STALEN ZENUWEN · KEVIN BIVIA · HORIZON UITGEVERIJ

OFFICIEEL PRINTBAAR A4-PAKKET

Ruim 90-dagenlogboek (13 weken) · 8-Assenwiel · H-2 & H+2-bladen · 25 compacte Veldkaarten

1 · 90-DAGEN-TRACKING A4

1 blad per week (brede regels ≥ 7,5 mm), verbintenisformulier, gewoontetracker en evaluaties D30 / D60 / D90.

2 · WEDSTRIJDBLADEN

Seizoenskalender, voorwedstrijdblad (H-2) en koele debriefing in 3 kolommen (H+2), onbeperkt printbaar.

3 · 25 VELDKAARTEN

Het volledige S.O.L.I.D.E.-systeem samengevat op 2 kaarten per A4-vel voor in je sporttas of kleedkamer.

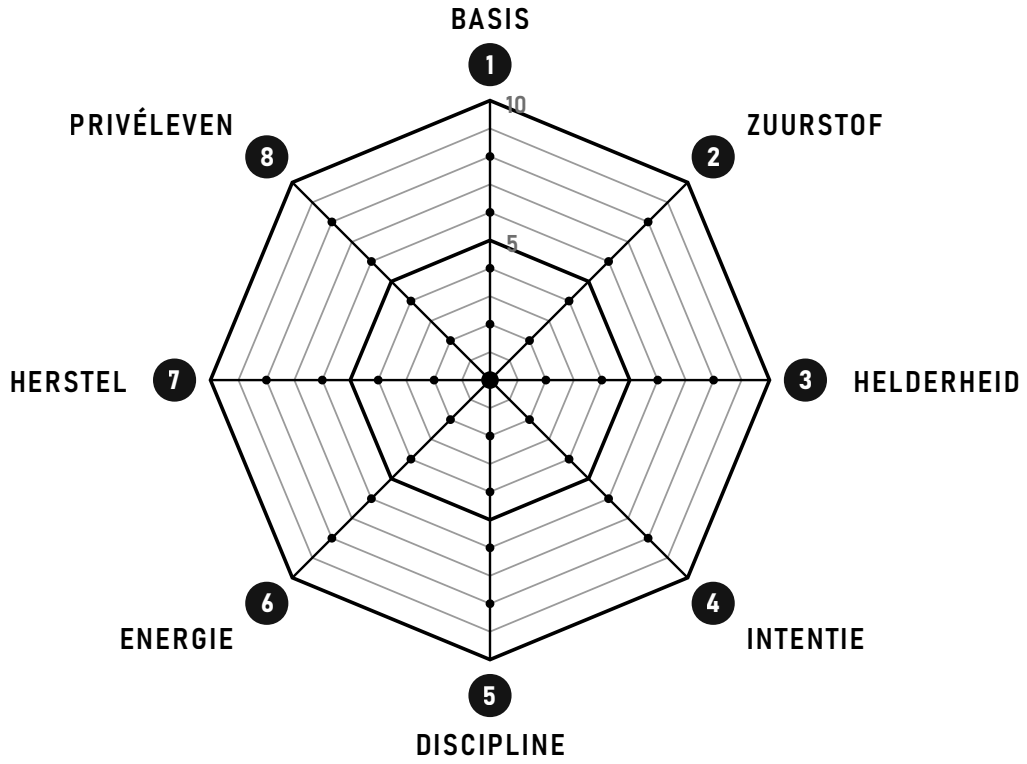
4 · 24 AUDIOSESSIES

Gratis beluisteren op Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Deezer en Amazon Music via **https://mcp.loqato.fr/nl**.

PRINTTIP: kies *Zwart-wit / Grijstinten* en print alleen de bladen die je deze week nodig hebt. Standaard A4-formaat (210 × 297 mm). · **LEGENDA:** I = Intensiteit · P = Precisie · R = Rust. · **DIRECT A4-PAKKET:** https://mcp.loqato.fr/go/nl/pack_pdf

DEEL 8 · ZELFDIAGNOSE

Het wiel van de 8 assen



Geef elke as eerlijk een score van 1 tot 10 over je afgelopen twee weken (trainingen en wedstrijden). Zet de stippen op de spaken en verbind ze: zwakke plekken vallen direct op. Werk eerst vier weken aan je laagste as met de tool of het advies in de laatste kolom.

AS	TOOL OF HOUVAST	WAAR BIJSTUREN ALS DE AS LAAG IS
1 **Basis**	Houdingsfundament (4 steunpunten)	Hoofdstuk 15 (p. 146 in boek)
2 **Zuurstof**	Fysiologische zucht, 4-2-6-ademhaling, box breathing	Hoofdstuk 16 (p. 155 in boek)
3 **Helderheid**	Flitslabeling	Hoofdstuk 17 (p. 164 in boek)
4 **Intentie**	Laservizier	Hoofdstuk 18 (p. 173 in boek)
5 **Discipline**	Je 20-secondenroutine tussen punten	Hoofdstuk 19 (p. 182 in boek)
6 **Energie**	Gedoseerde activatie, herstel	Hoofdstuk 20 (p. 191 in boek)
7 **Herstel**	Slaap, voeding, belasting	Hoofdstuk 20 (p. 191 in boek), R.E.C.-avond. Aanhoudende vermoeidheid: trainer of arts.
8 **Privéleven buiten sport**	Relaties, studie of werk	Hoofdstuk 4 (p. 40 in boek), deel 6 (p. 263 in boek). Als het zwaar weegt: naaste of professional.

SAMENVATTING VAN MIJN STARTPROFIEL (INVULLEN NA HET TEKENEN VAN HET WIEL)

Totale beginscore: ...../80 · Sterkste as (hoogst): ..... · Remmende as (laagst): .....

Mijn belangrijkste afspraak om +2 punten te winnen op mijn laagste as vóór de dag-30-balans (maandbalans in dit pakket):

MIJN VERBINTENIS

Naam:

Sport en niveau:

Startdatum:

Mijn doel voor 90 dagen:

Mijn verbintenis: trainingsuren per week:

De standaard waarover ik nooit onderhandel:

Ik beloof dit logboek 90 dagen lang elke dag in te vullen, mijn inspanning te beoordelen in plaats van mijn resultaten, en na elke slechte dag terug te keren naar de methode.

DATUM

HANDTEKENING

MIJN 3 ONBESPREEKBARE GOUDEN REGELS IN COMPETITIE (VAST TE LEGGEN VÓÓR DAG 1)

1. Voor de wedstrijd (mijn ritueel bij het betreden van de competitie):

2. Na een fout (mijn 10-secondenreset):

3. In de Money-Time (mijn 100 % procesbelofte):

Getuige van mijn verbintenis (Trainer / Ouder / Partner):

IN TE VULLEN

JE 30-DAGENTRACKER

Vink elke voltooide dag af en beoordeel je kalmte onder druk van 1 tot 10. De gearceerde dagen 29 en 30 zijn de vuurproef en de balans.

Dag 1 ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 2** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 3** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 4** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 5** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10
Dag 6 ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 7** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 8** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 9** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 10** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10
Dag 11 ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 12** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 13** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 14** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 15** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10
Dag 16 ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 17** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 18** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 19** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 20** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10
Dag 21 ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 22** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 23** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 24** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 25** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10
Dag 26 ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 27** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 28** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 29** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10	**Dag 30** ☐ Energie .../10 Helderh. .../10

01

Basis & 10-s-reset

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 1 «Blokkades in wedstrijden doorbreken» · Afl. 8 «Een fout binnen 10 seconden wegvegen»

DE UITDAGING

Het houdingsfundament (4 steunpunten) en de 10-secondenreset bij elke training (3 trainingen + 2-min-microrituelen).

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 01 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Zelfobservatie zonder camera (micro-rituee l 2 min)*
Dag 02 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 1/12 · De Solide Basis tijdens de warming-up*
Dag 03 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*De houding overdag (micro-ritueel 2 min)*
Dag 04 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 2/12 · De 10-seconden-reset onder inspanning*
Dag 05 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Je vaststellingswoord ijken (micro-ritueel 2 min)*
Dag 06 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 3/12 · Spelen zonder naar de grond te kijken*
Dag 07 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Weekbalans 1 (micro-ritueel 2 min)*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 01

CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

02

Zuurstof & Energie

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 7 «Je hartslag kalmeren met de 4-2-6-ademhaling» · Afl. 18 «Mentale cooling-down na de wedstrijd»

DE UITDAGING

Fysiologische zucht na zware inspanning, 2 cycli 4-2-6-ademhaling in pauzes, R.E.C.-avondprotocol.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 08 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*De basisademhaling in rust (micro-ritueel 2 min)*
Dag 09 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Veldtraining 4/12 · De zucht direct na inspanning*
Dag 10 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Het R.E.C.-afsluitritueel in de avond (micro-ritueel 2 min)*
Dag 11 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Veldtraining 5/12 · Het 4-2-6-ritme in de lange pauze*
Dag 12 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*De flitsknijp zonder inspanning (micro-ritueel 2 min)*
Dag 13 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Veldtraining 6/12 · Synchroon uitademen in de slag*
Dag 14 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Weekbalans 2 (micro-ritueel 2 min)*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 02

CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

03

Discipline, Intentie, Helderheid

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 9 «De routine van 20 seconden tussen punten» · Afl. 10 «Strijden en winnen op een mindere dag»

DE UITDAGING

Korte routine in 4 stappen (of 8-s-expressversie), laservizier en flitslabeling.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 15 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Je persoonlijke routine uitschrijven (micro-ritueel 2 min)*
Dag 16 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 7/12 · Routine en laservizier koppelen*
Dag 17 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Koel flitsbenoemen (micro-ritueel 2 min)*
Dag 18 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 8/12 · De eerste optie onder vermoeidheid*
Dag 19 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Droog repeteren in de woonkamer (micro-ritueel 2 min)*
Dag 20 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 9/12 · De wedstrijd van de routines*
Dag 21 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Weekbalans 3 (micro-ritueel 2 min)*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 03 — CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

04

Money-Time

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL Afl. 13 «Beslissende punten afmaken zonder te trillen» · Afl. 15 «Tennis en Padel: omgaan met hete punten» · Afl. 16 «Teamsport: strafschoppen, balverlies en de bank» · Afl. 17 «Hardlopen en Trail: door de mentale muur breken»

◎ **DE UITDAGING**

Drie reeksen vanuit achterstand of eindspelsimulatie per training, met de volledige methode.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 22 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Je achterstandsscenario voorbereiden (micro-ritueel 2 min)*
Dag 23 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 10/12 · Vanuit achterstand herstarten*
Dag 24 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Twee "Als… dan…"-plannen schrijven (micro-ritueel 2 min)*
Dag 25 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 11/12 · Afmaken zonder je slag in te houden*
Dag 26 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Mentale repetitie voor de test van morgen (micro-ritueel 2 min)*
Dag 27 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Veldtraining 12/12 · De volledige gereedschapskist*
Dag 28 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Koele nabespreking en sporttas klaar (micro-ritueel 5 min)*

✓ **GEWOONTETRACKER**

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 04**

CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

05

Proef, balans & Helderheid

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 24 «Jouw mentale routine voor 30 dagen» · Afl. 10 «Strijden en winnen op een mindere dag»

DE UITDAGING

Flitslabeling na elke fout: benoem de emotie, stel een open vraag en geef een positieve opdracht.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 29 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*De vuurproef (wedstrijd of test op ware grootte)*
Dag 30 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*De 30-dagenbalans en de verbintenis*
Dag 31 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Flitslabeling na elke fout (hfdst. 17)*
Dag 32 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Met je voornaam in vragen tegen jezelf spreken (hfdst. 17)*
Dag 33 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Eerste ingeving kiezen op beslissende ballen (hfdst. 6)*
Dag 34 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Wedstrijd: flitslabeling bij elke oplopende spanning*
Dag 35 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Balans: welke emoties blijven steeds terugkomen?*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 05 — CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

06

Energie

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 18 «Mentale cooling-down na de wedstrijd» · Afl. 3 «Rustig slapen op de avond voor de wedstrijd»

DE UITDAGING

Het R.E.C.-herstelprotocol na elke zware training en elke wedstrijd.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 36 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Het R.E.C.-protocol herlezen (hfdst. 20)*
Dag 37 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Microloslaten tijdens dode spelmomenten in de wedstrijd*
Dag 38 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Loslaten: twintig minuten zonder scherm of scorebord*
Dag 39 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Legen op H+2: drie feitenregels in het logboek*
Dag 40 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Opladen: vaste bedtijd, telefoon uit de slaapkamer*
Dag 41 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Volledige R.E.C.-avond na zware training of wedstrijd*
Dag 42 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Meting: energie bij het ontwaken, speelt het duel nog?*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 06 — CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

07

Vijand nr. 1 ◎

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 11 «Valkuilwedstrijd: favoriet of underdog spelen» · Afl. 19 «Sterk terugkomen na verlies of blessure»

◎ **DE UITDAGING**

Het gereedschap tegen je vijand nr. 1 (zelftest), toegepast in elke training.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 43 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Hoofdstuk van vijand nr. 1 en de bijbehorende tool herlezen*
Dag 44 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*De tool in alle rust: tien zuivere herhalingen*
Dag 45 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*De tool op de training bij elke trigger*
Dag 46 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*De tool onder vermoeidheid aan het einde van de sessie*
Dag 47 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Vrij spel: reactie na elk sleutelpunt noteren*
Dag 48 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Wedstrijd of sparring: de tool direct op elke trigger*
Dag 49 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Balans: is de trigger deze week afgenomen?*

✓ **GEWOONTETRACKER**

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 07** — **CIJFER /10** ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

08

Vijand nr. 2 ◎

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 2 «Wedstrijdstress omzetten in scherpe energie» · Afl. 12 «Onrechtmatige beslissingen en provocaties pareren»

◎ **DE UITDAGING**

Het gereedschap tegen je vijand nr. 2, toegepast in elke training.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 50 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Hoofdstuk van vijand nr. 2 en de bijbehorende tool herlezen*
Dag 51 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Tool nr. 2 in alle rust: tien zuivere herhalingen*
Dag 52 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Tool nr. 2 op de training bij elke trigger*
Dag 53 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Sleutelpunt: tool nr. 1 gevolgd door tool nr. 2*
Dag 54 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Einde van de training: beide tools onder vermoeidheid*
Dag 55 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Wedstrijd of sparring: tools nr. 1 en nr. 2*
Dag 56 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Balans: welke van de twee hielp je het meest?*

✓ **GEWOONTETRACKER**

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 08** — **CIJFER /10** ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

09

Vijand nr. 3 ◎

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 5 «Met je koptelefoon in je Focusbubbel stappen» · Afl. 13 «Beslissende punten afmaken zonder te trillen»

◎ **DE UITDAGING**

Het gereedschap tegen je vijand nr. 3, toegepast in elke training.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 57 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Hoofdstuk van vijand nr. 3 en de bijbehorende tool herlezen*
Dag 58 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Tool nr. 3 in alle rust: tien zuivere herhalingen*
Dag 59 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Tool nr. 3 op de training bij elke trigger*
Dag 60 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Sleutelpunt: direct de juiste tool bij de trigger kiezen*
Dag 61 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Einde van de training: alle drie de tools onder vermoeidheid*
Dag 62 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Wedstrijd of sparring: alle drie de tools*
Dag 63 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Balans: rangschik je drie vijanden*

✓ **GEWOONTETRACKER**

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 09** — **CIJFER /10** ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

10

Intentie

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 14 «Vanzelf in de Flow-zone komen» · Afl. 4 «Je wedstrijd visualiseren en je anker vastzetten»

DE UITDAGING

Eén precies microdoel vóór elke slag, schot of beslissende actie.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 64 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Laservizier herlezen (hfdst. 18), één microdoel kiezen*
Dag 65 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Dertig zuivere acties op drie kleine doelen*
Dag 66 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Het laservizier onder vermoeidheid aan het slot van de training*
Dag 67 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Metronoom «1–2» (stuit, slag) gedurende één set*
Dag 68 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Eén microdoel vóór elk belangrijk punt*
Dag 69 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Wedstrijd: één doel vóór elke beslissende actie*
Dag 70 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Balans: zelfgekozen doel of ondergane angst?*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 10 — CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

11

Chrono

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 6 «Mentale warming-up in de kleedkamer» · Afl. 8 «Een fout binnen 10 seconden wegvegen»

DE UITDAGING

10-s-reset na een fout, routine tussen punten, 2 cycli 4-2-6 in korte pauzes en 3-minutensluis.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 71 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Deel 5 herlezen: één protocol per tijdvenster*
Dag 72 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*10-secondenreset na elke fout*
Dag 73 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Je 20-secondenroutine tussen de punten*
Dag 74 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*2 cycli 4-2-6 in korte pauzes; 3-min-sluis*
Dag 75 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Avond voor de wedstrijd: D-1-protocol (H-2-blad)*
Dag 76 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Wedstrijd: reset, routine en sluis achter elkaar*
Dag 77 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Dag erna: koele debriefing in drie kolommen*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 11

CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

12

De zone

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 4 «Je wedstrijd visualiseren en je anker vastzetten» · Afl. 14 «Vanzelf in de Flow-zone komen»

DE UITDAGING

Vijf minuten PETTLEP-visualisatie vóór elke training en elke wedstrijd.

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 78 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Bonus 2 herlezen: visualisatie, doelen, overtuigingen*
Dag 79 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*PETTLEP-visualisatie, vijf minuten vóór de training*
Dag 80 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Drie «als... dan...»-plannen op één kaartje schrijven*
Dag 81 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Audit van een beperkende overtuiging, nuttige versie*
Dag 82 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Geheugen van de toekomst, gevolgd door training*
Dag 83 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Visualisatie en wedstrijd met je plannen in de tas*
Dag 84 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. .../10 · Held. .../10	*Balans: wat opende voor jou de toegang tot de zone?*

GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisatie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 12 — **CIJFER /10** ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

13

Vuurproef

PIJLER VAN DE WEEK · A4-LOGBOEK STALEN ZENUWEN

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/NL — Afl. 15–17 (Tennis/Padel · Teamsport · Hardlopen/Trail) · Afl. 24 «Jouw mentale routine voor 30 dagen»

◎ DE UITDAGING

Een wedstrijd met hoge inzet spelen met de volledige methode, gevolgd door koude debriefing (H+2).

MIJN DOEL VOOR DE WEEK:

DAG & DATUM	SESSIE & STAAT (/10)	INSTRUMENT · SLEUTELFEIT
Dag 85 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Je drie «als… dan…»-plannen en het H-2-blad herlezen*
Dag 86 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Lichte training: korte protocollen, niets nieuws meer*
Dag 87 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Avond voor de wedstrijd: D-1-protocol, schermen uit*
Dag 88 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Topwedstrijd met hele methode + R.E.C. 's avonds*
Dag 89 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Dag na de wedstrijd: koele debriefing (H+2-blad)*
Dag 90 · Op __-__ Modus: omcirkel I (Intensiteit) of P (Precisie), of R (Rust)	☐ Train. ☐ Wedstrijd ☐ Rust Energ. …/10 · Held. …/10	*Laatste dag: scoor je 8 assen in balans (maandbalans in dit pakket)*
Eindbalans van de 90 dagen Afsluiting van de cyclus		*Tweede 8-assenwiel en koers voor volgende cyclus* MIJN PIJLER ALS REFLEX VERANKERD: MIJN MOOISTE MENTALE OVERWINNING:

✓ GEWOONTETRACKER

LEGENDA: I = INTENSITEIT · P = PRECISIE

	M	D	W	D	V	Z
Minstens 7 uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min ademhaling	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisatie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine gevolgd	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geen gezeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ TERUGBLIK OP DE WEEK · WEEK 13 — CIJFER /10 ☐

Mijn beste mentale moment:

Wat me energie kostte:

Mijn bijsturing voor volgende week:

PRAKTIJKLOGBOEK

MIJN BALANS OP 30, 60 EN 90 DAGEN

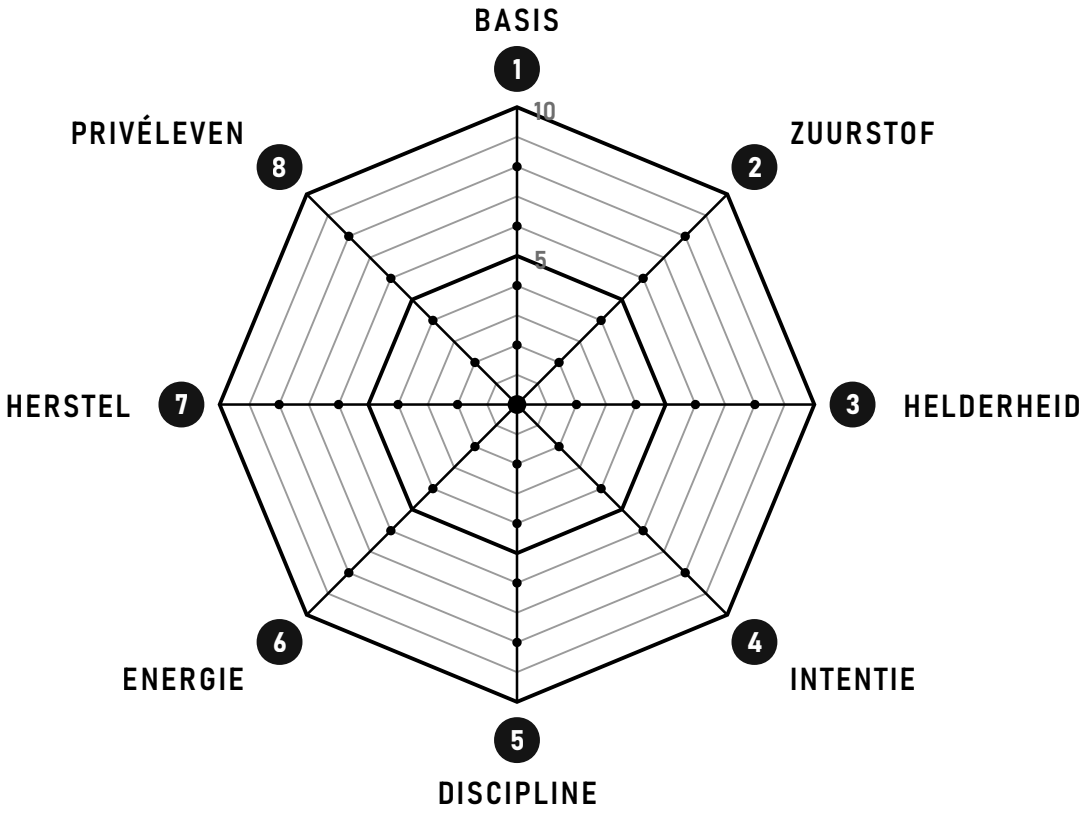
Geef op dag 30, 60 en 90 elke as een score van 1 tot 10 over de voorbije twee weken en vergelijk met je startwiel (start van dit pakket). Vergelijk altijd met jezelf, nooit met anderen.

AS	START	DAG 30	DAG 60	DAG 90
1 Basis				
2 Zuurstof				
3 Helderheid				
4 Intentie				
5 Discipline				
6 Energie				
7 Herstel				
8 Privéleven				
TOTAAL OP 80				
Mijn laagste as				

DAG 30	DAG 60	DAG 90
Trainingen & wedstrijden sinds vorige balans		
Wat vooruitging		
Wat nog wringt		
Mijn koers voor de volgende periode		

DE FINISH: JOUW TWEEDE WIEL

Teken het wiel van de 8 assen opnieuw met je scores van dag 90, liefst in een andere kleur, en vergelijk met het startwiel (start van dit pakket). Wat gestegen is, blijft van jou; wat laag bleef, bepaalt je volgende cyclus.



Mentaal niveau in totaal (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

De pijler die een reflex werd:

De vijand die ik leerde temmen:

Mijn mooiste mentale overwinning:

Mijn koers voor de volgende 90 dagen:

Handtekening en einddatum:

Voor je volgende cyclus. Kies de twee assen met de grootste vooruitgang en de drie Veldkaarten die je komend seizoen het hardst nodig hebt. Download gratis het onbeperkt printbare A4 PDF-pakket (90-dagenbladen, H-2 / H+2-bladen en 25 Veldkaarten op A4) op https://mcp.loqato.fr/nl om voor elk nieuw hoofddoel te herstarten.

Directe download A4 PDF-pakket : https://mcp.loqato.fr/go/nl/pack_pdf

SEIZOEN & WEDSTRIJDEN

WEDSTRIJDBLADEN H-2 / H+2

Print de onderstaande twee bladen vóór elke belangrijke wedstrijd uit en bewaar elk paar na afloop bij elkaar.

MIJN WEDSTRIJDEN DIT SEIZOEN

DATUM	WEDSTRIJD	MIJN PROCESDOEL	BLADEN (H-2 / H+2)
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2

BEWAARINSTRUCTIE · BLADEN H-2 & H+2

Print zoveel exemplaren als je wilt van de volgende twee pagina's (**H-2** twee uur vóór de wedstrijd, **H+2** twee uur erna), vink rechtsboven beide vakjes af en bewaar elk paar in je seizoensmap.

VOORWEDSTRIJDBLAD (H-2)

Datum en competitie:

Tegenstander en ondergrond / omstandigheden:

Fysieke energie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nerveuze activatie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vertrouwen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN 3 S.O.L.I.D.E.-STANDAARDEN VOOR VANDAAG

Mijn ankerwoord:

Mijn plan bij voorsprong:

Mijn plan bij achterstand:

MIJN ROUTINE TUSSEN PUNTEN OF SPELSITUATIES

MIJN FYSIEKE EN MENTALE WARMING-UP (H-45 TOT H-5)

Ondertekend commitment vóór het betreden van de arena:

LOGBOEK · VOORBEELD (OF GRATIS PRINTBAAR A4-PAKKET)

DEBRIEFINGBLAD (H+2)

Datum, tegenstander en uitslag:

Naleving van mijn routines	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Helderheid in Money-Time	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Strijdlust	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DE DRIE KOLOMMEN

DE FEITEN	STANDAARDEN GEHOUDEN OF GEBROKEN	MIJN BIJSTELLING VOOR MAANDAG

HET SLEUTELMOMENT VAN DE WEDSTRIJD, VERTELD ZONDER BIJVOEGLIJKE NAAMWOORDEN

MIJN 2 STORTINGEN VAN VANDAAG OP MIJN MENTALE BANKREKENING:

De prioritaire S.O.L.I.D.E.-tool om deze week te trainen:

VELDKAART · HOOFDSTUK 01 · S.O.L.I.D.E.

DE BIOMECHANISCHE RESET IN 3 STAPPEN

> **Wanneer activeren:** Tussen twee services, voor een vrije trap, voordat je de mat op stapt.

1. **Visuele scheiding** *[3 s]* — Kijk weg van de lijn, het scorebord en je tegenstander. Fixeer iets neutraals: de bespanning, je veters, het gras.
2. **Fysiologische zucht** *[5-6 s]* — Adem twee keer in door je neus (één keer lang, één keer kort) en adem dan één keer lang uit door je mond.
3. **Kaak ontspannen** *[2 s]* — Haal je kiezen van elkaar. Een losse kaak ontspant ook je dominante hand.

STALEN ZIN: *Ga niet in discussie met het alarm: ogen, adem, kaak.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 02 · S.O.L.I.D.E.

DE PANORAMASCHAKELAAR EN HET ENKELE FIXATIEPUNT

> **Wanneer activeren:** In de 4 seconden voordat je slaat of de bal aanneemt.

1. **Panoramaschakelaar** *[2 s]* — Neem, zonder je ogen te bewegen, de randen van je gezichtsveld waar: links, rechts, boven.
2. **Eén extern fixatiepunt** *[2 s]* — Kies ÉÉN precies punt: de naad van de bal, de bovenhoek aan de andere kant, het kuiltje in de hals van je tegenstander.
3. **Geen lichaamsinstructies** — Zodra het fixatiepunt zit, geen technische gedachten meer. Je lichaam organiseert zichzelf rond het doel.

STALEN ZIN: *Verbreed je blik, kies één richtpunt, laat je lichaam spelen.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 03 · S.O.L.I.D.E.

DE ZENUWDIMMER 1-10

> **Wanneer activeren:** Voor en tijdens de wedstrijd, zodra je activatie buiten de groene zone komt (4–6 fijn / 7–8 explosief).

1. **Te hoog (8+):** 2 fysiologische zuchten, handen openen, rustiger lopen (15 s).
2. **Te laag (1–3):** 5 snelle neusademhalingen, 3 klappen op dijen, 5 korte voorvoetsprongetjes.

STALEN ZIN: *Rust richt het vizier; energie levert de inslag.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 04 · S.O.L.I.D.E.

DE SPLITSING: DE OPERATOR EN DE INGENIEUR

> **Wanneer activeren:** Voordat je de baan op stapt, daarna na elke fout of verloren punt.

1. **Stap in de rol van operator** *[Ervoor]* — Je bent een precisietechnicus aan het werk, geen kandidaat die zijn waarde moet bewijzen.
2. **De ontkoppelingssluis** *[Na een fout]* — 1. Het kale feit. 2. ‘Mijn stand is niet wie ik ben.’ 3. Een mechanisch bevel voor het volgende punt.
3. **Neutraliseer de blikken van buiten** *[Ervoor]* — Kijk één keer naar de tribune: die blikken sturen je spieren noch je bal.

STALEN ZIN: *Je bent niet je score; je bent de standaard van je inzet.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 05 · S.O.L.I.D.E.

HET ONOMKEERBARE BALLISTISCHE PROTOCOL

> **Wanneer activeren:** In de 10 seconden voor een beslissende actie: penalty, breakpoint, putt.

1. **Vergrendelde keuze** *[4 s]* — Kies je doel. Is het beslist, dan verander je het nooit meer, wat er ook gebeurt.
2. **Uitademen bij de trigger** *[2 s]* — Adem krachtig uit door je mond (‘Tss’, ‘Ha’), precies op het moment dat de beweging start.
3. **Volledig doorzwaaien** *[Actie]* — Voer de beweging helemaal af. Na de impact wordt nooit geremd.

STALEN ZIN: *Je kunt niet met je lichaam vol door de bal heen gaan als je in je hoofd al achteruitloopt.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 06 · S.O.L.I.D.E.

DE EERSTE-OPTIEREGEL EN HET TRIGGERWOORD

> **Wanneer activeren:** Wanneer een aanvalskans zich voordoet en de twijfel binnensluipt.

1. **Eerste optie** *[Meteen]* — Speel de eerste ingeving die opkomt. Ook als je tegenstander beweegt, blijf je erbij.
2. **Triggerwoord** *[Hoogtepunt van de beweging]* — Een korte lettergreep: ‘GO’, ‘KLAK’. Ze snijdt het piekeren af.
3. **100% overgave** *[Actie]* — Een gemiddelde optie, volledig gespeeld, verslaat een perfecte optie die twijfelend wordt gespeeld.

STALEN ZIN: *Vóór het punt kiest de Generaal het doelwit. Tijdens het punt laat je de kampioen spelen.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 07 · S.O.L.I.D.E.

HET PROTOCOL VAN DE STALEN BEL

> **Wanneer activeren:** Van de warming-up tot het allerlaatste punt.

1. **Trek de grens** *[Ervoor]* — Loop de lijnen af: alles binnen de lijnen hangt van jou af; alles daarbuiten bestaat niet.
2. **Geen blik naar buiten** *[Tijdens]* — Tussen de punten maar drie doelen: je materiaal, de grond, het veld van de tegenstander.
3. **De storingsonderbreker** *[Storende gedachte]* — 'Deze wedstrijd is mijn terrein. Ik alleen heb het commando.'

STALEN ZIN: *Slechts twee dingen zijn van jou: je aandacht en je reactie. Alles achter het hek valt buiten jouw bevoegdheid.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 08 · S.O.L.I.D.E.

DE NEUROVASCULAIRE BRANDBLUSSER

> **Wanneer activeren:** Op het moment dat de drang opkomt om te slaan, te gooien of te schreeuwen.

1. **Open je handpalmen** *[1 s]* — Laat elke vinger van de greep los. Houd het racket bij de rand vast, kop naar beneden.
2. **Ontlastende zucht** *[4 s]* — Adem kort in door je neus en dan lang uit met open mond, tot er niets meer komt.
3. **Neutrale fixatie** *[2 s]* — Kijk naar een levenloos voorwerp (bespanning, een veter) en benoem het geluidloos.

STALEN ZIN: *Woede na een fout brandt de misser in je spieren en verliest het punt voor de tweede keer.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 09 · S.O.L.I.D.E.

HET EPICTETUS-FILTER EN HET GOMGEBAAR

> **Wanneer activeren:** Direct na een oneerlijke beslissing of een gemene stuit.

1. **Flitsclassificatie** *[2 s]* — 'Hangt dit van mij af?' Nee. 'Dit is een extern feit. Het is niet van mij.'
2. **Het gomgebaar** *[2 s]* — Veeg het incident weg: wrijf met je zool over de gravel of veeg je handpalm af aan je broek.
3. **Terug naar de innerlijke controle** *[2 s]* — Kijk naar je volgende doel en geef een bevel: 'Diepe benen, eerste service op de T.'

STALEN ZIN: *Sport is geen exacte wetenschap: slik de pech in zes seconden weg en pak het volgende punt.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 10 · S.O.L.I.D.E.

HET ONTHEILIGINGSPROTOCOL

> **Wanneer activeren:** Van de dag voor de wedstrijd tot de eerste rally's.

1. **Digitale blackout** *[De dag ervoor]* — Zoek de ranking of het palmares van je tegenstander niet op. Een ranking voorspelt geen wedstrijd.
2. **Blinde warming-up** *[Laatste 5 min.]* — Kijk alleen naar de bal: kleur, baan, spin, het geluid van de stuit.
3. **Vind de menselijke scheur** *[Eerste 3 rally's]* — Kortademig? Deinst hij terug bij hoge ballen? 'Hij is een mens. Hij twijfelt zoals ik.'

STALEN ZIN: *Een ranking is maar een getal. Het punt dat voor je ligt is echt.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 11 · S.O.L.I.D.E.

HET FOUTENBUDGET EN DE AMBACHTSSCHAKELAAR

> **Wanneer activeren:** Voor de wedstrijd, daarna na elke fout.

1. **Stel een foutenbudget vast** *[Ervoor]* — 'Vandaag mag ik 25 onnodige fouten maken.' Elke fout wordt een ingeplande uitgave.
2. **De ambachtsschakelaar** *[Na elk punt]* — Niet 'Was dat perfect?', maar 'Gaf mijn bal mijn tegenstander een probleem?'
3. **Geen technisch gefriemel** *[Tijdens]* — Corrigeer je slag niet tussen de punten. Houd de instellingen van de dag aan, goed of slecht.

STALEN ZIN: *Win met je onvolkomenheden: het scorebord geeft geen stijlpunten.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 12 · S.O.L.I.D.E.

DE TIJDELIJKE AFBINDING

> **Wanneer activeren:** Na 3 verloren punten op rij of een gelaten nulgame door onnodige fouten.

1. **Gang in slow motion** *[5 s]* — Loop met je rug naar het net langzaam naar achteren, schouders laag. Niet draven.
2. **Onderbreking door het materiaal** *[10 s]* — Veeg elke vinger af aan de handdoek of bind zorgvuldig een veter opnieuw.
3. **Dubbele zucht, rug toegekeerd** *[10-12 s]* — Twee fysiologische zuchten. Pas dan draai je je om: de wedstrijd begint op nul.

STALEN ZIN: *Vertraag je pas, en je bent weer baas over de klok.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 13 · S.O.L.I.D.E.

HET KLINISCHE OORDEEL

Wanneer activeren: Wanneer je voorstaat en de overwinning nabij is: 40-0, matchpunt.

1. **De onzichtbare stand** *[Bij het afroepen]* — Registreer niet ‘matchpunt’. ‘De stand is 0-0. Ik voer mijn patroon uit.’
2. **Territoriale soevereiniteit** *[3 s]* — Hielen verankerd: ‘Deze baan is mijn terrein. Deze overwinning is terecht van mij.’
3. **Patroon nummer één** *[Actie]* — Verzin niets. Speel je meest betrouwbare slag met volledige doorzwaai.

STALEN ZIN: *Jij hoort hier thuis. Maak het af, met volledige uitzwaai.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 14 · S.O.L.I.D.E.

DE SENSORISCHE HERTOEWIJZING

Wanneer activeren: Bij de terugkeer in het spel, en pas nadat je arts of fysiotherapeut toestemming heeft gegeven.

1. **Gecontroleerde proprioceptieve impuls** *[2 min.]* — Sprongen met beide benen, daarna stevige landingen op het herstelde lichaamsdeel, volgens het protocol dat je fysiotherapeut heeft goedgekeurd.
2. **Het soevereiniteitsmantra** *[Voor de belasting]* — ‘Mijn lichaam is hersteld en getest. De beklemming is een herinnering, geen signaal.’
3. **De regel van het lichaamsvergeten** *[Na de warming-up]* — Stop met het aanraken of testen van het gewricht: het wordt ‘onzichtbaar’.

Belangrijk: Dit protocol vervangt nooit medisch advies. Een stekende, nieuwe of toenemende pijn is een signaal om te stoppen.

STALEN ZIN: *Het lichaam is vrijgegeven: laat de beweging vrij.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 15 · PIJLER S

DE HOUDINGSRESET IN 4 STAPPEN

> **Wanneer activeren:** Na elk punt, elke fout, elke opwelling van twijfel.

1. **Hielanker** *[1 s]* — Stamp met beide hielen op de grond, gewicht 50/50, knieën los.
2. **Open sleutelbeenderen** *[1 s]* — Schouders naar achteren en omlaag, borstbeen naar voren, zonder je onderrug in een holle rug te trekken.
3. **Horizontale kin** *[1 s]* — Kin evenwijdig aan de grond, blik naar de horizon. Nooit naar je voeten.
4. **Soevereine greep** *[1 s]* — Draag je materiaal met gezag: racketkop omhoog, klaar om te beginnen.

STALEN ZIN: *Ga rechtop staan. Je hoofd volgt vanzelf.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 16 · PIJLER O

DE TACTISCHE ADEMDIALOOG

> **Wanneer activeren:** Tussen punten door, in pauzes met hoge hartslag en rustig voorafgaand aan de wedstrijd (H-15).

1. **In het spel (5–6 s):** fysiologische zucht — 2 korte neusinademingen gevolgd door één lange uitademing via de mond.
2. **In pauzes:** 2 cycli 4-2-6-ademhaling (hoge hartslag) of Box Breathing 4-4-4-4 in rust (H-15, kleedkamer, avond).

STALEN ZIN: *Adem in door de neus, adem tussen de punten lang uit, blaas door elke slag heen: je hart en je arm volgen vanzelf.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 17 · PIJLER L

HET FLITSBENOEMEN IN 3 STAPPEN

> **Wanneer activeren:** In de 5 seconden na een onnodige fout of een slechte beslissing.

1. **Neutraal etiket** *[1 s]* — Benoem de emotie met één woord: ‘Ergernis’, ‘Angst voor de stand’, ‘Ongeduld’.
2. **De systeem-2-vraag** *[2 s]* — ‘Waar is de vrije ruimte aan zijn kant?’ Je aandacht gaat weer naar buiten.
3. **Het missiebevel** *[2 s]* — Een binair plan: ‘Hoge bal op de backhand, dan aanvallen op het midden.’

STALEN ZIN: *Benoem de emotie, ban de ontkenning en stel een vraag aan het spel.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 18 · PIJLER I

HET LASERVIZIER IN 3 PUNTEN

> **Wanneer activeren:** In de 3 seconden voor elke actie.

1. **Microdoelwit** *[1 s]* — Geen vlak: een piepklein detail. Een lijnnagel, een sleepspoor, de linkerveter van de keeper.
2. **Sensorische afstemming** *[1 s]* — Hoor en voel de geslaagde slag, vlak voordat je hem speelt.
3. **Loslaten** *[1 s]* — ‘Zie het doel, laat het lichaam werken.’ Geen technische instructies.

STALEN ZIN: *De bal is niet het doelwit, hij is de pijl: kies een minuscuul punt, tel 1-2 en laat je lichaam vuren.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 19 · PIJLER D

DE ONVERANDERLIJKE REEKS VOOR DE ACTIE

> **Wanneer activeren:** Voor elke sleutelactie: service, penalty, vrije worp, putt.

1. **Vast lichaamsgebaar** *[3 s]* — Altijd identiek: twee keer met het racket op je zool tikken, drie keer de bal laten stuiten.
2. **Ademsluis** *[3 s]* — Adem bij de laatste stuit in door je neus, adem lang uit en fixeer daarbij het doel.
3. **Signaalwoord** *[1 s]* — ‘Vast’, ‘Vloeiend’, ‘Klak’. De beweging start op volle snelheid.

STALEN ZIN: *Hetzelfde aantal stuiten, trouw aan het eerste idee en een onmiddellijke reset bij de kleinste twijfel.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 20 · PIJLER E

HET R.E.C.-HERSTELPROTOCOL

> **Wanneer activeren:** Na elke wedstrijd, na elke zware training en de avond voor een wedstrijd.

1. **Loslaten** *[H+0 tot H+20 min.]* — Een afsluitritueel: douchen, schone kleding, twintig minuten zonder scherm en zonder scorebord. Een slotzin: ‘Wedstrijd voorbij, dossier gesloten.’
2. **Ontladen** *[H+2]* — Drie regels met feiten in je trainingsboek: wat werkte, wat je energie kostte, één aanpassing. Daarna vijf minuten rustige ademhaling.
3. **Opladen** *[Gedurende de nacht]* — Vaste bedtijd, zeven tot negen uur slaap, geen schermen in bed. De dag erna iets wat je plezier geeft, ver van je sport.

STALEN ZIN: *Spaar je nerveuze brandstof tijdens de 85% dode tijd en sluit vanavond het dossier, zodat de slaap de batterij oplaadt.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 21 · S.O.L.I.D.E.

DE STALEN KICKSERVICE

> **Wanneer activeren:** Bij de service op 5-5 in de beslissende set of bij het golden point.

1. **Drie ritmische stuiten** *[3 s]* — Voeten achter de lijn, blik weg van de tegenstander: ‘Rust … kader … slag’.
2. **Balworp op elf uur** *[Uitzwaaien]* — Bal boven je hoofd, iets naar achteren en naar links (rechtshandigen; als linkshandige spiegel je dit): het racket borstelt de bal van 7 uur richting 1 uur omhoog.
3. **Hoorbare uitademing** *[Impactpunt]* — ‘Haaa’ of ‘Tss’ bij de strekking: het racket trekt op volle snelheid door.

STALEN ZIN: *Versnel je arm: de spin is je foutmarge.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 22 · S.O.L.I.D.E.

DE 11 METER VAN STAAL

> **Wanneer activeren:** Bij een penalty of elk beslissend schot.

1. **Vast doel** *[Voor het neerleggen]* — Kies de hoek voor eens en altijd. De keeper mag dansen; jij verandert niets.
2. **Ventielanker** *[5 s]* — Bal neergelegd, ventiel naar jou toe. Loop je gebruikelijke aanloop terug. Zoek de blik van de keeper niet op.
3. **Sluis na het fluitsignaal** *[3 s]* — Beweeg niet. Eén volle zucht terwijl je het ventiel fixeert. ‘Eén … twee … drie … GO’.
4. **Vastberaden schot** *[Actie]* — Ogen op het ventiel, vloeiende aanloop, met 100% door naar de gekozen hoek.

STALEN ZIN: *Fixeer je doelwit: de keeper beslist helemaal niets.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 23 · S.O.L.I.D.E.

ONZICHTBARE BAKENS EN HET VOLHOUDMANTRA

> **Wanneer activeren:** Op het moment dat benauwdheid of de drang om op te geven komt.

1. **Verberg het horloge** *[Stap 1]* — Geen tempo- of afstandsgegevens meer op het scherm.
2. **Een baken op 300 m** *[Stap 2]* — Een nabije markering: ‘Ik loop tot dat bord.’ Dan naar het volgende, steeds opnieuw.
3. **Het volhoudmantra** *[Doorlopend]* — Linkervoet: ‘Stap voor stap.’ Rechtervoet: ‘Meter voor meter.’

STALEN ZIN: *Wanneer je brein stop zegt, heeft je lichaam vaak nog meer in petto.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 24 · S.O.L.I.D.E.

DE KOUDE TREFFER

> **Wanneer activeren:** Vanaf de eerste uitwisseling en bij elke treffer.

1. **Eén enkel ankerpunt** *[Dekking]* — Fixeer de halsaanzet van je tegenstander met een brede blik. Nooit de handschoenen, nooit de voeten.
2. **Pantseruitademing** *[Bij elke treffer]* — Adem scherp uit (‘Pssht’): je romp vergrendelt en vangt de klap op.
3. **De teruggegeven slag** *[0,3 s]* — Elke geïncasseerde treffer vraagt om een onmiddellijke counter. Deins nooit terug zonder te antwoorden.

STALEN ZIN: *Kijk de treffer in de ogen: je antwoord is je pantser.*

VELDKAART · HOOFDSTUK 25 · S.O.L.I.D.E.

DE STILTE VAN HET NETVLIES

> **Wanneer activeren:** Bij het aanspelen van de bal, bij de beslissende putt of slag.

1. **Isoleer één dimple** *[2 s]* — Fixeer een piepklein punt aan de achterkant van de bal, precies waar het slagvlak zal raken.
2. **Schouderslinger** *[Slag]* — Geen polsactie. Ritme van een staande klok: 'Tik ... tak'.
3. **Blind luisteren** *[3 s]* — Je ogen blijven waar de bal lag. Wacht tot je hem in de hole hoort vallen.

STALEN ZIN: *Luister naar het vallen van de bal; jaag hem niet met je ogen achterna.*

POCKETMEMO · S.O.L.I.D.E. & BUITEN HET VELD

JE SNELKIEZER & 24 AUDIOSESSIES

> **In een wedstrijd of vóór examen / presentatie / gesprek:** vier reflexen om je beweging en helderheid in minder dan twintig seconden te herstellen.

1. **Basis & Zuurstof (0–8 s)** — Lijn je houding uit (voeten vast, schouders laag) + een fysiologische zucht (of twee 4-2-6-cycli bij hoge hartslag).
2. **Helderheid & Intentie (9–14 s)** — Benoem het kale feit in drie woorden en kies één extern microdoel (of je openingszin).
3. **Discipline & Energie (14–20 s)** — Draai je Pre-Actie Sequentie af (6 s) en sluit de wedstrijd 's avonds in drie kolommen af (R.E.C.).
4. **Transfer buiten het veld (Bonus 2)** — Vóór toets, mondeling of pitch: 10-s-reset + zorgendump + een «Als... dan...»-plan van de avond ervoor.

24 gratis begeleidende audiosessies: beluister alle sessies (Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Deezer, Amazon Music) op **https://mcp.loqato.fr/nl** · **Direct A4-PDF: https://mcp.loqato.fr/go/nl/pack_pdf**.

GOUDEN REGEL: *100 % inzet op wat jij controleert, nul energie verspillen aan de rest.*