

Hoofdstuk 1: Algemene informatie voor het ontwikkelen van een “HIGH PERFORMANCE” speler.

Wat is een “High PERFORMANCE” speler nou precies? Ik mijn ogen is dat een top 200 speler van de wereld. Om hier te komen moet een enorme lange, harde pijnlijke lijdensweg worden afgelegd en dit is absolute niet voor iedereen weggelegd. Hoe kunnen we nu bepalen of iemand wel of niet geschikt is? Ten eerste heb je Talent nodig (aanleg voor de sport). Ondanks alle talenten die we in Nederland hebben breken der toch maar heel weinig door. Dit komt door verschillende redenen namelijk; A) een speler roept wel goed te willen worden maar handelt er niet naar B) Er worden te weinig kwaliteitsuren in gestopt om zo de minimale eis van 10.000 uur trainen te behalen C) We kunnen en willen teveel verschillende dingen doen naast het tennis. Dit zijn in mijn ogen de voornaamste valkuilen bij kinderen die talent hebben en toch niet een “HIGH PERFORMANCE” speler worden.

Dit gezegd hebbende, waar gaan we op scouten? Voor mij is het belangrijkste bij een kind met talent het gene wat hij of zij NIET zegt. Daar bedoel ik mee te zeggen dat ik ben niet geïnteresseerd in wat het kind allemaal bereikt heeft of wat hij of zij nu kan maar meer de weg die de persoon heeft afgelegd. Wel of niet veel getraind, wel of niet een harde werker, wel of niet onder begeleiding getraind, Wat brengt een speler naar mij toe? Waarom wil de speler bij mij trainen? Ik kijk dus meer naar het proces dan naar het resultaat (aangezien dit een moment opname is) Heeft een kind minder talent, dan kijk ik naar zijn wil en werk lust, hoeveel wil dit kind om beter te worden (het gene wat hij dus niet verteld maar laat zien). Techniek, tactiek en fysiek zijn redelijk aan te leren bij een speler. Een Vechters mentaliteit en een wil om steeds maar weer grens verleggend te trainen is lastiger. Dit moet ook een beetje in het karakter zitten.

Dit wetende kunnen we de kinderen plaatsen in verschillende groepen:

High performance / low potential	High performance / average potential	High performance / high potential
Average performance / low potential	Average performance / average potential	Average performance / high potential
Low performance / low potential	Low performance / average potential	Low performance / high potential

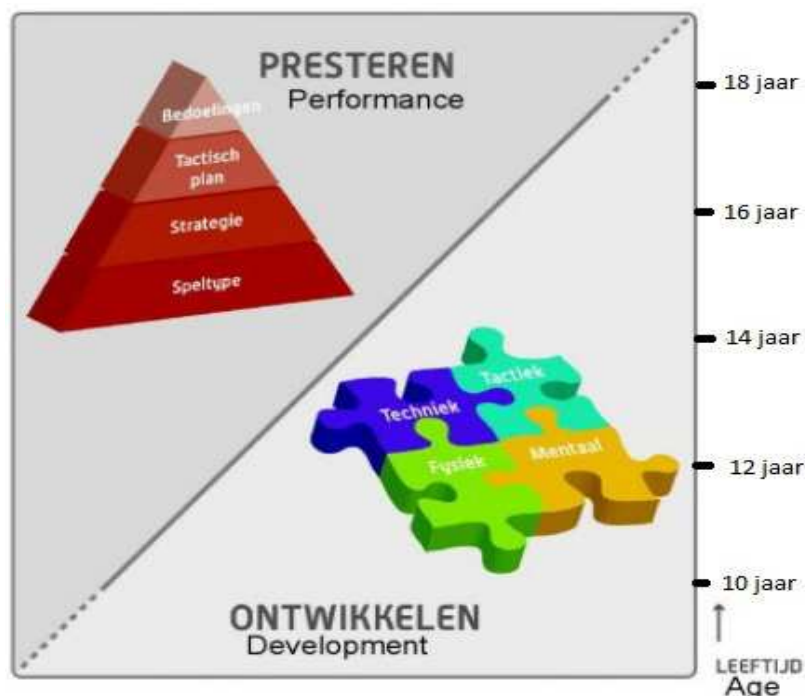
(afbeelding geeft aan waar spelers in worden gerangschikt bij het scouten. Bron. The gold mine effect)

Hoe vaak zie je niet dat een speler met talent t/m 12 nummer 1 van Nederland wordt en verdwijnt t/m 14 en 16 jaar. Dit komt toch voornamelijk voort uit het feit dat we kijken naar Performance en te weinig naar Potential. Wow nummer 1 wat goed zeg, maar als we dan kijken dat die gene met de beste trainers heeft gewerkt de beste faciliteiten heeft gehad en ruimschoots voldoende uren erin heeft zitten met begeleiding zonder extra uit zichzelf te tennissen. Is er dan wel potentie? Is een speler die nummer 30 staat t/m 12 jaar die 2 keer per week traint in een groep met 12 man en daarnaast 5 keer vrij speelt in de week, niet een speler met veel meer potentie? Als die persoon

Meer begeleiding krijgt en duidelijk laat zien de WIL heeft om beter te worden met of zonder hulp van een trainer niet meer potentie? Ik denk het wel. Om terug te komen op het gene wat een speler je dus niet verteld is weer het proces, hoe die speler op die plek is gekomen.

Nog een belangrijk Fenomeen is VERMOEIDHEID? Wat is vermoeidheid, als een speler vermoeidheid voelt is dat een teken van het lichaam dat de speler in de rode zone van zijn kunnen komt. Ik zie en hoor te vaak ik kan niet meer. Als ik vervolgens zeg wie nu de eerste 3 punten achter elkaar wint, wint het spel. Wat treft mijn verbazing, de gene die roept ik ben zo moe wint 9 van de 10 keer.. Op dit moment is er dus een conflict tussen Zelf 1 (de gedachten/ de opdrachtgever) en zelf 2 (de uitvoerder/ het lichaam). Vermoeidheid is een signaal van je lichaam dat het heftig kan gaan worden, het is geen teken dat je moet stoppen. Je moet die grens gaan verleggen en doorzetten, en het gene wat je vandaag bereikt is morgen je nieuwe basis geworden. Ik vind dat een speler niet te snel moet toegeven aan het signaal vermoeidheid maar moet leren dat het niks betekend en dat je gewoon door kunt gaan waarmee je bezig bent. Op deze manier wordt een speler fysiek fitter en mentaal sterker. Veel talenten hebben deze eigenschappen niet en gooien in mijn ogen te snel de handdoek in de ring. Omdat ze door hun tennistalent regelmatig weggkomen met minder hard werken. Er moet een constante balans zijn tussen zelf 1 en zelf 2 om zo optimale prestaties te kunnen bewerkstelligen. Een goed voorbeeld hiervan zijn de Russische dames in de tennis wereld. Deze kunnen huilen om een verloren punt en zodra het volgende punt weer moet beginnen zijn ze er weer mentaal klaar voor en zijn de tranen weer verdwenen.

Verder kijken we naar het verschil tussen ontwikkelen en presteren. Op de jongste leeftijd is het vooral belangrijk dat we ons bezig houden met ontwikkelen en dat op 14 jarige leeftijd er een 50/50 balans moet zijn tussen ontwikkelen en presteren. Zie de figuur hier onder.



(afbeelding geeft verschil aan tussen ontwikkelen "de 4 componenten van tennis" en presteren per leeftijdscategorie bron. KNLTB)

Wat hier dus goed duidelijk wordt gemaakt is de relatie tussen presteren en ontwikkelen per leeftijdscategorie. Zo zie je dat voor een 10 jarig zijn jaarlijkse tennis voor 10% uit presteren bestaat en 90% uit ontwikkelen en bij een 12 jarige 25% presteren en 75% ontwikkelen is. Bij een 16 jarige die het traject heeft doorlopen van jongs af aan 75% presteren en nog maar 25% ontwikkelen is. Uiteraard zijn er altijd uitzonderingen op de regel, maar hecht absolute weinig tot geen waarde aan de resultaten van een kind van tot 12 jaar.

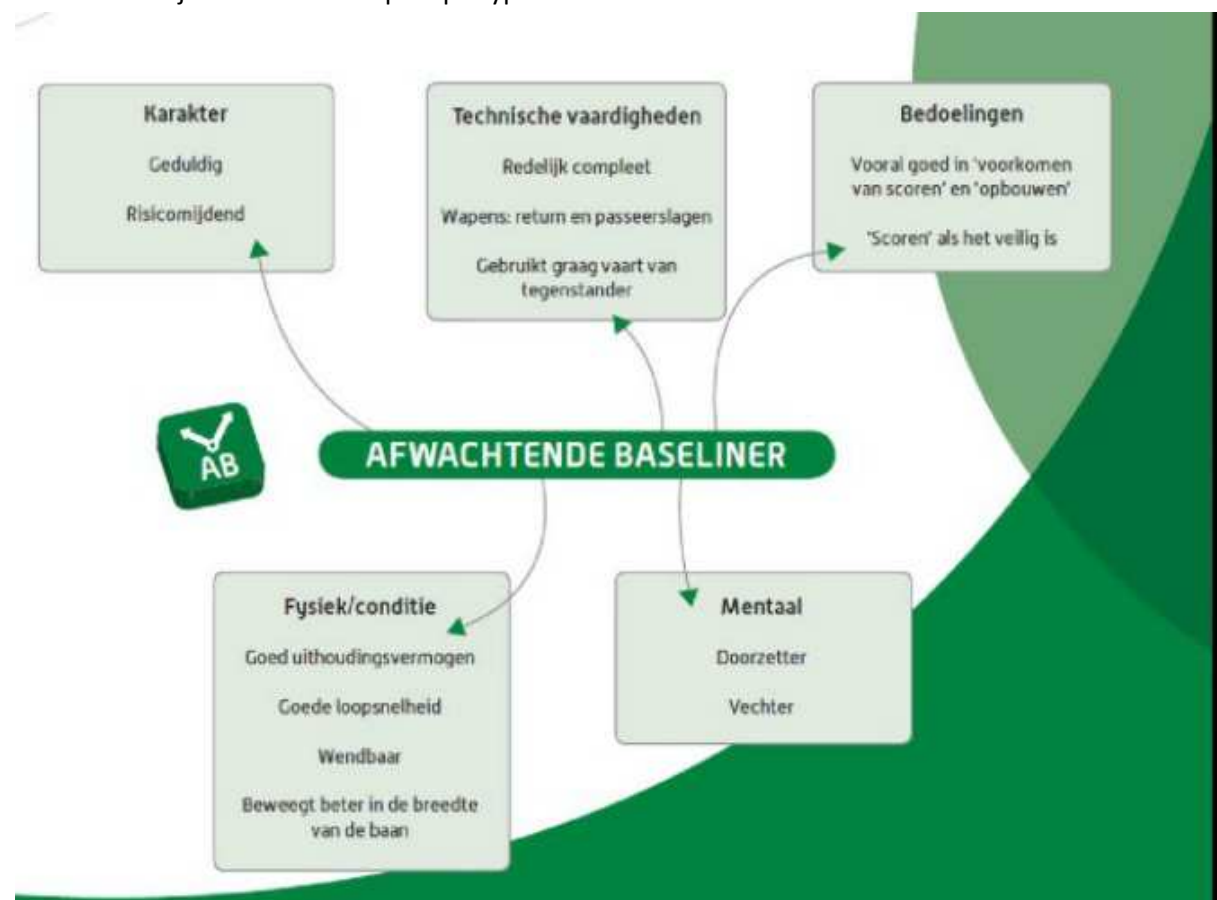
De volgende stap is het kijken naar verschillende speltypes. Een speler krijgt een bepaald speltype aan de hand van de volgende eigenschappen.

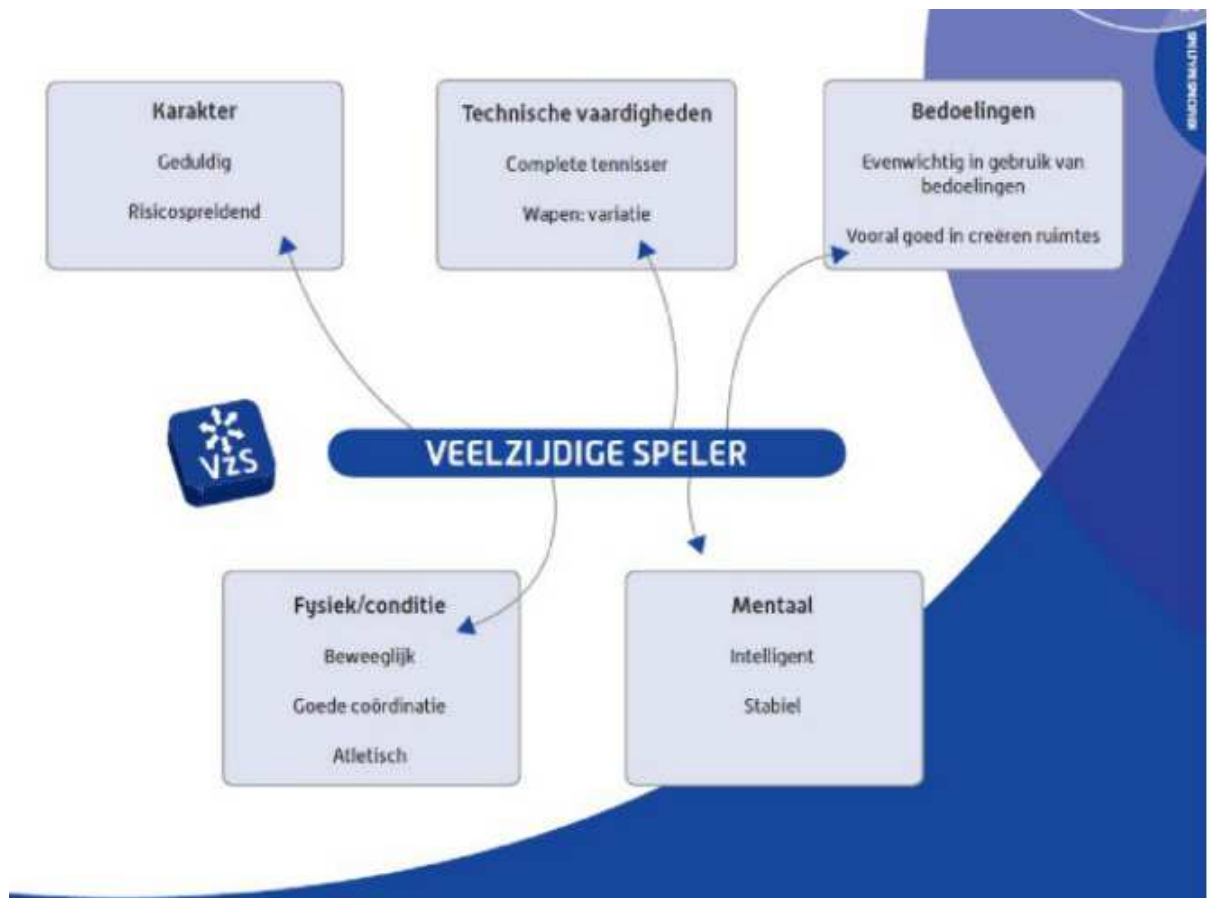
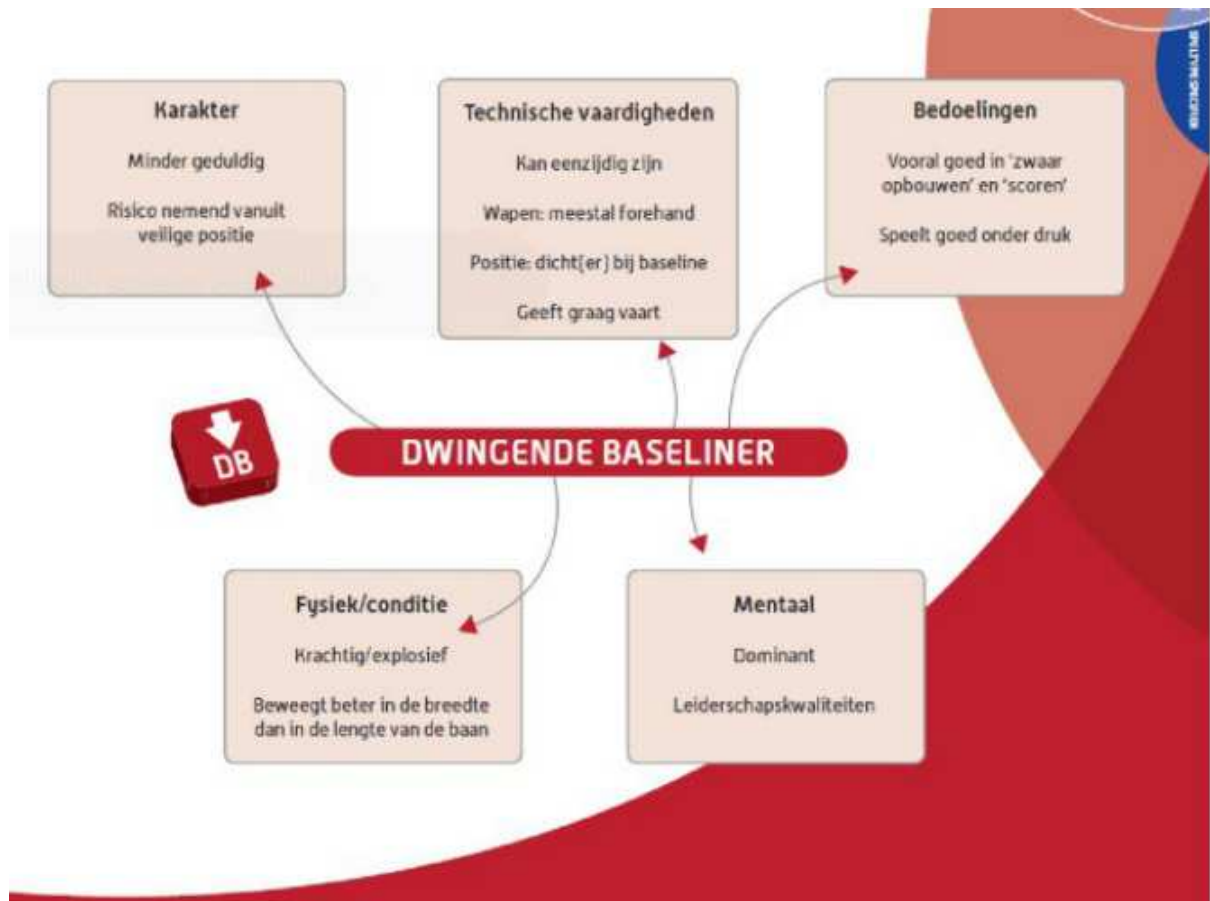
1. Karakter (wat voor persoon ben je)
2. Technische vaardigheden (wat kun je goed)
3. Bedoeling (welke keuzes maak je)
4. Fysiek/ conditioneel (hoe zit je in elkaar qua bouw)
5. Mentaal (hoe tennis je met en in je hoofd)

Er zijn in totaal 4 verschillende speltypes namelijk:

- Afwachtende baseliner (AwB)
- Dwingende baseliner (DwB)
- Veelzijdige speler (VzS)
- Voorwaartse speler (VwS)

Hieronder zie je de kenmerken per speltype.







(bron KNLTB.)

Persoonlijk zou ik pas over speltypes gaan praten op een leeftijd van 13 á 14 jaar. Maar probeer de kinderen op jonge leeftijd wel dingen van de verschillende speltypes aan te leren. Laat ze ervaren hoe het is om op een bepaald speltype manier te spelen. Op latere leeftijd kun je altijd nog van de algemene opleiding af stappen en naar een meer specifiek speltype bepalende training over te gaan. De speltype maakt ook gelijk de mindmap van een speler inzichtelijk. Wat kan mijn speler al? Waar liggen de kwaliteiten? Waar is mijn speler kwetsbaar? Wat is functioneel voor mijn speler om te kunnen?

Laatste en belangrijke onderdeel bij het ontwikkelen van een speler is het vaststellen van doelen. Er zijn 3 soorten hoofddoelen namelijk : korte termijn doelen (3 maanden), middellange termijn doelen (6 tot 9 maanden) en lange termijn doelen (12+ maanden). Voor het omschrijven van de doelen dient men rekening te houden met de volgende 3 keuzes. 1) Ga ik de wapens trainen van mijn speler? 2) Ga ik trainen wat functioneel zou kunnen zijn? 3) Ga ik trainen waar mijn speler kwetsbaar is? Één van deze keuzes moet steeds weer voorkomen in de bij het bepalen van welk doel dan ook.

Verder dient er altijd rekening gehouden te worden met het facet RUST en voeding. Een kind moet wel voldoende slapen om zo zijn kwaliteitsuren op de baan te kunnen bewerkstelligen. Met verkeerde voeding trek je juist energie uit het lijf i.p.v. het lichaam energie te geven. Als simpel voorbeeld als ik diesel in een benzine auto gooi doet deze het ook niet. Zo is het met het menselijk lichaam ook als ik de verkeerde brandstof in het lichaam gooi dan gaat het lichaam energie halen uit

o.a. vetten en spieren. Ik hoef natuurlijk niet uit te leggen dat dit een kwalijke zaak is. Naast deze voeding is rust ook van groot belang. Dit is met de westerse cultuur en leefgewoontes regelmatig lastig. Kinderen lopen voortdurend op hun tenen en kunnen bijna geen kritiek aan. Ik vind dit een kwalijke zaak en de verhouding arbeid/ "ABSOLUTE" rust moet in balans zijn. "Absolute" rust, wat betekent dit eigenlijk? Met absolute rust bedoel dat ook je denken (Zelf 1) in rust is. Werkelijk aan niks denken is "absolute" rust. Dit is lastig maar niet onmogelijk en voor kinderen al natuurlijker dan voor volwassenen. Zorg dat je speler zich regelmatig kan opladen om zowel de training als de wedstrijden met 100% intensiteit te kunnen volbrengen.