

Chin Up Beter voorkomen dan genezen

Rik VAN GEEL

Chin Up - Beter voorkomen dan genezen

1. Chin Up
 - veel aandacht aan lichaamstaal, uitgebreid > uiterlijke signalen (visueel, verbaal, ...)
 - Tia Hellebaut + anecdote van de reacties van Tia tijdens het bekijken van een halve finale bij het \$25000-tornooi
2. Beter voorkomen dan genezen
 - Van jongsaf aan
 - Even vanzelfsprekend als techniektraining
 - Mentale vaardigheden voorkomen veel problemen

Algemeen

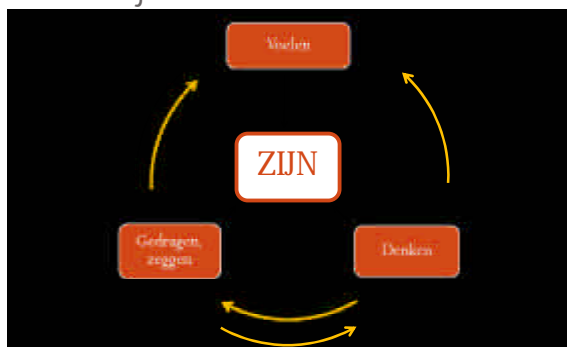
- Sportmentaliteit creëren
- Gepassioneerd zijn over tennis/sport
- De juiste attitude: steeds aan 100% werken, geen bal verspillen
- Coach als rolmodel > positieve attitude (NB: onder 9 pikken kinderen gemakkelijk goede en slechte gewoonten op)
- Uitkijken naar competitie > Serena en Tia (citaat)

Wat bepaalt uiteindelijk wie we zijn?

1. Emotie/gevoelens(hart) > **voelen**
2. Gedachten/attitude(hoofd) > **denken**
3. Gedrag > **gedragen, zeggen, ...**
 - Deze drie pijlers bepalen wat we zijn
 - Deze drie pijlers beïnvloeden elkaar in beide richtingen



Wat zijn we?



Chin Up - Beter voorkomen dan genezen

- Lichaamstaal
 - Zeer ruim
 - Uiterlijke handelingen
 - Routines, rituelen, gewoontes (concreet)
- Positief denken
 - Abstracter
 - Minder goed controleerbaar
- Twee factoren
 - betere speler
 - **I**(deal)**P**(erformance)**S**(tate)

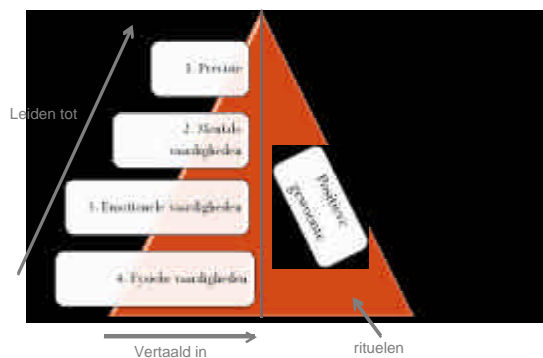
IPS

- Flow, in the zone (op vleugels)
- Ideale spanningsniveau om optimaal te presteren
- Juiste spiertonus
- Juiste graad van(ont)spanning en energie
- NB: het spanningsniveau is niet voor iedereen gelijk (Hewitt < Sampras)

Piramide Loehr

- Vaardigheden die technische precisie consolideren (onder druk)
- Deze vaardigheden moeten vertaald/gegoten worden in positieve rituelen, routines,...
- Plaats van lichaamstaal (ruim) en positief denken in de piramide van Loehr?

Piramide Loehr



Mentale vaardigheden (Piramide Loehr)

- Concentratie/focus: niet op techniek, wel heden, fijn benenspel/snelle voeten
- Goalsetting, niet op resultaat, wel op performance
- Visualisatie > instinctief en automatisch spelen
- Mentale voorbereiding > rituelen, routines, ... ook volgen van wedstrijdplan (> < analyseren)
- Time management > controle over tijd < > rushen > rituelen
- Self talk: zo weinig mogelijk, indien toch: positief

Emotionele vaardigheden (Piramide Loehr)

- Self awareness: emoties herkennen
- Self regulation: emoties onder controle houden
- Mistake management: omgaan met fouten
- Lichaamstaal
- Breath control: ademen is het raam op de fysiologie/spiegel van de emoties)

Fysieke vaardigheden (Piramide Loehr)

- Biomechanisch zwakheden > mentaal probleem bij steeds herhalen
- Efficiënt movement > goed benenspel
- Lenigheid: gebrek ervan heeft negatieve invloed op motorische precisie
- Voeding > juiste suikerspiegel
- Hydratie
- Fitness (aëroob en anaëroob) > < vermoeidheid (> gebrekkige uitvoeringen)

Lichaamstaal

- Uiterlijke aspecten die het innerlijke positief zullen beïnvloeden
 - Fake it until you make it: beïnvloeden van de tegenstrever (beeld van de bokser die aan zijn kamp gaat beginnen of Nadal/Federer voor een RG-finale)
 - Walk the talk: zeg wat je doet of houding moet spreken
 - You are how you act > je bent zoals je je voordoet (een winnaar?)
 - Visueel, auditief (verbaal).

Lichaamstaal

- Uiterlijke aspecten die het innerlijke positief zullen beïnvloeden
 - Fake it until you make it: beïnvloeden van de tegenstrever (beeld van de bokser die aan zijn kamp gaat beginnen of Nadal/Federer voor een RG-finale)
 - Walk the talk: zeg wat je doet of houding moet spreken
 - You are how you act > je bent zoals je je voordoet (een winnaar?)
 - Visueel, auditief (verbaal).

Lichaamstaal

- Voordelen wanneer je eraan werkt (assertiviteitstraining)



Inhoudelijke aspecten v. lichaamstaal

1. ADEMHALING

- Ademhaling > buikademhaling > controle over ademhaling > oefening (vaardigheid)
- Spiegel van de emoties
- Bal komt > inademen; slaan > uitademen > spierrelaxatie > vloeiende slagen
- Helpt bij fysiologisch en psychologisch herstel
- Verlaagt hartslag, bloeddruk
- Vermindert intensiteit van woede en angst

Inhoudelijke aspecten v. lichaamstaal

2. VERBAAL GEDRAG

- Verbaal gedrag > zo weinig mogelijk > indien wel: positieve peptalk
- Geen negatieve loser's talk of dialoog met jezelf

Inhoudelijke aspecten v. lichaamstaal

3. ONTSPANNEN KAKEN

- Is glimlachen nog mogelijk?
- Potlood tussen kaak tanden of lippen
- Ontspannen is enkel mogelijk met kaken van elkaar > snookercoach
- Voorbeelden: Sampras? 'O Sullivan, Kim op 6/6 in de beslissende Tie-break
- NBA-spelers: kauwgummen of pruimen. Reden?
- Stress uitblazen
- Een zuurtje?



Inhoudelijke aspecten v. lichaamstaal

4. DE GEBALDE VUIST

- Laten gepaard gaan met een overtuigende yess
- Als deconditioneringstechniek/zelfcontrole procedure om faalangst, opdringerige emoties,... weg te werken



Principes gebalde vuist

1. Symbool van volharding, overwinning, de meeste culturen
2. Principe van de antagonistische resp. heffen elkaar op
3. Emoties ('verplaatsingen' van vloeistof) lichaam (80% vloeistof) kunnen verschuiven, samengebald worden op één plek > cfr. een stressbal (voorbeeld)
4. Principe van de klassiek conditionering: positieve koppelingen verankeren



Inhoudelijke aspecten v. lichaamstaal

5. ...tred: VAST
6. Gestiek/gebaren: vastberaden
7. Mimiek: vastberaden maar ontspannen
8. Wenkbrauwen: vastberaden
9. Racket: recht in niet slaghand
10. Ogen: vurige en energieke blik > Clijsters; of levenslustig
11. Rug : recht
12. Schouders: fier
13. Hoofd: recht maar focus op snaren, demper,...bal

Inhoudelijke aspecten v. lichaamstaal

14. Kledij/schoenen/racket/tenniszak/drank/..moeten in orde zijn> rituelen
15. Hand-armgebaren: controle
16. Communicatie: kordaat, zonder twijfel
17. Haardracht> Etienne Morjaen
18. Stem: vast> intonatie, ritme, snelheid,... moeten zelfzekerheid tonen

Geef de juiste signalen!

- Voor, tijdens en na een wedstrijd
1. Fysieke signalen(1 -18), rechtstreeks waarneembaar en evalueerbaar, leiden tot
 2. eerder abstracte signalen: wat een speler met uitstralen:

1. (onuitputtelijke) energie
2. kordaatheid(><twijfel)
3. motivatie-vastberadenheid-'willing'-er zin in hebben om hindernissen te overwinnen-nooit opgeven-toewijding/commitment(in match+op training
4. stabiliteit(><labiliteit)-controle over alles(><buiten zinnen)-innerlijke rust/peace of mind-ontspannen-zelfcontrole> zelfvertrouwen

Mentaal profiel

Naam:	Tegenstrever:
a. Geef de speler de volgende signalen?	
1. (onuitputtelijke) energie	> 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 .../15%
1. kordaatheid(><twijfel)	> 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 .../15
1. motivatie-vastberadenheid-'willing'-er zin in hebben om hindernissen te overwinnen-toewijding/commitment(in match+op training)-nooit opgeven	> 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 .../35
1. stabiliteit(><labiliteit)-controle over alles(><buiten zinnen)-innerlijke rust/peace of mind-ontspannen-zelfcontrole> zelfvertrouwen	> 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 .../35
Het behaald percentage is:	.../100%
a. Waren de volgende factoren aanwezig?	Ja/neein-commentaar
1. Ademhaling -buikademhaling	
2. Verbaal gesting	
3. Ontspannen kaken -> is glimlachen nog mogelijk?	
4. De gebalde vuist	
5. -tred vast	
6. Gestiek/gebaren: vastberaden	
7. Mimiek: vastberaden maar ontspannen	
8. Wenkbrauwen: vastberaden	
9. Racket: recht in niet slaghand	
10. Ogen: vurige en energieke blik/ of levenslustig	
11. Rug :recht	
12. Schouders: fier	
13. Hoofd: recht maar focus op snaren, demper,...bal	
14. Kledij/schoenen/racket/tenniszak/drank/...	
15. Hand-armgebaren: controle	
16. Communicatie: kordaat, zonder twijfel	
17. Haardracht	
18. Stem: vast- intonatie, ritme, snelheid,...	
Andere?	

Positief Denken

- Hulp van de uiterlijke aspecten die positief denken vergemakkelijken:
- Denk een de onderlinge relaties en vooral aan de invloed van gedrag op emoties/gevoelens enerzijds en gedachten anderzijds
- Voorbeeld: positieve peptalk voor en tijdens een wedstrijd (Tia)
- Je bent wat je denkt te zijn (een winnaar?)

Neurowetenschappen

- Zorg voor een perfect scenario (voor een wedstrijd): ons brein ziet het verschil niet tussen een imaginair beeld en een echt.
- Roep dus een bepaald beeld/gebeurtenis op, gekoppeld aan gewenst gedrag/gevoel, en bij regelmatige herhaling creëer je neurobiologische linken die al snel tot een gewoontepatroon leiden zodat het gewenste gedrag automatisch plaatsgrijpt (->couperen van negatieve gedachten)
- M.a.w. draai gewenst gedrag als een filmpje af, dan is de kans groter dat het zich afspeelt dan wanneer je het filmpje niet afspeelt.
- Voorbeeld : beeld van langlaufen
- Selffulfilling prophecy: als je iets wil, komt het vaak uit.(vb. opgesloten trainarbeider)

Elk moment zijn eigen ritueel (ruime interpretatie: piramide Loehr)

- Rituelen zijn handelingen, die steeds weer opnieuw herhaald worden(gewoonten, gebruiken,...)
- Functie van rituelen(zie ook boven)
- Controle over emoties o.a. door controle over (buik) ademhaling
- Geven een atleet orde, zekerheid en minder twijfel (minder stress)
- Controle over gedachten o. a. door positief denken
- Optimale concentratie (op het nu, niet op externe of interne factoren)
- Optimaal activeren/opladen
- Betere focus op doel
- Dus: zich niet laten afleiden door externe en interne factoren)

Voor de wedstrijd (dezelfde dag)

- goed uitslapen en voldoende rusten
- warming up en inslaan (op hetzelfde uur?)
- toch de zinnen wat verzetten zonder zich te vermoeien
- wat computeren, bv. in de voormiddag, of wat TV... als het maar ontspant
- tijd nemen om te eten, op hetzelfde uur?, pasta?...
- tenniszak in orde maken, tot in de detail
- ontspannende muziek voor tijdens de trip naar de club
- fysieke warming-up en mentale warming-up
- Zorg ervoor dat je de dag goed plant en doe steeds dezelfde dingen(rituelen), vermijd de verveling want deze leiden toch maar tot negatieve gedachten

Bij aankomst op de club

- kom aan op de club als een winnaar, dan verlaat je de club misschien ook als een winnaar
- zorg wel dat je goed op tijd aankomt
- bestudeer ook de omstandigheden: veel wind?
- Ontspannen door naar muziek te luisteren
- Zorg dat je in een rustige omgeving vertoeft, je entourage moet rust uitstralen

Tussen 2 punten en tijdens de wissel (bij pare stand): 3 O's

- Het is belangrijk de dode tijd in te vullen, rituelen helpen je hierbij. Neem in ieder geval de tijd om ze uit te voeren. Wat doen we nu tussen twee punten?
- ontladen: wegdraaien, hoofd/rug/racket recht, focus op de snaren of smiley demper wanneer het slecht gaat(afbeelding),(op het juiste momentpeptalk)
- ontspannen: tijd nemen, controle ademhaling(buikademhaling), snaren,(peptalk)
- opladen: tactiek bepalen/visualiseren, juiste spanningsniveau zoeken(opladen),zelfsuggestie:commando's, succes visualiseren

Tussen 2 punten en tijdens de wissel (bij pare stand): 3 O's



Active phase	Recovery phase	Preparation phase
Punt wordt gespeeld, er een wordt inspanning geleverd	Wanneer het punt of game over is	Zich voorbereiden op het volgende punt: tactiek en mentaal (al dan niet met visualiseren)
Spelers worden vooral hier op getraind	Fysiek en mentaal herstel, klaar zijn om te serveren of retourneren	'body' en 'mind'
	Ontladen+ontspannen	opladen

Tussen 2 punten en tijdens de wissel (bij pare stand): 3 O's

- cfr. Supra: elk gezond mechanisme heeft in principe een heel eenvoudig verwerkingsmechanisme: opladen(eten)>>>verwerken(verteren)>>>ontladen (ontlasting)
- Als er echter bij één van deze drie (of meer) iets fout loopt, kunnen er problemen ontstaan

Tussen 2 punten en tijdens de wissel (bij pare stand): 3 O's

- concentratie op het hier en nu
- uitzonderlijke aandacht aan buikademhaling> de sleutel tot controle over emoties
- controle over kaken: ontspannen is niet mogelijk met de kaken/tanden op elkaar
- (You tube waarop Nadal moet lachen wanneer een vrouwelijke toeschouwer roept dat ze met hem wil trouwen > demper met smiley op ! is ideaal als middel om de juiste concentratie te behouden en als reminder om te ontspannen> de smiley moet NB een soort Joker(afbeelding) zijn : een persoon die lacht met open mond)

Tussen 2 punten en tijdens de wissel (bij pare stand): 3 O's

- zeg de stand op een normale manier
- blijf bij het vooropgestelde plan tenminste drie games, daarna kan je nog aanpassen nadat je op de bank tot de vaststelling gekomen bent dat het plan niet werkt (op de bank een beetje boekhouder spelen) > voer tot discussie
- neem je tijd tussen big points> tijd nemen om de rituelen uit te voeren
- focus op het heden

Tussen 2 punten en tijdens de wissel (bij pare stand): 3 O's

- visualiseer dat je de bal aanvalt met je voeten: goed benenspel en positionering leiden tot precieze slagen
- hou je racket ontspannen vast in je niet-slaghand zodat je armspieren kunnen ontspannen(NB: een vuist maak je met je slaghand)

Tijdens de wissel (bij onpare stand):

- 'drinking and thinking' (maar niet te veel)
- Ontspannen: na de ontlading, tot rust komen, zowel fysiek als mentaal
- Nadenken(analyse): moet het vooropgesteld wedstrijdplan blijven gevolgd worden? Tactiek herbepalen, percentagetennis, spiekbriefjes(al dan niet individueel)...
- opladen: opnieuw de juiste spanning zoeken(zie ook bij b./opladen)
- concentratie op het hier en nu

Na een set

- Vooral na een gewonnen set oppassen voor 'decompressie'; daarom direct het juiste spanningsniveau zoeken; concentreer je nog steeds op het hier en nu
- Na een verloren set, never give up! Just do it. (je begint weer op 0-0)

Na een wedstrijd

- uitlopen
- nabespreking (wel niet direct na een match)
- tennistas in orde brengen
- douche > hygiëne
- eten en drinken
- rust

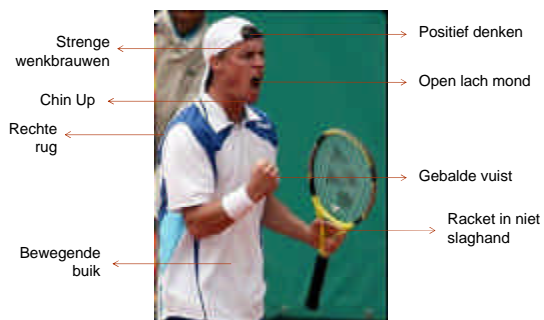
Op een vrije dag

- Ook deze dag moet goed ingevuld worden met handelingen zoals tennistraining, conditietraining, sociaal contact met vrienden en familie, enz...
- Oppassen voor opbouwen van stress: stress = positieve stress + negatieve stress
- Ook rust vormt vaak een belangrijk aspect.

Conclusie

- Voldoende plaats voor een individuele invulling bij de rituelen: de speler moet zich goed voelen.
- we moeten de speler helpen bij het toepassen van bovenvermelde rituelen
- Doel: het zal de speler helpen om rustig naar een wedstrijd te kunnen toeleven en in een ideale mentale toestand (ideale spanning) naar een wedstrijd te gaan.

Conclusie

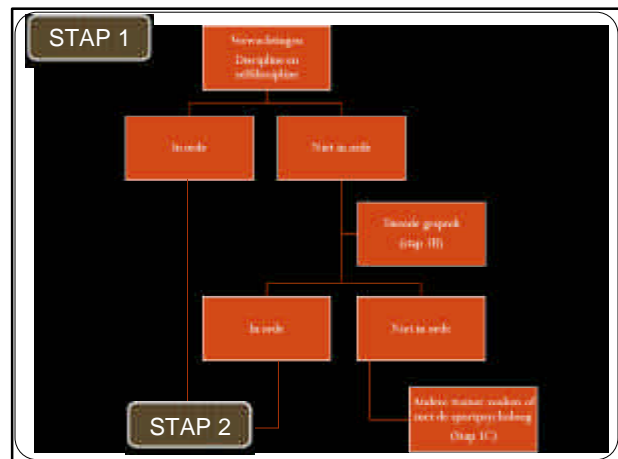


Algemene rituelen

- dit zijn vooral de uiterlijke kenmerken die in het Chin up-programma beschreven worden en bijgevolg aanwezig moeten zijn.
- Individuele rituelen (sommige daarvan zullen als 'tics' door de buitenwereld ervaren worden) ook deze geven de speler een gevoel van rust en vrijheid.
- Tenslotte zijn er ook rituelen die maar één tornooi meegaan, bv. elke dag in hetzelfde restaurant gaan eten. (ritueel > bijgeloof?: alles wat helpt is goed)

DE 7 verschillende stappen in het 'CHIN UP-PROGRAMMA'

- 1-6: voorkomen
- 7+8: genezen
- Speler vs ouder vs trainer
- Het is belangrijk dat de trainer goede afspraken maakt met de speler en dat hij tegelijkertijd de ouders goed inlicht wat hij van plan is. Een goede communicatie die bestaat uit duidelijke afspraken is onontbeerlijk. Ook trainer en ouders worden verwacht positief te denken hoewel er voldoende ruimte moet zijn voor kritiek. Ook moet er zeker plaats zijn om te relativeren om alles op deze manier alles in de juiste proporties te zien.



STAP 2

	INTROVERT	EXTRAVERT
Cool	  	
Dynamisch		

STAP 3

De 'chin-up-houding' aanleren

- De 'chin up'-houding wordt nu aangeleerd: alle spelers moeten nu de positieve lichaamstaal aanleren waarbij positief denken de rode draad vormt (zie stap 4)

STAP 4

Positief denken

- Tips om positief te kunnen denken
- Tips om komaf te maken met negatieve gedachten

STAP 5

(Algemene) rituelen aanleren en automatiseren

- De algemene rituelen bij de verschillende situaties worden aangeleerd
- De speler duidelijk maken dat er ook plaats voor individuele rituelen is

STAP 6

Juiste spanningsniveau

- De speler het juiste spanningsniveau leren herkennen/aanvoelen
- Tips om in het juiste spanningsniveau te geraken; deze hulpmiddelen zijn zowel van fysieke als verbale aard.

STAP 7

Genezen vanaf hier

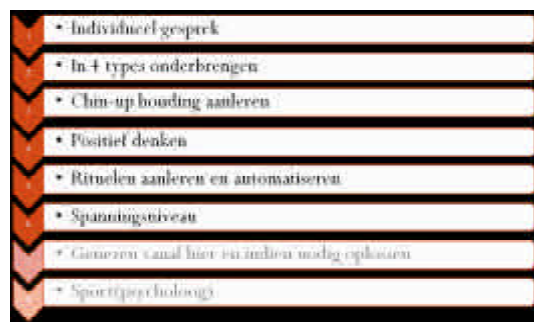
- Genezen vanaf hier en indien nodig oplossen
- Tips om zelfcontrole te bewaren of om opnieuw zelfcontrole te verkrijgen
- Tips om negatieve gedachten te verwerken (zie stap 4)
- Tips zie lezing 2008

STAP 8

(Sport)psycholoog

- Indien er nu nog geen sprake is van een positieve mentale houding en zelfvertrouwen, dan kan de (sport)psycholoog geraadpleegd worden in STAP 8. Wij hopen echter dat dit een stap is die niet te dikwijls moet genomen worden.
- PS: andere mentale vaardigheden zoals concentratie en visualisatie komen tussendoor in de trainingen aan bod in het programma maar vormen geen aparte stap.

De 7 verschillende stappen



Conclusie

- Leer eerst je speler het juiste gedrag aan.
- Zet hem in een rol waar hij niet mag uitvallen.
- Automatiseer het juiste type, d.w.z. het type waarin hij zich thuis voelt.
- Leer hem met zijn kin omhoog lopen.
- Reik hem vervolgens tips aan om het juiste spanningsniveau aan te houden
- en, indien nodig, komaf te maken met alle hindernissen, van welke aard ook.

2 slotbedenkingen

- Slotbedenking 1
 - trainer is niet gelijk aan (sport)psycholoog
 - psycholoog is niet gelijk aan trainer
 - psycholoog is geen neuroloog enz....
 - Wie heeft er de wijsheid in pacht?
- Slotbedenking 2
 - Verpampering van de maatschappij (Prof. Dr. Lafosse)

