

# TENNIS IQ EN MENTALE VAARDIGHEDEN



Woensdag 30-3-2016

# Wat is de doelstelling van deze presentatie ?

1. Inzicht krijgen in enkele tactische concepten voor het enkelspel.
2. Technieken leren om wedstrijdspanning te reduceren.
3. Aan de hand van de concentratiecirkels begrijpen welke obstakels men mentaal dient te overwinnen.

# Uitgangspunten voor deze presentatie

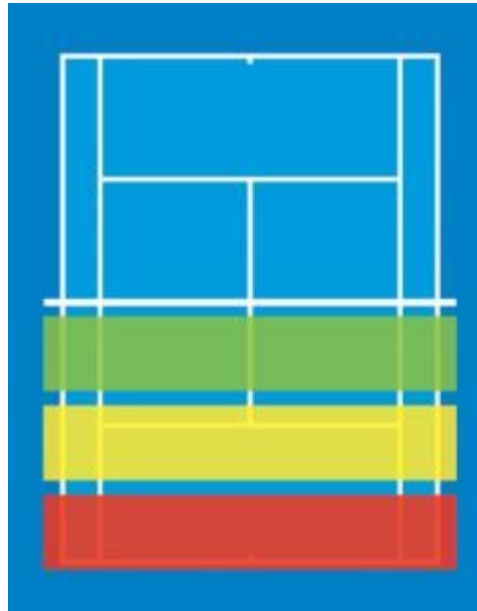
1. Iedereen kan een betere speler worden.
2. Proces belangrijker dan resultaat.
3. Tactische concepten en mentale vaardigheden dienen getraind te worden.
4. Deze presentatie is een raamwerk van waaruit RG naar tennis kijkt.
4. De inhoud is gekozen naar aanleiding van vragen van leden en van wat RG waarneemt.

# Algemene informatie betreffende de ontwikkeling van een tennisser

1. Techniek
  2. Conditioneel
  3. Mentaal 33 %
  4. Tactisch
- Service
  - Return op de service
  - Baselinespel
  - Oplopen en netspel
  - Spelen tegen de netspeler

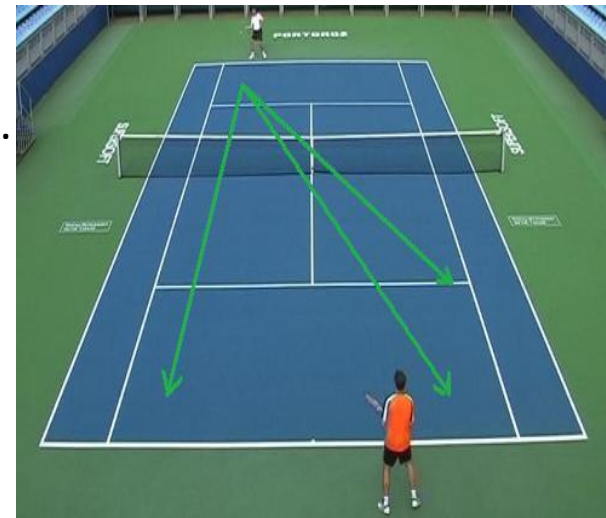
# Concept 1: Knowing The Zones

1. Build up
2. Oppertunity Ball
3. Finish
4. D.N.O  
( defensie, neutraal, offensief )



# Concept 2 : The Wardlaw Directionals

- Cross spelen is de basis ( Wardlaw directionals )
- Van richting veranderen mag alleen als :
  1. Als de tegenstander ver naar buiten gedrongen is.
  2. Als de tegenstander de bal kort speelt.
  3. Als de bal in het centrum komt.



# Concept 3 : Change Gears

1. Meer of minder spin
2. Backhand slice
3. Hoogte over het net
4. Vaart /snelheid
5. Sla 1<sup>e</sup> service als een 2<sup>e</sup>
6. Neem tijd tussen punten
7. D.N O.



# Concept 4 : FH Dominantie en Set-Ups

Forehand als wapen

1. Set –Up Djokovic
2. Set- Up Federer
3. Set- Up Ferrer





# Concept 5 : 1-2 Combinations

Gebruik de 1-2 combinaties bij :

1. Approach en volley
2. Lage volley en hoge volley
3. 1<sup>e</sup> en dan 2<sup>e</sup> passingshot
4. Serve en volley

Focus op het winnen van het punt bij de 2<sup>e</sup> slag

# Concept 6 : De Service

1. 3 zones
2. Kort cross
3. Varieer in snelheid
4. Varieer rotatie
5. Anticipatie 2<sup>e</sup> bal

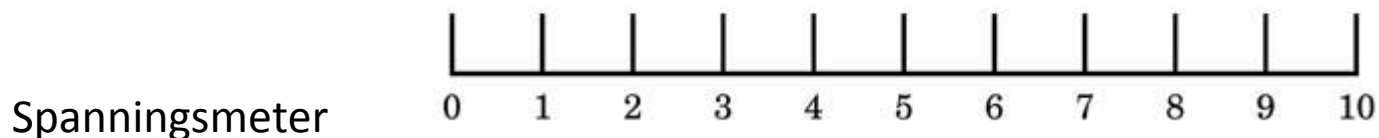


# Mentale Vaardigheden

Vragen vanuit leden :

1. Wat kan ik doen aan wedstrijdspanning ?
2. Ik sta dik voor en toch verlies ik de wedstrijd , hoe kan dit ?
3. Waarom word ik boos ?
4. Waarom verlies ik mijn concentratie ?

# Wedstrijdspanning en stressmanagement



- Optimaal spanningsniveau: tussen 4 en 6 gezonde taakspanning
- Tussen 0 en 4 passief: apathisch, niet gereed voor de wedstrijd,
- Tussen 6 en 10 nerveus: hoge hartslag, niet helder, hoge spierspanning

# Ademtechnieken voor vitaliteit en stressreductie

## Long Deep Breathing

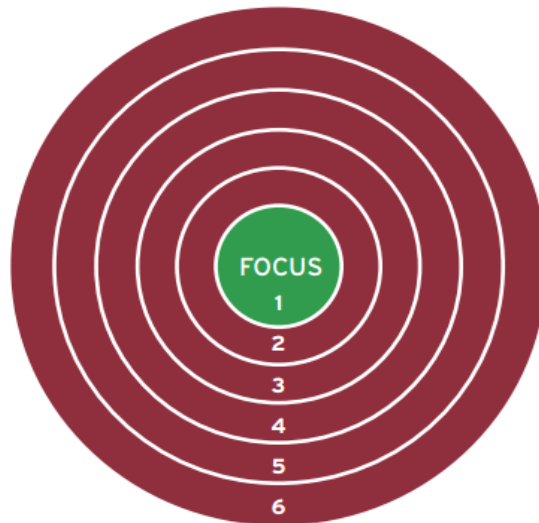
- Adem in 5 seconden in door de neus
- Houd de adem 5 seconden vast
- Adem uit in 5 seconden door de neus
- Houd de adem 5 seconden uit

## Eight Stroke Breath For Energy And Stress Release

- Adem in 8 keer in door de neus
- Adem in 1 keer uit door de neus
- 5 tot 7 minuten

# De Concentratiecirkels

De aandachtscirkels zijn het vertrekpunt. Je kunt er als coach dagelijks mee werken.



- 1 = FOCUS (IK EN MIJN TAAK IN HET HIER-EN-NU)
- 2 = DIRECTE AFLEIDINGEN (WEER, PUBLIEK, SCHEIDSRECHTER, MATERIAAL, ETC.)
- 3 = WAT IK EIGENLIJK ZOU MOETEN KUNNEN
- 4 = WINNEN/VERLIEZEN
- 5 = GEVOLGEN VAN WINNEN OF VERLIEZEN
- 6 = ZIJNSVRAAG (WAT DOE IK HIER?)

## Nadal blijft altijd bij zichzelf en bij zijn taak

Winnen is niet de directe taak van een toptennisser, de bal goed raken wel. Nadal toonde een sterk staaltje van "bij zijn taak blijven" toen hij in het Amerikaanse Indian Wells Andy Murray versloeg. Terwijl de Brit bleef klagen over de harde wind nam Nadal zich voor alle ballen minder scherp te richten; door de wind zouden ze te ver afwijken als hij ze te dicht bij de lijnen zou slaan. Dat was zijn taak en hij voerde die perfect uit vanuit zelfvertrouwen.

Bron: Coachen op Competenties, Lingsma

<https://www.youtube.com/watch?v=o6W-KWhmlUg>

# Advies voor toepassing

1. Maak een POP uitgaande van de 4 PBF en de 5 wedstrijdssituaties.
2. Zorg voor een goede balans tussen techniek en tactiekontwikkeling.
3. Maak tijd voor :
  - dagelijkse ademroutine
  - pre-match routine
  - Routine tijdens de pauze in de wedstrijden
4. Werk planmatig aan je ontwikkeling

# Afsluiting

