

# MENTALITEIT

PROBEER EEN RITUEEL TE GEBRUIKEN/TE ONTWIKKELEN WORDT  
VAAK GEZEGD!! MAAR WAT IS DAT?

- Letterlijk; Een serie handelingen die gezien worden als een gebruik. Het zijn uitingen die zich kenmerken door ze te herhalen. JE houding, gebaren, klanken etc..Het zijn herkenbare patronen die passen bij de persoon zelf!!

EEN RITUEEL ONTWIKKELEN, WAAROM?

- Voor het bereiken van een optimale concentratie
- Te zorgen voor meer zelfvertrouwen
- Te zorgen voor een goede aandacht tijdens de match

Maar al te vaak dwalen de gedachten van een tennisspeler af tijdens een match, bijvoorbeeld naar de volgende rond al, of naar hele andere zaken dan tenniszaken. Door routines kun je weer een opperste concentratie bereiken en ben je klaar om het volgende punt te spelen.

Voorbeelden van routines/rituelen;

## 1. AANKOMST CLUB/TORNOOI

- Zorg dat je er op tijd bent
- Kijk naar hoe de terreinen liggen in combinatie met de weersomstandigheden
- Luister bijvoorbeeld naar je muziek om minder afgeleid te zijn
- Doe je warming-up

## 2. BIJ DE OPSLAG

- Ga naar de plaats waar je moet opslaan
- Ontspan je spieren
- Bots de bal zo vaak als JIJ dat wil
- Concentreer/focus op waar jij wil opslaan – richting
- Start opslag

### 3. TERUGSLAG/RETOUR

- Belangrijk om geconcentreerd te zijn en te weten wanneer je je moet inspannen of moet ontspannen, aangaande de situatie waarin je zit..
- Kijk naar de lichaamstaal van je tegenstander, is deze positief of eerder negatief met bijvoorbeeld hangende schouders..Hier kun je weer voor jezelf dat extra'tje uithalen. Stimulans!
- Blijf los op je voeten bewegen voor retour/lichtvoetig = actie om jezelf aan de gang te houden en je verder te stimuleren!
- Probeer een positieve motivatie uit te stralen; voor jezelf en naar je tegenstander
- Denk na wat je wilt doen met je retour/terugslag = ieder punt opnieuw!

### 4. TUSSEN DE GAMES

- Om afleiding te voorkomen dat je bijvoorbeeld kijkt wie is er naast mij aan het tennissen, of kijken naar mensen aan de kant etc, kun je bijvoorbeeld het volgende doen;
- Drink water
- Gebruik je handdoek
- Kijk naar je snaren
- Adem goed in en goed uit
- Denk even aan je tactiek, Gaat het goed, dan houden, anders wijzigen van tactiek. Dus ook kijken wat tegenstander doet!

### 5. ALS JE EEN PUNT MIST, OF EEN FOUT MAAKT

- Herhaal de slag nog eens, voor je gevoel, voor je vertrouwen waarmee je zojuist het punt verloren hebt
- Speel punt na punt en denk niet verder na. JE bent hier en nu en speel het ook zo. Maar al te vaak wordt er nagedacht over de nabije games, of wat had kunnen zijn of had kunnen gebeuren

### 6. ANDERE SITUATIES

- Bijvoorbeeld als je tegenstander probeert de wedstrijd te vertragen, probeer dan even 1 van je routines boven te halen, je omdraaien bijvoorbeeld, even je snaren recht zetten, even in/uitademen en ga daarna weer verder. Dat is goed voor je eigen concentratie

## CONCLUSIE;

Routines/rituelen zijn goed voor je concentratie voorafgaand aan de match, en bij de match zelf. Probeer een ritueel/routine door te voeren waar je jezelf goed bij voelt, en dat jou een positief gevoel geeft. Uiteraard moet je dat eerst trainen voordat je er een automatisme van kunt maken.

Uiteraard mogen rituelen/routines niet doorslaan in TE gedrag, want anders kan dat averechts werken.

Ik hoop dat je er wat aan zult hebben tijdens je matches in de krokus, interclub en overige toernooien die je gaat spelen.