TENNIS GEZOND

Speel de mooiste sport ter wereld met een gezond en fit lichaam. Enkel zo kan je er langdurig van genieten. Verzorg jezelf als de beste met de hulp van Tennis Gezond. Tennis Gezond is een project, die met steun van de Vlaamse overheid en Ethias, spelers aanzet om op een gezonde, verantwoorde en welbewuste manier tennis te spelen. In deze bundel worden heel wat praktische tips over gezond tennissen aangereikt, waar beginners en gevorderden, maar ook topspelers beslist iets van kunnen bijleren. Om te kunnen presteren, moet je fysiek en mentaal topfit zijn. Om dit te kunnen realiseren, heb je voldoende energie nodig. Gezonde voeding is cruciaal om je energielevel op peil te houden. Daarnaast is het ook belangrijk dat je lichaam in een optimale conditie blijft, zonder overbelast te worden. Hoe je blessures kan voorkomen en welke rol het gebruik van het juiste tennismateriaal heeft op de gezondheid, wordt in deze bundel uitvoerig besproken.

Vlaamse overheid

BNP PARIBAS FORTIS ethias lotto Het Nieuwsblad

INHOUDSOPGAVE

1.	GEZONDE (SPORT)VOEDING & SPORTDRANK	3
1.1.	VOEDINGSSTOFFEN	3
1.2.	10 TIPS VOOR EEN GEZONDE VOEDING	4
1.3.	SPORTDRANK	4
1.4.	VOEDING EN DRANK VOOR,TIJDENS,TUSSEN & NA EEN TRAINING OF WEDSTRIJD	5
2.	GEZOND LICHAAM	7
2.1.	RUG- EN WERVELKOLOM	8
2.2.	STRETCHING	10
3.	CORRECT MATERIAALGEBRUIK	13
3.1.	RACKETKEUZE	13
3.2.	SNAREN	15
4.	BESLUIT	15

Respect your body, it's the only one you get!

REFERENTIES

- ✓ Marnix Dekeyzer (Orthomoleculair voedingsexpert & gezondheidstherapeut, kinesist, trainer B tennis, Vita Optima)
- ✓ Presentatie 'Voeding & Tennis' door Raf Van Dyck, 27/10/2007
- ✓ Jeroen Klinckaert (conditietrainer Tennis Vlaanderen, Master LO &JK in Movement)
- ✓ Cursustekst 'Materiaalkennis' door Walter Van den Brandt, 2014

1. GEZONDE (SPORT)VOEDING & SPORTDRANK

Een gezond voedingsprogramma is van belang om optimaal te functioneren en te presteren tijdens een tennistraining of –wedstrijd. Met gezonde (sport)voeding bedoelen we **gevarieerde, evenwichtige en energierijke maaltijden** die de nodige voedingsstoffen bevatten. Hierdoor zal je actiever en met een betere focus op het terrein staan, langer hetzelfde spelniveau kunnen aanhouden, sneller recupereren en minder kans hebben op blessures.

1.1. VOEDINGSSTOFFEN

Gezonde voeding zorgt ervoor dat je lichaam de nodige **energie, bouwstoffen en beschermstoffen** krijgt, maar wat betekent dat nu precies?

Onze voornaamste voedingsbronnen zijn koolhydraten, vetten en eiwitten. Water, vitaminen en mineralen maken het rijtje compleet. **LET WEL:** ons lichaam bestaat hoofdzakelijk uit water, eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen. Het bestaat dus **NIET** uit koolhydraten of suikers. Vandaar dat het belangrijk is dat de hoeveelheid koolhydraten en zeker suikers afgestemd zijn op ons lichaam.

1.1.1 Energieleveranciers

Ze zorgen ervoor dat je hard kan slaan, snel kan lopen en een optimale concentratie kan behouden. Er zijn **2 belangrijke energieleveranciers** voor ons lichaam: koolhydraten en vetten. Met koolhydraten wordt altijd rekening gehouden, maar men vergeet vaak dat goede vetten ook een belangrijke bron van energie zijn.

Koolhydraten

Er zijn 2 soorten koolhydraten: enkelvoudige (suikers) en meervoudige (complexe) koolhydraten. **Complexe koolhydraten** zijn veel beter dan snelle suikers, omdat ze **langdurige energie** leveren. Dit komt omdat ze moeilijker afbreekbaar zijn door het lichaam en hierdoor gelijkmatiger energie vrijgeven. **Suikers geven wel een directe energie-boost, maar dit wordt snel opgevolgd door een energiedip, concentratieverlies en drang naar zoet!**

- ✓ ***Combineer brood*** *niet met suikers (confituur, choco,…) maar* ***met mager vlees*** *(kippenwit, hesp,…)* ***of vis*** *(zalm, haring, sardienen,…)*
- ✓ *Drink geen fruitsap, frisdrank, chocomelk of energiedrank tijdens de dag, maar enkel water (vb. met citroensap)*
- ✓ *Eet 2 porties/stukken* ***suikerarm*** *fruit met veel anti-oxidanten (klein rood fruit, druiven, sinaasappel)*
- ✓ *Vervang vaker aardappel > zoete aardappel, witte > volkorenpasta, gewone rijst > basmati of wilde rijst*
- ✓ ***Groenten zijn de belangrijkste leveranciers van complexe koolhydraten!*** *Broccoli, ajuin, look, koolsoorten, champignons, prei, spinazie en courgette zijn zeer geschikt omdat ze ook radicalen (= schadelijk) doden.*

Vetten

De belangrijkste opdracht is **méér goede vetten** te eten en de **slechte vetten** zoveel mogelijk te **vermijden**.

- ✓ Slechte vetten: alle margarines & minarines en andere kunstmatig gefabriceerde vetten om te braden of smeren
- ✓ Goede vetten:
  - Voeding: **vette vis** zoals zalm, makreel, haring, sardienen, ansjovis, heilbot
  - Koude bereiding: olijfolie, lijnzaadolie, vlaszaadolie, koolzaadolie en walnotenolie (in donkere fles)
  - Boterham: **kokosvet**, ghee (= geklaarde boter), roomboter of olijfolie (in frigo of vriesvakje)
  - Bakken en braden: kokosvet, ghee, olijfolie (puur of met kokosvet/ghee), echte roomboter (met de andere 3)
  - Frituren (maar niet te veel!): kokosvet

1.1.2 Krachtleveranciers

Eiwitten zijn een belangrijke bouwstof. Ze bouwen je spiermassa op, zorgen voor een goede immuniteit, produceren enzymen en zijn transporteurs in ons lichaam. Ook hier is het van belang om de **juiste eiwitten** op te nemen.

- ✓ Eet 4 à 5x/week van **alles wat zwemt, vliegt en snel loopt (wild)** en beperk koe, schaap en varken tot 2 à 3x/week
- ✓ Eet zo vaak mogelijk **vette vis** (zie eerder)

- ✓ Eet als tussendoortje een handvol **pure noten** (bevatten ook complexe koolhydraten, goede vetten en maken radicalen onschadelijk!)

1.1.3 Beschermstoffen

- ✓ **Vitaminen & mineralen** (*kleurrijk fruit & groenten*) verhogen de weerstand, zodat we minder snel moe & ziek worden.
- ✓ **Vezels** (*fruit & groenten, volkorenbrood en -pasta)* bevorderen de darmwerking en wekken een verzadigingsgevoel op, zodat we minder snel weer honger krijgen.
- ✓ **Water** functioneert als transportmiddel, oplosmiddel en bouwsteen en is dus essentieel!

1.2. 10 TIPS VOOR EEN GEZONDE VOEDING

1. **Begin de dag met een stevig ontbijt!**
   Zo krijg je voldoende energie en bouwstoffen binnen om goed te kunnen functioneren en presteren tijdens de dag. Niet ontbijten creëert een hongergevoel, zorgt ervoor dat je meer gaat snoepen en dat je minder snel recupereert. Een stevig ontbijt bevordert de concentratie, de stofwisseling en geeft het lichaam meer tijd om reserves op te bouwen, zodat je in de namiddag/avond beter kan presteren. Zorg voor voldoende variatie. Voorbeeld:
   - *Start elke dag met een glas bronwater!*
   - *Bruin brood, zuurdesembrood (= zonder toevoeging van gist) of speltbrood (spelt = graansoort) met vlees of vis: eiwitten bij het ontbijt geven het langst een verzadigd gevoel!*
   - *Eieren (gekookt/roerei/spiegelei/… - bij voorkeur omega-3 verrijkte scharreleieren): zitten boordevol vitaminen & mineralen én hebben geen invloed op cholesterol*
   - *Sojayoghurt (o.b.v. sojamelk i.p.v. dierlijke melk)*
2. **Eet niet de ganse dag door, maar spreid je maaltijden over de dag** en eet zo veel mogelijk op **regelmatige tijdstippen.** Neem voldoende tijd om te eten **(= voldoende 'maal-tijd')!**
3. **Eet veel groenten en 2 stukken fruit per dag**, ze bevatten veel beschermstoffen!
4. **Vermijd zoveel mogelijk frisdranken, fruitsappen, koffie en sportdrank (als je niet sport).**
5. **Drink voldoende water.**
   Minimum 1,5 liter bronwater per dag drinken.
6. **Eet de juiste koolhydraten, eiwitten en vetten**
7. **Let op met suikerrijke snacks vóór een training of wedstrijd**
   Een wafel, croque, Mars, boterham met confituur of een rijpe banaan in het laatste uur voor een wedstrijd **zorgen** vaak **voor een sterke suikerdaling <u>tijdens</u> de wedstrijd**. Eet daarom eerder wat koude volkorenpasta of zoete aardappel met groenten die goed verteren. Een **on**rijpe banaan (= lichtgeel/-groen) of klein rood fruit zijn ook een optie.
8. **Een rijpe banaan** (= donkergeel of één met zwarte stipjes) **is goed, maar niet vanaf het begin van de wedstrijd**
   Een matig rijpe banaan is beter bij het begin, omdat die langzamer energie vrijgeven. Bij een zware driesetter komt een rijpe banaan wel van pas, omdat die direct extra energie leveren. Verdeel de rijpe banaan, zodat je altijd banaan over hebt (en zo een suikerval vermijdt!).
9. **Drink geen frisdrank om na een training of wedstrijd je suikerreserves aan te vullen**
   Ze bevatten fosfaten die je lichaam belasten en verzuren. Drink wel sportdrank!
10. **Supplementen** zijn een **goede aanvulling** op een gezonde en gevarieerde voeding, maar **geen vervanging**.

1.3. SPORTDRANK

Tijdens het sporten verbruikt een speler heel veel energie. Om te **vermijden** dat hierdoor de **lichaamstemperatuur te veel stijgt**, gaat het lichaam **zweten**. Verhinder dat je mond kurkdroog aanvoelt door elke kantwissel enkele slokjes te drinken. Ook de kleur van je urine (= geel i.p.v. doorschijnend) kan een indicatie zijn dat je te veel vocht verloren hebt. Het **vochtverlies** dient **gecompenseerd** te worden **door voldoende te drinken** en zo je vochtbalans te behouden. Er zijn heel wat verschillende soorten sportdranken, maar **wat is nu de ideale sportdrank?**

Drink alvast **geen frisdrank of vruchtensappen** tijdens een training of wedstrijd, want deze bevatten **teveel suikers** (wat een suikerval kan veroorzaken als je stopt met drinken) **en geen zout** waardoor de opname en behoud van vocht niet optimaal is, maar kunnen bovendien ook oorzaak zijn van maag- en darmklachten tijdens de inspanning.

De keuze van sportdrank is afhankelijk van je trainingsschema, de duur en intensiteit van de inspanning en de temperatuur van de omgeving.

	WATER	SPORTWATER	DORSTLESSER	ENERGIEDRANK
SAMENSTELLING	Water	Water + zout	Water + zout + koolhydraten (**4-8 gr/100 ml**)	Water + zout + koolhydraten (**8-15 gr/100 ml**)
TRAININGS-SCHEMA	• Beperkt trainingsschema (1-3u/week) • Ideaal voor spelers die sporten om gewicht te verliezen		Uitgebreid trainingsschema (> 3u/week)	
DUUR EN INTENSITEIT	Inspanningen ≤ 1 u/dag		• Inspanningen > 1 u/dag • Meerdere inspanningen/ dag van ≤ 1u	• Inspanningen > 1 u • Meerdere inspanningen/ dag van ≤ 1u • Recuperatie **NA inspanning**
TEMPERATUUR (OMGEVING)	Warm/koud	Warm	Warm	Koud (+ in combinatie met water ook geschikt bij warme temperaturen)
DOEL	Herstellen vochtbalans	Het zout zorgt voor snellere opname en behoud van vocht.	1. Vochtbalans 2. Koolhydraten	1. Koolhydraten 2. Vochtbalans
Voorbeelden	*Spa, Evian, kraantjeswater, …*	*AA-drink sportwater, Aquana,…*	*Isostar, Extran hydro, Aquarius, AA-drink isotoon,…*	*AA-drink high energy, Isostar, Extran energy,…* *Geen Red Bull!*

Tip: Lees de etiketten van de dranken om te kijken wat er in de flesjes zit (natrium(chloride) = zout)

1.4. VOEDING EN DRANK VOOR,TIJDENS,TUSSEN & NA EEN TRAINING OF WEDSTRIJD

1.4.1 Voeding en drank VOOR een training of wedstrijd

- ✓ Eet **ten laatste 2 uur voor je training/wedstrijd** een energierijke, licht verteerbare en vetarme maaltijd met voldoende mager vlees, groenten en zoete aardappel of volkoren pasta.
- ✓ Vermijd teveel suikers in het laatste uur voor de wedstrijd (kies voor volkorenpasta of zoete aardappel met groenten of een **on**rijpe banaan.
- ✓ Zorg dat je **drank koel** (10 à 15°) is!
- ✓ Zorg voor **voldoende drank** (0,5 liter/u op een koude dag, 1 liter/u op een warme dag).
- ✓ Neem **zowel rijpe** (bij lange en intensieve training/wedstrijd) **als matig rijpe** (bij begin van training/wedstrijd) **bananen mee of een energiereep**
- ✓ Zorg dat je **voldoende gehydrateerd (water!) aan je training of wedstrijd begint**. Vermijd vooraf suikerrijke sportdranken, deze kunnen tijdens de opwarming of het begin van de wedstrijd een suikerval creëren.

1.4.2 Voeding en drank TIJDENS een training of wedstrijd

- ✓ **Vergeet niet te drinken!**
  Drink net voor je wedstrijd en bij elke kantwissel **meteen** enkele (2-5) slokken. Wacht niet tot het einde van de pauze of tot je dorst krijgt (reeds 20% prestatieverlies)
- ✓ **Eerst drinken, dan eten.**
  Vochtopname is prioriteit nummer 1. Daarna kan je een sportsnack of banaan eten.
- ✓ **Eerst sportdrank, dan water.**

Drink eerst een paar slokken sportdrank en pas daarna een paar slokken water. Zo vermijd je dat je niet veel sportdrank meer drinkt en krijg je zeker voldoende zout en suikers binnen.

- ✓ **Drink rustig en niet teveel!**
  Als je te haastig en teveel drinkt, krijg je maagproblemen.
- ✓ Laat je **drank niet in de zon** staan!

1.4.3 Voeding en drank TUSSEN twee trainingen of wedstrijden

- ✓ Na een training of wedstrijd zijn de meeste **reserves opgebruikt**. Indien je die dag nog goed wil kunnen presteren in een volgende training of wedstrijd, is het **noodzakelijk om deze snel terug aan te vullen**.
  - Vul je **suikers** aan, zo beschik je opnieuw over voldoende energie om er nog eens stevig tegenaan te gaan
    - *Volkoren pasta of zoete aardappel*
    - *Rijpe bananen of droge koeken*
    - *Dorstlessers of energiedrank (zie tabel bij 1.3 Sportdrank)*
  - Vul je **vochtreserves** aan, nodig voor een goede bloedvoorziening en de lichaamstemperatuur op peil te houden
  - Vul je **zoutreserves** aan, omdat zout het lichaamsvocht vasthoudt en ervoor zorgt dat je gaat blijven drinken
    - *Sportwater, dorstlessers of energiedrank (zie tabel bij 1.3 Sportdrank)*
    - *Enkel water bevat geen zout, is dus onvoldoende en moet gecombineerd worden met sportdrank.*
- ✓ Eet **kleine porties**
- ✓ Is afhankelijk van de tijdsduur tussen 2 wedstrijden of trainingen
  - Een half uur of minder
    - Drink dorstlesser of energiedrank aangevuld met water
    - Eet een rijpe banaan, een droge koek of een energiereep
  - Maximum een uur
    - Het eerste half uur: zie hierboven
    - Het tweede half uur:
      - Drink vooral water
      - Eet wat volkorenpasta of zoete aardappel
  - Maximum twee uur
    - Het eerste half uur: zie hierboven
    - Tussen een half uur en anderhalf uur na de wedstrijd of training:
      - Kleine portie volkorenpasta of zoete aardappel met goed verteerbare groenten
      - Drink vooral water
    - Een half uur voor de volgende wedstrijd of training
      - Enkel nog water drinken
  - Meer dan twee uur
    - Per uur een energiedrank/dorstlesser aangevuld met water
    - Eet volkorenpasta of zoete aardappel met goed verteerbare groenten
    - Eet een eitje (als je eieren goed verteerd)
    - Vanaf één uur voor de wedstrijd:
      - Niets meer eten
      - Alleen water drinken

1.4.4 Voeding en drank NA een training of wedstrijd

- ✓ Direct (< 15 min) na een training of wedstrijd
  - Combineer water met een dorstlesser of energiedrank
  - Eet fruit
  - Een energiereep mag
- ✓ Vanaf 60 of 90 minuten en afhankelijk van je hongergevoel en vertering
  - Eet volkorenpasta of zoete aardappel met goed verteerbare groenten en mager vlees of vis
  - Blijf drinken

2. GEZOND LICHAAM

Tennis is een sport die veel vraagt van je lichaam. Het is een heel complete en fysieke sport, maar vraagt ook om enkele voorzorgsmaatregelen om blessures te voorkomen. Naast gezonde voeding, is het van belang dat je zorgt voor een uitgebalanceerd trainingsprogramma om je lichaam in een optimale conditie te houden zonder overbelasting en voldoende rust. Wij geven jullie advies over **hoe je blessures kan voorkomen**.

"Core strength and stability is very important to me. Tennis is all about rotation of the body and my ability to create power. I incorporate a lot of abdominal, back and glute exercises into my gym sessions"

- Samantha Stosur (ex-WTA 4 enkel, ex-WTA 1 dubbel) -

De kans op blessures wordt een pak kleiner als je vooraf goed opwarmt en na de training of wedstrijd gaat stretchen. Een goede **opwarming:**

- ✓ neemt ongeveer 15 à 20 minuten in beslag
- ✓ bestaat uit enerzijds activerende oefeningen en anderzijds losmakende oefeningen
  - activerende oefeningen
    - het tempo wordt rustig opgebouwd
    - duren zo'n 3 à 5 minuten.
    - *voorbeelden zijn rustig loslopen of -fietsen, looptechniekoefeningen, richtingsveranderingen, zijwaartse verplaatsingen, snel voetenwerk,…*
  - losmakende oefeningen
    - alle lichaamsdelen worden losgemaakt
    - elke oefening moet 10 tot 15 keer worden uitgevoerd
    - *voorbeelden zijn met armen zwaaien om schouders los te maken, met voet draaibewegingen maken om enkels los te maken,…*
- ✓ Voor een concreet voorbeeld van een tennisopwarming, kan je ons opwarmingsfilmpje raadplegen op de website (www.tennisvlaanderen.be/tennis-gezond) of op het Tennis Vlaanderen YouTube Kanaal (Blessurepreventie Warm Up).

Achteraf dient er tijdens de **cool down** gestretcht te worden.

- ✓ Extra van belang bij jongeren om groeiklachten te voorkomen.
- ✓ Je lichaam moet volledig opgewarmd zijn, dus kan je dit best uitvoeren na een training of een wedstrijd (rek 20 seconden aanhouden). Enkele stretchingsoefeningen op het einde van de opwarming (rek 10 seconden aanhouden) is ook mogelijk.
- ✓ Herhaal elke stretchoefening **2 tot 3 keer**.
- ✓ Voer **links en rechts** uit. Stretch hierbij elke zijde **even ver, zonder forceren.**
- ✓ **Rek voelen moet, pijn voelen mag niet.**
- ✓ Blijf **ontspannen ademen.**
- ✓ Heb je regelmatig ergens **pijn of last?** Ga dan langs bij je **dokter**
- ✓ Voor een concreet voorbeeld van een stretching na een training/wedstrijd, kan je ons filmpje raadplegen op de website (www.tennisvlaanderen.be/tennis-gezond) of op het Tennis Vlaanderen YouTube Kanaal (Blessurepreventie Cool Down).

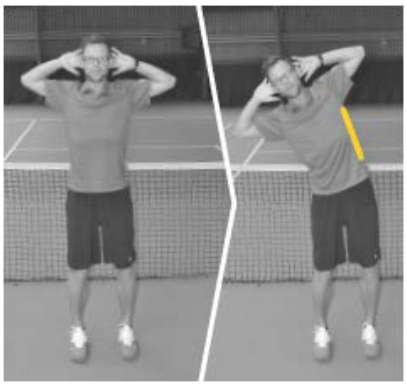
Hierop volgend wordt de beweeglijkheid en stretching van enkele belangrijke lichaamszones in het tennis uitvoerig besproken.

2.1. RUG- EN WERVELKOLOM

- ✓ Voer deze oefeningen uit aan het **BEGIN** van een opwarming, training of wedstrijd
- ✓ Voer de oefening 10 maal (links én rechts = 1 maal) langzaam uit

2.1.1 Beweeglijkheid wervelkolom

✓ *Zijwaartse beweeglijkheid*



- Plooi lichtjes de knieën om stabiel te staan
- Het bekken mag NIET mee bewegen tijdens de oefening
- Blijf tijdens de oefening in het frontale vlak (= niet voorover buigen)

Beweeglijkheid van de spieren langs beide zijden van de wervelkolom verbeteren

✓ *Beweeglijkheid bij rotatie*

- Het bekken mag NIET mee bewegen tijdens de oefening, enkel het bovenlichaam roteert
- Plooi lichtjes de knieën om stabiel te staan

Beweeglijkheid van de rotatiespieren rond de wervelkolom verbeteren

✓ *Beweeglijkheid van de achterste keten*

- Plaats één been gestrekt naar voor en laat de tenen van de voet naar boven wijzen
- Zwaai beide handen naar voor en duw TEGELIJKERTIJD het zitvlak naar achter
- Blijf tijdens de beweging naar voor kijken en reik je armen zo ver mogelijk naar voor

Beweeglijkheid van de rug- en bilspieren en achterste beenspieren verbeteren

2.1.2 Rugpijn voorkomen

Draag een tenniszak met BEIDE schouderriemen op de RUG

Om ballen op te rapen: buig VOLLEDIG door de benen
Alternatief: buig voorover naar de bal terwijl je met gekruiste coördinatie het been gestrekt naar achter zwaait. Grijp je de bal dus met de rechter(linker)hand, zwaai dan het linker(rechter)-been gestrekt naar achter.

Ga met een RECHTE rug zitten op de spelersbank

2.2. STRETCHING

- ✓ Voer de stretching uit op het **EINDE** van een training/wedstrijd
- ✓ Houd elke oefening 2x20 seconden aan

2.2.1 Stretching BOVENSTE ledematen

✓ *Triceps*

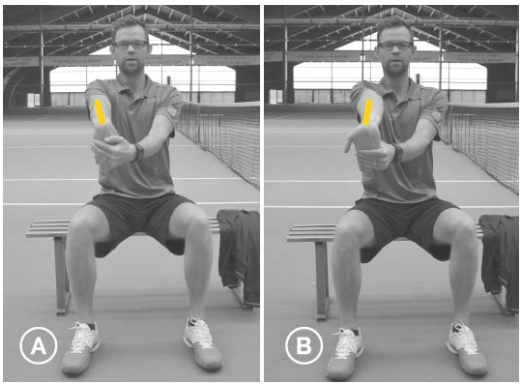
- Zit in neutrale houding op een bank
- Breng één arm boven je hoofd en duw de elleboog naar beneden achter de rug
- Blijf naar VOOR kijken zonder het hoofd te bewegen

Voel een lichte rekking aan de achterzijde van de bovenarm

✓ *Onderarm*

- Strek één arm uit naar voor
- A: Plooi de hand met de HANDPALM naar je toe waarbij de vingers naar onderen wijzen.
- B: Na 20s draai je de hand met de HANDRUG naar je toe.

Voel een lichte rekking aan de boven- en onderzijde van de onderarm



✓ *Voorzijde van de borstspier*

- Plaats de handrug tegen de muur
- Zet met de voet het dichtst bij de muur een stap naar voor ZONDER dat de hand verschuift
- Houd de rug recht (= niet hol trekken)

Voel een lichte rekking aan de voorzijde van de borstspier

✓ *Achterzijde van de schouder*

- Sta in een neutrale houding met knieën lichtjes geplooid
- Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar BENEDEN
- Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen

Voel een lichte rekking aan de buitenkant van de achterzijde van de schouder

✓ *Voorzijde van de schouder*

- Sta in een neutrale houding met de knieën lichtjes geplooid
- Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar BOVEN
- Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen

Voel een lichte rekking aan de voorzijde van de schouder

2.2.2 Stretching ONDERSTE ledematen

✓ *Quadriceps*

- Buig lichtjes de knie de van het standbeen
- Houd de knieën tegen elkaar
- Houd de romp RECHT, buig niet naar voor.

Voel een lichte rekking aan de voorzijde van het bovenbeen

✓ *Hamstrings & kuiten*

- Tenen van de voorste voet wijzen naar boven
- Het te stretchen been is GESTREKT
- Steun met de armen op het gebogen steunbeen

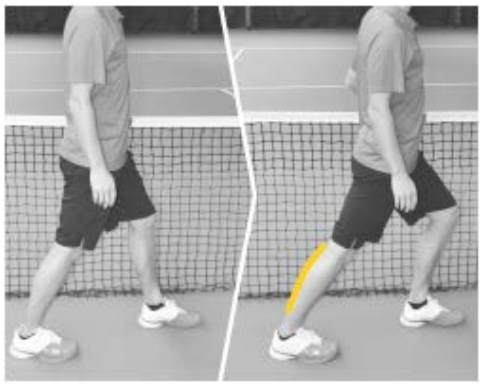
Voel een lichte rekking aan de achterzijde van het boven- en onderbeen

✓ *Korte kuitspier*

- Buig beide benen en duw vervolgens de ACHTERSTE knie naar voor
- Beide hielen blijven op de grond
- Tenen van beide voeten wijzen naar voor

Voel een lichte rekking onderaan aan de achterzijde van het onderbeen

✓ *Lange kuitspier*



- Beide hielen blijven op de grond
- Achterste been blijft GESTREKT
- Houd de romp recht, buig deze niet naar voor

Voel een lichte rekking aan de achterzijde van het onderbeen

✓ *Adductoren*

- Buig één been waarbij je het gewicht naar het gebogen been verplaatst
- Knie en tenen wijzen naar VOOR
- Behoud een rechte rug gedurende de hele oefening

Voel een lichte rekking aan de binnenzijde van het bovenbeen

3. CORRECT MATERIAALGEBRUIK

3.1. RACKETKEUZE

Op wat moet je letten bij aankoop van een tennisracket? We maken een onderscheid tussen kinderen en volwassenen.

3.1.1 Kids

Een geschikt tennisracket voor de jeugd is belangrijk in functie van hun ontwikkeling, een juiste techniek en het voorkomen van blessures. Kies de juiste racketlengte en de juiste grip.

De **racketlengte** dient in verhouding te zijn met de lichaamslengte van het kind. Je kan dit op twee verschillende manieren nagaan.

- ✓ Via een **eenvoudige test**. Steek het racket met het handvat in de okselholte en strek de arm horizontaal uit. Als het kind met zijn vingers het racket kan omklemmen, dan heeft het nog een geschikte lengte.
- ✓ Maak gebruik van onderstaande **tabel**. Zoek de lichaamslengte van het kind terug in onderstaande tabel en kijk welke racketlengte hiermee overeenstemt. In een winkel spreekt men over een racketlengte in inch.

  OPMERKING: Zit het kind net op de **grens** tussen twee racketlengtes of heeft het kind een groeispurt, kies dan voor het langere racket. Het racket mag **niet tot tegen de grond** komen wanneer de arm met horizontale schouders losjes naast het lichaam hangt én de speler moet het racket **soepel kunnen bewegen**.

Lichaamslengte	Racketlengte in cm	Racketlengte in inch
91-95 cm	43,2	**17”**
96-101 cm	45,7	18” (*)
102-106 cm	48,3	**19”**
107-111 cm	50,8	20” (*)
112-117 cm	53,3	**21”**
118-122 cm	55,9	22” (*)
123-127 cm	58,4	**23”**
128-132 cm	61	**24”**
133-138 cm	63,5	**25”**
139-143 cm	66	**26”**
Vanaf 144 cm	68,6 (standaardlengte)	**27”**

(*) bestaan niet in de winkel

Bovendien dien je aandacht te schenken aan een **juiste grip**. Jeugdrackets met een ronde grip zorgen ervoor dat het kind veel moeilijker de juiste greep kan voelen. De verschillende grepen (FH, BH, opslag,…) zijn immers gebaseerd op de verschillende vlakken van de 8-hoekige vorm.

*Kies daarom steeds een racket met een grip die onderaan **8-HOEKIG** is.*

3.1.2 Volwassenen

Ook voor volwassenen is een juiste racketkeuze van cruciaal belang. Schouderblessures en tennisellebogen zijn veel voorkomende tennisblessures en kunnen deels vermeden worden door een juiste racketkeuze. Hier is de lengte van het racket van ondergeschikt belang, want alle rackets voor volwassenen hebben ongeveer dezelfde lengte (= 27”). Hou bij je keuze wel rekening met:

- ✓ De grootte van het racketblad
- ✓ Het gewicht
- ✓ De balans
- ✓ De gripmaat

1. Eerst en vooral is er een onderscheid tussen een klein en een groot **RACKETBLAD**. De bladgrootte bepaalt hoe gemakkelijk je de bal kan spelen. De meest voorkomende bladgrootte is 100 inch².
   - Een **groot** racketblad (≥ 105 inch²) heeft een grotere sweetspot (= zone waar bal ideaal terugkaatst). Je kan dit best vergelijken met een trampoline.
   - Met een **klein** racketblad (98 inch²) krijg je meer precisie. Hoe beter je oog-handcoördinatie, hoe beter je om kan met een klein racketblad.

2. Het **GEWICHT** van een onbespannen tennisracket schommelt tussen ongeveer 250 en 330 gram.

   - Hoe **lichter** het racket (< 250-280 gram onbespannen), hoe meer wendbaar het racket, waardoor je makkelijk kan versnellen.
   - Hoe **zwaarder** het racket (> 310 gram onbespannen), hoe minder wendbaar en hoe meer controle.

3. Daarnaast kan je best ook rekening houden met de **BALANS** van het racket, dit is de afstand tot het zwaartepunt, gemeten vanaf het uiteinde van het handvat. We kunnen hierbij drie opties definiëren:

   - **Kopzwaar** (zwaartepunt dichter bij kop van racket)
   - **Middenbalans** (zwaartepunt in het midden)
   - **Greepzwaar** (zwaartepunt dichter bij greep).
   - Hoe dichter het zwaartepunt bij de greep zit, hoe meer wendbaar het racket, maar hoe minder power.

Een starter kan dus best beginnen met:

Een normaal racketblad (100 inch²) om zoveel mogelijk stabiliteit en comfort te krijgen. Heb je problemen met het inschatten van het baltraject of te weinig kracht, kies dan voor een groter racketblad.

Een middenbalans en een normaal gewicht (ongeveer 300 gram onbespannen) als de speler van nature krachtig is, zodat het racket voldoende wendbaar is, maar ook voldoende power kan leveren.

Een kopzwaar en een licht racket als de speler van nature minder krachtig is en dus meer kracht uit het racket zelf moet kunnen halen.

4. Ook de **DIKTE OF OMTREK VAN JE GRIP (GRIPMAAT)** speelt een belangrijke rol. De gripmaat staat vermeld onderaan je grip, in de racketdop. Je mag niet te veel kracht moeten gebruiken om het racket stevig te kunnen vasthouden. Te hard moeten nijpen in je grip veroorzaakt pols- en elleboogblessures. Dit betekent dat zowel een te dun (nijpen zodat het racket niet draait in je hand) en een te dik (nijpen om het racket niet te verliezen) handvat nefast zijn. Een correcte gripmaat kan je eveneens op twee manieren bepalen.

   - Wanneer je het racket ontspannen vasthoudt, mag er niet meer dan één vinger passen tussen je ringvinger en je handpalm.
   - Meet de afstand (mm) tussen de top van je ringvinger **van je slaghand** en de tweede handlijn. Deze lengte correspondeert met de omtrek van je grip en bepaalt je ideale gripmaat (zie tabel: **tabel van Nirschl**).
   - Indien je twijfelt, kies dan de kleinste gripmaat. Er kan indien nodig een overgrip worden aangebracht.

Omtrek in mm	Omtrek in inches (USA)	Gripmaat in Europa
100-102 mm	4 inch	0
103-105 mm	4” **1**/8	1
106-108 mm	4” **2**/8 = 4 ¼	2
109-111 mm	4” **3**/8	3
112-114 mm	4” **4**/8 = 4 ½	4
115-117 mm	4” **5**/8	5

Tip: Langdurig spelen met een grip (basis/overgrip) doet het racket sneller draaien in de hand, waardoor de druk op de spieren toeneemt. Het is raadzaam om de (over)grip tijdig te vervangen.

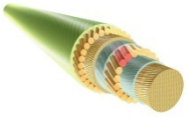
3.2. SNAREN

Met de eerder vermelde tips kan je een geschikt racket kiezen, maar met welke snaren kan je het racket nu best bespannen? Er zijn honderden verschillende snaren, maar bij je keuze kan je best rekening houden met de volgende 3 parameters en de speeleigenschappen die daarmee gepaard gaan:

- ✓ Het soort snaren (materiaal)
- ✓ De dikte van de snaren
- ✓ De spanning

1. Er bestaan **VERSCHILLENDE SOORTEN** snaren.

- Synthetische snaren van de **polyestergroep** zijn monofilamentsnaren, rafelen niet uit, zijn minder elastisch, maar duurzamer.
- Synthetische snaren van de **nylongroep** zijn multifilamentsnaren, zijn elastischer en daarom comfortabeler, maar rafelen uit.



2. Daarnaast kan je kiezen tussen **DUNNE OF DIKKE SNAREN**.

- Een dunne snaar (< 1,24 mm) levert eveneens een beter balgevoel op en is doorgaans een stuk elastischer. Wie last heeft aan de elleboog, kan dus best voor een dunnere snaar kiezen.
- Een dikke snaar (> 1,34 mm) is echter ook duurzamer en goedkoper.

3. De **SPANNING** van de snaren wordt bepaald o.b.v. je techniek, je spelstijl en je eigen voorkeur.

- Een lage spanning (23-26 kg) zorgt ervoor dat je harder kan slaan en biedt meer comfort.
- Een hoge spanning (26-30kg) geeft meer balcontrole, maar ook een grotere impact op je arm.
- **Belangrijk** is dat je zeker **jaarlijks een nieuwe bespanning** nodig hebt, omdat de snaren hun elasticiteit verliezen. Hierdoor wordt de impact op de gewrichten steeds groter en de kans op blessures neemt toe. Sla je de snaren dus niet binnen het jaar door, knip ze dan zelf door en laat ze vervangen.

4. BESLUIT

In deze folder komen enkele aspecten aan bod om op een gezonde manier te tennissen. **Gezonde voeding en sport zijn onmiskenbaar met elkaar verweven.** Start de dag steeds met een **gezond ontbijt** en **pas je voeding aan i.f.v. je trainingen of wedstrijden**. Combineer hierbij steeds de **juiste (sport)drank.** Naast gezonde voeding, is ook een **gezond lichaam** van cruciaal belang. Verklein de kans op blessures door steeds met een **goede opwarming** te beginnen en op het einde van de inspanning het lichaam **te stretchen**. Bovendien heeft je **materiaalkeuze** ook een belangrijke impact op je lichaam. Probeer bovenstaand advies in het achterhoofd te houden, **zodat tennis ook voor jou de mooiste en gezondste sport ter wereld wordt.**

DOE DE TEST! – Hoe goed scoor jij op de Tennis Gezond Barometer?		
1	Ik start de dag met een stevig ontbijt.	JA/NEEN
2	Tijdens een rustpauze drink ik eerst sportdrank, dan pas water en niet omgekeerd.	JA/NEEN
3	Als ik ergens blijvend pijn of last ondervind, dan ga ik langs bij een dokter.	JA/NEEN
4	Minimum 1 keer per jaar laat ik mijn racket opnieuw bespannen.	JA/NEEN
5	Ik buig volledig door mijn benen om ballen op te rapen.	JA/NEEN
6	Tijdens de rustpauzes zit ik met een rechte rug op de bank.	JA/NEEN
7	Ik start mijn training/wedstrijd steeds met een opwarming.	JA/NEEN
8	Ik speel met een correcte gripmaat, waardoor ik niet te hard moet nijpen omdat hij noch te dik, noch te smal is.	JA/NEEN
9	Tijdens de rustpauze ga ik eerst drinken, daarna pas iets eten.	JA/NEEN
10	Ik drink minstens 1,5 liter water per dag.	JA/NEEN

Tel het aantal ja-antwoorden op.

8-10 Goed bezig! Je schenkt veel aandacht aan gezonde voedings- en lichaamsgewoontes, doe zo verder.

6-7 Behoorlijk goed, al zijn er nog enkele verbeterpunten. Streef ernaar om de vragen waar er een 'Neen' werd geantwoord bij te schaven a.d.h.v. de informatie binnenin.

3-5 Net onvoldoende. Neem deze bundel (nog) eens goed door en probeer je voedings- en lichaamsgewoontes wat aan te passen.

0-2 Met deze score moet er een alarmbelletje gaan rinkelen, je kan best een aantal zaken eens goed overdenken. Zet alvast een eerste stap in de goede richting en lees de tips binnenin aandachtig. Vraag gerust ook advies aan de trainer.

Voor meer info, kijk snel binnenin!