

## STRESS TIJDENS DE MATCH? GEBRUIK EEN MENTALE ROUTINE

Een mentale routine is een manier om je gedachten en je gevoelens op elkaar af te stemmen zodat je je bijvoorbeeld minder gespannen voelt of zodat je beter met storende of negatieve gedachten en gevoelens kan omgaan. Door een goede mentale routine aan te leren, te trainen en te gebruiken kan je meer controle krijgen over wat je doet en daardoor met meer zelfvertrouwen spelen. Zo'n routine kan je gebruiken voor de start van de wedstrijd, voor de service, tussen rally's, tussen games of tussen sets in. Hieronder geven we je een voorbeeld van een mentale routine die je tussen sets of games kan gebruiken om met storende of negatieve gedachten en gevoelens om te gaan.

### TIP 1

Hou je bovenlichaam in een ontspannen houding op je stoel.

### TIP 2

Gebruik een ademhalingstechniek om je aandacht op 30 à 40 seconden naar jezelf te halen:

- Kijk naar een punt voor je op het terrein, adem in en adem vervolgens langzaam uit terwijl je met je ogen een ingebeelde lijn tot aan je voeten volgt,
- Adem rustig in en beweeg even je tenen, adem langzaam uit en span even je kuitspieren op,
- Adem nog eenmaal rustig in en uit.

### TIP 3

Om een negatief gevoel te vervangen door een positief gevoel of een positieve gedachte gebruik je gedurende 30 à 40 seconden volgende ademhalingstechniek:

- Adem rustig in en haal langzaam je schouders op terwijl je denkt "ik voel energie",
- Hou je adem even vast en denk "ik heb controle",
- Adem vervolgens hard uit en beeld je in dat er een zwaar gewicht van je schouders valt ("vermoeidheid weg"),
- Herhaal dit tweemaal en denk "energie" bij het inademen, "controle" bij het vasthouden en "uit" bij het uitademen.

### TIP 4

Tijdens deze mentale routine kan je andere delen van je routine doen die je vrij automatisch kan uitvoeren en dus niet al je aandacht opeisen (handdoek gebruiken, drinken, pols verzorgen). Op weg naar de baseline rangschik je de snaren van je racket en doe je nog één reeks van inademen, vasthouden en hard uitblazen. Bij het uitblazen zet je je klaar voor je opslag of return.

### TIP 5

Om zo'n mentale routine goed te kunnen gebruiken, moet je:

- Deze eerst aanleren tijdens een training.
- Met je trainer/coach afspreken dat je tijdens een deel van je rusttijd al je aandacht hiervoor zal gebruiken.

*Bron: Prof. Paul Wylleman en Nathan Kahan, Sportpsychologie en Mentale Begeleiding van de Vrije Universiteit Brussel. In samenwerking met de trainersstaf van het VTV-opleidingscentrum gerealiseerd.*