



GERT-JAN

MINDALLY

Sport psychology / Mental coaching

Strategieën voor mentale weerbaarheid

Bijscholing KNLTB

Sportcampus Zuiderpark, Den Haag

7 Februari 2020



Persoonlijke Bio



UNIVERSITEIT
LEUVEN

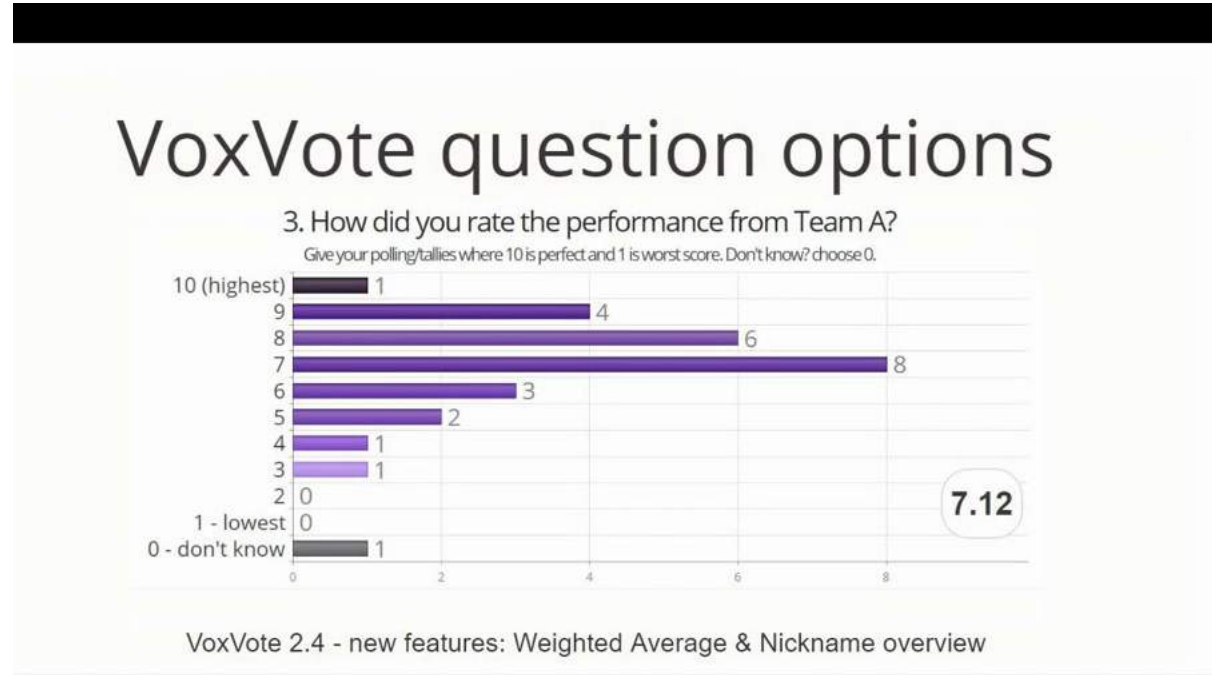
VAKGROEP ONTWIKKELINGS-, PERSOONLIJKHEIDS- EN SOCIALE PSYCHOLOGIE



KU LEUVEN



Interactieve Sessie



Ga op je GSM naar live.voxvote.com en geef volgende code in: **85916**

Jullie Profiel

Gelieve op voxvote aan te geven (meerdere antwoorden mogelijk):

Aan welk **niveau** van tennisspelers je doorgaans training geeft

- Recreatie
- Competitie
- Hoog competitie

De **leeftijdsgroepen** van tennisspelers waar je doorgaans training aan geeft:

- U8
- U12
- U14
- U16
- U18
- +18



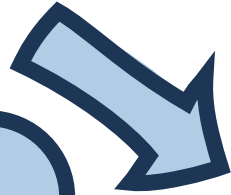
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

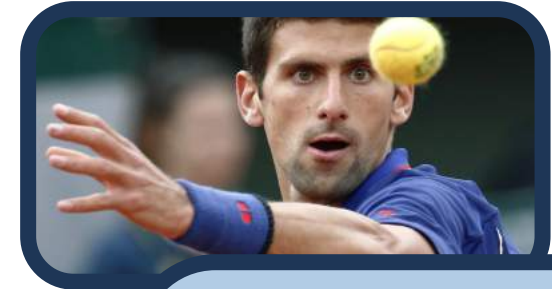
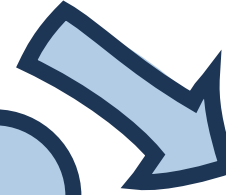
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

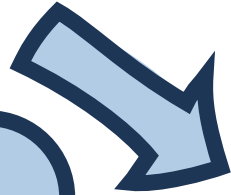
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

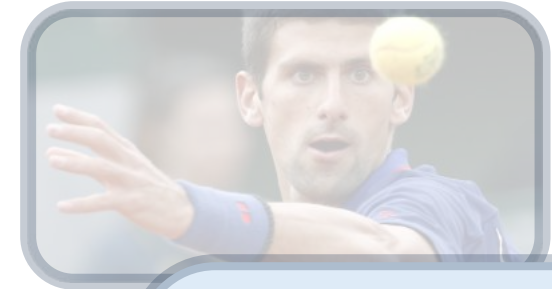
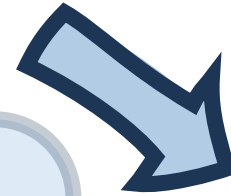
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

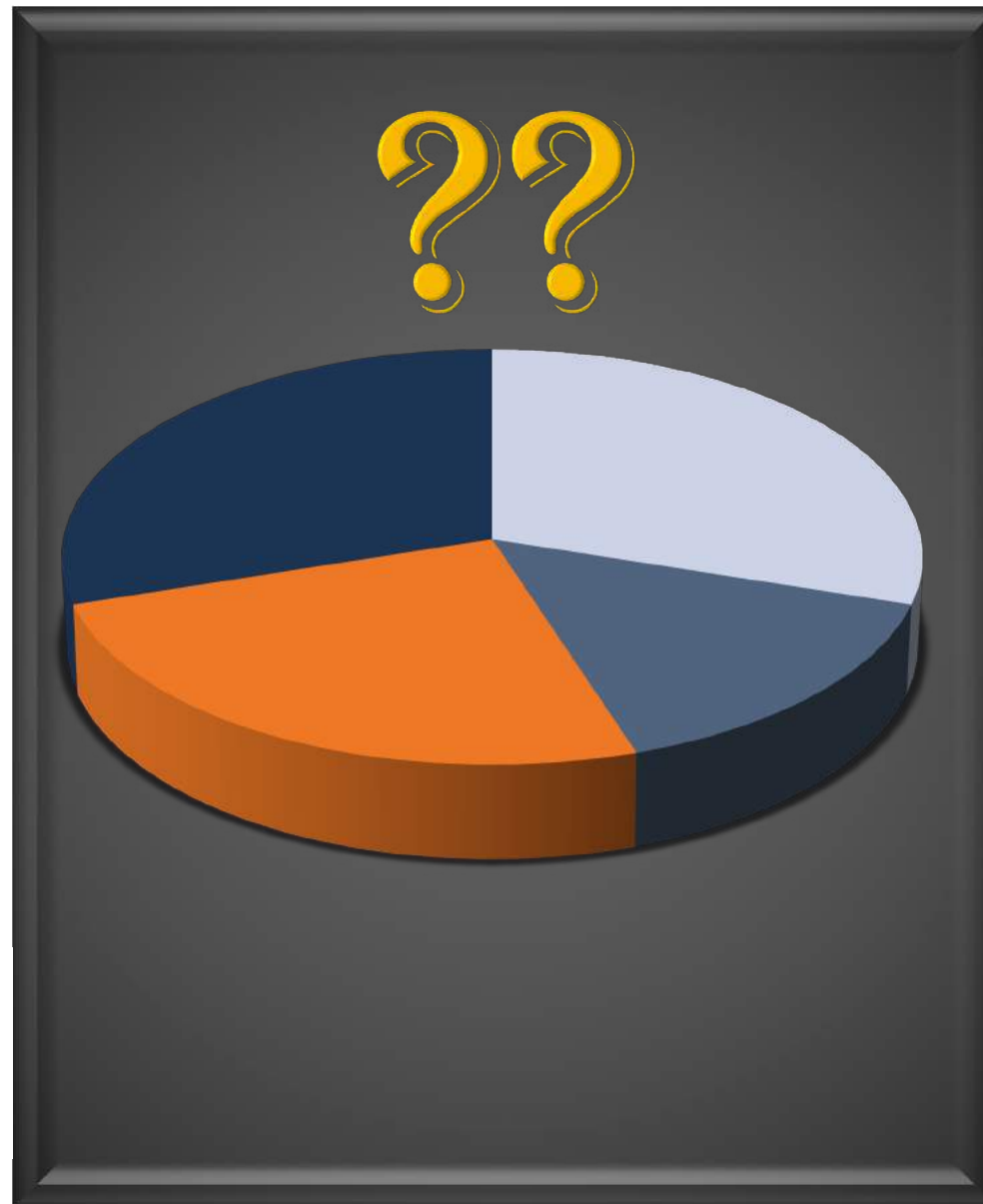
Het Belang Van Het Mentale Aspect

Hoe **belangrijk** is fysiek, techniek, tactiek en mentaal volgens jou?

- Verdeel 10 punten onder bovenstaande 4 categorieën om hun relatieve belang te duiden

Hoeveel **tijd** besteed je aan elk van deze zaken?

- Verdeel 10 punten onder bovenstaande 4 categorieën om aan te geven hoeveel tijd je aan het trainen van elk van deze zaken besteed



Wat Te Verstaan Onder Mentale Weerbaarheid?

Wat Is Mentale Weerbaarheid Niet

Een speciale eigenschap die alleen bij enkele buitengewone personen of sporters terug te vinden is

Een vaststaande persoonlijkheidstrekk

Volledig toe te schrijven aan een persoon

Het afwezig zijn of onderdrukken van emoties

Wat Is Mentale Weerbaarheid Dan Wel?

De vaardigheid om optimaal te presteren onder druk

Bij een stressvolle gebeurtenis er toch in slagen om je niveau stabiel te houden

Een proces dat het resultaat is van de interactie van een persoon met zijn omgeving

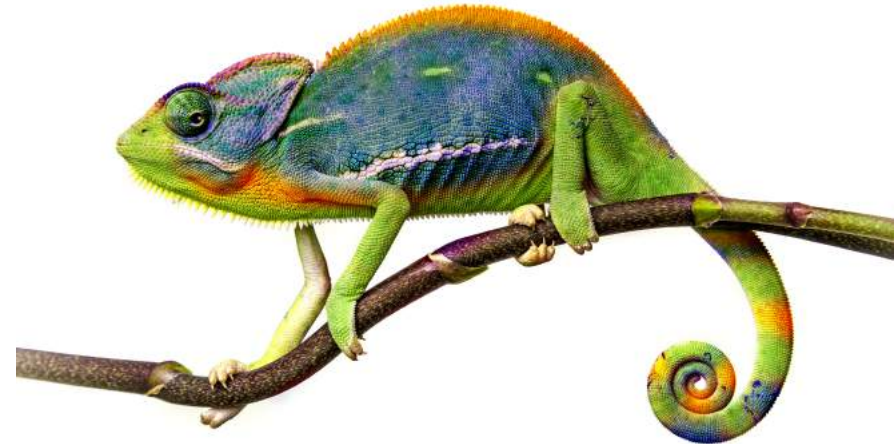
Wat Te Verstaan Onder Mentale Weerbaarheid?

Wat Is Mentale Weerbaarheid Niet



Mentale weerbaarheid is niet het reageren op een eenmalige crisis. Het gaat niet over terugveren na een tegenslag.

Wat Is Mentale Weerbaarheid Dan Wel?

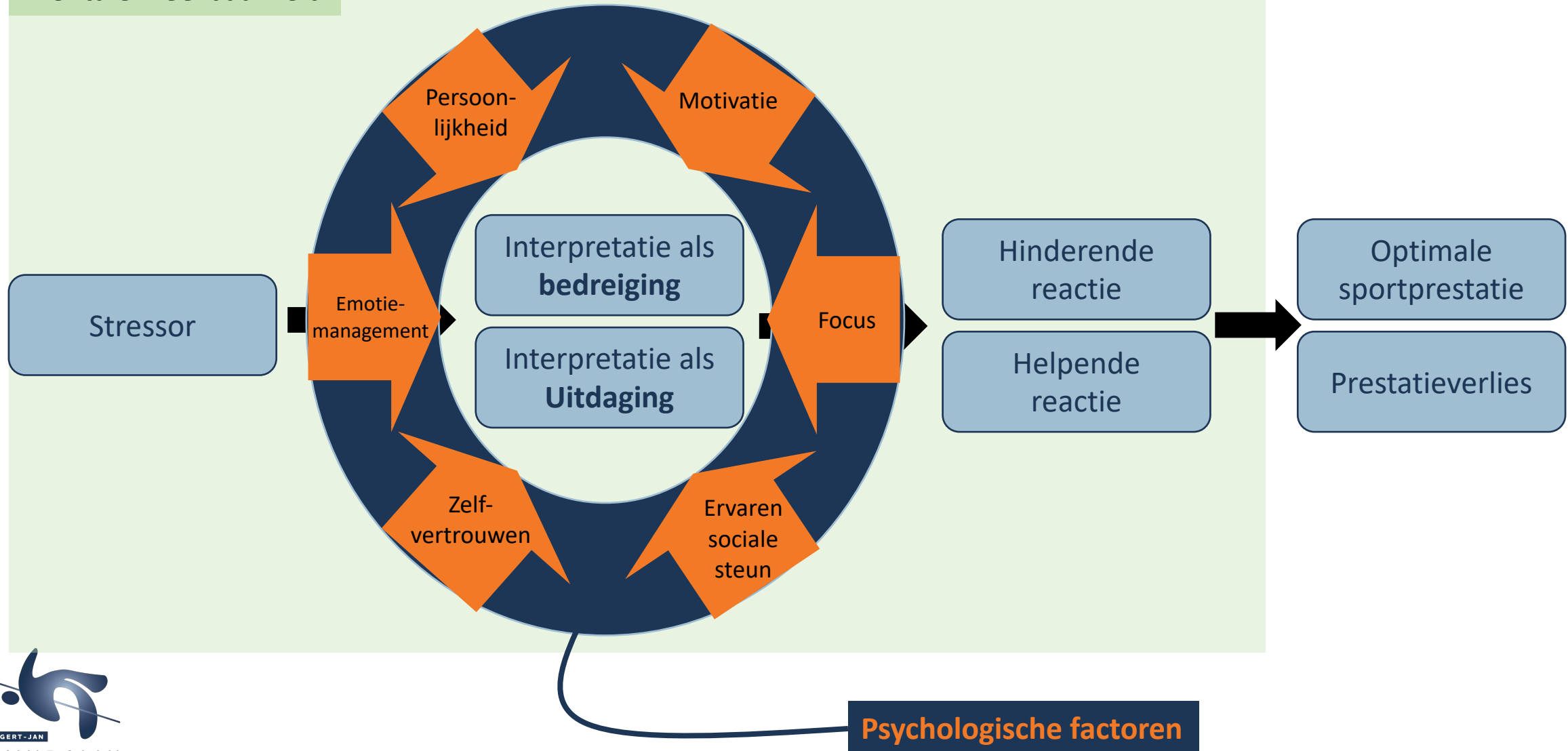


Het gaat over de capaciteit om te veranderen alvorens de nood aan verandering onmiskenbaar duidelijk wordt

= Een **preventieve en proactieve** benadering om met stress en druk om te gaan

Wat Te Verstaan Onder Mentale Weerbaarheid?

Mentale weerbaarheid



GASQUET	1	0	15
KYRGIOS	0	0	0

beIN
SPORTS



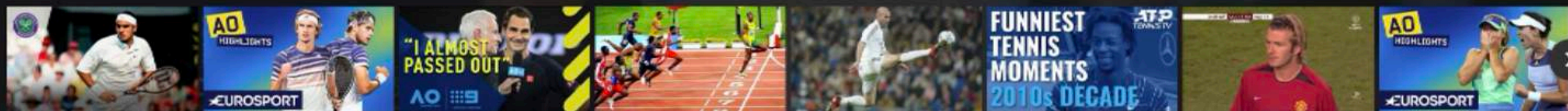
Channel Infinite
Gasquet vs Kyrgios | Highlights | Wimbledon 2015



L. DJERE	15	3	3
A. BALAZS	15	6	5



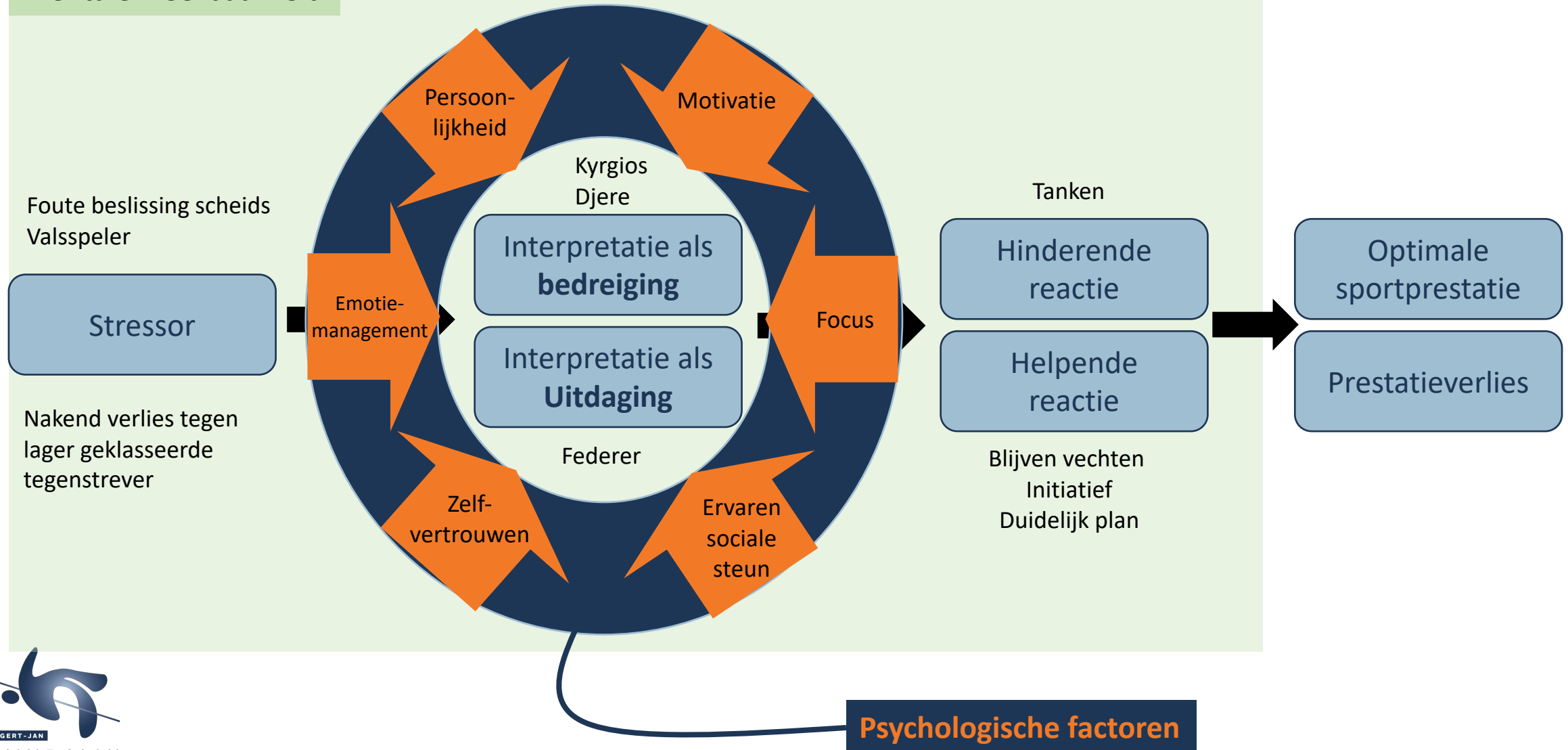
Meer video's



FEDERER 6 2 2 5 30

Wat Te Verstaan Onder Mentale Weerbaarheid?

Mentale weerbaarheid



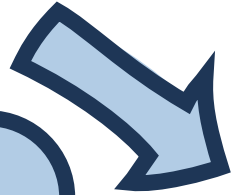
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

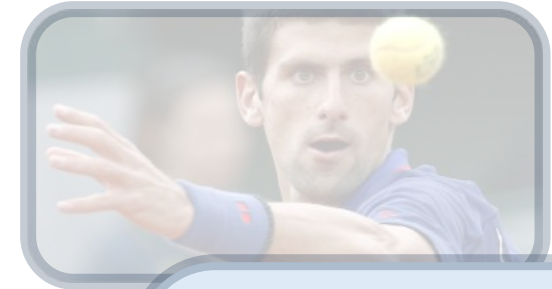
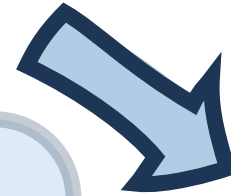
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie

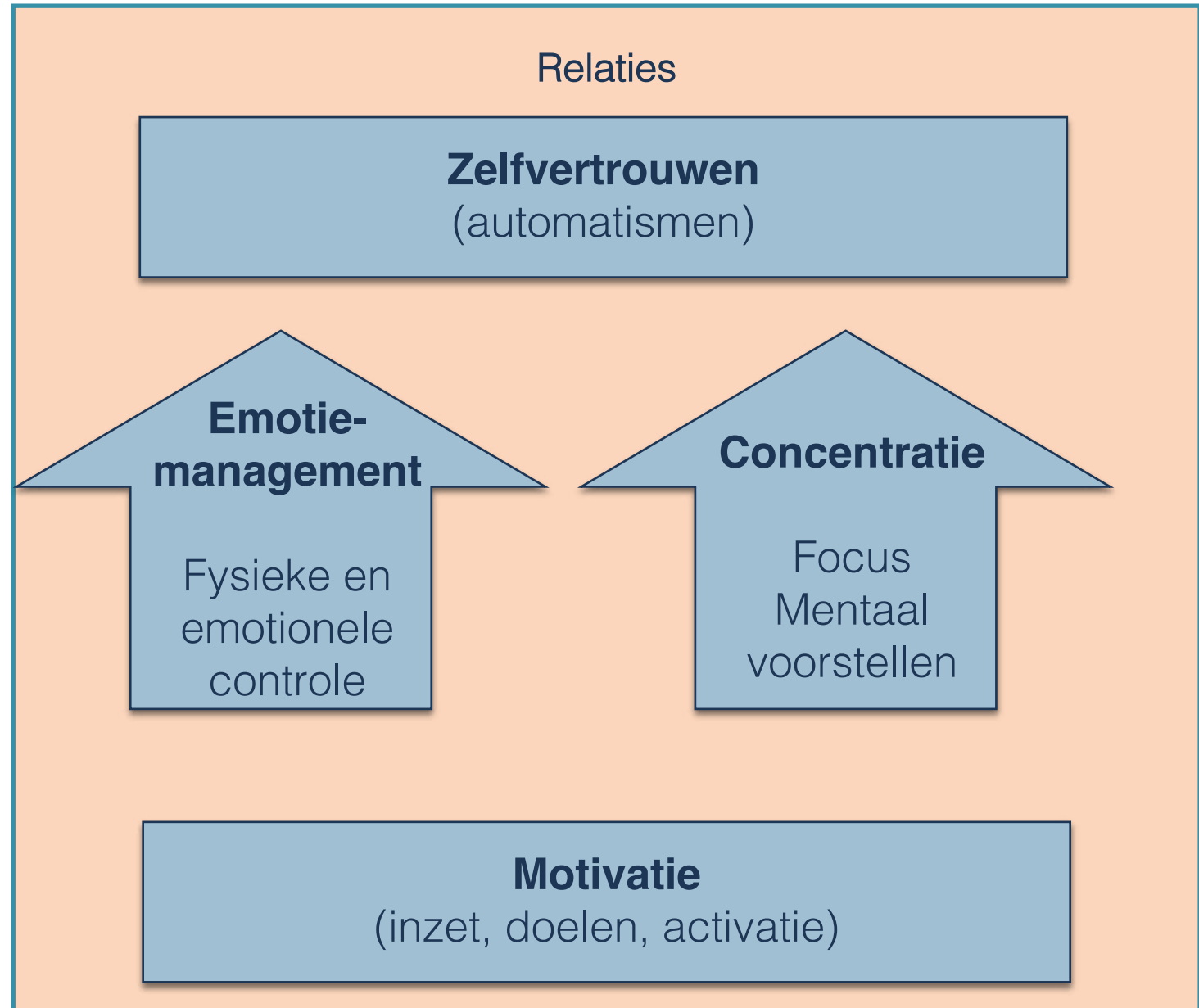
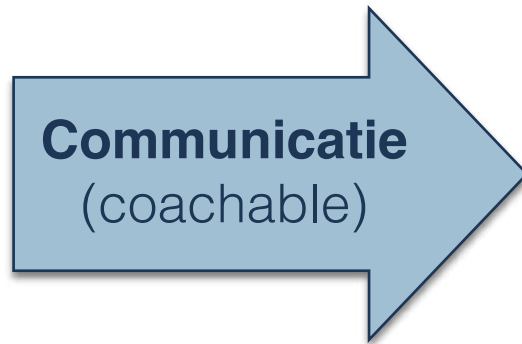


CONCENTRATIE

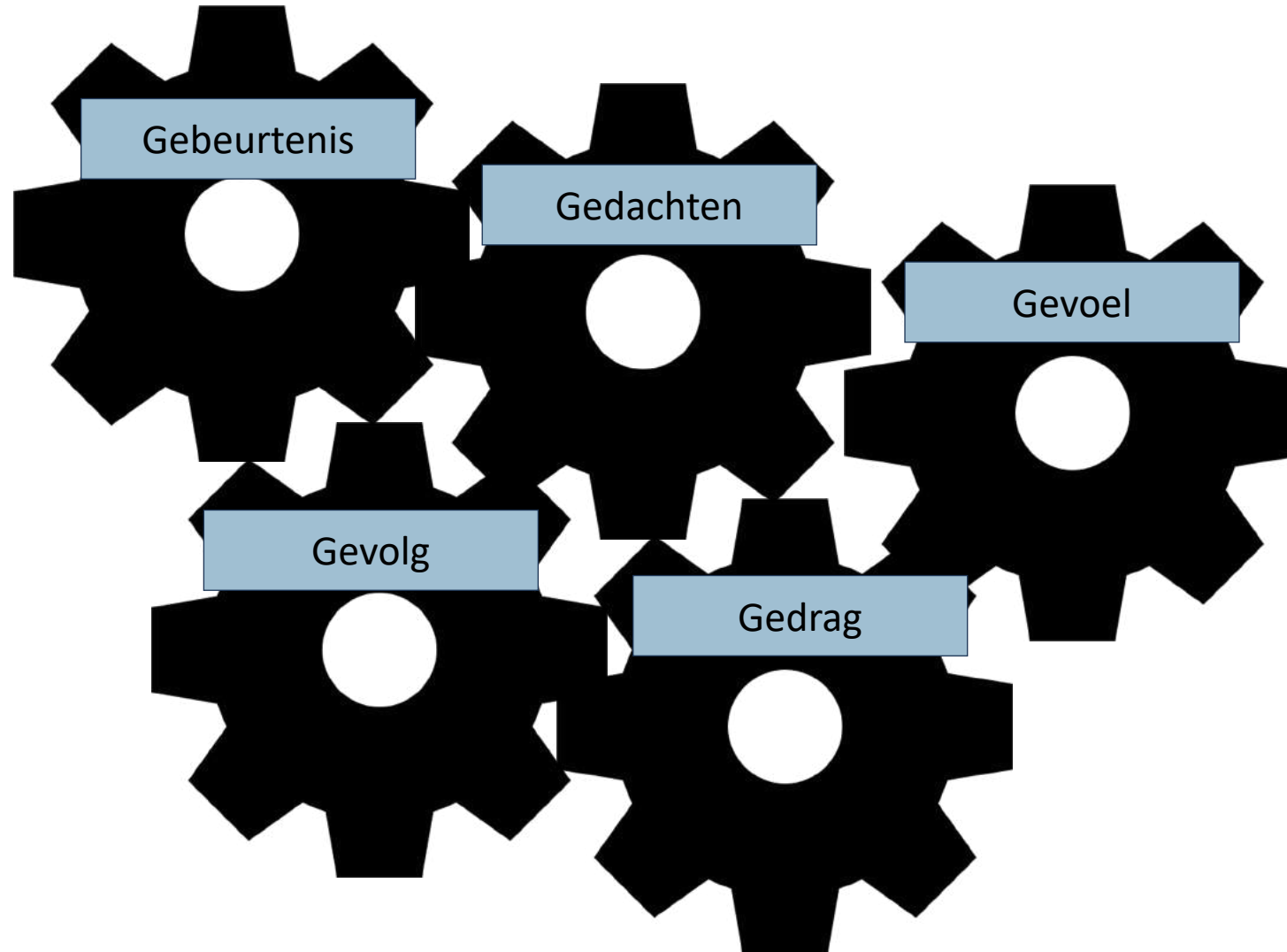
Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

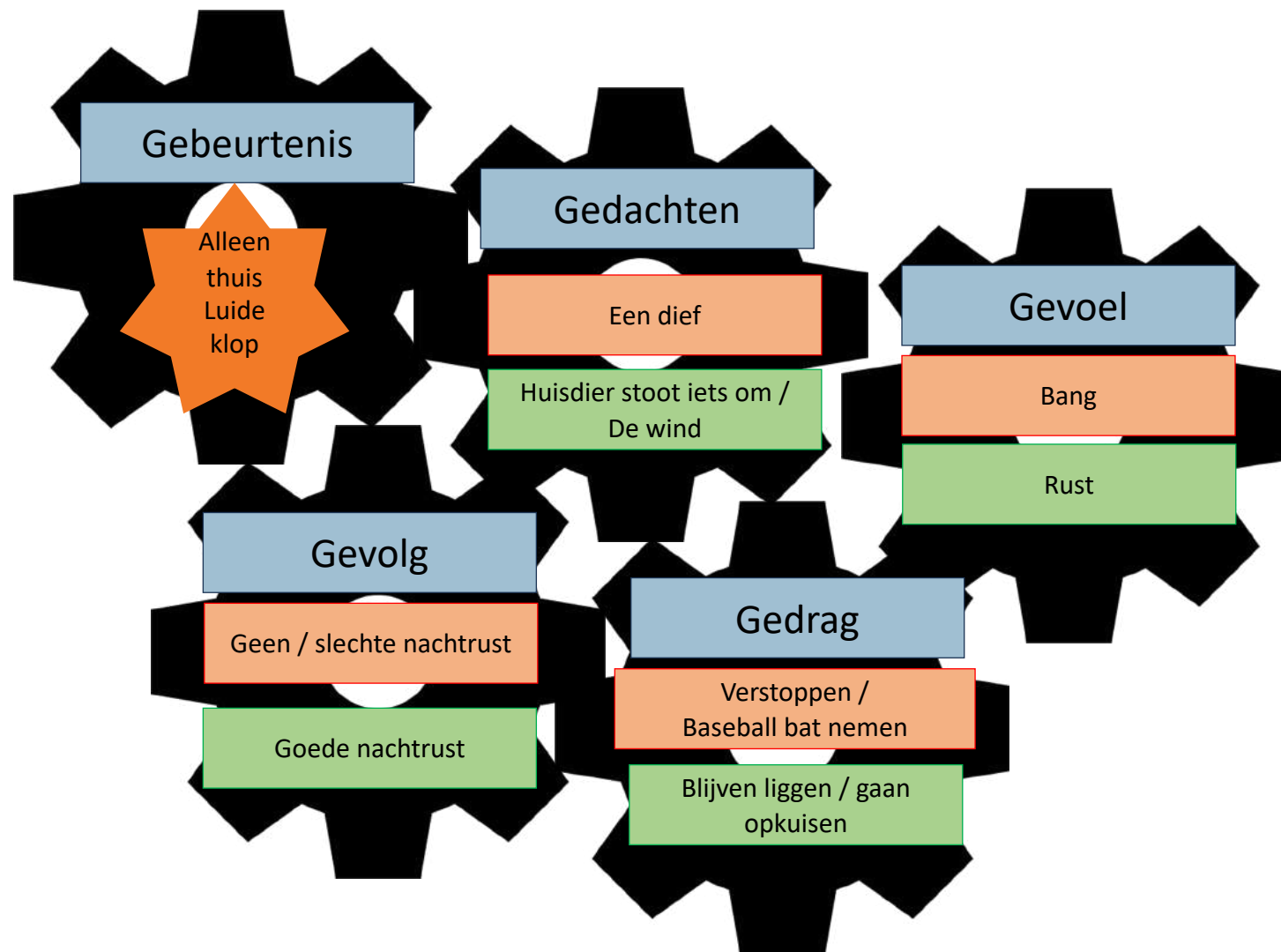
Achtergrondmodel Mentale Ontwikkeling Sporters



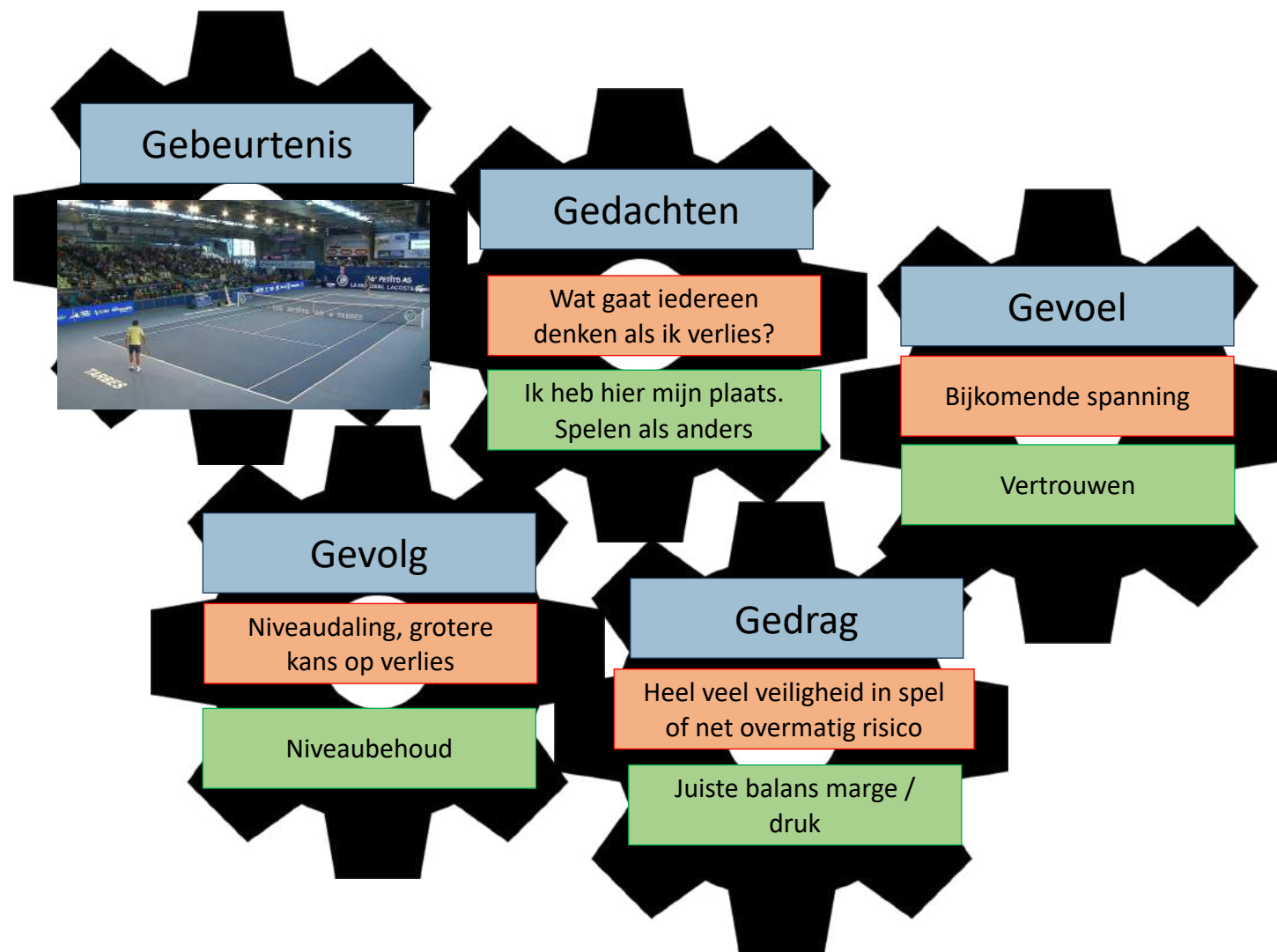
Uitgangspunt Mentale Training



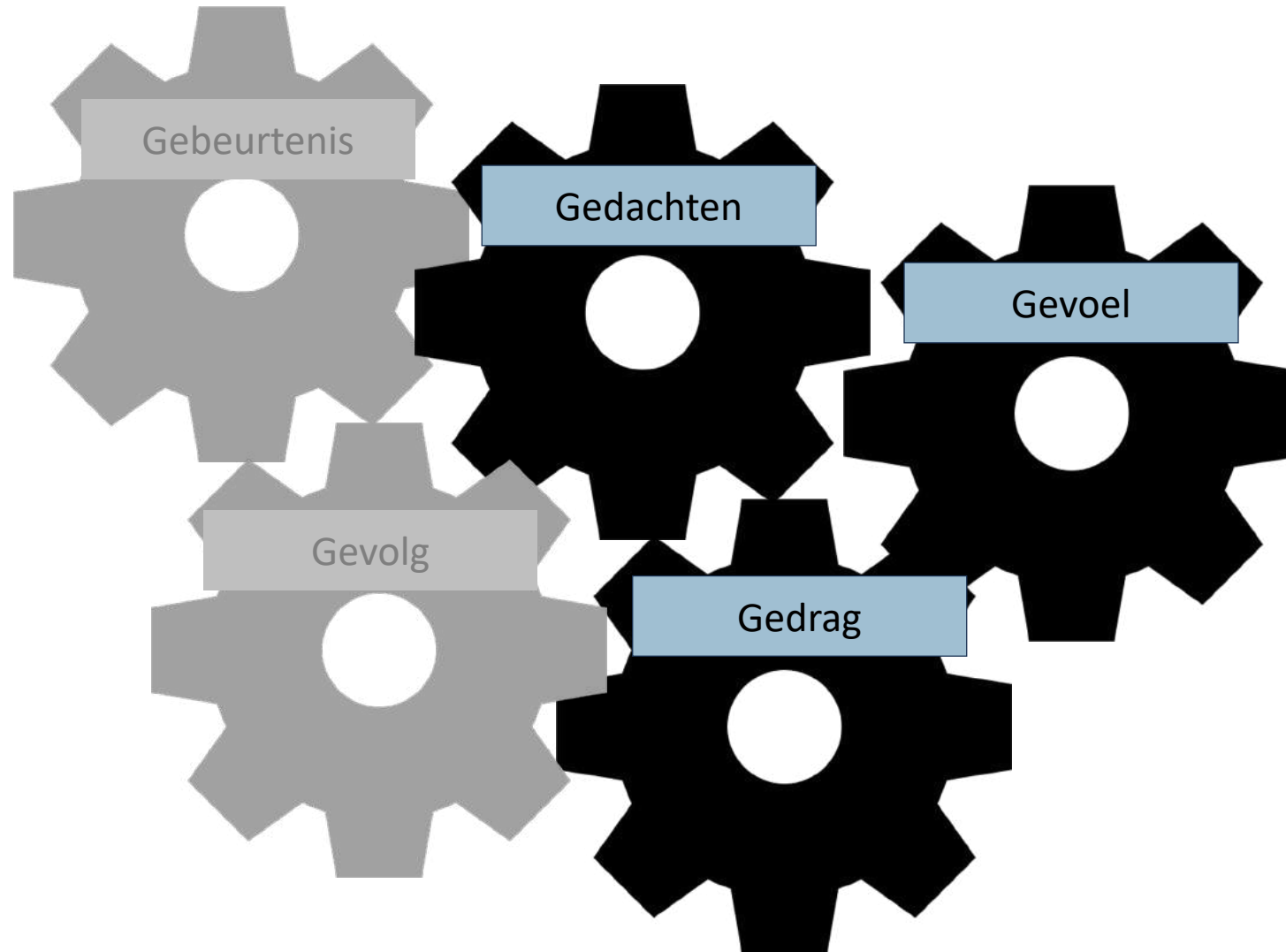
Uitgangspunt Mentale Training



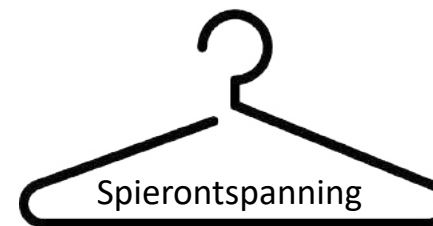
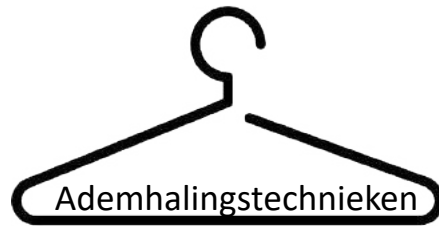
Uitgangspunt Mentale Training



Uitgangspunt Mentale Training



Belang Om Tijd Te Nemen



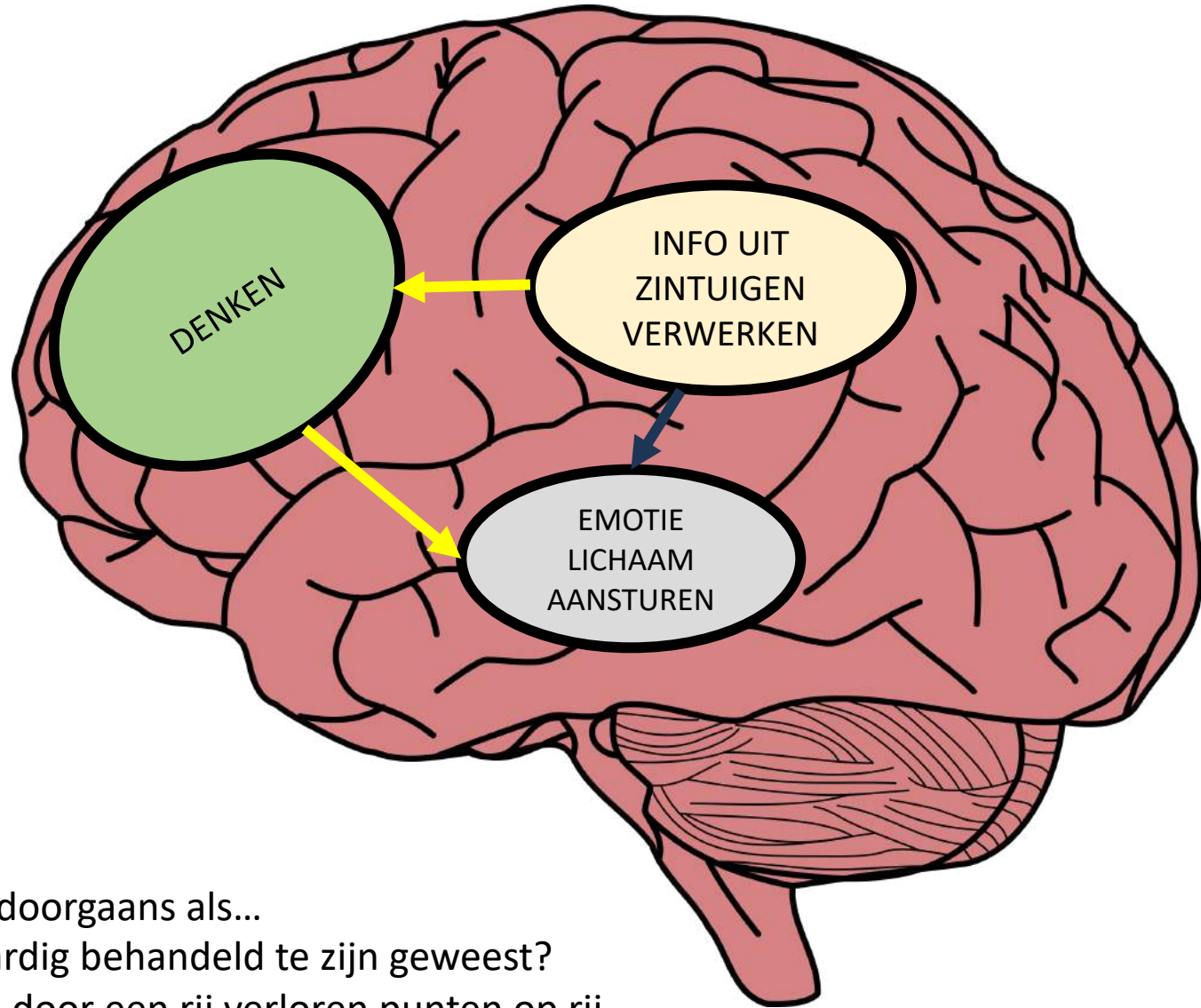
Het Belang Van Tijd Nemen

Snelle route ←

Vraagt geen tijd
Intuïtie – gevoelsmatig
Niet beredeneerd

Trage route ←

Vraagt tijd
Verstandig – doordacht
Minder emotioneel



Wat doen tennisspelers doorgaans als...

- Ze vinden onrechtvaardig behandeld te zijn geweest?
- Ze gefrustreerd raken door een rij verloren punten op rij

De Rol Van De Trainer In Het Nemen Van Tijd



Vraag sporters op einde van reeks in kistoefening om **ritueel** uit te voeren. Bij voorkeur achteraan het terrein



Plaats bij opslagtraining de kist met ballen achteraan het terrein en laat spelers zelf ballen halen.

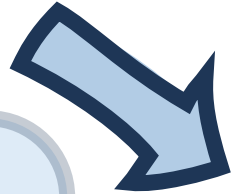
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

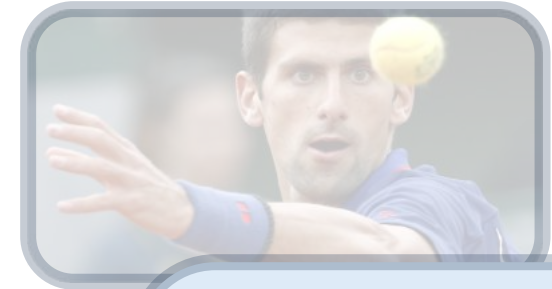
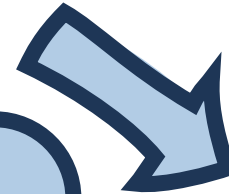
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

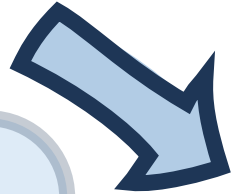
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

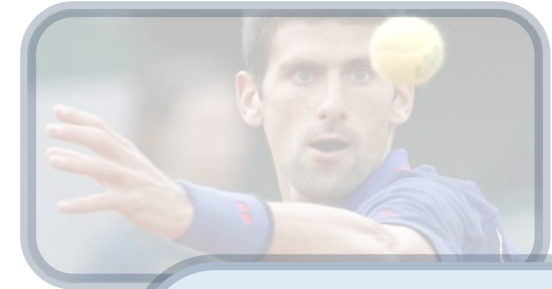
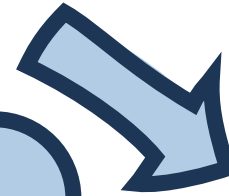
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

Verschillende Redenen Onderliggend Aan Gedrag

Ik span mij in voor tennis...

- 1 ... omdat ik de voordelen die ik uit mijn inspanningen haal belangrijk vind
- 2 ... omdat dit is wat anderen van mij verwachten
- 3 ... omdat ik me schuldig zou voelen als ik het niet zou doen
- 4 ... omdat ik het plezierig vind
- 5 ... maar ik vraag me eigenlijk af waarom
- 6 ... om negatieve commentaar te vermijden
- 7 ... om te bewijzen dat ik een goede tennisspeler ben
- 8 ... omdat ik het graag doe
- 9 ... maar de redenen waarom ik tennis zijn me tegenwoordig niet meer duidelijk
- 10 ... omdat ik dit persoonlijk zinvol vind

Opdracht:

1. Probeer bovenstaande items 2 aan 2 samen te plaatsen
2. Probeer de gemeenschappelijke factor bij elk van de combinaties te benoemen

Amotivatie: Een Gebrek Aan Motivatie

... (5) maar ik vraag me eigenlijk af waarom

... (9) maar de redenen waarom ik tennis zijn me tegenwoordig niet meer duidelijk



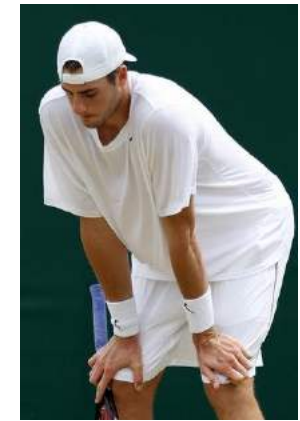
Het lukt me toch niet

Na de matchbal zakt Daniëlle op haar knieën. "Pff! Ik stop er beter mee. 2 maand werk ik keihard op de consistentie in mijn backhand en toch blijft hij zo breekbaar. Ik krijg het nooit onder de knie. Dit is gewoon verloren energie!"



Die aanpak haalt niets uit

Alicia speelt de halve finale van een toernooi tegen een te duchten concurrent. Haar coach vroeg Alicia om veelvuldig gebruik te maken van een slice opslag op het lichaam. Bij de eerste vijf pogingen weet ze er echter maar 1 keer het punt mee te halen en krijgt ze 2 return winners rond haar oren. Ze besluit dan ook snel over te schakelen op een meer gekickte service naar buiten. Dit speelt echter recht in de kaart van de tegenstander en haar coach maakt Alicia duidelijk te blijven gaan voor de slice-body. "Die aanpak werkt helemaal niet, met uw strategie haal ik het nooit"



Dat is te lastig!

Om de explosiviteit van zijn spelers te verhogen besluit Coach Bert intervaltrainingen te doen met extra gewicht. Bram, die al vermoeid was voor aanvang van de training en ziet het niet helemaal zitten. Hij zucht: "man, wat een lastige oefening" alvorens naar zijn startpositie te slenteren.

Externe Regulatie: Druk Van Buitenaf

... (2) Omdat dit is wat anderen van mij verwachten

... (6) Om negatieve commentaren te vermijden

Jakob, Stijn en Jins zijn afgelopen seizoen van tennisclub veranderd omdat ze op een hoger niveau teamcompetitie wilden spelen. Bij hun nieuwe ploeg maken deze drie spelers voor het eerst kennis met blessurepreventie-oefeningen. In vergelijking met oefeningen met de bal, vinden ze de blessurepreventie alle drie een pak minder plezierig. Toch wordt gevraagd om deze voor elke training en wedstrijd uit te voeren, en ook thuis 2x tijd te voorzien om met deze oefeningen bezig te zijn.



Jakob vertelt over deze oefeningen het volgende: *“Ik voer deze oefeningen op training uit omdat ik anders een uitbrander krijg van de trainer en in het weekend niet met de eerste ploeg, die in de hoogste afdeling speelt, mag meespelen.”* Wanneer zijn ouders gevraagd worden of Jakob thuis de nodige tijd besteed aan blessurepreventie geven ze te kennen dat hij er thuis niet of nauwelijks mee bezig is.

Geïntrojecteerde Regulatie: Druk Van Binnenuit

... (3) Omdat ik me schuldig zou voelen als ik het niet zou doen

... (7) Om te bewijzen dat ik een goede tennisspeler ben

Jakob, Stijn en Jins zijn afgelopen seizoen van tennisclub veranderd omdat ze op een hoger niveau teamcompetitie wilden spelen. Bij hun nieuwe ploeg maken deze drie spelers voor het eerst kennis met blessurepreventie-oefeningen. In vergelijking met oefeningen met de bal, vinden ze de blessurepreventie alle drie een pak minder plezierig. Toch wordt gevraagd om deze voor elke training en wedstrijd uit te voeren, en ook thuis 2x tijd te voorzien om met deze oefeningen bezig te zijn.



Stijn voert de blessurepreventie-oefeningen uit omdat hij aan zijn nieuwe trainer en clubgenoten wil bewijzen dat hij een gedreven, plichtsbewuste speler is. Wanneer hij er niet in slaagt om de oefeningen tot in de puntjes uit te voeren, voelt hij zich meteen zeer schuldig, een gevoel dat hij koste wat het kost wil vermijden. Navraag bij de ouders van Stijn leert dat hij bij aanvang van het seizoen heel nauwgezet aan de slag ging met de oefeningen, maar dit na verloop van tijd steeds meer verwaterde.

Geïdentificeerde Regulatie: Persoonlijke Zinvolheid

... (1) Omdat ik de voordelen die ik uit mijn inspanningen haal belangrijk vind

... (10) Omdat ik dit persoonlijk zinvol vind

Jakob, Stijn en Jins zijn afgelopen seizoen van tennisclub veranderd omdat ze op een hoger niveau teamcompetitie wilden spelen. Bij hun nieuwe ploeg maken deze drie spelers voor het eerst kennis met blessurepreventie-oefeningen. In vergelijking met oefeningen met de bal, vinden ze de blessurepreventie alle drie een pak minder plezierig. Toch wordt gevraagd om deze voor elke training en wedstrijd uit te voeren, en ook thuis 2x tijd te voorzien om met deze oefeningen bezig te zijn.



Jins tot slot, voert de oefeningen zorgvuldig uit omdat hij het persoonlijk belangrijk vindt zijn lichaam te verzorgen, gezond te blijven en er alles aan te doen blessures te vermijden. *“Op die manier zal ik meer kunnen tennissen en mezelf sterker ontwikkelen”* stelt hij. Navraag bij zijn ouders leert dat Jins tot op heden wekelijks zorgvuldig zijn blessurepreventieoefeningen uitvoert

Intrinsieke Motivatie: Puur Spelplezier

... (4) Omdat ik het plezierig vind

... (8) Omdat ik het graag doe

Hanne speelt nu al vier jaar competitietennis. Elke keer opnieuw vertrekt ze enthousiast naar de trainingen, vol nieuwsgierigheid om nieuwe dingen te leren. Ze stelt vaak relevante vragen aan haar trainer en zoekt voortdurend manieren om haar spel aan te scherpen. Ze getuigt: *“Wanneer ik op het tennisveld sta, vliegt de tijd voorbij!”*



Ik span mij in voor mijn mijn sport ...

<p>... (5) maar ik vraag me eigenlijk af waarom</p> <p>... (9) maar de redenen waarom ik tennis zijn me tegenwoordig niet meer duidelijk</p>	<p>... (2) Omdat dit is wat anderen van mij verwachten</p> <p>... (6) Om negatieve commentaren te vermijden</p>	<p>... (3) Omdat ik me schuldig zou voelen als ik het niet zou doen</p> <p>... (7) om te bewijzen dat ik een goede sporter ben</p>	<p>... (1) Omdat ik de voordelen die ik uit mijn inspanningen haal belangrijk vind</p> <p>... (10) Omdat ik dit persoonlijk zinvol vind</p>	<p>... (4) Omdat ik het plezierig vind</p> <p>... (8) omdat ik het graag doe</p>
<p>Gebrek aan vertrouwen Onverschilligheid Te lastig</p>	<p>Straf Beloning Verplichting</p>	<p>Schuld Schaamte Zelfwaarde (trots)</p>	<p>Persoonlijk relevant Betekenisvol Zinvol</p>	<p>Passie Plezier Interesse</p>
<p>Amotivatie</p>	<p>Externe regulatie</p>	<p>Introjectie</p>	<p>Identificatie</p>	<p>Intrinsieke motivatie</p>

Extrinsieke motivatie

Intrinsieke motivatie

Verplichting, Druk, Spanning

Welwillend, Psychologisch vrij

Gecontroleerde motivatie

Autonome motivatie

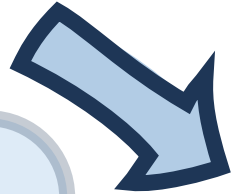
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

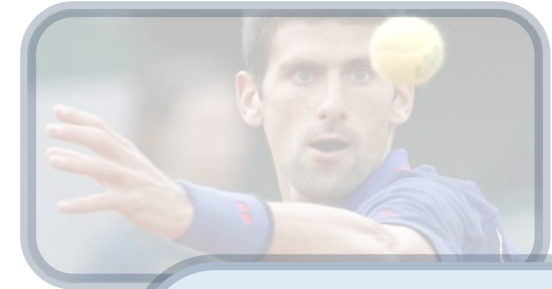
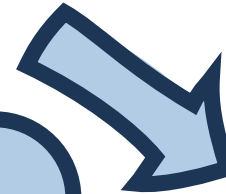
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



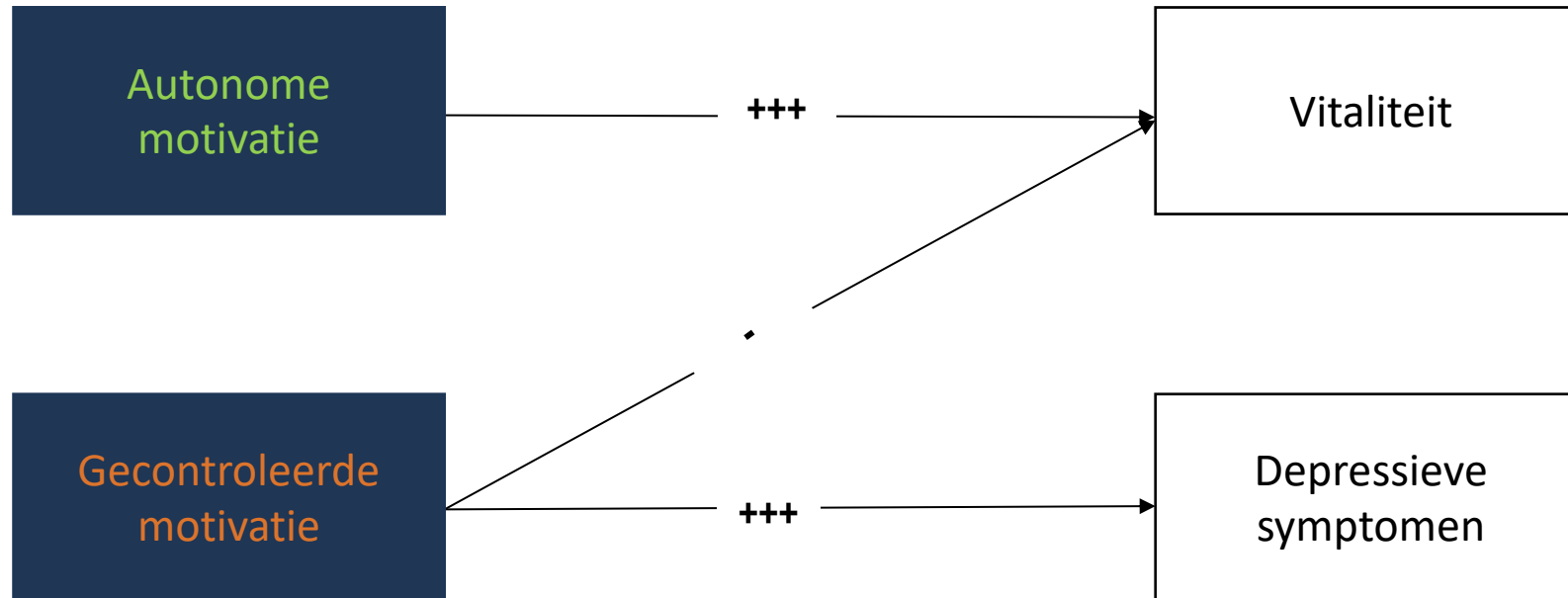
CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

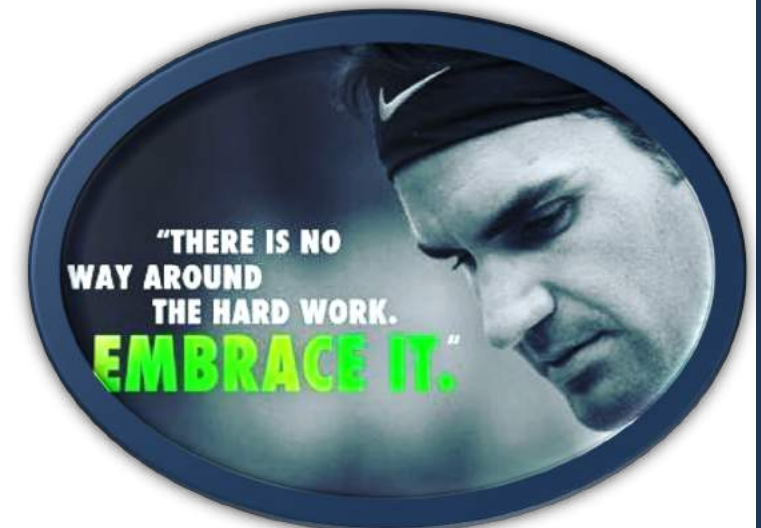
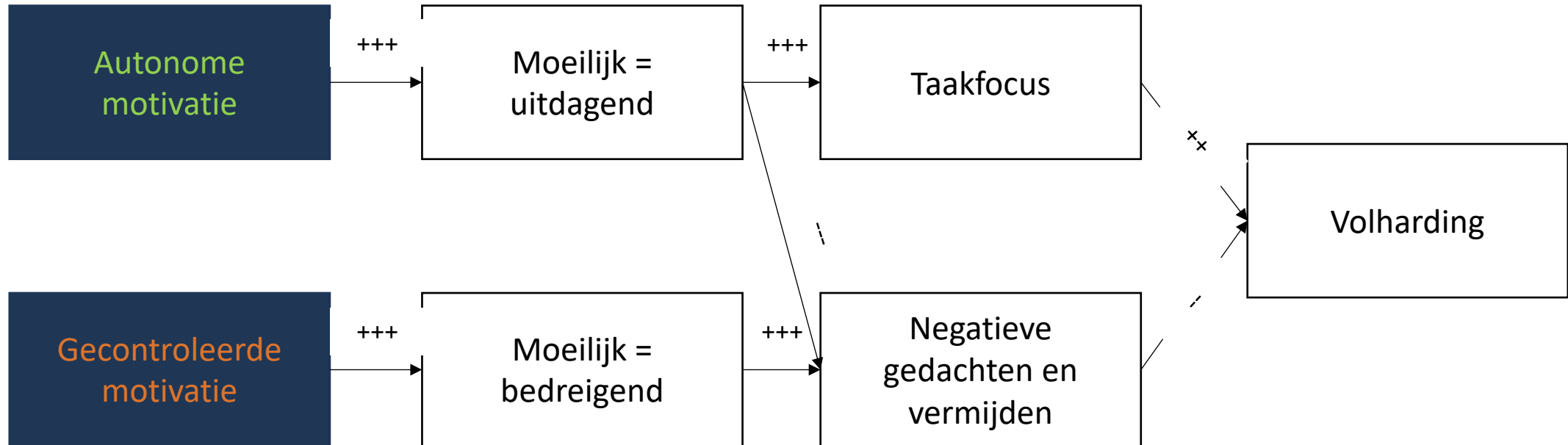
Flexibiliteit van aandacht



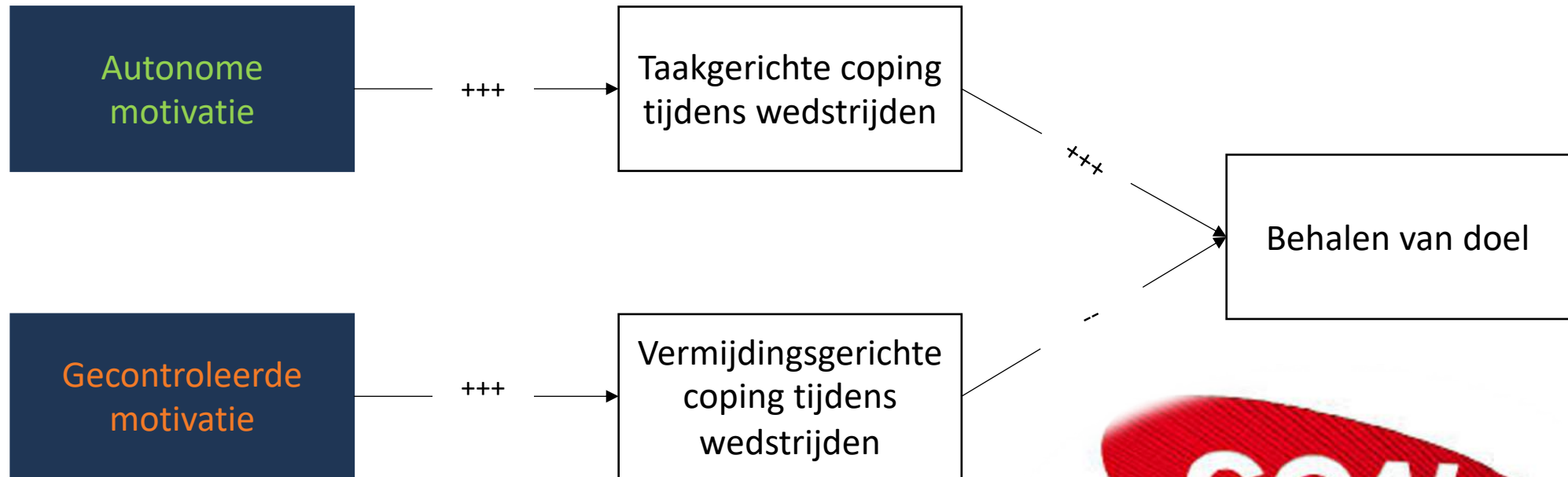
Effecten Op Welzijn En Vitaliteit



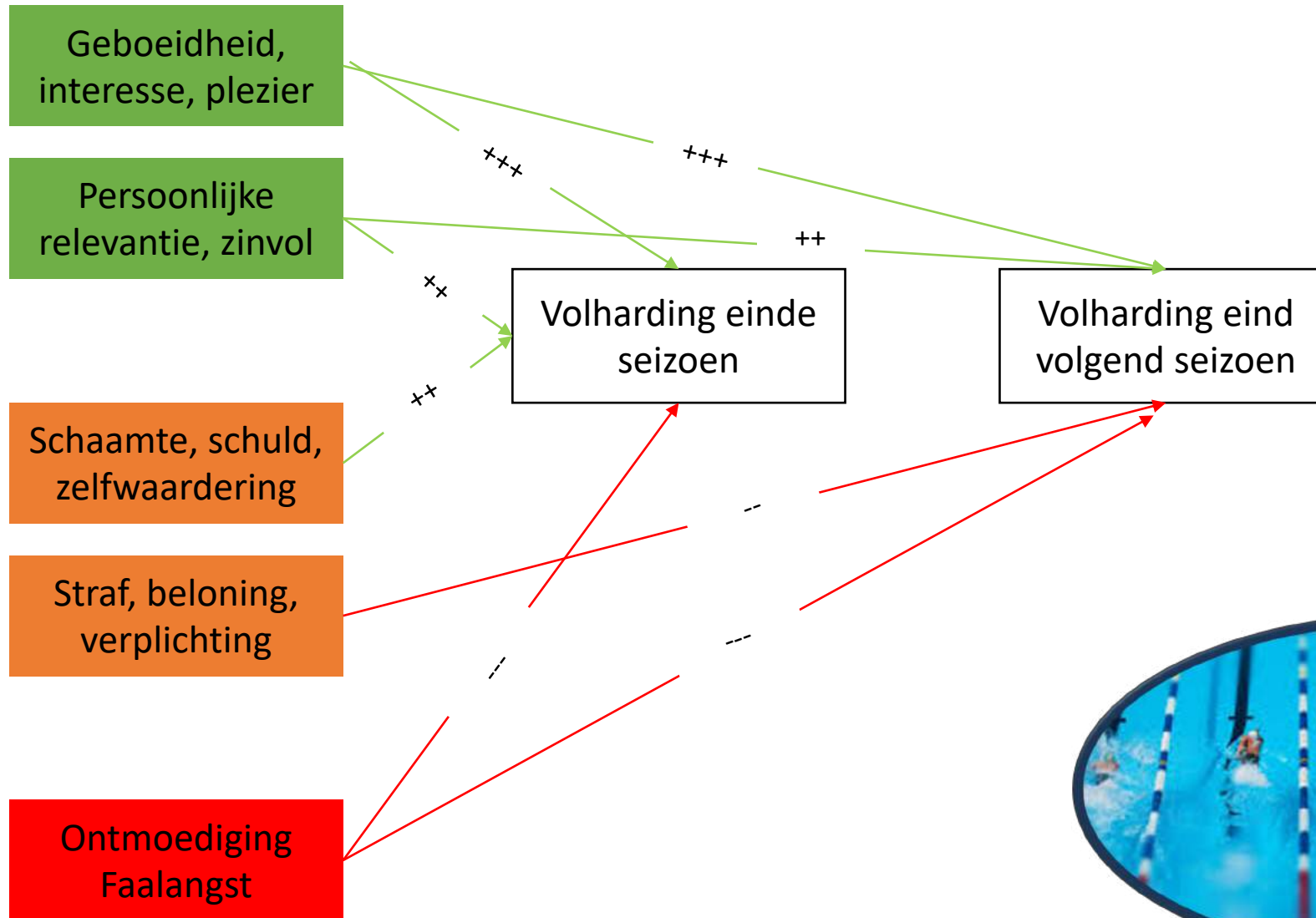
Effect Op Volharding Binnen Een Training



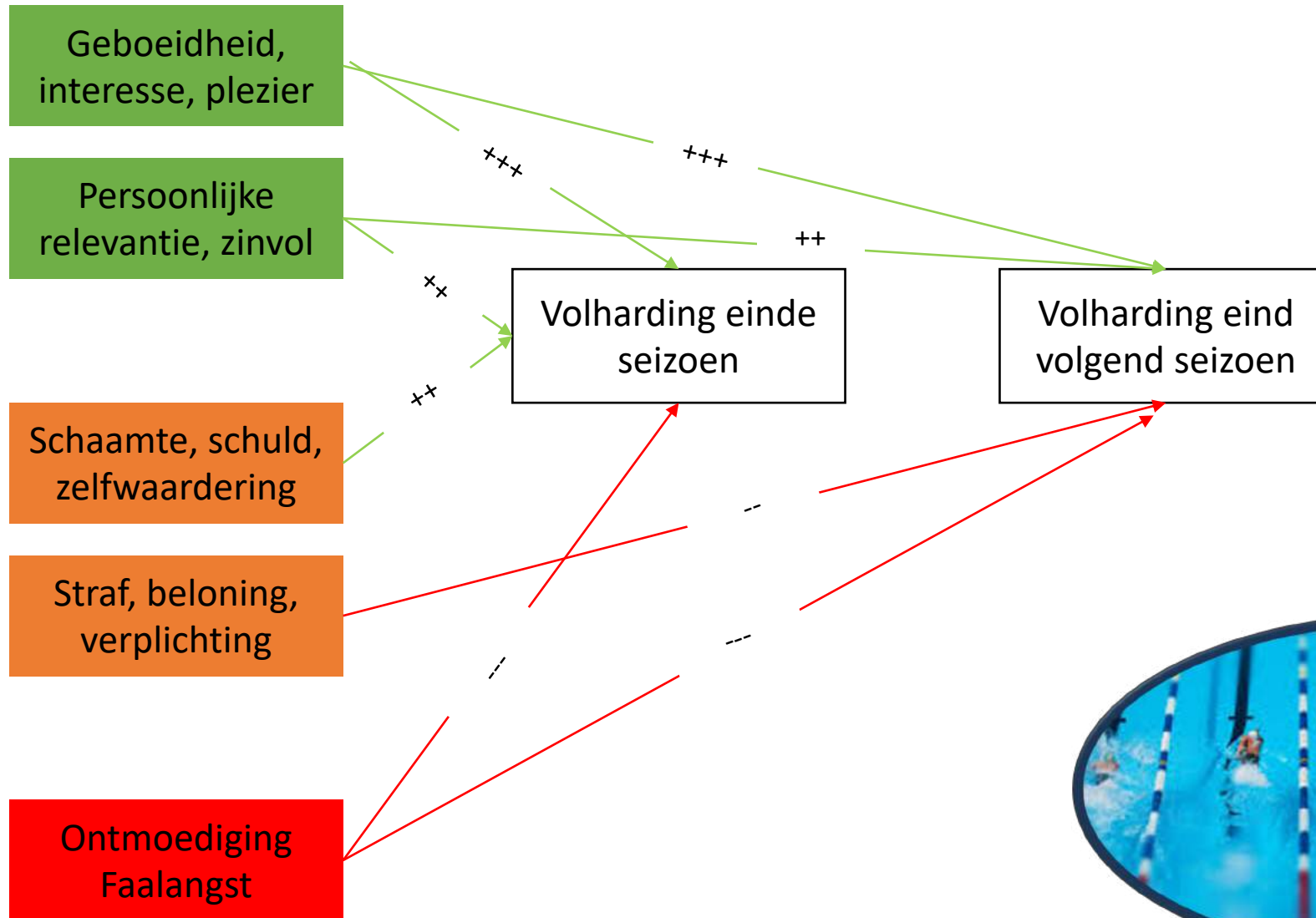
Effect Op Omgaan Met Moeilijkheden En Halen Van Doelen



Effect Op Volharding Op Lange Termijn (Drop Out)



Effect Op Volharding Op Lange Termijn (Drop Out)



Prangende vraag:

Kunnen sporters niet meerdere redenen hebben voor een bepaald gedrag?



Geef Jouw Mening

Stelling: Hoe meer sporters gemotiveerd zijn, hoe beter!



1. Helemaal

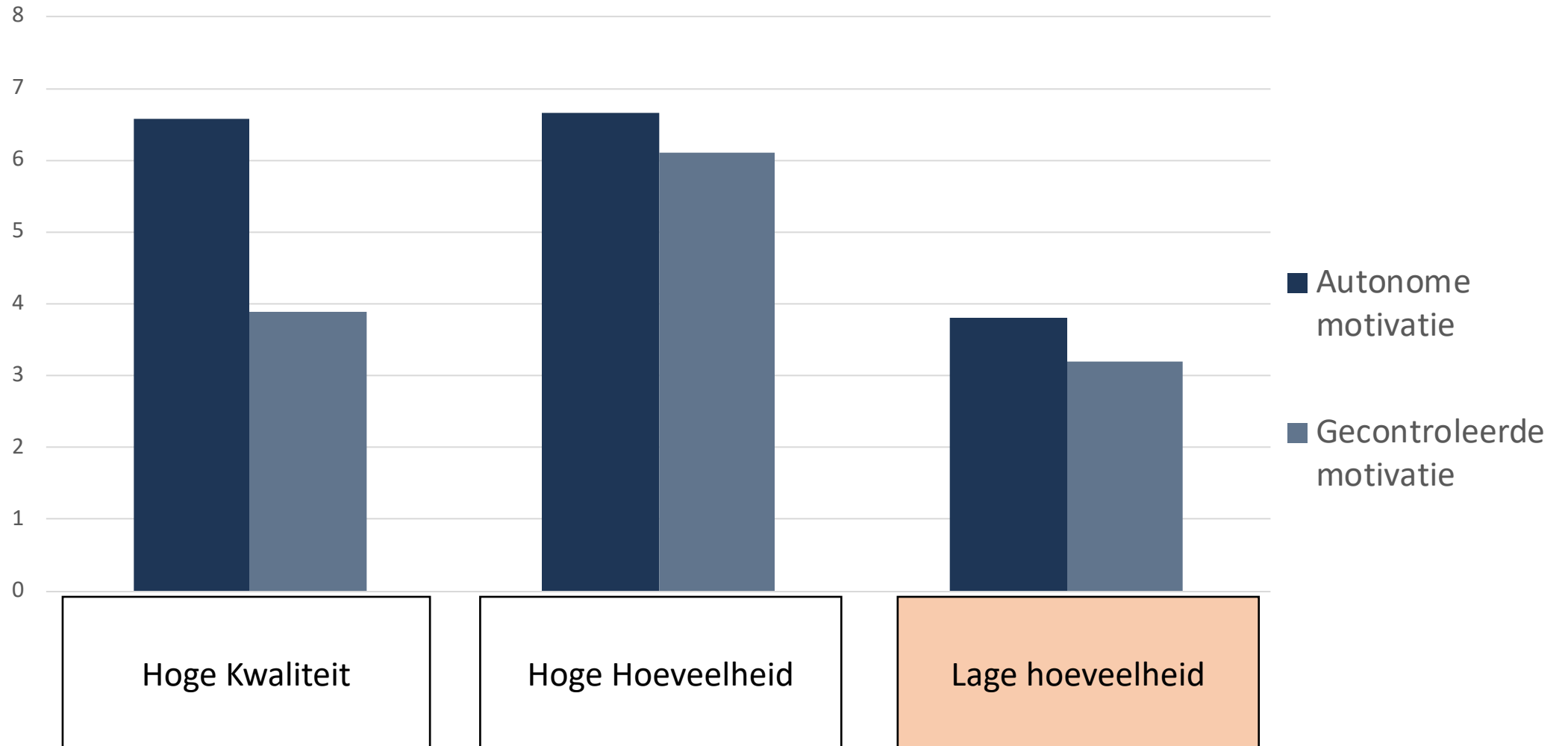
Is het hebben van **meerdere drijfveren** een zegen of een vloek?

akkoord

niets in het



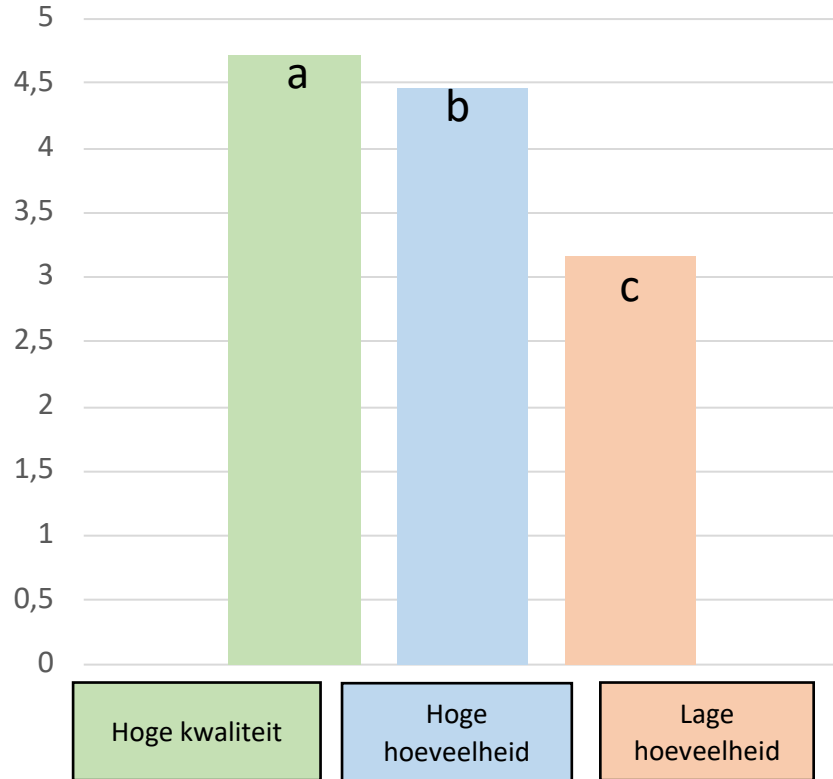
Verschillende Motivatieprofielen



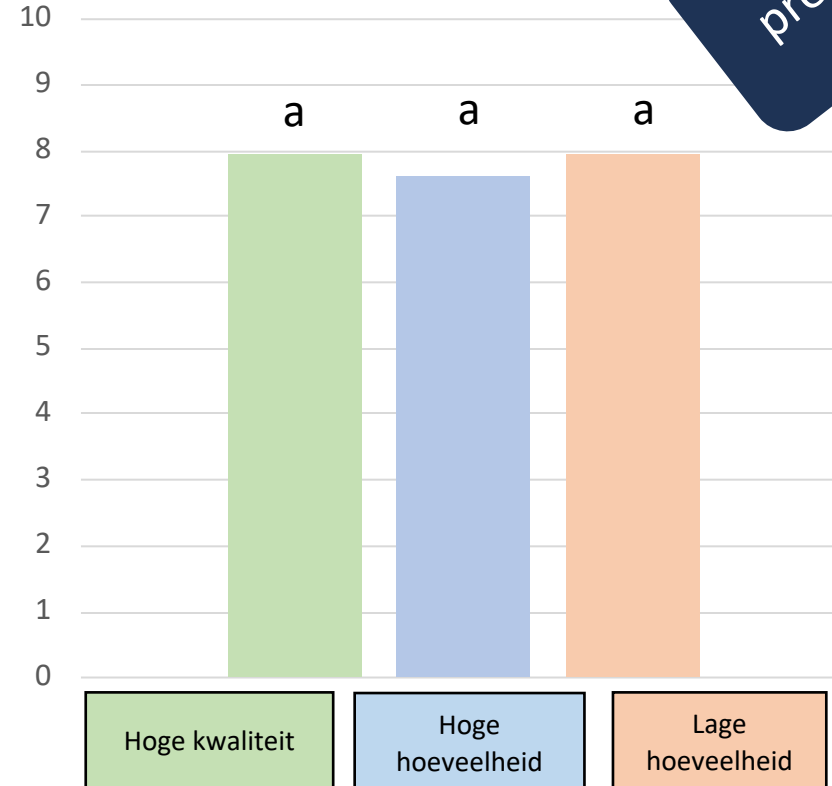
Verschillende Motivatieprofielen

Wel een prestatieverschil in gymnastiek

Geleverde inspanningen

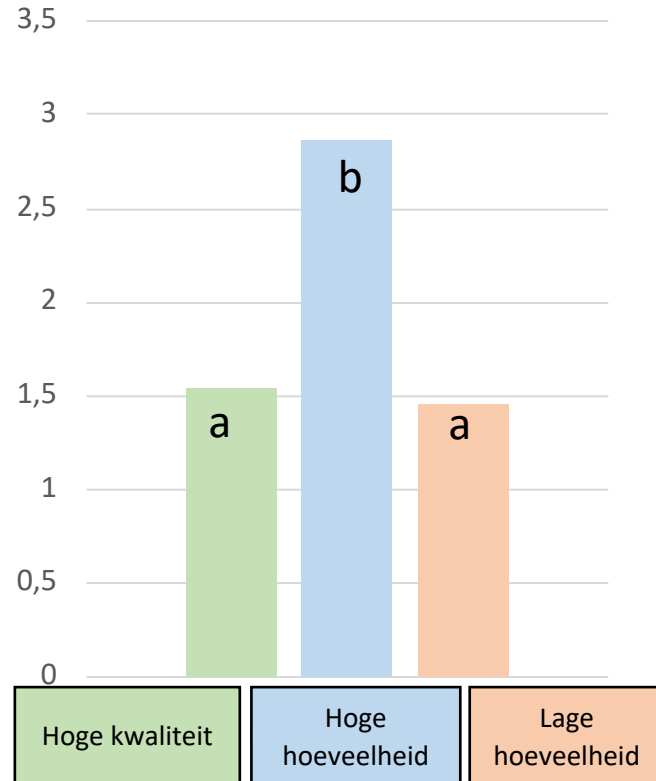


Prestaties (Tennis)

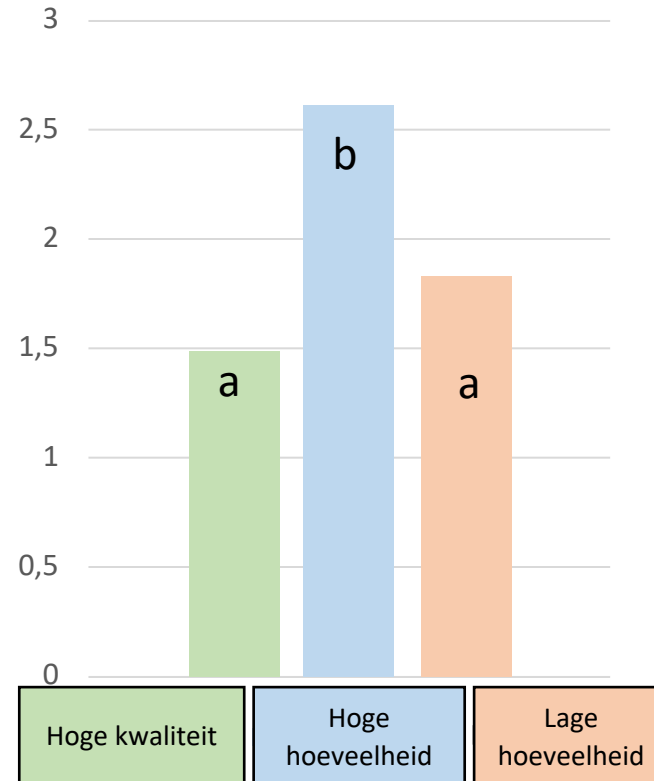


Verschillende Motivatieprofielen

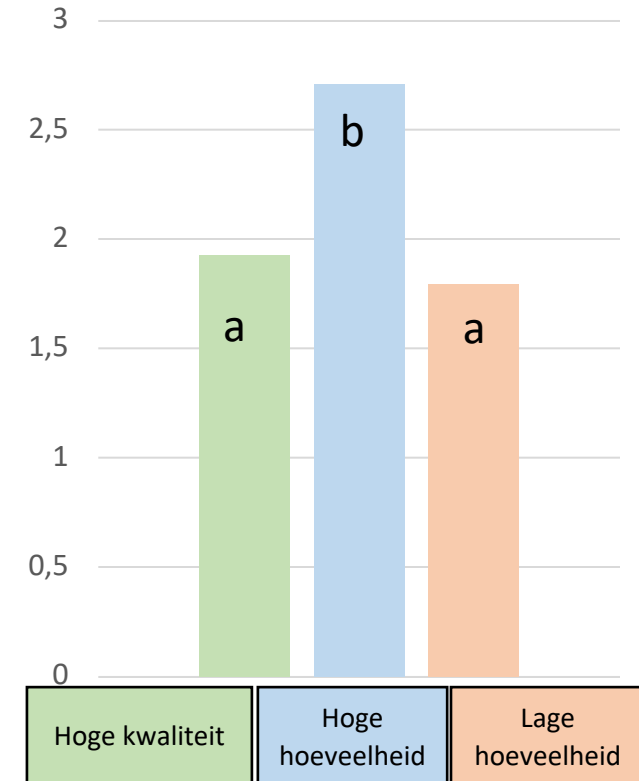
Sportdevaluatie



Ervaren stress

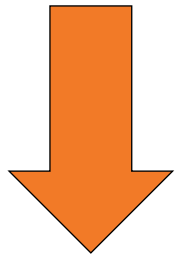


Negatief omgaan met tegenslag

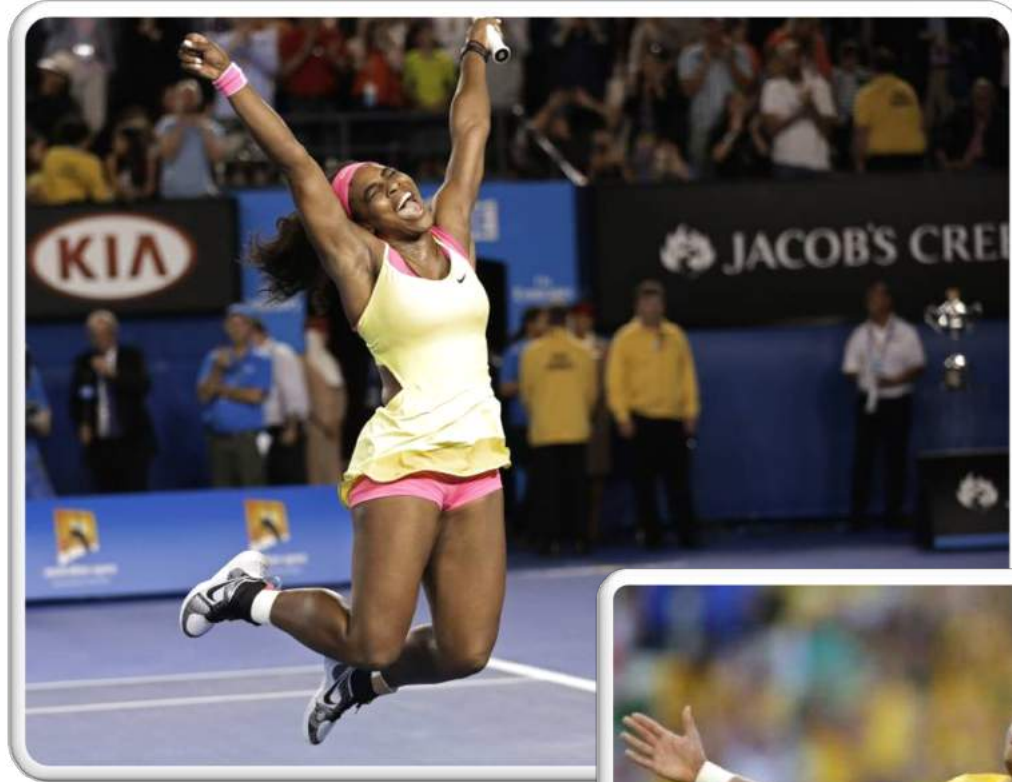


Conclusie

Kwantiteit
(de hoeveelheid)



Kwaliteit
(het type)



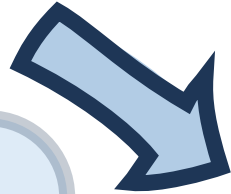
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

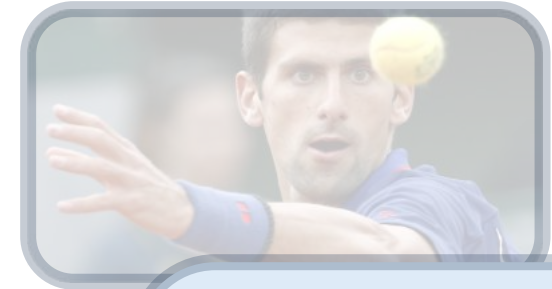
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

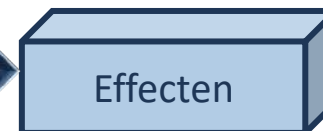
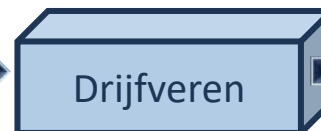
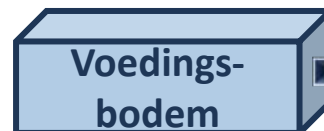
Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht



Bestaat Er Een Unieke Motiverende Formule?



Wat is de voedingsbodem van autonome motivatie??

3 Psychologische Basisbehoeftes

Autonomie

Sporters kunnen zichzelf zijn

Sporters liggen aan de basis van hun eigen gedrag

Ze zijn initiator van hun eigen acties



Relationele verbondenheid

Sporters voelen zich geliefd in de club

Ze hebben goede, warme relaties met anderen

Ze horen erbij



Competentie

Sporters ervaren controle

Ze voelen zich in staat doelen te bereiken

Ze hebben vertrouwen in hun vaardigheden



Universeel

Aangeboren

Fundamenteel

3 Psychologische Basisbehoeftes

Autonomie

A

Sporters kunnen zichzelf zijn

Sporters liggen aan de basis van hun eigen gedrag

Ze zijn initiator van hun eigen acties

Relationele verbondenheid

B

Sporters voelen zich geliefd in de club

Ze hebben goede, warme relaties met anderen

Ze horen erbij

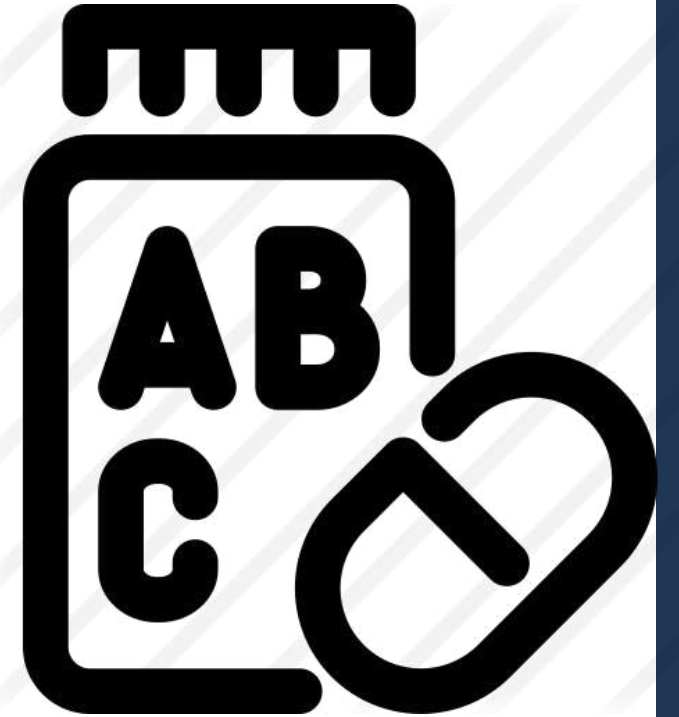
Competentie

C

Sporters ervaren controle

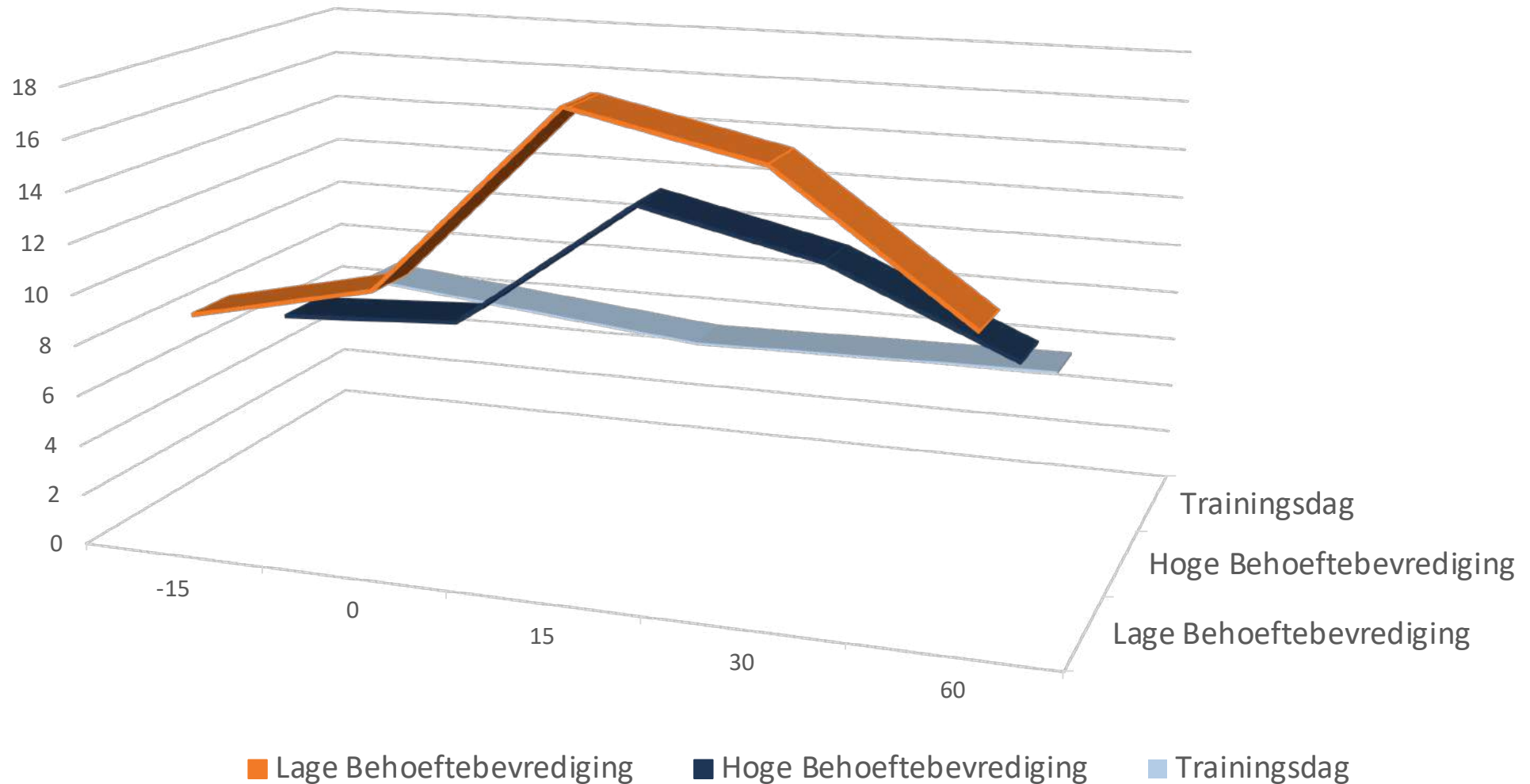
Ze voelen zich in staat doelen te bereiken

Ze hebben vertrouwen in hun vaardigheden



Behoeftebevrediging En Cortisolafscheiding

Cortisolafscheiding In Speeksel (mmol)



Behoeftefrustratie: De Donkere Zijde Van Psychologische Basisbehoeftes

Autonomiefrustratie

Sporters hebben het gevoel dat ze gedwongen worden op een welbepaalde manier te denken, voelen of handelen.

Hun functioneren is een aaneenschakeling van verplichtingen

Isolement

Sporters hebben het gevoel er niet bij te horen

Ze voelen zich eenzaam of in de steek gelaten

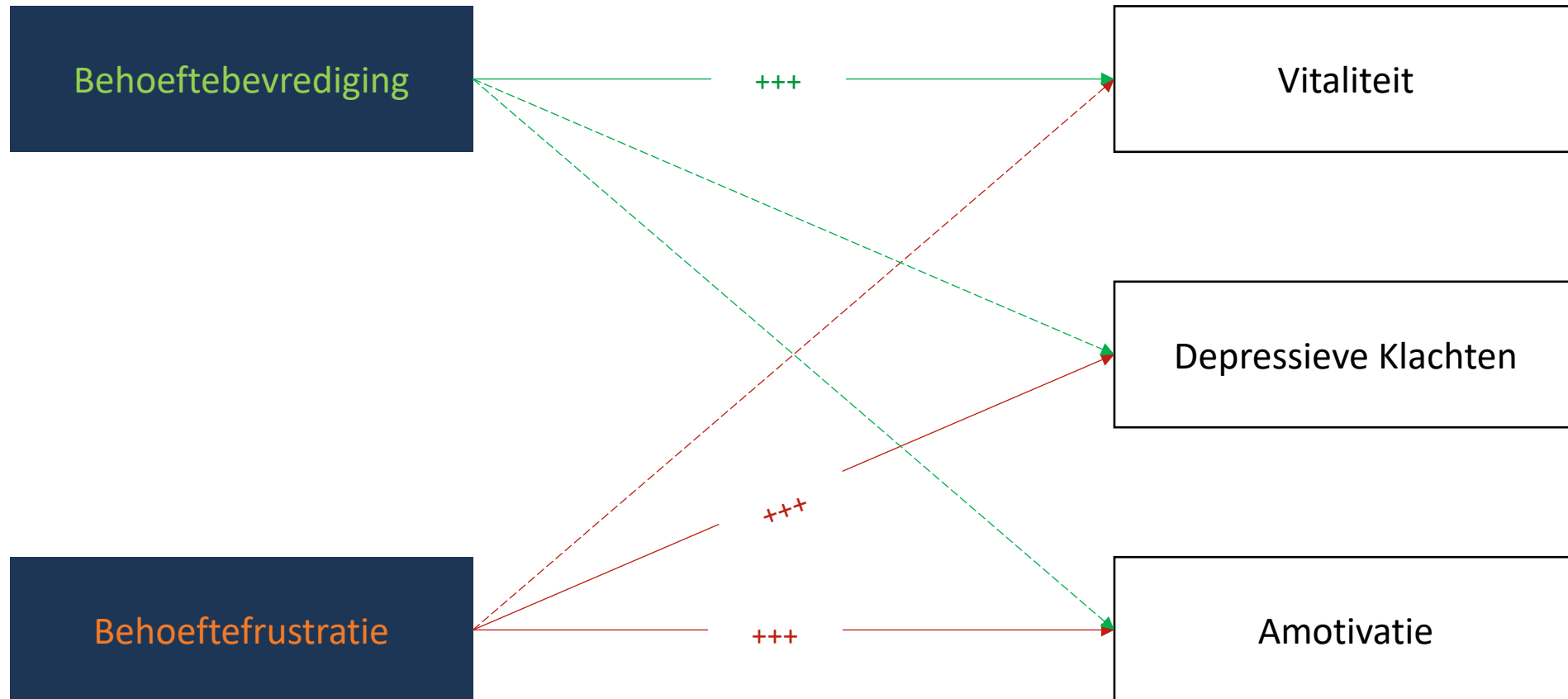
Incompetentie

Sporters voelen zich een mislukkeling

Ze hebben sterk het gevoel gefaald te hebben

Merk de **assymetrische relatie** op tussen behoeftebevrediging en behoeftefrustratie

Unieke Samenhang Voor Behoeftbevrediging En -Frustratie



Praktijkgerichte Case

Afsluitende oefening: Fed Cup op training

Omdat het de laatste training voor de krokusvakantie is, wil trainer Raf de nadruk leggen op wedstrijdsituaties. Daarom beslist hij Davis Cup te spelen in de training. Hij duidt David en Steven als kapiteins aan, die elk om beurt een speler uit de groep mogen kiezen om zo twee teams te vormen.



Welke impact heeft deze strategie op de psychologische basisbehoeftes van de tennisspelers in de groep?

Wat zijn mogelijke alternatieven om een groepsverdeling te bekomen?

Praktijkgerichte Case

Afsluitende oefening: Trainingsinzet aanwakkeren

Een van je competitiespeelsters speelde in de wintertornooien ondermaats en verloor enkele wedstrijden van tegenspelers waar zij eigenlijk van had kunnen winnen. De eerste trainingen na in het nieuwe jaar heb je bovendien de indruk dat zij zich niet helemaal inzet, waardoor je veronderstelt dat ingrijpen noodzakelijk is. Je twijfelt of je een nultolerantie wilt installeren, waarbij de training wordt gestaakt indien ze zich niet 100% inzet, dan wel een beloning wilt koppelen aan een goede trainingsinzet. Analyseer de motivationele impact van beide technieken in detail en geef zo nodig een alternatieve manier van aanpakken



Welke impact hebben beide voorgestelde strategieën op de psychologische basisbehoeften van de speelster?

Op welke vorm van motivatie spelen ze beiden in?

Praktijkgerichte Case

Afsluitende oefening: Up & Down

Als trainer begeleid je op de club een groep van 8 competitiespelers U13. Omdat de zomer en bijhorende tornooien stilaan voor de deur staan besluit je op regelmatige basis het laatste half uur van een training wedstrijdsituaties (games of tie breaks) te spelen volgens het up & down principe. Hierbij worden op vier verschillende terreinen een enkel gespeeld in korte tijdsperiodes, waarbij de spelers die bij het verstrijken van de tijd op voorsprong staan doorschuiven in de richting van terrein 1 (het winnaars of koningsveld), terwijl de spelers die op achterstand staan doorschuiven in de richting van terrein 4 (het verliezersveld). Om wat druk na te bootsen beslis je dat de twee spelers die eindigen op het winnaarsterrein een opdracht mogen verzinnen voor de twee spelers die eindigen op het verliezersterrein.

Welke impact heeft deze strategie op de psychologische basisbehoeften van de tennisspelers in de groep



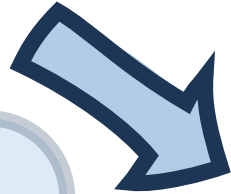
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

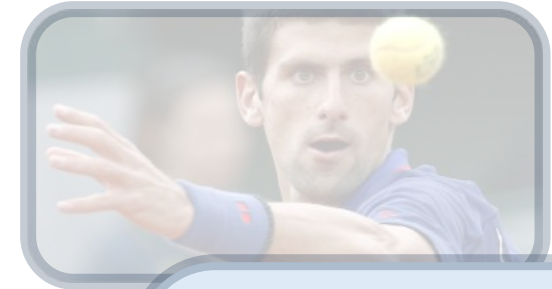
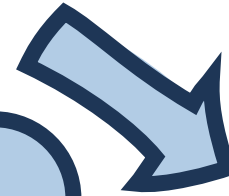
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

Prestatieoriëntatie: Wat Is Succes?

Wanneer zijn jullie sporters tevreden na een tornooiperiode

Succes afgemeten ten opzichte van anderen

Als ik de hoofdtabel haal

Sociale vergelijking

Als ik op het einde van de winter bij de top 8 op de ranking

Tonen van talent

klassement

Succes afgemeten ten opzichte van zichzelf of een juiste taakuitvoering

Als ik ook in wedstrijd terugslag 2 voor mijn h

Goede taakuitvoering

Progressie

Als ik mijn tweede de slice variant gebruik

Als ik elke wedstrijd tot de laatste bal kan blijven knokken

Prestatieoriëntatie: Wat Is Succes?

Succes afgemeten ten opzichte van
anderen

Fragiel zelfvertrouwen

Wedstrijdbeleving en –mentaliteit kan
gemakkelijk omslaan

Moeilijker concentreren – zorgende gedachten

Frequenter excuses zoeken

Moeilijk coachable, slaan feedback in de wind

Succes afgemeten ten opzichte van
zichzelf of een juiste taakuitvoering

Stabiel zelfvertrouwen

Minder spanning – beter hanteren

Meer plezier & voldoening

Grotere sportiviteit

Grotere volharding

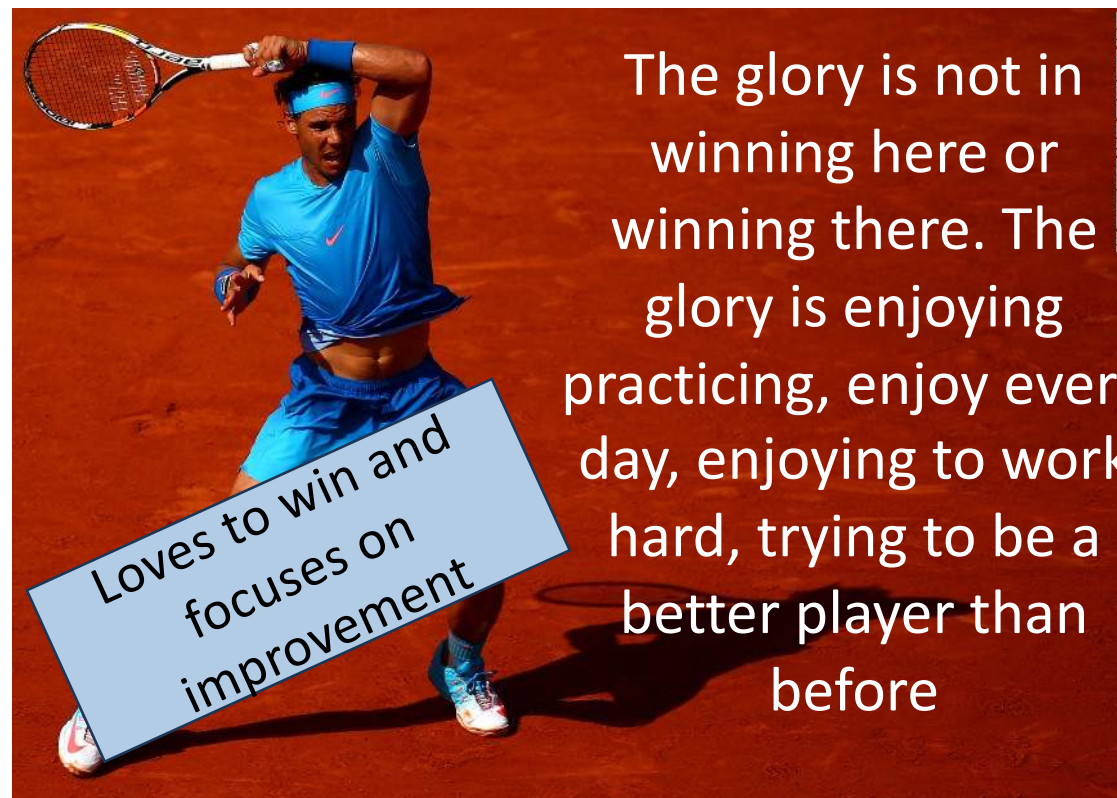
Hogere autonome motivatie

Prestatieoriëntatie: Wat Is Succes?

Succes afgemeten ten opzichte van anderen



Succes afgemeten ten opzichte van zichzelf of een juiste taakuitvoering



Prestatieoriëntatie: Wat Is Succes?

Hoge resultaatgerichtheid

Risicovol kwadrant

Effecten sterk afhankelijk van de speler zijn zelfvertrouwen

Strijdvaardigheid weinig voorspelbaar

Gunstig kwadrant

Voordelen hoge taakgerichtheid als buffer tegen nadelen resultaatgerichtheid

Twee bronnen waar sporters voldoening en energie uit kunnen putten

Gunstig kwadrant

Voordelen hoge taakgerichtheid

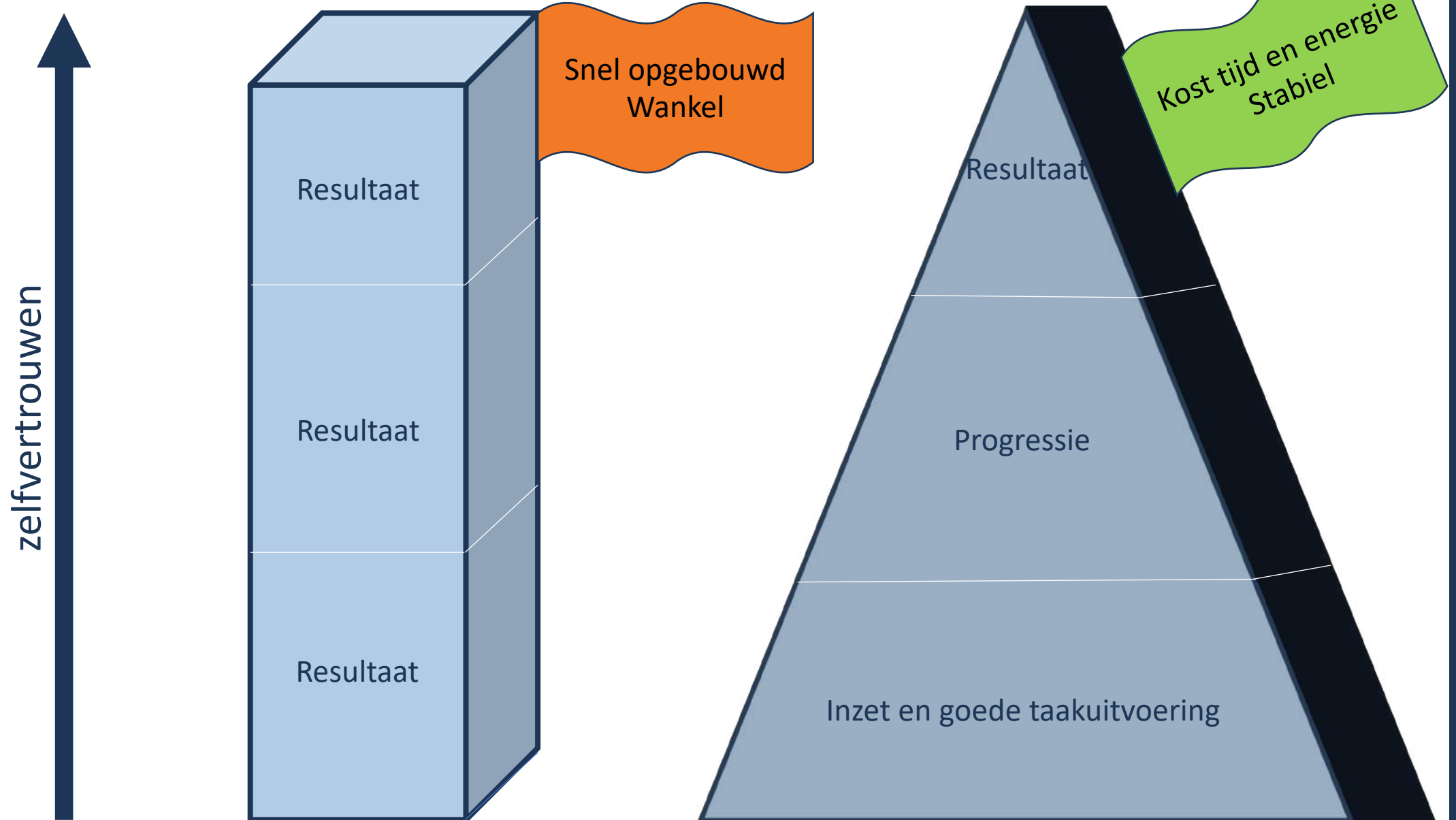
Geen nadelen van resultaatgerichtheid

Lage
Taakgerichtheid

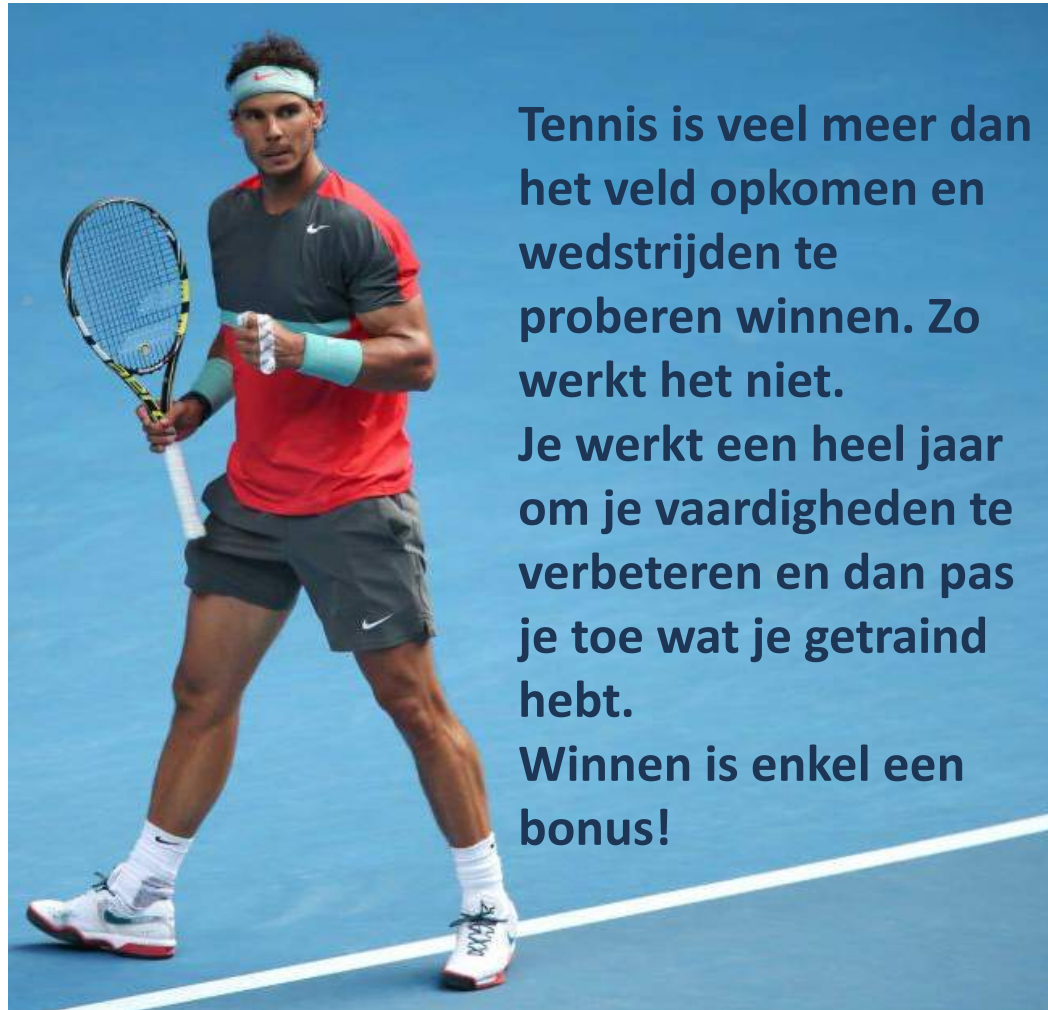
Hoge
Taakgerichtheid

Lage resultaatgerichtheid

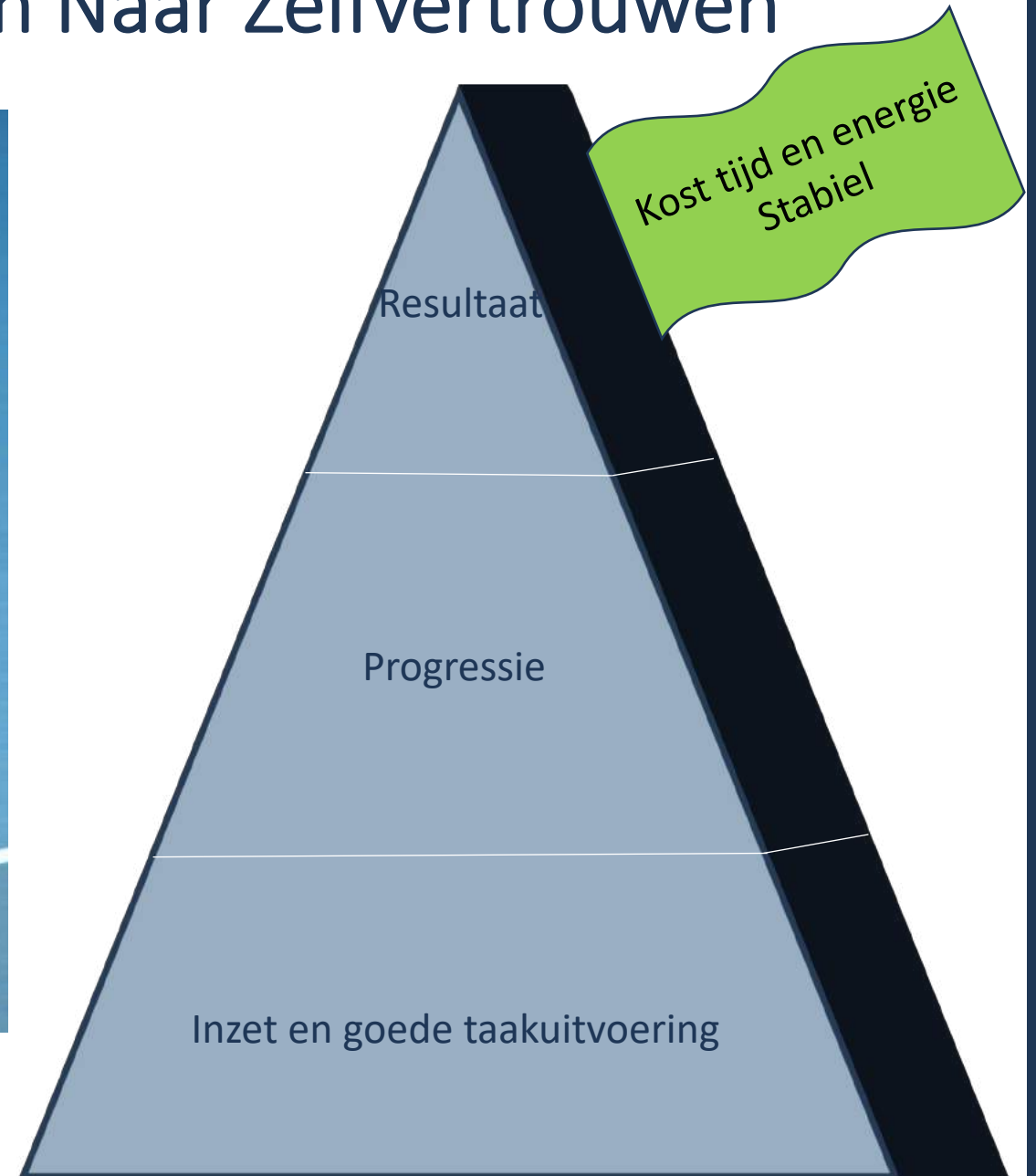
Twee Verschillende Wegen Naar Zelfvertrouwen



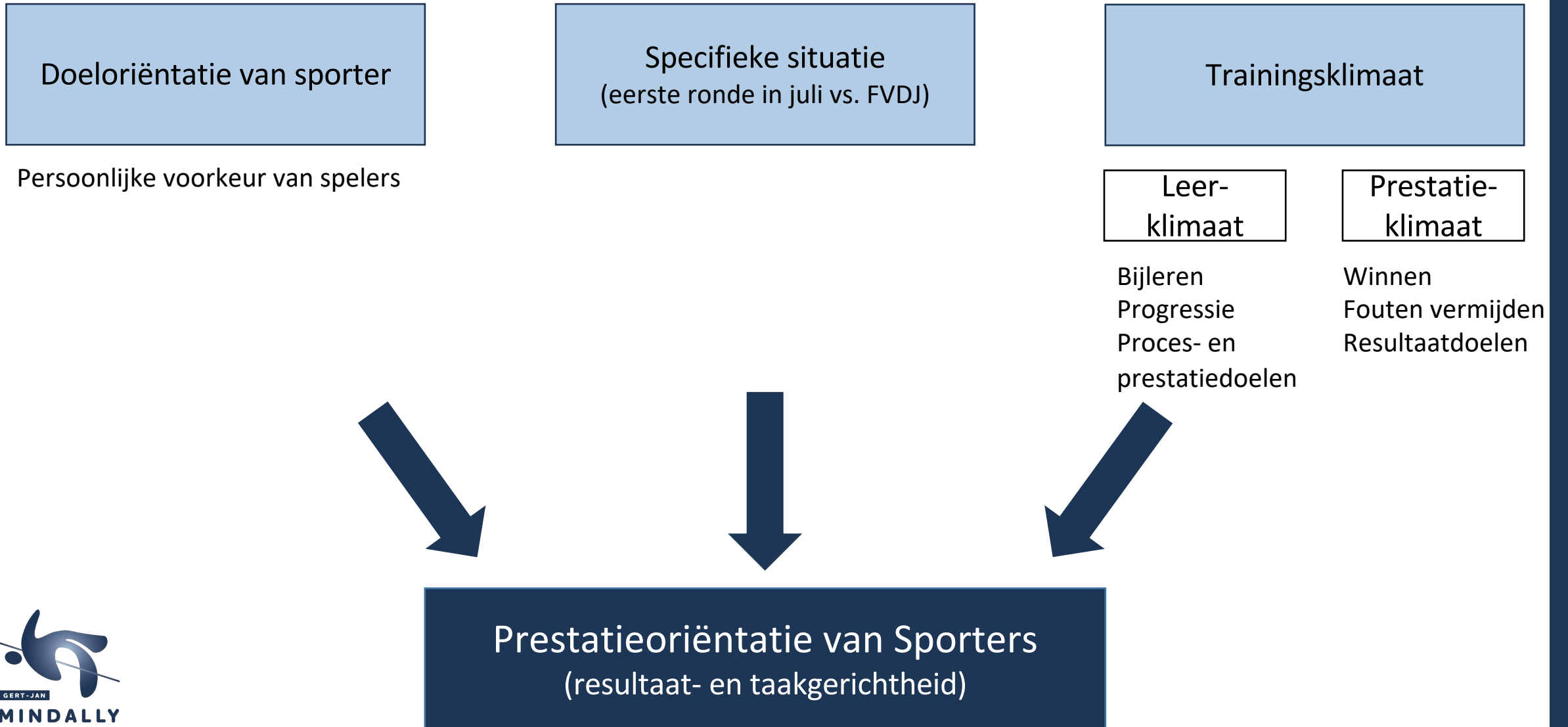
Twee Verschillende Wegen Naar Zelfvertrouwen



Tennis is veel meer dan het veld opkomen en wedstrijden te proberen winnen. Zo werkt het niet. Je werkt een heel jaar om je vaardigheden te verbeteren en dan pas je toe wat je getraind hebt. Winnen is enkel een bonus!



Waar Komt De Prestatieoriëntatie Van Sporters Vandaan?



Hoe Krijgt Een Doeloriëntatie Vorm

09 jan. | Tennis

Bertens vecht zich langs Kontaveit in Brisbane

Kiki Bertens heeft in de tweede ronde op het WTA van Brisbane gewonnen van Anett Kontaveit. In drie sets was ze de baas over de Estse: 6-3, 2-6, 7-5.



In het nieuws

Murray mept Nederlander Haase een huis

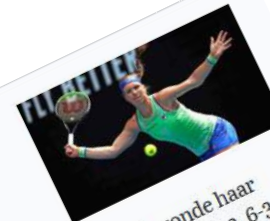


Griekspoor naar tweede ronde kwalificatie US Open, Rus strandt direct

Tallon Griekspoor heeft dinsdag (lokale tijd) de tweede ronde van de kwalificatie voor de US Open bereikt. Arantxa Rus en Lesley Pattinama-Kerkhove gingen in hun eerste partij in New York direct ten onder.

Robin Haase verlengt zijn titel in Kitzbühel

28/07/2012 om 17:07 door janm - [Print](#) - [Corrigeer](#)



Vierde ronde Australian Open is eindstation Kiki Bertens

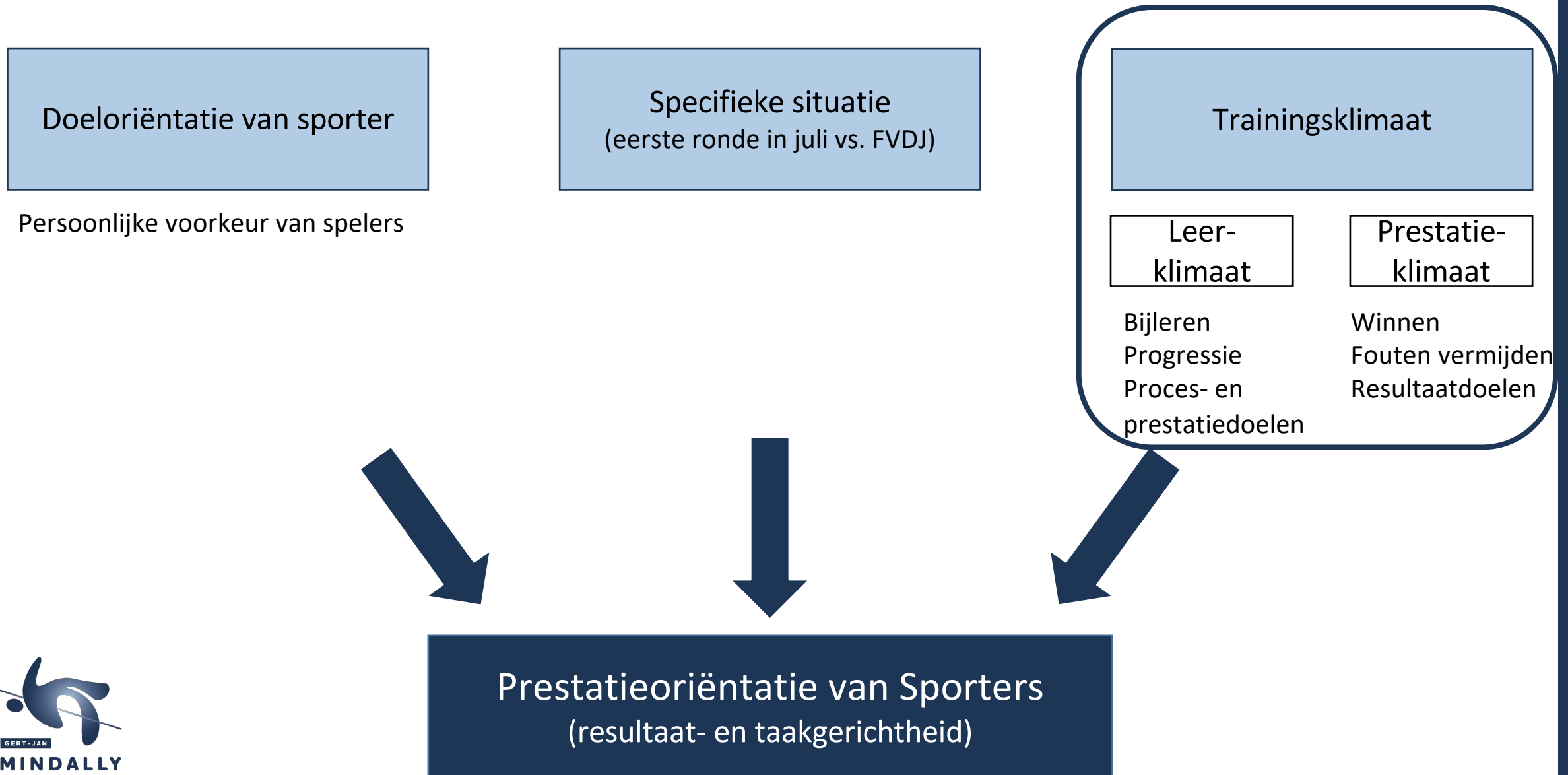
Het is Kiki Bertens niet gelukt door te dringen tot de kwartfinales van de Australian Open. De als negende geplaatste Bertens moest in Melbourne in de vierde ronde haar meerdere erkennen in de Spaanse tennisster Garbiñe Muguruza. In 68 minuten werd het 6-3, 6-3 voor de mondiale nummer 32.



USOPEN.ORG



Waar Komt De Prestatieoriëntatie Van Sporters Vandaan?



Voor Een Tornooi: Taken In De Verf Zetten

De Telegraaf

Lars Coucke actief in 1+ jeugdturnooi TC Argayon

Lars liet een aantal mooie prestaties optekenen in het toernooi van Argayon. Tijdens zijn wedstrijden viel het op hoeveel druk hij wist te ontwikkelen vanuit eerste service om vervolgens het punt te domineren met de forehand.



Bovendien was zijn voetenwerk er duidelijk op vooruit gegaan. Hij greep zo goed als elke kans om in het terrein te snijden en voorwaarts te tennissen. Een plezier om naar te kijken. Ook mentaal heeft Lars enkele troefkaarten, zoals mag blijken uit de manier waarop hij de key moments aanpakte. Keer op keer nam hij voldoende tijd, laadde hij zich op voor het punt en had hij duidelijk de intentie om initiatiefrijk te tennissen met de nodige marges.

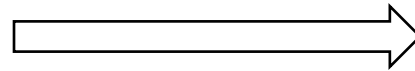
De Voorbespreking: Competitieve Prestatiementaliteit Aanwakken

Self Challenge

het maximaliseren, verbeteren of behouden van bepaalde niveaus van inspanningen, persoonlijke, technische, tactische, fysieke of mentale vaardigheden.

= **taakgerichte aandachtspunten voorzien:**

- Onder controle van de speler
- Specifiek en meetbaar



Game Challenge

Het proberen winnen van de wedstrijd of trachten een bepaalde score te halen



Praktische Toepassing

WEDSTRIJDFORMULIER

Datum:		Type tegenstander:	
Persoonlijke uitdagingen:		<i>De wedstrijd tegen mezelf!</i>	
<u>TACTISCH</u> (eventueel technisch):			
Voorwaarts tennissen van zodra het mogelijk is			/10
Felle benen			/10
Service bewerken en voor hoog percentage gaan			/10
<u>MENTALITEIT</u>			
Activatie voor elke rally			/10
Energieke, positieve uitstraling			/10
Mentale ondersteuning voor de uitdagingen			
Ademhaling op de bank			/10
Focuslijn gebruiken			/10
Hoe gebeten was ik om de wedstrijd tegen mezelf te winnen?			/10
Wedstrijd uitdagingen:		<i>De wedstrijd tegen mijn tegenstander!</i>	
Hoe gebeten was ik om de wedstrijd tegen de tegenstander te winnen?			/10
Heb ik de uitdaging tegen mijn tegenstander weten te behalen?		Ja / nee	Score:
Beste aspect deze wedstrijd: Wat wil ik de volgende keer proberen net zo goed te doen als vandaag?			
Minste aspect deze wedstrijd: Waar ga ik de volgende keer extra aandacht aan geven?			

Self Challenge

Game Challenge



"DO IT!" - Inspirational coaching from Daria Kasatkina's coach - #FightSmart



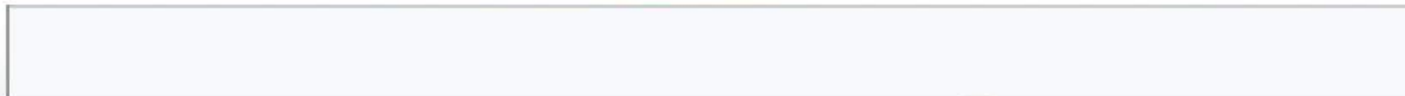
Later bekijken



Delen



MEER VIDEO'S



0:00,00



On Court Coaching: Enkele Principes Toegepast



1. Beleving speler bevragen

Zet aan tot zelfreflectie

Geeft mogelijkheid tot ventileren

Kan eigen boodschap krachtiger maken

Opgelet: Beperkte tijd!

Niet luisteren naar antwoord kan speler ook defensief en minder luisterbereid maken

On Court Coaching: Enkele Principes Toegepast



2. Concrete opdrachten

Oplossingsgericht

Beperkt in omvang (3)

On Court Coaching: Enkele Principes Toegepast



3. Vertrouwen oproepen

Verwijzen naar match waarin opdrachten goed uitgevoerd werden

Bewijsmateriaal aanleveren voor geloof in speelster

On Court Coaching: Enkele Principes Toegepast



4. Resultaatsfocus counteren

Opdracht = vechten tot laatste punt.
Mentaal in het punt (hier & nu) blijven

Gedachten aan mogelijks verlies = enkel
'blablabla'

On Court Coaching: Enkele Principes Toegepast



5. Herkaderen als uitdaging

Speelster ziet op dit moment de situatie als een bedreiging

Coach herkadert de situatie naar een uitdaging voor haar jonge carrière

On Court Coaching: Enkele Principes Toegepast

Algemene communicatiestijl

Directieve communicatie, op **vrij dwingende** wijze

- Situatie: weinig tijd
- Ontvanger: russisch origine, 21 jaar
- Non verbaal: ooghoogte lager dan speelster



De Voordelen Van Uitnodigend Communiceren

Probeer in de communicatie met tennisspelers zoveel mogelijk uitnodigende taal en zo weinig mogelijk dwingende taal te gebruiken

Uitnodigend	Dwingend
(Be)vragen	Bevelen
Kunnen	Moeten
Voorstellen	Horen
	Schuld- en schaamte inducerende taal

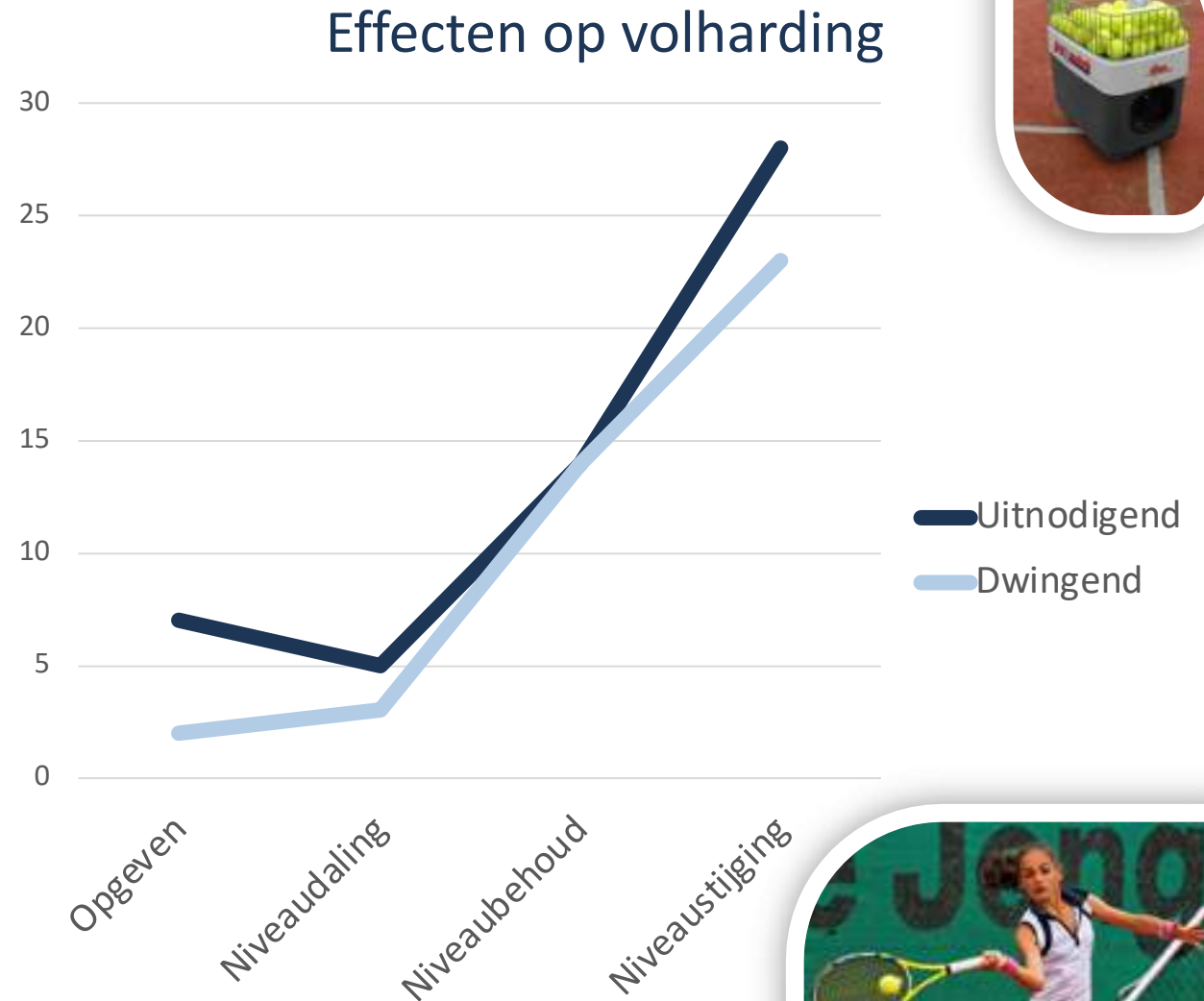
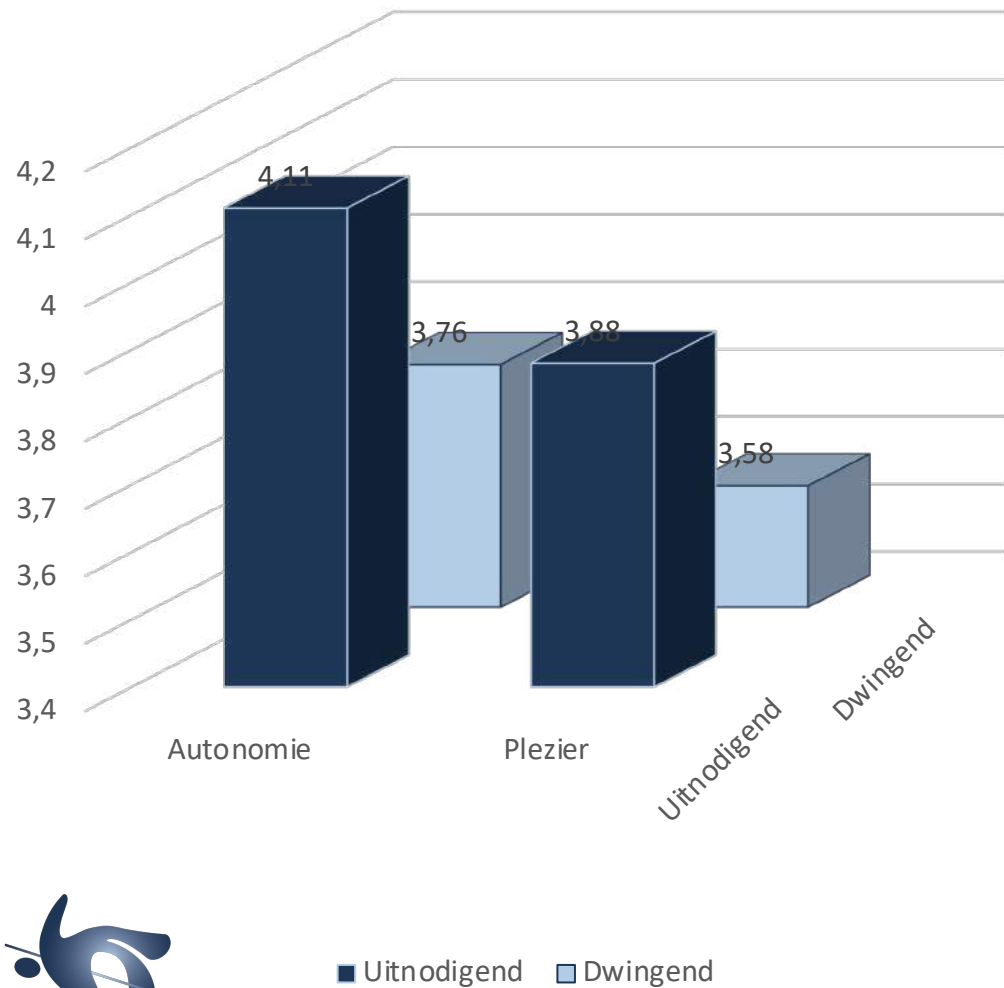


Vb: “Na zo een teleurstellend begin van de training had ik toch op een reactie gehoopt”

Vb: “Ik had gedacht dat een speler van jouw niveau deze oefening veel sneller onder de knie zou hebben”

Vb: “Het wordt dringend tijd dat je eens wat aan die conditie van je doet”

De Voordelen Van Uitnodigend Communiceren



Na De Wedstrijd: Taakgericht Nabespreken



Hoe lang duurt een nabespreking bij jou na een gewonnen match?

Opportunities

Sterktes benadrukken

juiste attributies helpen maken



Hoe lang duurt een nabespreking bij jou na een verloren match?

Opportunities

Leerkansen duidelijk maken

Zaken die op korte termijn veranderbaar zijn benoemen



Aansturen Op Wenselijke Attributies





Locus	Intern	Extern
Stabiliteit	Stabiel	Niet stabiel
Controleerbaarheid	Controleerbaar	Niet-controleerbaar

Globaal wenselijke attributies bij verlies én winst

Locus	Intern	Extern
Stabiliteit	Stabiel	Niet stabiel
Controleerbaarheid	Controleerbaar	Niet-controleerbaar

Wenselijke attributie bij slechte partij die toch winnend wordt afgesloten in wedstrijdperiode

Aansturen Op Wenselijke Attributies

Locus	Intern 	Extern 
Stabiliteit	Stabiel	Niet stabiel
Controleerbaarheid	Controleerbaar 	Niet-controleerbaar 



Wees alert op
fundamentele
attributiefouten



Praktische Toepassing

WEDSTRIJDREFLECTIE	
1) Noteer hieronder wat goed ging	2) Noteer hier wat je gedaan hebt om ervoor te zorgen dat dit goed ging
	Interne – controleerbare attributie voor succes ontlocken
4) Noteer hier wat je kan doen om wat beter kan te versterken	
Interne – controleerbare attributie voor werkpunten ontlocken	
✂ 3) Noteer hier wat er minder goed ging	



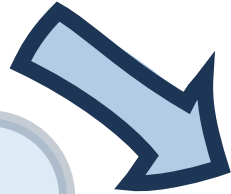
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

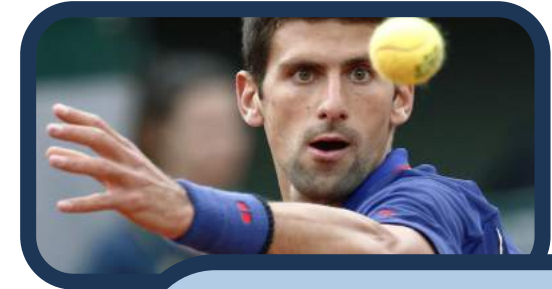
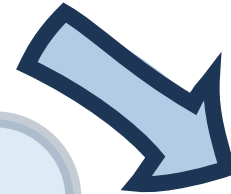
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie

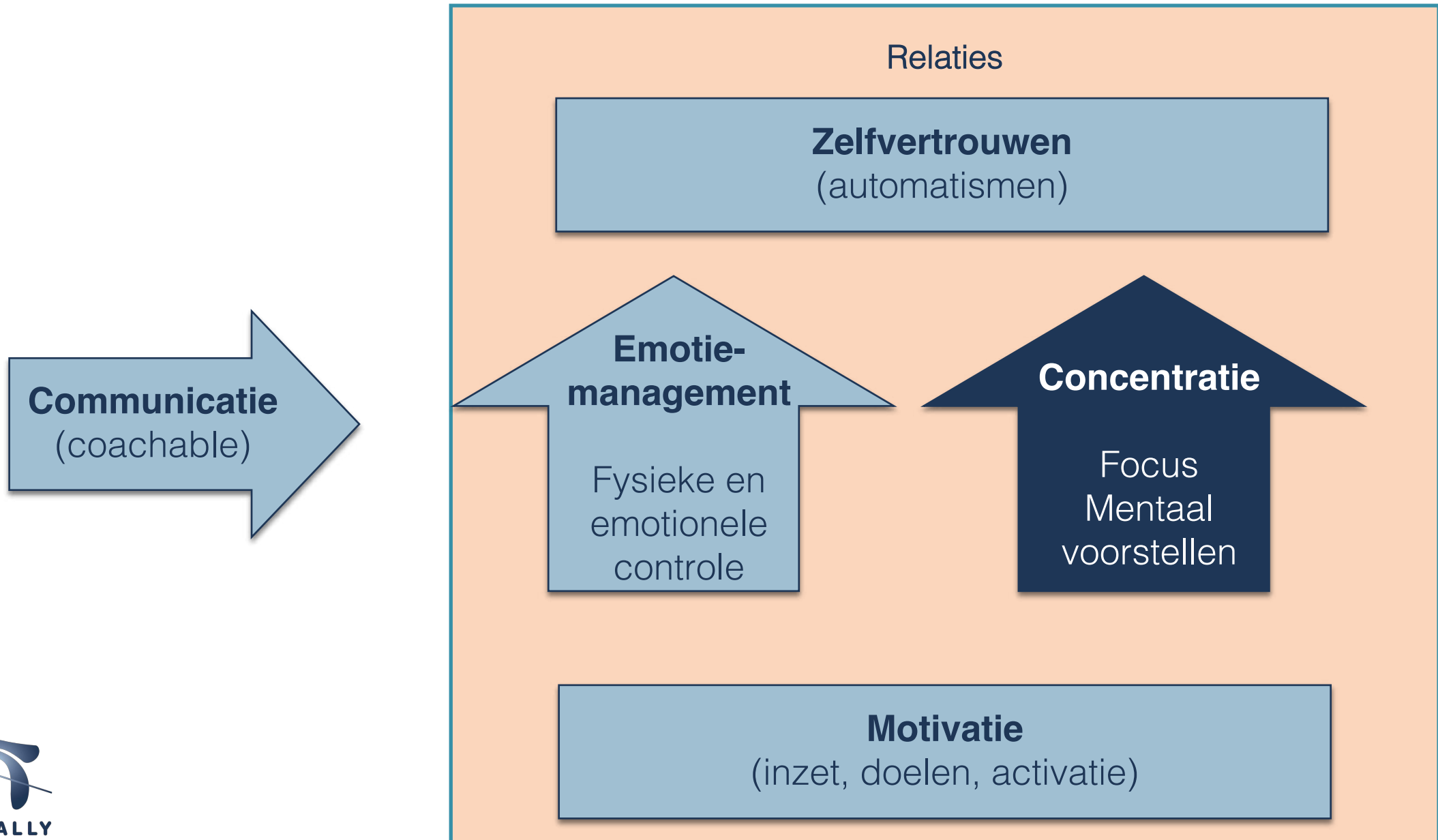


CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

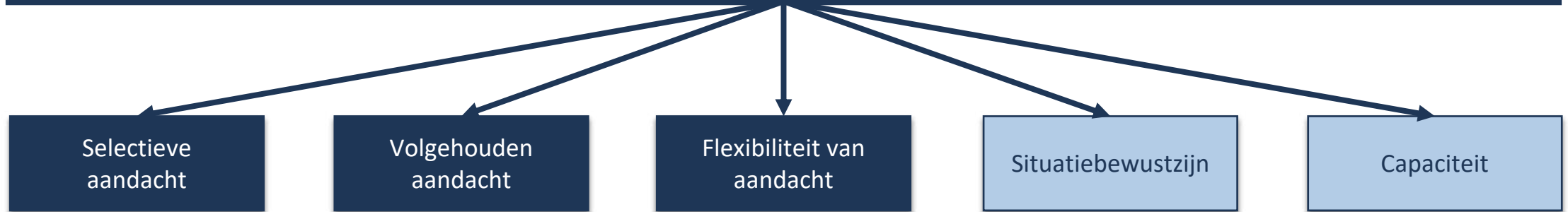
Flexibiliteit van aandacht

Achtergrondmodel Mentale Ontwikkeling Sporters



Wat Is Concentratie?!

Een toestand waarin de sporter zijn aandacht uitsluitend richt op informatie die belangrijk is voor zijn taakuitvoering en waarbij de sporter niet gehinderd wordt door informatie die niet van belang is voor de taakuitvoering



Relevant vs. Irrelevante stimuli

Extern vs. Intern

Proximaal vs. Distaal

Moeilijke opdracht

Vergt veel energie

Niet noodzakelijk in tennis door onderbrekingen

= Focus en breedte aanpassen naargelang de situatie

Focus aan en uit zetten

= besef van wat er rond jou aan het gebeuren is

Laat toe om het spel goed te 'lezen' en je tegenstander een stap voor te zijn

Gecontroleerde vs. automatische verwerking/uitvoering

Automatiseren

Ondersteunt andere aspecten van aandacht



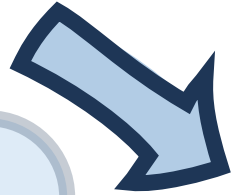
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

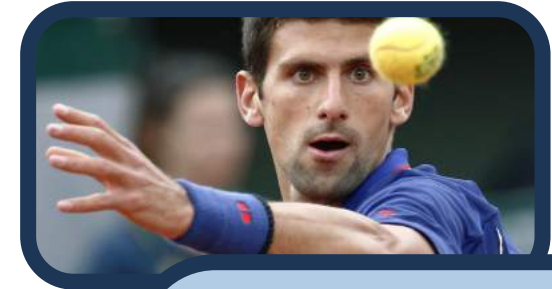
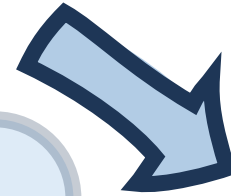
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

Gedachten Achterhalen Bij Spelers



Gedachten Achterhalen Bij Spelers



Gedachten Achterhalen Bij Spelers

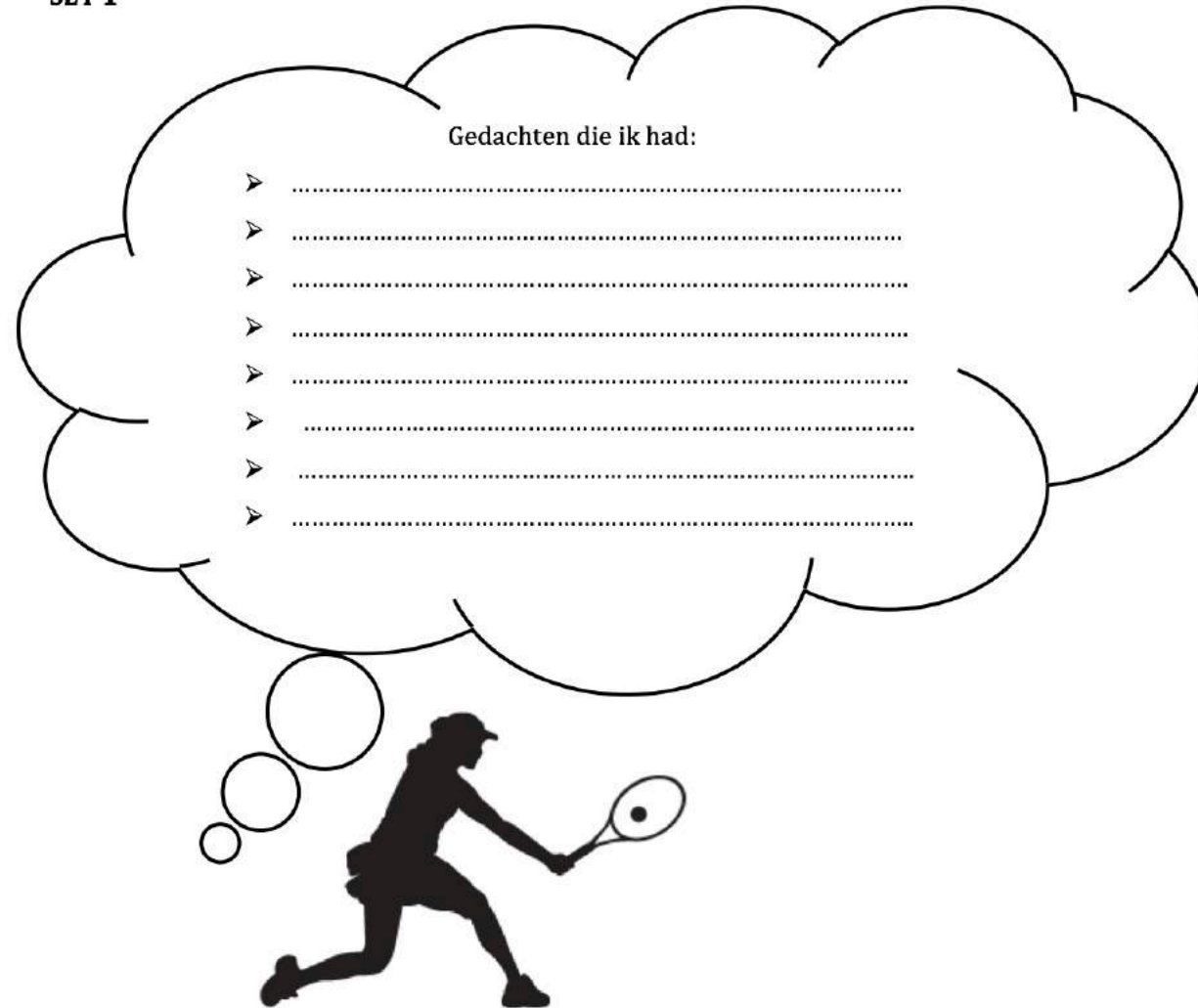


Gedachten Achterhalen Bij Spelers

SET 1

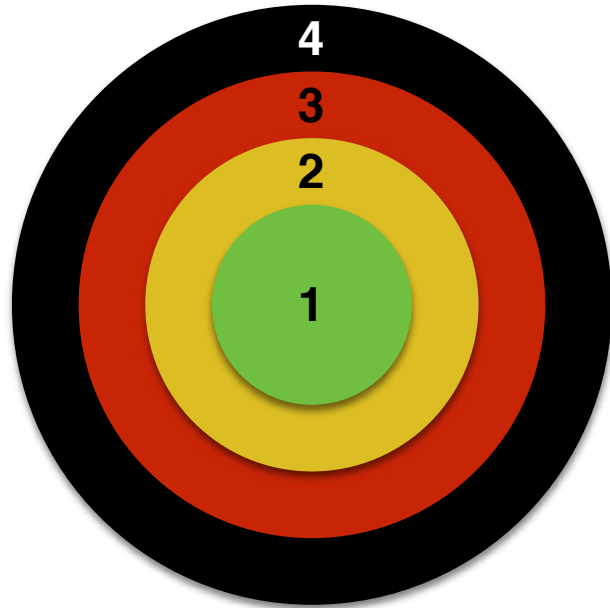
Gedachten die ik had:

- ▼
- ▼
- ▼
- ▼
- ▼
- ▼
- ▼
- ▼
- ▼

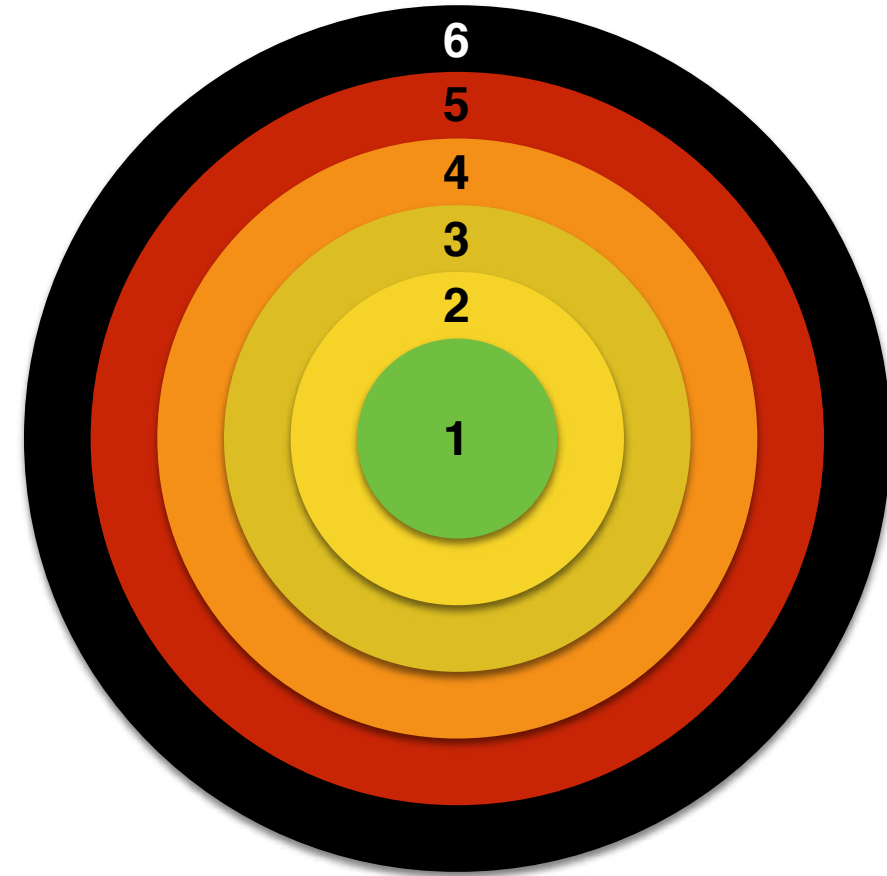


Concentratiecirfels: Verschillende Soorten Gedachten

Vereenvoudigde versie



- 1) Ik en mijn taak
- 2) Onmiddellijke afleiding
- 3) Resultaten
- 4) Wat sta ik hier te doen?



- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1) Ik en mijn taak | 4) Winst & verlies |
| 2) Onmiddellijke afleiding | 5) Gevolgen van winst & verlies |
| 3) Zou moeten | 6) Wat sta ik hier te doen? |

Concentratiecirrels: Verschillende Soorten Gedachten

Type gedachte	Taakgericht	Afleidend	Resultaatgericht	Opgevend en Kritisch
Concentratie	Goed	Snel herstelbaar	Moeilijk herstelbaar	Weg
Bijkomende spanning	Geen	Weinig of geen	Veel	Weg
Zelfvertrouwen	Stabiel	n.v.t.	Wankel	Weg
Spelpeil	Optimaal	Licht prestatieverlies	Veel prestatieverlies	Kortstondig goed Valt helemaal weg

Taakgericht Denken Bevorderen Tijdens Wedstrijden

U12

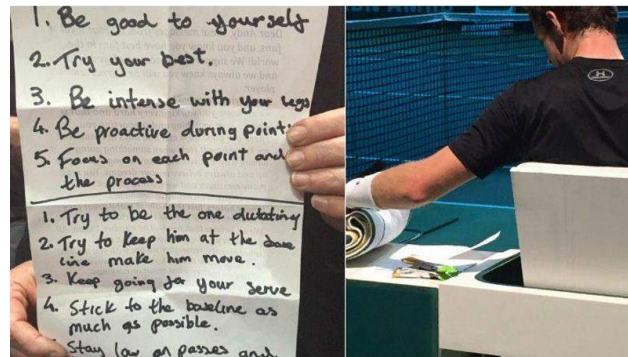


Vereist geen routine

Kennismaking cue words

Kennismaking visualisatie

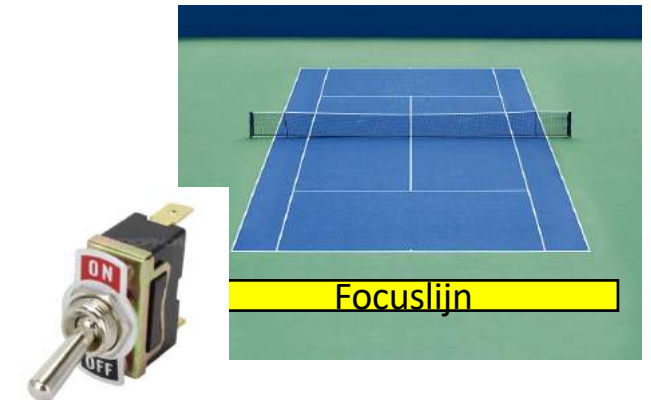
12-15



Vereist routine bij kantwissel

Perkt mogelijkheid tot niet-helpende gedachten in

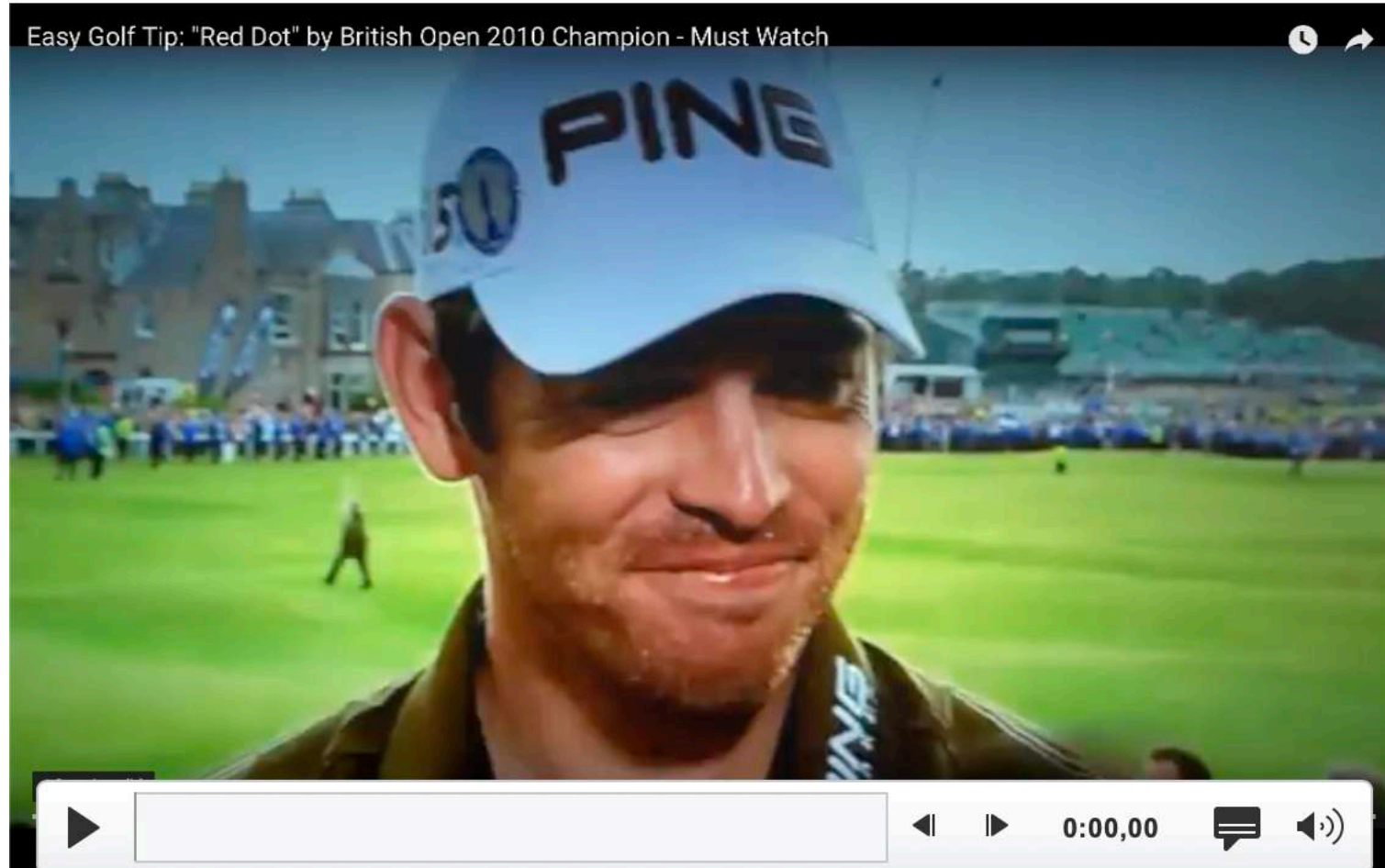
15+



Vereist routine tussen punten

Toepassing cue words/visualisatie

Illustratie Taken Zichtbaar Maken

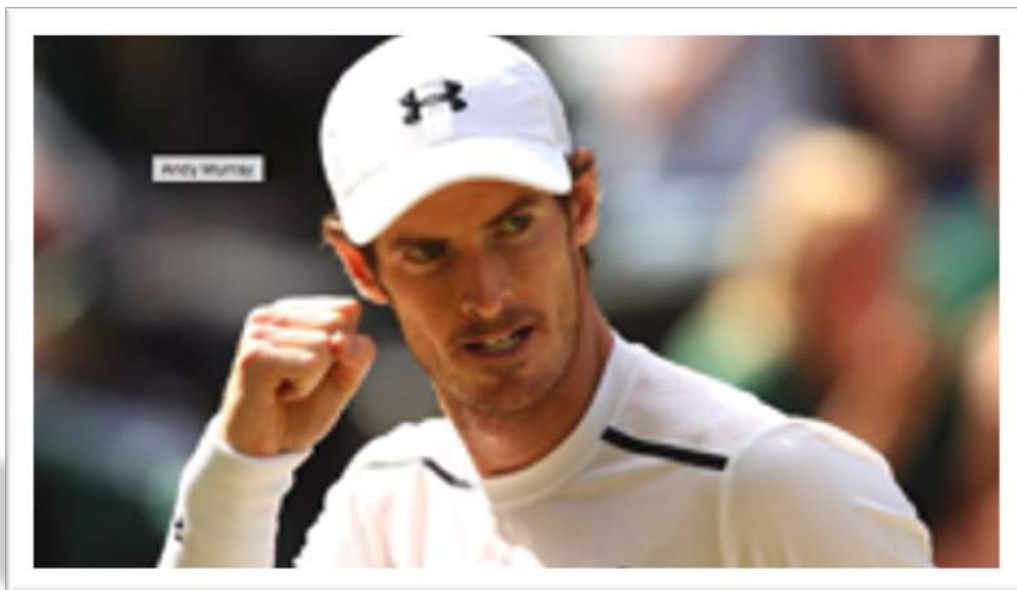


BBC

RAONIC	0	3	40
MURRAY	0	5	30



Taken Herhalen Tijdens De Kantwissel

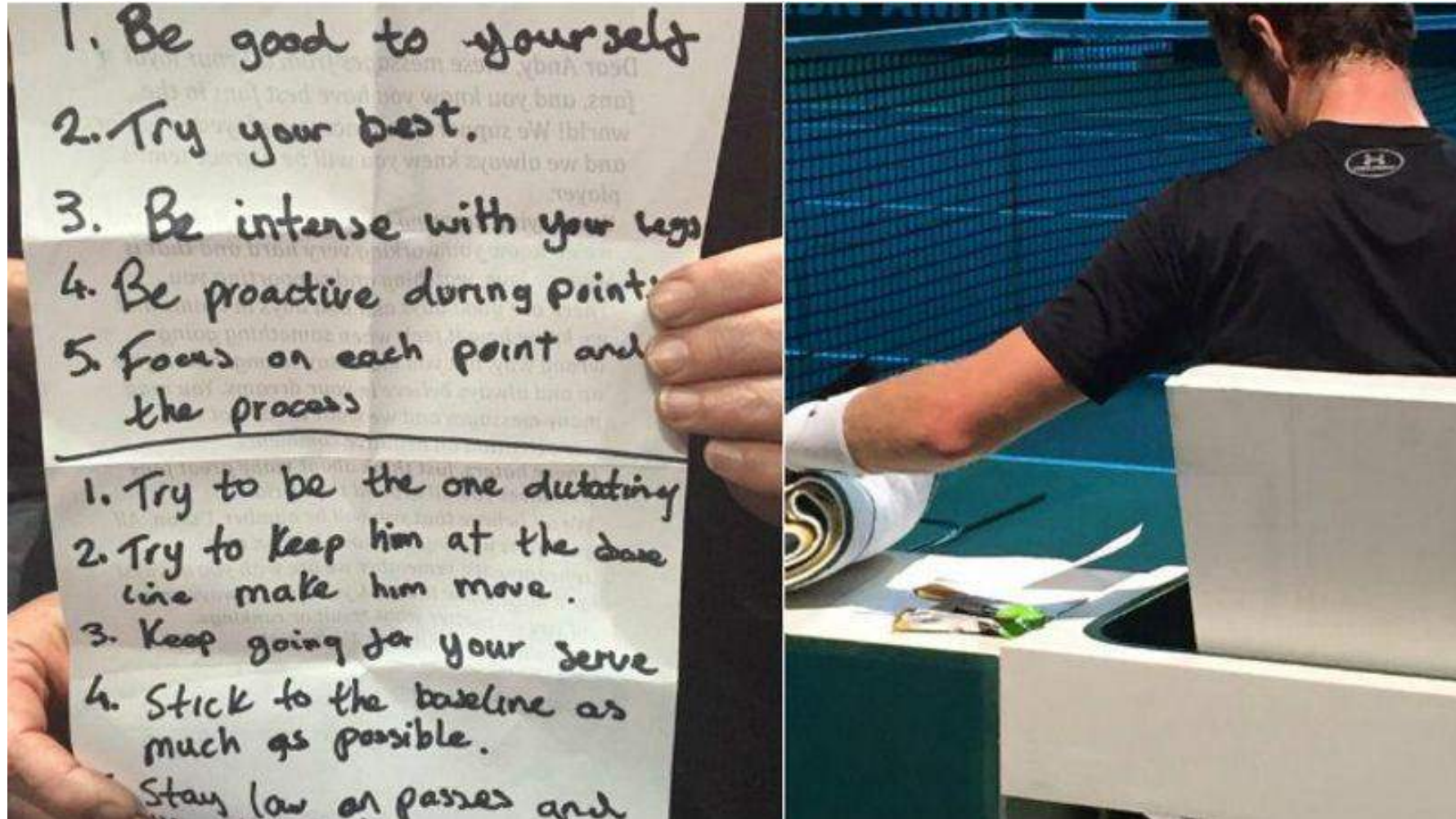


Tijdens de kantwissel, kijkt Murray op een papier met tactische herinneringen op. Hij zegt hierover het volgende: *“Het zijn persoonlijke aandachtspunten, die ik voor mezelf bijhoud. Ze zijn vrij eenvoudig en voor de hand liggend, zoals zorg ervoor dat je goed blijft bewegen als je zenuwachtig wordt. Mensen hebben de neiging minder goed te bewegen als ze zenuwachtig zijn. Het zijn een vijftal dergelijke aandachtspunten, niet echt iets heel speciaals dus. Dit tijdens de kantwissel helpt mij om te blijven focussen en mijn beste niveau te halen.”*



“Mijn taak is op mezelf en Andy te focussen” zei Raonic voorafgaand aan de Wimbledon finale in 2016. *“Ik probeer alles buiten de lijnen van het tennisveld zo onmerkbaar mogelijk te maken voor mezelf”*

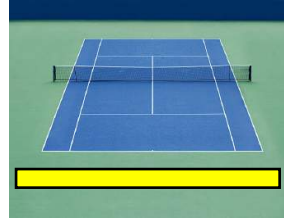
Takenbriefje Murray Onder De Loep



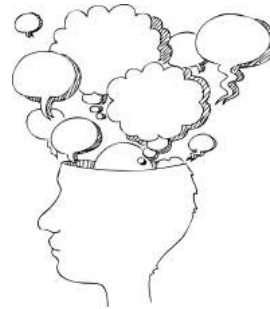
Illustratie Focuslijn



De Rol Van De Trainer Bij Taakgericht Denken



Laat spelers op training **regelmatig naar achteren** gaan om voor zichzelf 1 technisch, tactisch, mentaal en/of fysiek aandachtspunt luidop herhalen



Leg af en toe eens een balwisseling stil om het **denkpatroon tijdens de rally** bij spelers te achterhalen.



Gebruik een **zintuigoefening** om spelers die hevige emoties ervaren (woede, paniek, hevige stress) terug te brengen naar het huidige moment. Dit is een tussenstap om vervolgens terug naar de taken terug te keren.

Illustratie: Zintuigoefening



Wanneer sporters hevige emoties ervaren (boosheid, verdriet, euforie) of heel negatief en kritisch zijn naar zichzelf toe, hebben ze het vaak moeilijk om meteen naar hun taken terug te keren. Het kan dan helpen om een meer neutrale tussenstap in te voegen en eerst in het hier en nu terug te komen, alvorens taakgerichte gedachten bewust op te roepen. Door deze neutrale tussenstap kunnen sporters hun eigen emoties of negatieve processen stil leggen.



Een manier om heel snel in het hier en nu te komen is door gebruik te maken van je zintuigen, gezien zij enkel kunnen waarnemen wat er hier en nu gaande is. Volgende oefening helpt hierbij:

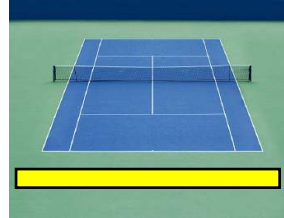
1. Benoem 3 of 5 dingen die je op dit moment kan zien
2. Benoem 3 of 5 dingen die je op dit moment kan horen
3. Benoem 3 of 5 dingen die je op dit moment kan voelen (sensaties en géén emoties)



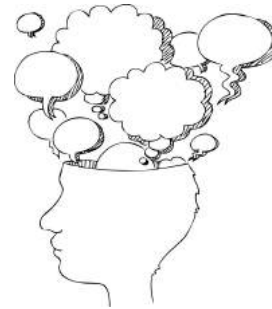
Bemerking:

Dingen benoemen die je voelt kan in wedstrijden worden weggelaten, omdat het de aandacht kan vestigen op vermoeidheid, wat niet wenselijk is.

De Rol Van De Trainer Bij Taakgericht Denken



Laat spelers op training **regelmatig naar achteren** gaan om voor zichzelf 1 technisch, tactisch, mentaal en/of fysiek aandachtspunt luidop herhalen



Leg af en toe eens een balwisseling stil om het **denkpatroon tijdens de rally** bij spelers te achterhalen.



Gebruik een **zintuigoefening** om spelers die hevige emoties ervaren (woede, paniek, hevige stress) terug te brengen naar het huidige moment. Dit is een tussenstap om vervolgens terug naar de taken terug te keren.



Formuleer je boodschappen **toenaderingsgericht**



Stel je voor...

Toenaderingsgerichte Communicatie

Sommige delen van de hersenen verstaan het woordje niet, niet!

Formuleer en focus op wat je wil bekomen, eerder dan op wat je wil vermijden:

- *“Als ik nu maar geen dubbele fout sla”*
- *“Dit punt mag ik zeker niet verliezen”*
- Ook instructies: *“Een bal in het net mag niet gebeuren”*
- Ook feedback *“probeer niet overkruist te staan”*

Verschil tussen *“regelmaat houden”* en *“geen fouten maken”* is aanzienlijk!

Proberen om aan iets niet te denken, is quasi onmogelijk!

- Nood aan voldoende alternatieven om wel aan te denken! => bewust aandacht richten op andere zaken



Toenaderingsgerichte Communicatie

Opdracht

Tel hoeveel passen het witte team kan geven

Instructions

**Count how many times the
players wearing white pass
the basketball.**

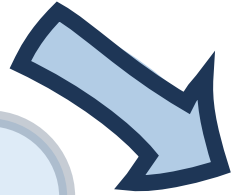
Programma



UITGANGSPUNTEN

Mentale weerbaarheid

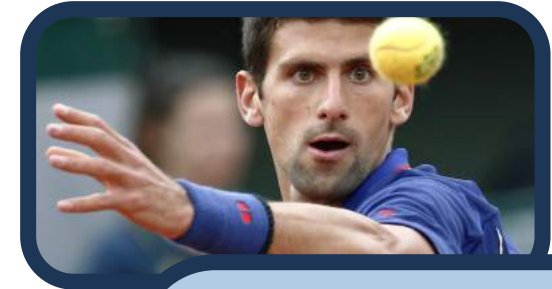
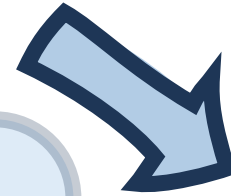
Uitgangspunten mentale training en vaardigheden



MOTIVATIE

Soorten drijfveren

Prestatiemotivatie/
prestatie oriëntatie



CONCENTRATIE

Selectieve aandacht
(volgehouden aandacht)

Flexibiliteit van aandacht

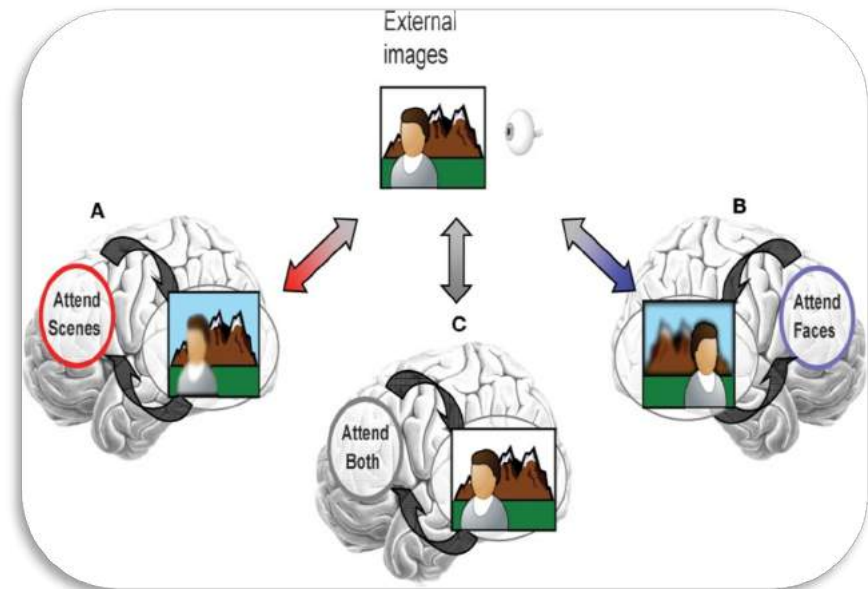
Wat Is Concentratie?!

Een toestand waarin de sporter zijn aandacht uitsluitend richt op informatie die belangrijk is voor zijn taakuitvoering en waarbij de sporter niet gehinderd wordt door informatie die niet van belang is voor de taakuitvoering

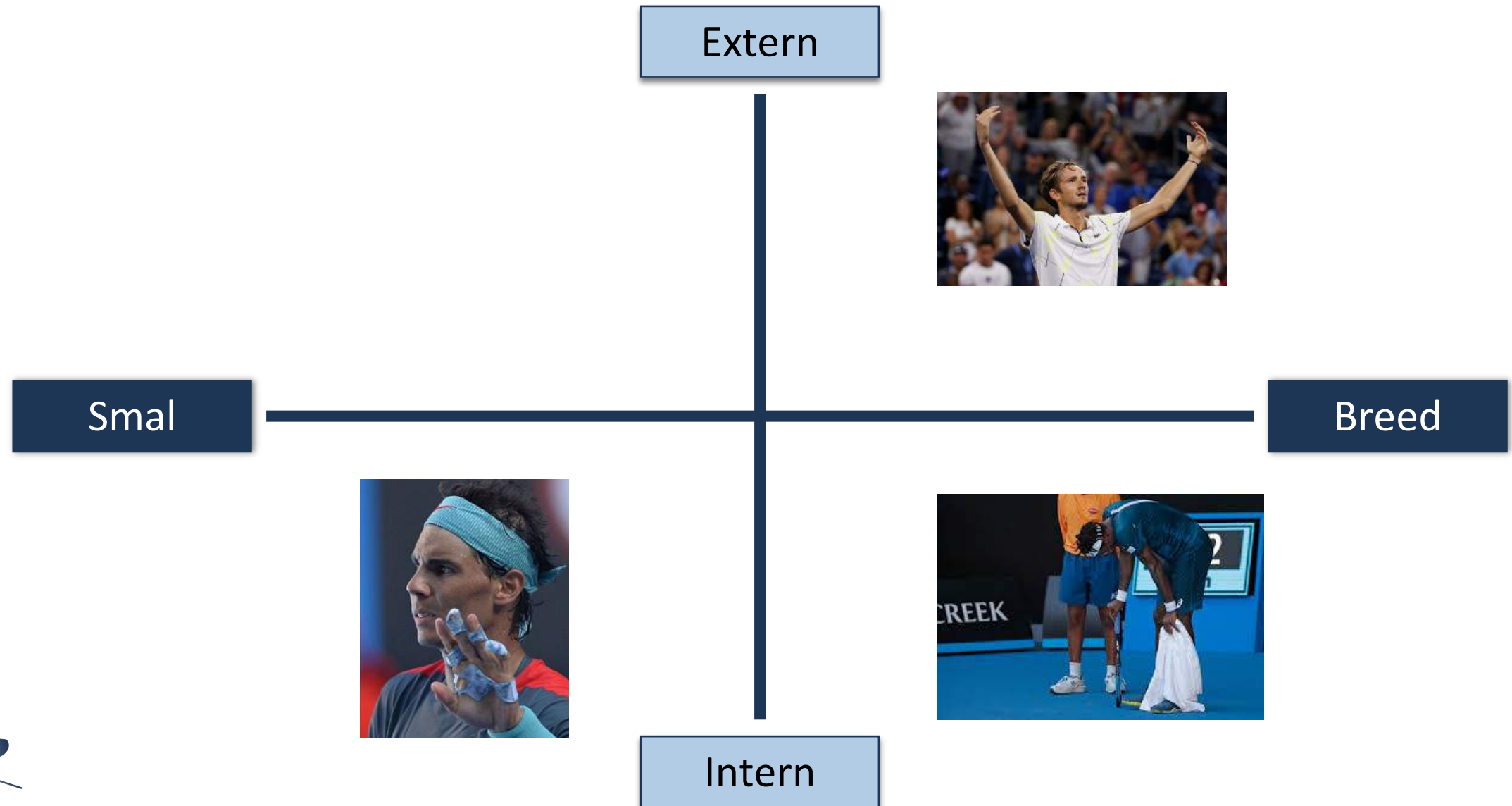
Flexibiliteit van
aandacht

Welke zaken belangrijk zijn voor het handelen,
verschilt van moment tot moment

- Training ⇔ Wedstrijd
- Voor ⇔ Tijdens ⇔ Na een wedstrijd/training
- Voor ⇔ Tijdens ⇔ Na een rally



Twée Dimensies En Vier Aandachtsvelden



Wanneer Is Welk Aandachtsveld Meest Aangewezen?

Wedstrijdfocus

Focus op wedstrijden en tactische training

- Aandacht op waar je de bal wilt slaan levert de beste resultaten bij miktaken
- Stimuleert automatische piloot
- Snellere informatieverwerking

Kant Tegenstander

Eigen kant

Trainingsfocus

Focus op technische training = intern gericht

- Techniek aanpassen
- Gecontroleerde aansturing stimuleren
- Analyse => Inslippen

Focus tijdens onderbrekingen op wedstrijd

- Nadenken over vorig punt
- Plan maken voor volgend punt

Voorkeurstijl En Concentratiestijl



De stijl die voor tennisspelers het meest **natuurlijk** aanvoelt

Tennisspelers vallen hier doorgaans op terug op het moment dat ze **spanning** ervaren

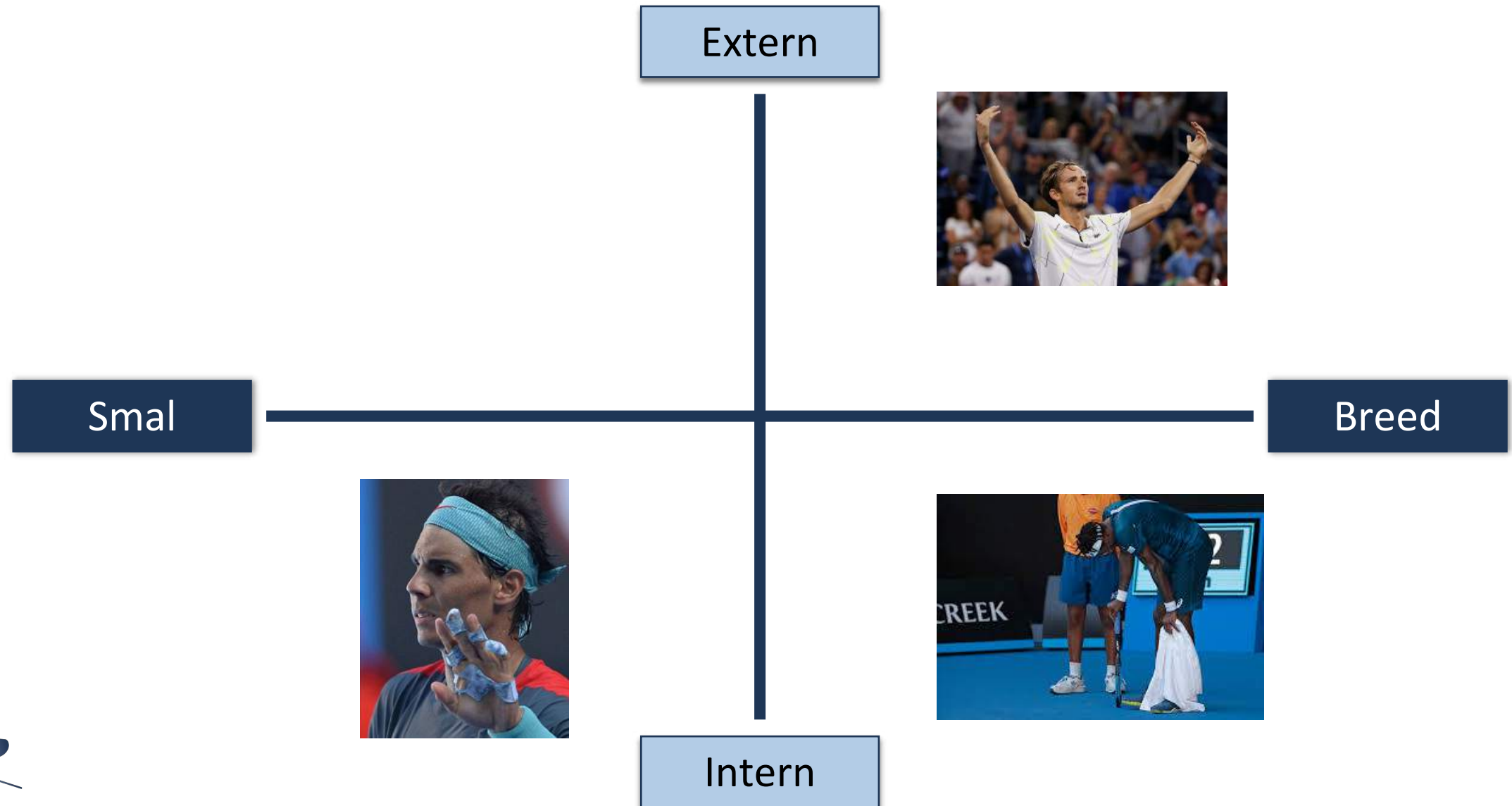
De **exact tegenovergestelde** stijl van de voorkeurstijl

Beste manier om opnieuw te concentreren:

- Gebruiken in situaties waarbij tennisspelers zich moeilijk kunnen concentreren
- Op momenten dat tennisspelers hun aandacht dreigen te verliezen

Voorkeurstijl	Concentratiestijl
Extern-Smal	Intern-Breed
Extern-Breed	Intern-Smal
Intern-Smal	Extern-Breed
Intern-Breed	Extern-Smal



Twée Dimensies En Vier Aandachtsvelden





MINDALLY
Sport psychology / Mental coaching



 gertjan.demuynck@me.com
 0474/07.72.63