



Raamwerk voeding

Talentprogramma's

Opleidingsprogramma's voor talenten kun je weergeven in piramidevorm. Ze bestaan uit een brede basis met toenemende kennis en vaardigheden richting toptennis. Dit geldt zowel op het gebied van techniek, tactiek, fysiek en voeding als op mentaal gebied.

Voor voeding heeft NOC*NSF een leerlijn voeding ontwikkeld. De KNLNB volgt deze leerlijn. Bij vragen kunnen spelers, ouders en trainers van ondergenoemde groepen 1 t/m 5 zich melden bij bondsarts Babette Pluim via b.pluim@knlb.nl.

Five Steps to the Top

Leeftijdsgroep	Aanspreekpunt	Middelen & momenten
Groep 1 < 12	Algemene informatie voor zowel ouders, trainers als spelers	<ul style="list-style-type: none"> • Voedingsworkshop • Informatieboekjes • Landelijke communicatie • Tennisleraren community
Groep 2 12-15/16	Algemene informatie voor zowel ouders, trainers als spelers	<ul style="list-style-type: none"> • Sportdiëtist bovenbouw tennisscholen geven: <ul style="list-style-type: none"> - ouderbijeenkomsten - groepsbijeenkomsten • E-learning voeding NOC*NSF als voortvloeisel uit de workshops
Groep 3 15/16-18	Specifiekere informatie voor zowel spelers, ouders als trainers, meer individueel op de speler gericht	<ul style="list-style-type: none"> • Sportdiëtist • Groepsbijeenkomsten • Maatwerk op indicatie • Tennisleraren community • Kookworkshops voor ouders en kinderen
Groep 4 18 +	Maatwerk	<ul style="list-style-type: none"> • Sportdiëtist • Tennisleraren community • Technische staf (bondscoaches & fysiek)
Groep 5 Profs	Maatwerk	<ul style="list-style-type: none"> • Sportdiëtist • Tennisleraren community • Technische staf (bondscoaches & fysiek)

< 12 jaar

Voor de jongste groep van <12 jaar bestaat de voedingsvoorlichting, zowel voor ouders als kinderen, voornamelijk uit algemene informatie op groepsniveau middels voorlichtingsbijeenkomsten. Daarnaast zijn er voedingsboekjes beschikbaar, staat er algemene informatie op de website van de KNLTB, zijn er voedingsblogs en is er informatie over voeding in de tennisleraren community. In deze leeftijdsgroep ligt het accent op algemene basisvoeding.

12-15/16 jaar

Voor de leeftijdsgroep 12-15/16 jaar wordt de voorlichting verder uitgebreid. Algemene sportvoeding, sportontbijt, sportlunch, sportdiner, energiebalans, herstel, sportdranken, wedstrijdvoorbereiding en tussendoortjes komen aan bod. De e-learning voeding van NOC*NSF is hieraan gekoppeld.

De bovenbouw tennisscholen hebben een samenwerking met een sportdiëtist, die jaarlijks ouderavonden/voorlichtingsavonden voor spelers en ouders organiseert. Ook tijdens trainingsweekenden zijn er mogelijkheden voor voorlichting en het volgen van workshops over voeding, evenals tijdens begeleide reisweken in het buitenland, tijdens JRT en TE/ITF toernooien in Nederland.

15/16-18 jaar

Deze groep traint op het NTC of bij een bovenbouw tennisschool waar een sportdiëtist aan verbonden is. Naast verdieping in de onderwerpen genoemd bij de groep van 12-15/16 jaar, komt ook voorlichting over sportvoedingssupplementen, bezoek aan de supermarkt en enkele andere onderwerpen aan bod. Tevens is er aandacht voor gewichtsmanagement o.a. (het voorkomen van) eetstoornissen, weerbaarheid en (waar nodig) presteren op hoogte. Verder is er aandacht voor reizen, maag darm problemen en alcohol. Naast groepsessies wordt ook gestart met individuele begeleiding.

18+ jaar

Bij de groep van 18+ jaar wordt ingezet op maatwerk. De begeleiding is intensief en bestaat uit groepsessies, waarbij specifieke onderwerpen behandeld worden. Er worden kookworkshops gevolgd, een bezoek aan supermarkt gebracht en er is ook sprake van individuele begeleiding.

Profs (valide spelers en rolstoeltennissers)

Bij de profs is de begeleiding intensief en bestaat deze uit groepsessies, waarbij onderwerp gericht gewerkt wordt. Kookworkshops worden gevolgd en er is sprake van individuele begeleiding.

