoven
Tel: 088 8366477
www.TennisPlanet.com
info@TennisPlanet.com

Tennisscholen

Tennisschool Sport Events BV

Schutsstraat 26
5737 EW Lieshout
tel.: 06 54660199
fax: 0499 840084
www.tennisdetachering.nl
www.sport-events.nl
j.buddingh2@chello.nl
info@sport-events.nl

Totaal in Tennis

Bocholtsestraatweg 24
7121 GC Aalten
Postbus 9
7170 AA Aalten
tel.: 0543 473310 / 0629505109
www.totaalintennis.nl
info@totaalintennis.nl

Detachering trainers

SET Tennisactiviteiten &

Organisatiebureau

Kleinhaar 13
7694 BK Kloosterhaar
tel.: 0523 241857
fax: 084 8768455
www.tennisinfo.nl
harrykok@tennisinfo.nl

Stand-Bye

Prof. van Ginnekenstraat 18
6524 RE Nijmegen
tel: 024 3481547/06 53428911
www.standbye.nl
j.klaassen@standbye.nl
info@standbye.nl

Tennisschool Sport Events BV

Schutsstraat 26
5737 EW Lieshout
tel.: 06 54660199
fax: 0499 840084
www.tennisdetachering.nl
www.sport-events.nl
j.buddingh2@chello.nl
info@sport-events.nl

Totaal in Tennis

Bocholtsestraatweg 24
7121 GC Aalten
Postbus 9
7170 AA Aalten
tel.: 0543473310 / 0629505109
www.totaalintennis.nl
info@totaalintennis.nl

Sportadviesburo De Jong BV

Pannenschuurlaan 160
5061 DV Oisterwijk
tel.: 013 5220725
fax: 013 5216428
www.renedejong.nl
info@renedejong.nl

SPORTNED BV

Doortocht 16
2411 DS Bodegraven
tel.: 0172 652882
www.sportned.com
info@sportned.com

Tennis XXL Franchise

Tennis XXL Franchise

Postbus 66
3910 AB Rhenen
tel.: + 31 (0)343 456070
www.tennis-xxl.nl
info@tennis-xxl.nl

Reclameborden

TSPD

Stationsstraat 30
5281 GE Boxtel
Postbus 305
2580 AH Boxtel
tel.: 06 53246728
fax: 0411 632967
www.windscreens.nl
info@windscreens.nl

Software tennis

Planmysport

Fliet 38
2036 CN Haarlem
tel.: 023 5336001
www.planmysport.com
info@planmysport.com

Verzekeringen

Multimediair B.V.

Cypresbaan 23, 4^e etage
2908 LT Capelle aan den IJssel
tel.: 010 2641100
fax: 010 2641101
www.multimediair.nl
info@multimediair.nl
contactpersoon: Eric de Haan

Tennis didactiek-methodiek

GripCoach®

Bosplaat 84
8032 DP ZWOLLE
tel.: 0384532201
mob.: 0621697711
www.gripcoach.nl
info@gripcoach.nl

Inrichtingsmaterialen

BINK TOP COURT

Heerdstraat 78
6111 AG Sint Joost
www.binktopcourt.nl
info@binktopcourt.nl
Arthur Bink 0636430100



media

Redactie Coert Verdoorn, c.verdoorn@hccnet.nl

Totaalcoachen

Jan Huijbers, die samen met Peter Murphy *Totaalcoachen* schreef is afgestudeerd als cultuur- en godsdienstpsycholoog en heeft zich gespecialiseerd in de sportpsychologie. Hij geeft mentale training en begeleiding aan jonge talenten en sporters op Olympisch, nationaal, Europees en wereldniveau. Zijn specialisme is aandachtsccontrole en concentratie. Tevens geeft hij gastcolleges aan sportpsychologen in opleiding aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en is hij betrokken bij de leergang Praktisch Coachen in Sport met *Action Type*.

Peter Murphy is een van de ontwerpers van *Action Type*. In de (inter)nationale sportwereld geldt hij als expert, docent en spreker op het gebied van topsport, coachen en teambuilding. Murphy is van huis uit fysiotherapeut en heeft zijn hele sportieve leven doorgebracht in de volleybalsport – eerst als speler en later als trainer/coach. In 1978 en in 1985 werd hij verkozen tot volleybalcoach van het jaar. Als bondscoach van het Nederlands vrouwenteam (1982-1986 en 1990-1994) veroverde hij in 1991 een zilveren medaille en 1985 een bronzen medaille op het Europees Kampioenschap. Eind jaren tachtig was Murphy werkzaam als technisch directeur van de Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo). Sinds 1996 is Murphy werkzaam voor NOC*NSF als prestatie manager Topsport. Tevens is hij betrokken bij tal van projecten op het gebied van Sportmanagement en is hij betrokken bij de leergang Praktisch Coachen in Sport met *Action Type*. Begin 2007 werd hij door de Nevobo geëerd met een gouden bondsspeld voor zijn verdiensten op nationaal en internationaal niveau, en geprezen als 'filosoof onder de topcoaches'.

Action type is volgens Joop Alberda een instrument waarmee snel informatie kan worden

verkregen over jezelf, je sporters en je team. Ook andere gelouterde (oud)coaches zoals o.a Foppe de Haan, Toon Gerbrands en Marc Lammers dwepen met *Action type*. '*Action Type* kan worden ingezet om sporters te begrijpen, maar ook om inzicht te krijgen in je eigen functioneren', aldus de inleiding. Talent is het vermogen bepaalde vaardigheden tot een uitzonderlijk niveau te ontwikkelen. Het belangrijkste woord in deze definitie is *ontwikkelen*. Doel van *Action Type* is het talent van sporters zo efficiënt mogelijk te ont-plooien en je eigen competenties net zo efficiënt op een hoger plan te brengen.

Action type wordt opgebouwd uit vier schalen:

1. Hoe richt een individu zijn aandacht: introvert of extravert?
2. Hoe neemt hij zijn informatie op: zintuiglijk of intuïtief?
3. Hoe neemt hij zijn beslissingen: rationeel of gevoelsmatig?
4. Hoe staat hij in de wereld: controlerend of afwachtend?

Action Type heeft de *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) als basis maar voegt daar de motorische stijlen aan toe evenals de aandachtscpsychologie, het temperament, mentale training en coachen. Gezien de hoeveelheid informatie hebben de auteurs ervoor gekozen om de lezer geleidelijk binnen te voeren in de wereld van *Action Type*. In deel 1 geven de auteurs hun gezamenlijke visie op coachen, met de nadruk op authenticiteit en communicatie. De volgende vier hoofdstukken worden afgesloten met vier psychologische profielen van *Action Types* met veel gegevens over hun talenten, vaardigheden, kernbehoeften, leerstijlen, communicatiestijlen, waarden en tal van andere interessante zaken voor coaches. Deel 2 begint met de geschiedenis van *Action Type*. Dit deel heeft meer diepgang. Zo wordt Carl Gustav Jung erbij gehaald en geven de schrijvers een toelichting op de fitnesses van *Action Type*.

Al filterend op tennisgerelateerde stukjes in het boek stuitte ik in deel 1 op blz. 38 op de valkuil van techniektraining. Zogenaamde J- en P-coa-

ches lopen in de valkuil van 'de perfecte beweging'. Zij kijken als een videocamera die bewegingen extern registreert, maar zien zo slechts een deel van het geheel. Hoewel die registratie volgens de auteurs exact is, is hij ook steriel omdat hij belevingen, motieven en intenties uitsluit. Deze coaches moeten zich realiseren dat er tijdens een wedstrijd altijd aanpassingen zijn op die 'perfecte techniek'. Als voorbeeld geven ze de tennisleraar die tijdens de training ontelbare malen dezelfde slome balletjes geeft, terwijl die ballen in de wedstrijd feitelijk niet voorkomen.

Het bewaren van de beginnersgeest (= niets liever doen dan de sport waar je gek op bent) is essentieel in de omgang met talenten. 'Beginnersgeest is als lente: jong, fris en speels', aldus Murphy en Huijbers. Afwisseling en nieuwe dingen helpen enorm om de beginnersgeest te behouden. Eens op een andere locatie trainen of het doen van een andere sport kunnen erg verfrissend werken. Daarbij is het van groot belang dat je ook zelf als coach je beginnersgeest etaleert: laat zien dat je als coach ook geniet van de trainingen en de wedstrijden.

Met *Totaalcoachen* haalt de VNT een boekwerk in huis die de toekomst van het coachen zal bepalen. Het moet raar lopen als *Action Type* niet tot in alle geledingen van het coachen van sporters zal doordringen. Je kan er spelers mee beoordelen, analyseren en scouten en je kan er de strategie mee bepalen ten opzichte van tegenstanders. Hoewel niet tennisspecifiek is het boek zeer bruikbaar voor tennissers ook gezien de vele voorbeelden van tennistoppers. Hou er echter rekening mee dat het een lijvig boek is wat de nodige tijd zal vergen om te bestuderen; het is alles behalve gemakkelijke kost. Maar dat mag de pret niet drukken. Zelden heb ik zo'n interessant meesterstuk onder ogen gehad.

Titel	Totaalcoachen
Auteur(s)	Jan Huijbers & Peter Murphy
Uitgever	Arko Sports Media
Taal	Nederlands
ISBN-nr	978-90-5472-029-4
Prijs	€ 52,50



◀ *Ruben Houkes, judoka*
Winnaar bronzen medaille Olympische Spelen 2008



◀ *Eef de Groot, kanovaarster:*
"Ribose, L-carnitine en Q10 zorgen er voor dat ik ook nog energie heb voor de derde of vierde training van de dag!"
10^e op WK 2009

▶ *Wieke Dijkstra, hockeyster:*
"De producten van Plantina zorgen voor een sneller herstel, waardoor ik iedere dag op mijn top kan presteren."
Winnaar EK 2009



◀ *Tjerk Bogtstra, tenniscoach:* "Ik neem vooral extra Q10 en Ribose om beter te presteren."

Basissuppletie
Multivitaminen
Vitamine C
Trimare visolie



▶ *Nicolien Sauerbrey, snowboardster*
winnaar Worldcup 2008: "Ik verbruik veel energie. Multi, vitamine C en Trimare visolie zijn echte aanraders."

▶ *Henk Grol, judoka:* "Zonder de supplementen van Plantina zou het voor mij onmogelijk zijn om topsport te bedrijven op dit niveau."
Bronz Olympische Spelen 2008
Zilver WK 2009



▶ *Jesse Huta Galung,*
tennisser



▶ *Ingmar Vois, tienkamper*
WK Atletiek Berlijn 2009

▶ *Energietrie*
Coenzym Q10
D-ribose
Magnesium



Lees meer over onze ervaringen op **PLANTINA.NL**



AA TennisRood van AAsportsystems: Baansoort voor toptennis

AA TennisRood is de ideale ondergrond voor intensief gebruikte tennisbanen: goed waterdoorlatend en geen vorstproblemen. Het spel op AA TennisRood is vergelijkbaar met dat op gravel door de goede grip, balstuit en snelheid van de bal. Tevens is glijden mogelijk op AA TennisRood en oogt de all-weather baan als gravel. Bovendien stuift het niet, waardoor beregening niet nodig is.

AA TennisRood banen worden aangelegd onder keur van ISA Sport en conform de normen en eisen van NOC*NSF en de KNLTB. AAsportsystems BV is lid van de Vereniging Tennisbaanbouwers Nederland (VTN).

AAsportsystems

www.aasportsystems.nl | Adrie Markusse tel. 06 2342 8446 | Arjan Knottnerus tel. 06 2342 8568

