

# GRAND SLAM TIENEN TENNIS SCHOOL & ACADEMY vzw

*afdeling TENNIS ACADEMY  
Training Performance Center U12 Tennis Vlaanderen*

---

## Wintertrainingen 2022–2023

Bij GSTSA Tennis Academy willen we onze jonge competitie spelers hun beste tennis mee helpen vormen.

Dit doen we met passie en met een doordacht en performant trainingsprogramma dat actief werkt op alle facetten van een sportieve tennisopleiding.

GSTSA Tennis Academy biedt deze intensieve en competitieve jeugd tennisopleiding aan vanaf 5 jaar (oranje) U09 tot einde humaniora U18.

## GSTSA TENNIS ACADEMY DEELNAME/ENGAGEMENT VOORWAARDEN

- \* geselecteerd zijn door en exclusief trainen op GSTSA, eventueel in combinatie met een Tennis Vlaanderen opleidingselectie
  - \* GSTSA engagement voor een volledig jaar (09/2022 tem 09/2023)
  - \* tennis gekozen hebben als hoofdsport (bijporten zijn mogelijk mits het genomen tennis opleidingstraject gerespecteerd blijft)
  - \* trainen & spelen met passie, de juiste attitude, volledige inzet, respect voor medespelers & coaches & fairplay
  - \* wekelijks minimum 4 dagen beschikbaar zijn voor trainingen
  - \* alle opleidingspijlers in functie van het gekozen pakket volgen (medisch, mentaal, conditioneel, technisch-tactisch, inclusief screenings)
  - \* aanwezigheid van de ouders op alle oudermomenten (consultancy gesprekken)
  - \* GSTSA herkenbaarheid tonen tijdens trainingen en competitie o.v.v. het dragen van GSTSA kledij en -badges
  - \* gedurende het competitiejaar het bepaalde streefdoel spelen van interclub, het aantal wedstrijden en toernooien ; deelnemen aan minstens 1 eigen clubtoernooi jeugd of volwassenen
  - \* in 2023 interclub spelen in TC Grand Slam Tienen vzw
  - \* de GSTSA-Tennis Academy wordt georganiseerd vanaf ORANJE.
- \* **NIEUW !!** Geselecteerde spelers in **ROOD** die de overgang maken naar oranje komen ook in aanmerking.

## OPLEIDINGSMODULES

**CLUB** **PRO** **TOP**

De aangeraden opleidingsmodule wordt bepaald door een waaier aan parameters waaronder de plaats op de klassementscurve per leeftijd, de behaalde rankings, de GSTSA screenings/rapporten, de schoolresultaten en de persoonlijke ambitie van de speler.

Grosso modo komen de opleidingsmodules overeen met de volgende tennis niveaus :

	jeugd competitie U09 U11 U13	volwassenen competitie U15 U18
<b>CLUB</b>	~ niveau Tennis Tour Junior reeks 2 (U09 ook R3)	H4-5/D3-4 H3-4/D2-3
<b>PRO</b>	~ niveau Tennis Tour Junior reeks (2) & 1 & BJC	H3-4/D2-3 H2-3/D1-2
<b>TOP</b>	~ niveau Tennis Tour Junior reeks 1 & BJC	H2-4/D1-2 H1/D1 - ITF

# WINTER TRAININGSPAKKETTEN

Tijdens de winterperiode (september-maart) wordt er getraind tijdens de schoolweken. Tijdens de Herfst-, Kerst-, Krokus- en Paasvakantie zijn er 3 (op 6) verplichte toernooi weken.

Trainingen tijdens de weekdays gaan door gedurende 20 weken, trainingen op zaterdag gaan door gedurende 18 weken (2 weken minder wegens club organisaties).

## Het CLUB pakket

### 3 uren/week training >

\* groepstraining tennis & conditie on court (3-tal spelers/terrein) : 3u/week

### extra's (inbegrepen in de pakketprijs) >

- \* individuele periodieke tennis + conditie profilering
- \* begeleiding bij toernooi keuzes en -planning
- \* individueel oudercontact

[CLUB] pakket prijs voor de winterperiode : €995.

(geboortjaar °2015 of jonger kan alleen dit pakket volgen, behoudens topprofilering door GSTSA)

## Het PRO pakket

### 5 uren/week of meer = CLUB pakket + 2à3u/w of meer extra's op maat >

- \* duo training en/of privé tennistraining
- \* training met periodieke uitgebreide video-analyses
- \* conditietraining on & off-court :
  - \* 15' of 30' sportkiné programma SKILL-UP voor of na de tennistraining (1-2u/week)

\* **NIEUW !!!** individueel wekelijks fitness programma vanaf +/- 12 jaar tot 18 jaar (humaniora) : in Sportcentrum GS Fitness (met GSTSA opvolging module) = een jaarabonnement (12 maanden) onbeperkt fitnessen via GSTSA & GS FITNESS voor €16,60/maand via domiciliëring - **OPTIONEEL PAKKET ONDERDEEL**

\* **NIEUW !!!** TCGS vlottend winterabonnement : onbeperkt vrij tennissen met andere clubleden op vrije terreinen in de club mét reservatie mogelijkheid - **INBEGREPEN IN DE PAKKETPRIJS** (niet-leden kunnen op eigen initiatief uitgenodigd worden mits betaling van hun terreingedeelte)

- \* tennis sparring (geel) : met volwassen spelers van B-niveau (wekelijks of periodiek)
- \* mentale training : 3 on/off-court mentale groepsessies tijdens weekends
- \* oudercontacten : 1 extra oudercontact
- \* toernooi opvolging in de Ethias Tennis Tour Junior reeksen 1 en Belgian Junior Circuit (max 2 na voorafgaandelijke afspraken)

\* de getrainde speler (vanaf U13) beschikt over een polshorloge met continue hartslagmeting (Polar, Garmin, Ffple, Fitbit, ...), een springtouw geschikt voor rope-skipping en 2 Dyna-Bands® (rekkers : licht + medium weerstand)

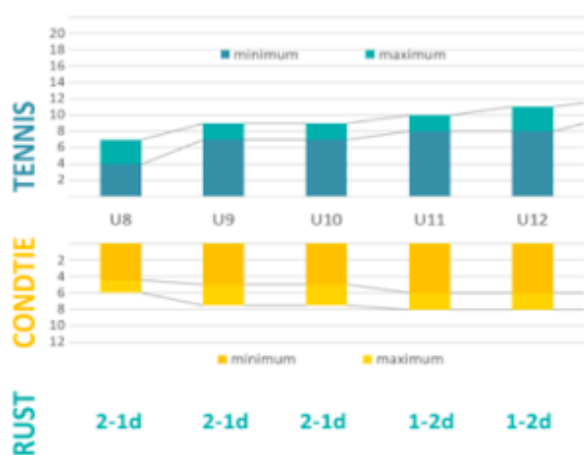
[PRO] pakket prijs voor de winterperiode : bepaald op basis van de samenstelling.

## Het TOP pakket

9 uren of meer training/week in functie van de leeftijd = PRO pakket (>=6u/w) + KDT PROGRAMMA = uitsluitend voor KDT/JDT GESELECTEERDEN TENNIS ULAANDEREN >

\* volledig op maat opgemaakt volgens de opgelegde KDT/JDT-trainingsvolumes (cfr TUL-BROCHURE 2022-2023 hieronder) en PROTENNISDATA vereisten, TUL CONSULTANCY en TUL SELECTIES. (KDT = Kids Development Team, JDT = Junior Development Team Tennis Vlaanderen)

### TALENTONTWIKKELING > RICHTLIJNEN VOLUMES KDT - U8 TEM U12



Leeftijd	Training / Rust per week			
	Tennis	Conditie	Totaal	Rust
U8	4-7u	4,5-6u	9-12u	2-1d
U9	7-9u	5-7,5u	10-15u	2-1
U10	7-9u	5-7,5u	12-15u	2-1
U11	8-10u	6-8u	15-17u	1-2
U12	8-11u	6-8u	16-18u	1-2
U13	10-12u	6-8u	16-19u	1d
U14	10-14u	6-8u	17-20u	1d
U15	12-16u	6-10u	20-24u	1d
U16	14-18u	6-10u	21-25u	1d
U17	15-20u	6-10u	22-27u	1d
U18	15-20u	6-10u	22-27u	1d



Samenwerking met club / persoonlijke trainer noodzakelijk

\* **NIUW !!** individueel wekelijks fitness programma vanaf +/- 12 jaar tot 18 jaar (humaniora) : in Sportcentrum GS Fitness (met GSTSA opvolging module) = een jaarabonnement (12 maanden) onbeperkt fitnessen via GSTSA & GS FITNESS voor €16,60/maand via domiciliëring = UERPLICHT PAKKET ONDERDEEL

\* **NIUW !!** TCGS vlottend winterabonnement : onbeperkt vrij tennissen met andere clubleden op vrije terreinen in de club mét reservatie mogelijkheid = INBEGREPEN IN DE PAKKET PRIJS (niet-leden kunnen op eigen initiatief uitgenodigd worden mits betaling van hun terreingedeelte)

\* **NIUW !!** TOP PAKKET MET **TOPSPORT(belofte) STATUUT** : trainingen mogelijk op weekdays vanaf 15 uur in samenspraak met de schooldirectie en de GSTSA-trainers !

- \* trainingen onder leiding van erkende TUL (KDT/JDT)-trainers
  - \* er wordt gewerkt met een gedetailleerde jaarplanning
  - \* racket- en snaren advies en bijkomende medische en mentale screening via Tennis Vlaanderen
  - \* KDT/JDT = extern en onder bevoegdheid van Tennis Vlaanderen
  - \* tweede medische screening bij Dr Vincent Vanbelle in maart 2023
  - \* introductie en begeleiding ITF/TENNIS EUROPE circuit (U12+) ism Tennis Vlaanderen
- [TOP] pakketprijs voor de winterperiode : bepaald op basis van de samenstelling.

# ALGEMENE ACADEMY INFO

**SKILL-UP | YOUR PARTNER IN MOTION :** *is a unique online software platform for Sports and Movement coaches, and Physiotherapists. With our software, professionals can create a vast collection of physical, prehabilitation and rehabilitation programs and share these online, in this way supporting the guidance process of athletes and patients in a didactically challenging manner. To optimize communication with end users, all exercises on the platform selected by Skill-Up are provided with videos. Over 3.000 exercises !*

## TOPSPORTCENTRUM TENNIS WILRIJK : KDT/JDT

**PROTENNISDATA TENNIS ULAANDEREN :** *software pakket, toegankelijk voor KDT/JDT BE COACH trainers voor het opstellen van doelstellingen, maken van trainingsplanningen, maken van evaluaties om de juiste profilering van spelers te kunnen maken.*

**ULOT WINTERABO :** *TC Grand Slam Tienen vzw zomerleden 2022 (= TVL aansluiting via TCGS) kunnen een goedkoop vlottend winterabonnement 2022-2023 aanschaffen om extra te spelen op vrije uren.*

**BETALINGSINFO :** *het trainingspakket dient volledig betaald te zijn voor 31/12/2022: geheel voor aanvang van de trainingen of in gelijke schijven na schriftelijke bevestiging door GSTSA.*

## GSTSA TENNIS ACADEMY COACHING & CONSULT TEAM

**Johan Van Den Bosch**, voorzitter-bestuurder, trainer-B tennis, hoofdtrainer GSTSA, erkend KDT-trainer, docent Vlaamse Trainersschool, Coach+ Tennis Vlaanderen, auteur "Sportief talent ontdekken"

**Christine de Cocq**, secretaris-bestuurder, trainer-B tennis, mede-hoofdtrainer GSTSA, KDT-trainer, regentes LO-BIO, Coach+ Tennis Vlaanderen, co-auteur "Sportief talent ontdekken"

**Hans Van Den Bosch**, trainer-B tennis, KDT trainer Topsport Tennis Vlaanderen, Bachelor LO UCLL, mede-hoofdtrainer GSTSA, Coach+ Tennis Vlaanderen

**Pieter Van Den Bosch**, master LO-Bewegingswetenschappen KULeuven, trainer-A fitness & Coaching, initiator tennis

**Thomas De Meersman**, GSTSA sparringpartner (niveau geel), B-15 - 90ptn

**Thomas Krysztofiak**, GSTSA sparringpartner (niveau geel), ex B-15/1 - 90ptn, trainer-initiator

**Dokter Vincent Vanbelle**, erkend sport- en keuringsarts (SKA), arts BOIC, arts Bakala Academy Leuven, <https://huisartsenpraktijkwever.be/artsen/dr-vincent-vanbelle/>

Als sportarts werkt hij voor diverse federaties, atleten en recreanten. Naast de gewone consultatie kun je bij hem ook terecht voor sportmedische keuring, sportmedische consultaties en inspanningstesten.

**Delcourt Marieke**, master Sportkiné KULeuven, PUMT Wim Dankaerts Tienen, Minderbroedersstraat 36/1 3300 Tienen tel 016 82 25 88 info@pvmtdankaerts.be

Sportspecifieke revalidatie en preventie   Functionele oefentherapie   Postoperatieve revalidatie  
Aandoeningen bovenste en onderste extremiteiten   Aandoeningen wervelkolom

**Zara Van de Ven**, sportpsycholoog KULeuven, certificaat ACT therapy & gezondheids promotie, ...mental-coach (individual screening & begeleiding)

Individuele begeleiding van atleten. Het verwerven van inzicht en het aanleren van mentale vaardigheden om op deze manier de prestaties te verbeteren. Werken rond moeilijkheden die presteren in de weg staan (vb. faalangst, eetstoornis, omgaan met blessure en revalidatie,...).

**Peter Geurts**, osteopaat, kinesioloog (extern, onafhankelijk consult)

Tennis Vlaanderen, Topsportcentrum Wilrijk KDT trainersteam (voor KDT spelers) en het gewest Vlaams-Brabant gewestelijke talentscouting (voor PREKDT spelers)

## GSTSA TENNIS ACADEMY ALGEMENE TRAININGSKALENDER

De volledige trainingskalender is beschikbaar op [www.gstsa.be](http://www.gstsa.be).

**DE GSTSA TENNIS ACADEMY INSCHRIJVING**  
online inschrijven op [www.gstsa.be](http://www.gstsa.be) voor 31/08/2022

- 1) **CLUB+PRO+TOP**: je schrijft je online in voor de *GSTSA-ACADEMY* voor de einddatum van de inschrijvingsperiode 31/08/2022
- 2) **PRO+TOP**: je maakt zelf een afspraak voor een *medisch consult* bij onze GSTSA-sportarts Dr. Vincent Vanbelle tussen 1 en 24 september (consult ten laste van de ouders > ziekenfonds); KDT spelers volgen tevens de extra consults van het Topsportcentrum (raket advies, sportmedisch,...); TOP spelers gaan op tweede medisch consult bij Dr. Vincent Vanbelle in maart 2023
- 3) **PRO+TOP**: je maakt zelf een afspraak voor een *sportkine consult* bij onze GSTSA-sportkine Marieke Delcourt (PUMT Dankaerts Tienen) voor 24 september (consult ten laste van de ouders > ziekenfonds)

### **GSTSA TENNISSCHOOL** VER



**Tennislessen - Tenniskampen - Coaching**  
**Screening - Activiteiten**

*Alle leeftijden & alle tennisniveau's - Gediplomeerde trainers*

**[www.gstsa.be](http://www.gstsa.be) - 0498 15 38 73**