



## Raamwerk prestatiegedrag

Opleidingsprogramma's voor talenten kun je weergeven in piramidevorm. Ze bestaan uit een brede basis met toenemende kennis, vaardigheden, attitude en ervaring richting toptennis. Dit geldt zowel op het gebied van techniek, tactiek, fysiek en voeding als op mentaal gebied. Daarbij dient een holistisch perspectief op de ontwikkeling en prestaties van talenten leidend te zijn.

De route naar de top voor een getalenteerd tennisser op technisch, tactisch en fysiek gebied staat beschreven in het Meerjaren Opleidingsplan van de KNLTB, waarin ook mentale doelen aangestipt worden. In dit opleidingsplan wordt dieper ingegaan op de inbedding en de begeleiding van prestatiegedrag. Hierin wordt de leerlijn prestatiegedrag van TeamNL als uitgangspunt genomen, waarbij een TeamNL sportpsycholoog, gericht op het optimaliseren van het prestatiegedrag, in combinatie met een TeamNL GZ-psycholoog, gericht op het verschaffen van begeleiding bij (sub-)klinische problemen, voor de begeleiding wordt ingezet. Voor de rollers wordt ondersteuning door een expert prestatiegedrag TeamNL paralympische programma's ingezet.

### Five Steps to the Top

Leeftijdsgroep	Aanspreekpunt	Middelen & momenten
Groep 1 < 12	Algemene informatie voor ouders, trainers en spelers	<ul style="list-style-type: none"> <li>Landelijke communicatie</li> <li>Tennisleraren community</li> <li>Tijdens tennis- en conditietraining en wedstrijden</li> <li>Tennisleraar KSS niveau 3</li> </ul>
Groep 2 12-15/16	Algemene informatie voor ouders, trainers en spelers	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bovenbouw tennisscholen informeren &amp; bezoeken</li> <li>Ouderbijeenkomsten</li> <li>Aanbevolen: leefstijlcoach en studiebegeleider</li> <li>Tijdens tennis- en conditietraining en wedstrijden</li> <li>Tennisleraar KSS Niveau 4</li> </ul>
Groep 3 15/16-18	Specifieke informatie voor zowel spelers, ouders als trainers, meer individueel op de speler gericht. Maatwerk op indicatie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Groepsbijeenkomsten voor spelers</li> <li>Tennisleraren community</li> <li>Scholing van technische staf (bondskoaches &amp; fysiek)</li> <li>Tijdens tennis- en conditietraining en wedstrijden</li> <li>Tennisleraar KSS Niveau 5</li> </ul>
Groep 4 18+	Maatwerk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisleraren community</li> <li>Scholing van technische staf (bondskoaches &amp; fysiek)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens tennis- en conditietraining en wedstrijden</li> <li>• Online modules voor spelers</li> <li>• Nascholingen voor tennisleraren</li> </ul>
Groep 5 Prof's	Maatwerk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisleraren community</li> <li>• Scholing van technische staf (bondscoaches &amp; fysiek)</li> <li>• Tijdens tennis- en conditietraining en wedstrijden</li> <li>• Online modules voor spelers</li> <li>• Nascholingen voor tennisleraren</li> </ul>

\*Vast aanspreekpunt vanaf 15/16 jaar. Dit dient gezondheidszorgpsycholoog te zijn (big-geregistreerd), bij voorkeur ook sportpsycholoog.

### **Groep 1 < 12 jaar Tennisleraar KSS Niveau 3**

Dit opleidingsprogramma begint bij de basis: het bieden van een veilig (leer)klimaat. Daarnaast zijn didactische en gespreksvaardigheden van belang. Deze kunnen worden doorontwikkeld in de vervolgopleidingen. In de basisopleiding kunnen diverse mentale vaardigheden (doelen stellen, aandacht, visualisatie, spanningsregulatie en gedachtentraining; combineren tot een wedstrijdplan) aangestipt worden. Deze kennis behoort bij niveau 1 van de 14 competenties van de leerlijn prestatiegedrag van TeamNL.

### **Groep 2 12-15/16 jaar Tennisleraar KSS Niveau 4**

Hoe verder je in het opleidingstraject komt, des te meer kennis vereist is over (ontwikkelings-) psychologie en mentale vaardigheden. De leerlijn prestatiegedrag van TeamNL met de 14 competenties prestatiegedrag wordt hierbij aangehouden. Een aantal workshops zijn hiervoor ontwikkeld en kunnen worden aangevraagd bij TeamNL.

In de vervolgopleidingen worden de kennis en vaardigheden van de eerdergenoemde mentale vaardigheden (doelen stellen, aandacht, visualisatie, spanningsregulatie en gedachtentraining; combineren tot een wedstrijdplan) vergroot en naar een hoger niveau gebracht (niveau 2 en 3 van de mentale competenties van TeamNL).

### **Groep 3 15/16-18 jaar Tennisleraar KSS Niveau 5**

Spelers van groep 3 dienen kennis te hebben van prestatiegedrag om hun competenties te kunnen ontwikkelen en deze ook in de trainingen en wedstrijden toe te passen. De trainers dienen de competenties prestatiegedrag, zoals geformuleerd door TeamNL, bij de spelers helpen te ontwikkelen en deze ook in de training vorm te geven. De kennis van psychologie dient bij zowel spelers als trainers vergroot te worden. De invloed van de volgende factoren op de prestatie zijn hiervan belang:

- Coping (hoe ga je met problemen om)
- Persoonlijkheid



- Manieren van leren
- Gesprekstechnieken en motiverende gespreksvoering
- Herkennen algemene psychiatrische problematiek zoals bijv. depressie/somberheid, angst, eetproblemen en gedragsaspecten die hierbij horen
- Fixed vs. growth mindset
- Kennis van ontwikkelingsstadia jonge sporters
- Denken volgens biopsychosociale model; fysiek, psychologie, systeem (ouders/gezin/familie/vrienden/school/opleiding/trainingsgroep) die elkaar beïnvloeden
- Weten wanneer door te verwijzen

Dit kan bereikt worden door het organiseren van workshops en scholingen voor de centraal technische staf. In de opleiding Tennisleraar KSS Niveau 5 wordt tevens intensief aandacht besteed aan de ontwikkeling van optimaal prestatiegedrag.

#### **Groep 4 en 5/ 18+ / Profs      Nascholingen voor tennisleraren**

Aan de hand van jaarlijkse individuele gesprekken met spelers, wordt in kaart gebracht wat bij spelers leeft, welke vragen zij hebben en waar zij tegenaan lopen. Als gevolg van deze gesprekken kan in samenwerking met de coaches besloten worden om specifieke onderwerpen in workshops aan spelers aan te bieden. Dit kan uiteindelijk leiden tot individuele begeleidingstrajecten. Spelers kunnen via online modules kennis en vaardigheden opdoen en via activiteiten zoals yoga, mindfulness of meditatie actief hun mentale vaardigheden trainen. Tevens worden er workshops en trainingen over prestatiegedrag georganiseerd voor de technische staf.

#### **Doorverwijzing**

Wanneer trainers en coaches niet meer in staat zijn spelers op het gebied van prestatiegedrag voldoende te ondersteunen, kan dit bij de KNLTB sportarts worden aangegeven. Ook ouders en spelers zelf kunnen contact opnemen met de bondsarts om issues te bespreken. De bondsarts zal naar een eerste intake, eventueel in overleg met een expert prestatiegedrag van TeamNL, de speler verwijzen naar een sportpsycholoog of GZ-psycholoog voor individuele begeleiding. Hierbij kan het gaan om algemeen psychologische alsmede sport gerelateerde problemen.

