

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



RUST



FUEL: Hoe wordt de speler aangedreven?

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



ENERGY:

Het vermogen om arbeid te verrichten of om veranderingen teweeg te brengen. The strength and vitality required for sustained Physical or mental activity

=> Is to **GO** for every bal or every shot

INTENSITY:

Energiedichtheid ten opzichte van een volume, vermenigvuldigd met de snelheid waarmee de energie beweegt. Heftigheid, hevigheid,...

=> **Commitment**, commit to every shot



ICE - principe



RUST

Rust: Time between the points (1)

Inzicht in Tijdsverloop:

We moeten er ons van bewust zijn dat de meeste tijd die we op de baan staan, we NIET aan het tennissen zijn.

O3's:

- Ontladen
- Ontspannen 1 & 2
- Her-Organiseren
- Opladen

Routines vs Rituelen

- Bewust
- Onbewust

“Uitblazen = ontladen”



Omdraaien ontspannen (1): “Het punt achter je laten”



Ontspannen ademhalen (2): “De sporen van het vorige punt uitwissen”



Plan op je snaren 'aflezen'.
Lijnen op de snaren , is de tekst
Van je plan



Opladen = KLAAR , terug starten

RUST

Rust: The inner game of tennis (2)



Zelf-1:



Opdrachtgever

- Bewust 'beheersbaar'
- Heeft zijn eigen wil
- Staat in verband met je zintuigen
- Cognitieve vaardigheden

Controleerbaar/Trainbaar

Zelf-2:



Uitvoerder

- Onbewust 'automatisch'
- Luistert naar zelf 1 en doet wat het geleerd heeft.
- Fysieke vaardigheden

Lichaam heeft ook een geheugen door training

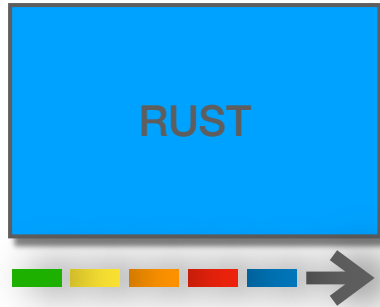
ZELFvertrouwen

DOEL: Zelf-3 vinden



=> Harmonie tussen zelf 1 en zelf 2





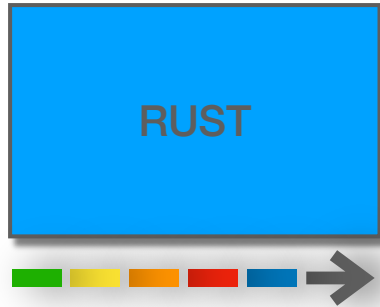
‘Uiterlijke’ en de ‘innerlijke’ tennisspeler

De “uiterlijke” speler: in de ACTIE

- Werkt vooral TIJDENS de punten
- Zichtbaar voor omstaanders & de toeschouwers kunnen volgen wat er gebeurt
- Gebeurtenissen spelen zich af in het spel/tijdens het spel op de baan

De “innerlijke” speler: RE-ACTIE op de ACTIE

- Werkt vooral TUSSEN de punten
- Visueel niet/niet altijd zichtbaar
- Gebeurtenissen spelen zich af in het hoofd
- MENTAAL
 - Mentale sterkte
 - Mentale weerbaarheid



Mentale sterkte & mentale weerbaarheid (3)

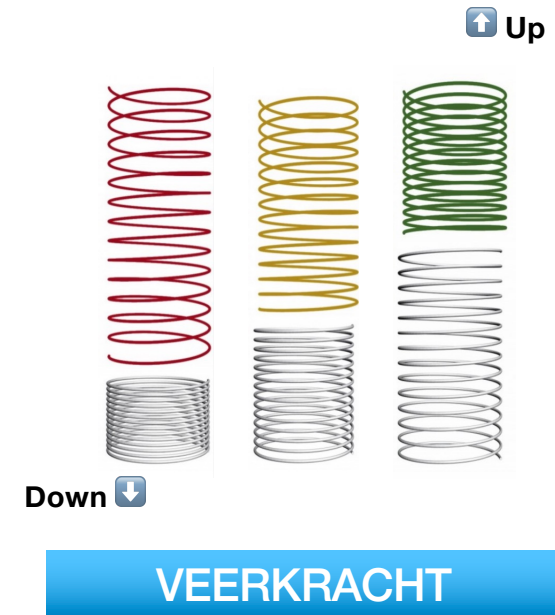
Het mentaal aspect van de innerlijke tennisspeler kan je onderverdelen in Mentale sterkte en mentale weerbaarheid. Waarbij er een fundamenteel verschil is Tussen beide aspecten:

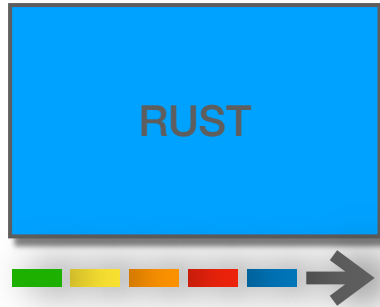
Mentale sterkte:

- Zelfvertrouwen
- Groei voorbij het obstakel
- Doel & gerichte concentratie
- Vechten als het lastig wordt
- Uitstel van beloning

Mentale weerbaarheid:

- Tegenslagen overkomen
- Hindernissen overbruggen





Good player vs Good competitor (4)

In het begin:

Bij de start of in het begin van je carrière ben je nog geen goede speler,
En je hebt daarbij weinig verwachtingen =>

NO EXPECTATIONS

Bv.: een eerste keer 1/4 finale spelen op een groot tornooi = succes! Happy

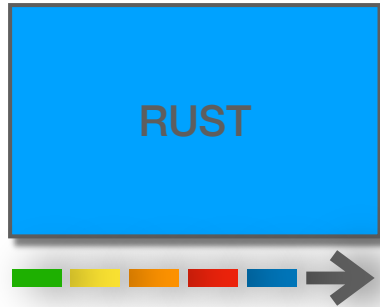
...dan later:

Door meer te trainen en competitie te spelen word je een betere speler, MAAR je verwachtingen kunnen daarbij ook groeien of hoger liggen =>

BIG'GER' EXPECTATIONS

Bv. Je speelt elke keer 1/2 finale, maar verwacht van finale te spelen of tornooi te winnen. 1/2 finale = geen succes, niet meer happy?

Winnen of Verliezen = RESULTAAT

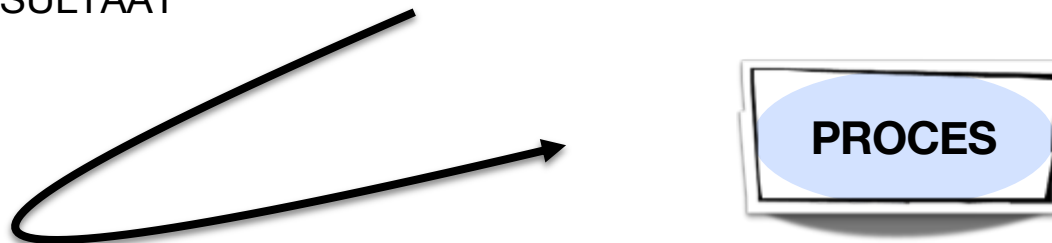


Good player vs Good competitor (4)

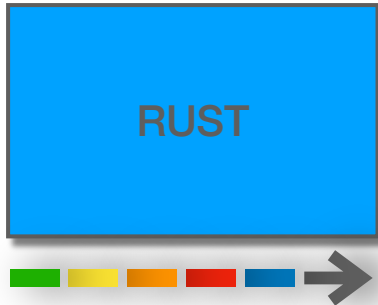
0-100% scale of expectation

Verwachtingen moeten meegroeien met de ontwikkeling van de speler. Als de verwachtingen sneller groeien dan de speler geraak je gefrustreerd/ontgoocheld/motivatieverlies/...

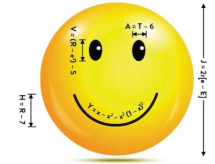
FOCUS: Veel hangt af van waar je jou focus legt. Winnen is geen DOEL, maar een RESULTAAT



- ★ Define an easy to follow strategy.
- ★ A strategy that **ONLY** depends on you
- ★ Focus on the things in which you excel



Equation of happiness revealed (5)

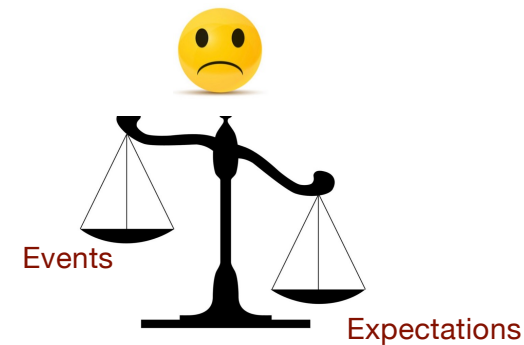
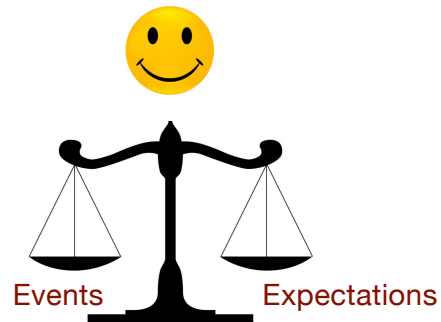


SOLVING HAPPINESS
WITH AN EQUATION?

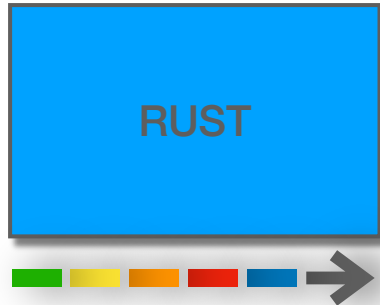
$$\text{HAPPINESS} \geq \text{EVENTS} - \text{EXPECTATION}$$

Your perception of the Your

Of your life Of how life should behave



It's a simple survival mechanism that our brains use all the time to compare events & expectations and to make sure we are in the "SAFE ZONE"



Improve your “C-Game”

A-game

Dit is de beste versie van jezelf. Je bent TOP en alles lijkt te lukken. Je hebt het gevoel dat je in de **FLOW** zit. Je hebt het gevoel dat het vanzelf loopt.

B-game

Je bent best wel OK en de zaken lopen in grote lijnen zoals je verwacht. Kan je deze versie van jezelf op een constante wijze volhouden, heb je het gevoel van vooruitgang.

C-game

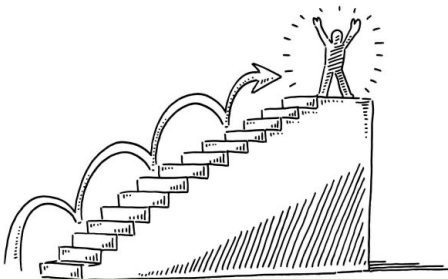
Dit is de versie van jezelf waarop het NIET ECHT loopt zoals je verwacht, je hebt een mindere dag en je presteert (net) onder je verwachtingen.

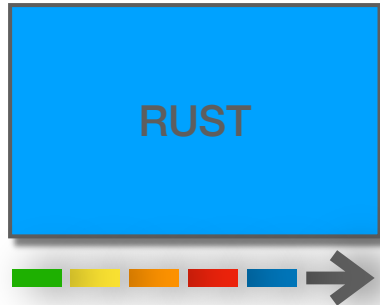
D-game

Je hebt een totale OFF-day. Niks lijkt te lukken en je hebt het gevoel dat je de controle volledig verloren bent. Deze versie van jezelf wil je absoluut NIET zijn.

Probeer je C-game te verbeteren

Kan je hier de nodige stappen zetten
Zal dit een positieve invloed hebben op
Je bovenliggend spelniveau.





HOW TO: Improve your “C-Game”

1



Breng je focus naar de match ipv de focus op jezelf

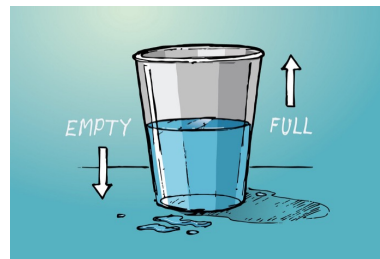
2



Denk na hoe je het punt kan winnen. Het heeft geen zin om bezig te zijn over zaken die niet werken

Denk na over wat je kan doen om jezelf de beste kans te geven tot winnen

3



Zie het glas is eerder 1/2 vol ipv half leeg

4



Misschien is er 1 ding dat WEL werkt vandaag. Neem de kans om daar het maximale uit te halen

5



Probeer deze frustrerende situatie in een 'challenge' te veranderen

How satisfying would it be to beat your opponent even if you have a bad day.

Het spelen van 'Een Punt': De Tennis Architect

- ⇒ We spelen tijdens een wedstrijd gemiddeld 100 à 150 punten in tennis
- ⇒ ... in een langere wedstrijd tot 200 punten en meer.



O & T (B3 & B4)	Eenvoudige Patronen	"Zone van de Waarheid"	Laatste bal vh punt = FINISH	O3 (ontladen, ontspannen opladen & organiseren)
=> STERK starten => First Strike(r) => Initiatief of Defensief	-Links – Rechts spelen -Kort – Lang spelen -Hoog – Laag -Snel – Traag... -Op de <u>zwakke/sterke</u> kant van de tegen- stander spelen Complexe patronen *Brad Gilbert *Craig O'Shannesy	Punt 'MAKEN' of 'KRAKEN' zoals ze zeggen	Coupe Gagnent *FH & BH *Netspel * Speciale Eindslag - Drop - Drive volley - BH smash	-Rituelen -Routines - Inner GAME Of TENNIS - in het <u>NU</u> zijn



NEXT STEP>