

Mentaliteit beslissend voor competitie spelers.

De winter is voor mij een goede gelegenheid om wat meer vakliteratuur te lezen.

Ik heb twee boeken gelezen over mentale training waaronder het in 2007 verschenen boek van Jackie Reardon: *The Mindset*. Daarnaast volgde ik en een trainersbijeenkomst over dit onderwerp.

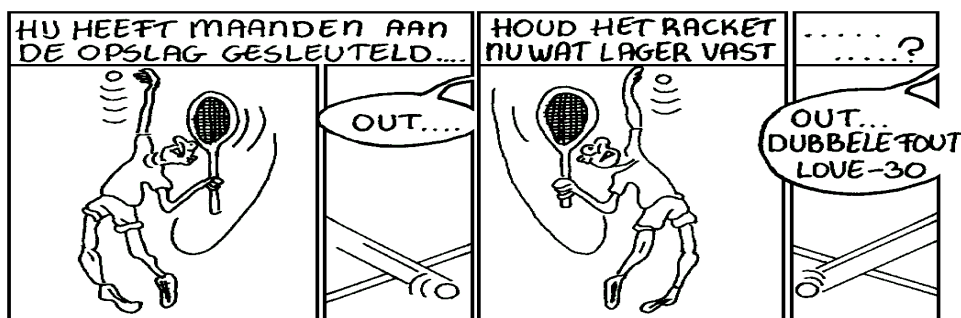
Voorals mensen die te gespannen zijn of een te negatief oordeel over hun eigen spel hebben, zijn bij het lezen van dit soort boeken gebaat.

Als trainers zijn we meer met techniek en tactiek bezig (recreatief) dan met mentaliteit.

Ik durf te stellen dat voor competitie spelers de mentaliteit meestal de beslissende factor is die voor winst of verlies zorgt.

Ieder kan gefrustreerd worden door spel situaties, die niet naar wens verlopen. Als de frustratie tot verkramping leidt, is men op de verkeerde weg.

De cartoon hieronder illustreert dat je door te veel concentratie op de techniek kan verkrampen.



Innerlijke dialogen (negatieve self-talk) als: “O nee!! Wat een pech, net op zo’n belangrijk punt. En ik sta al achter, had ik maar wat voorzigtiger geslagen”. Reardon noemt dit **“verhaaldenken”**.

Een betere manier van denken is het **actiedenken**: “De bal ging zoals gepland, helaas net uit, volgende keer iets meer topspin”.

Positieve bekrachtiging gaat gepaard met **“trigger-words”** zoals: naar de bal toe, laag blijven, blijf bewegen, ontregelen, naar de backhand. Sommigen triggeren zichzelf op een positieve manier door een vuist te ballen of in de dubbel een high-five te maken maar het kan ook innerlijk zoals bij spelers als Federer en vroeger bij Sampras die emotioneel lijken. Nadal maakt na een gewonnen punt steeds dezelfde gebaren en pept zich zelf op met het woord “vamos”. Trigger words zijn er om je alertheid op peil te houden.

Na een fout van mijn vroegere dubbel partner zei ik soms: “geen probleem”, hij zei als ik een fout maakte of als wij de 2^e set verloren: “Jan wij gaan voor de big-points”.

Is onderstaande speler bescheiden of heeft hij de juiste (winners) mentaliteit???



Gallwey een andere autoriteit op het gebied van mentale training vindt het tegen jezelf praten, gevaarlijk. Hij pleit ervoor om goed waar te nemen (geen innerlijke dialogen te voeren) en je lichaam veel meer te vertrouwen. Door concentratie en plezier moet je tot echt spelen komen. Een te sterke focus op resultaat zorgt er vaak voor dat door verkramping de winst verloren gaat.

Laatste tips :

Bij het wisselen is het handig om aan de volgende 5 punten te denken:

- 1 Ga altijd zitten “thinking and drinking “(vochtverlies leidt tot concentratieverlies).
- 2 Ontspan je door diep adem te halen.
- 3 Als je lichaam ontspannen is denk je na of je tactiek werkt. Is dat niet het geval, zoek naar aanpassingen.
- 4 Sluit je ogen en visualiseer de goede techniek als een slag niet optimaal gaat.
- 5 Zeg een “trigger- woord “ voor de start van de nieuwe game.

Mentale training 2

Na het stukje uit het eerste clubblad volgt hier voor de liefhebbers nog een tweede deel. Het vinden van mentale rust is volgens Federer van cruciaal belang geweest voor zijn carrière. In het begin van zijn loopbaan wist hij na twee gewonnen partijen al dat hij de volgende zou verliezen. Zo (geestelijk) vermoeid was hij. “ Ik moest leren ontspannen. In plaats van steeds door een emotionele achtbaan te gaan”.

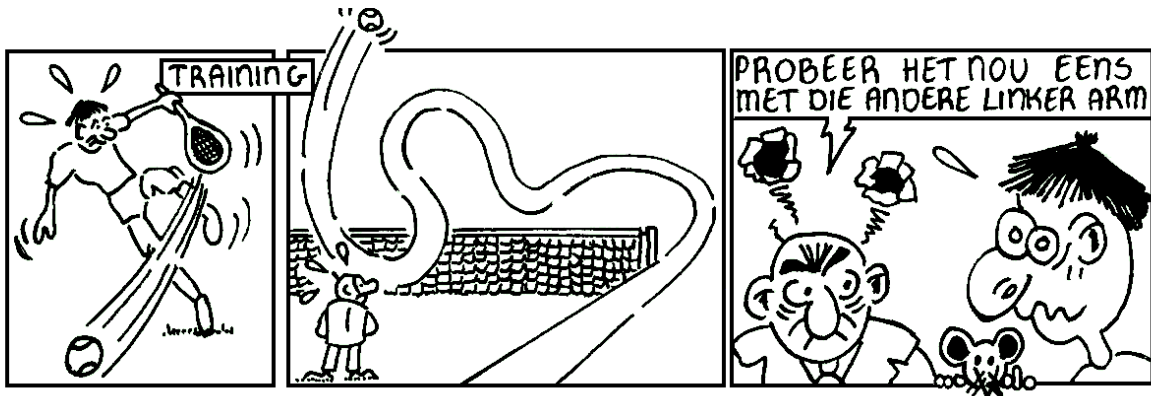
Concentratie kan je zien als een onderdeel van de juiste mentaliteit . Concentratie kan geleerd worden.

Concentratie of aandachtscontrole:

Bij de juiste concentratie gaan spelers volledig op in hun spel en ervaren ze dat het automatisch gaat (ontspanning), dat ze helemaal in “ het moment” zitten .

Het concentreren op de bal. Dus zo snel mogelijk zien, waar hij naar toe gaat en welk effect er aan de bal zit, kan bij veel clubspelers een stuk beter. Vervolgens komt het je concentreren op de slagenwisseling en niet afdwalen naar het eventueel verliezen of winnen van de game.

Sommigen dwalen van bovengenoemde vormen van concentratie af omdat een stemmetje in hun hoofd op een negatieve manier met de techniek bezig is.



Door het “punt voor punt” spelen en de concentratie op de bal, krijgt de angst om slecht te slaan geen kans. Pas dan zijn we in staat om in de richting te gaan van de mentale rust en ontspannen houding die Federer noemt.

In het boek de “Mindset” worden 4 specifieke vormen van concentratie beschreven:

Scan (breed zien)

Zoals de positie van je tegenstander. De positie van jezelf in het veld. De wind en de zon.

Zoom (gefocust zien)

Zoals het bewegen van de tegenstander (slice of spin). De positie van de voeten (die de richting van de bal bepaalt). Het stuitpunt op jouw kant (als je goed waargenomen hebt weet je dat je meer naar achter of naar voren moet of meer door de knieën).

Gevoel

Hieronder behoren rituelen waardoor je de spanning kan voelen en je je kan ontspannen. Het gebruiken van trigger-words of gebaren (zoals “naar de bal toe, laag zitten” of je vuist ballen) Het effect is dat je een gevoel van zelfvertrouwen krijgt.

Gedachten

Waarnemende gedachten waardoor je helder ziet hoe de ander speelt. Je veroordeelt met deze gedachten je eigen spel niet maar analyseert het wel!

Hierdoor kan je je tactiek aanpassen tijdens de wedstrijd. Bijvoorbeeld: normaal gesproken speel je het spel dat goed bij je past. Werkt dat niet dan zou je kunnen besluiten om op elke ondiepe bal aan te vallen (als je topspin slagen beheerst).

Het belangrijkste onderdeel bij tennis is het schakelen van scannen naar zoomen en andersom. Heel vaak zie ik op de trainingen en in wedstrijden dat de bal zo maar ergens naar toe gespeeld wordt, de lege hoek wordt niet gezien. Vaak worden er ook ballen terug geslagen die dik uit zouden gaan. In beide situaties wordt er te weinig gescand.

Pas als we ons bewust worden van ons gebrek aan concentratie kunnen we de stap maken van onbewust onvaardig naar bewust onvaardig. Dan is de tijd aangebroken om leren hoe je je kunt concentreren. Deze vorm van leren is zeker zo moeilijk als het leren slaan van “een killer forehand”!!!

Hoe begin ik aan een wedstrijd ?

Je scant de situatie (het weer, de baan,) en je zorgt dat je comfortabel voelt.
Bij het inslaan scan je en zoom je (beweging en slagen van tegenstander, het stuiten van de bal, het gevoel van de bal op je racket).
Vervolgens bepaal je je tactiek (gedachten).
Tenslotte ga je weer naar je gevoel en je probeert het ontspannen gevoel in je slagen te krijgen.

Waar moet mijn concentratie zijn als ik serveer?

- 1 Kies je doel (als je de service kunt plaatsen)
- 2 Visualiseer je service (zie in gedachten hoe je hem soepel slaat).
- 3 Je begint met je rituelen zoals het stuiten van de bal en het lossen vasthouden van je racket (gevoel)
- 4 Als je serveert focus dan op de bal (niet op het servicevak!). Zoom daarna (bijvoorbeeld) in op de armbeweging van de tegenstander.

Succes met het leren concentreren,

Jan

Mentaliteit 3

In de vorige afleveringen heb ik een paar aspecten van het boek Mindset van Jackie Reardon en Hans Dekkers besproken.

De kern is dat te lang stilstaan bij fouten, te veel bezig zijn met de stand ,de weersomstandigheden , de techniek enz tot verkramping en onnodige fouten leidt. Door mentaal te trainen haal je rendement uit je technische vaardigheden. We kennen allen een aantal spelers die met een beperkte techniek meer wedstrijden winnen dan anderen met meer techniek. De schrijvers van dit boek zijn er bovendien van overtuigd dat werken aan mentale vaardigheden op de tennisbaan een inspiratiebron kan zijn om in het dagelijks leven meer balans en harmonie te vinden.

In dit artikel staan we stil bij anticipatie, visualiseren, bewust trainen, en “the flow”.

Sommige spelers staan altijd op de goede plaats bij een smash, bij een volley of bij een slag vanaf de baseline. Ze bewegen rustig en hebben de bal, terwijl anderen van de ene naar de andere kant moeten rennen.

Behalve tactiek is hierbij ook anticipatie in het spel. Anticipatie is niets anders dan goed waarnemen . Het gaat om het scannen en zoomen dat we in het vorige artikel bespraken (scannen- breed zien en zoomen –gefocust zien).

Als je regelmatig inzoomt op de schouders van de tegenstander net voordat hij de bal raakt, zie je snel waar hij heen gaat.

Situatie- anticipatie (het zien van herhaalde patronen die je tegenstander gebruikt) is iets anders. Door veel doen kan je dit leren.

Visualiseren

Als je toptleten vraagt wat ze het belangrijkste vinden in hun mentale training, noemen ze bijna allemaal het visualiseren. Het is denken in beelden. Je moet zien wat je met de bal gaat doen. Dit zien stimuleert het gedeelte in de hersenen dat automatische processen aanstuurt. Bekend is dat veel spelers na het zien van toptennis heerlijk spelen. De beelden doen iets met je lichaam, alles gaat automatisch. Bewezen is dat een aantal malen per dag visualiseren van bijvoorbeeld de service gedurende een hele week ongeveer zo effectief is als les nemen (een pleidooi om niet te veel lessen te nemen!!)

Onthoud:

“If you can see it, you can do it” en je voorkomt hiermee het “paralysis by analysis” syndroom

Dat wil zeggen:

Te veel analyserend bezig zijn met je slag verlamt!! (Als je dingen aanleert of wilt verbeteren moet je in het begin juist wel nadenken)

Onderstaande speler kan nog wel wat mentale training gebruiken!!!!



Bewust trainen

Om technische vooruitgang te boeken moet je vanuit je gevoel trainen (je lichaam moet het doen) en dus niet verkrampt met een hoofd vol aanwijzingen (verhaal denken, zie eerste artikel). Veel spelers vinden het aanspelen via het kanon of door de trainer prettig. Men hoeft dan zelf weinig te doen om het juiste gevoel te kweken. In de wedstrijd situatie of in een andere oefening blijkt de verworven techniek opeens niet meer aanwezig of onvoldoende. Dit bewust trainen kan je heel goed zelf oefenen met een partner vanuit het minitennis via $\frac{3}{4}$ naar de baseline (bijv oefenen van topspin of slice) . Je moet hierbij weer trigger-words gebruiken zoals “laag- hoog inzetten van de slag”. Je moet wel weten hoe je het moet doen en je slag kunnen visualiseren anders slijpen er alleen maar fouten in.

“The Flow”

Soms kan je in een situatie komen dat alles loopt, je gaat volledig op in je activiteit. Het is een toestand waarin de alertheid en helderheid optimaal zijn. Je geest en je lichaam werken optimaal samen.

Als de taak te makkelijk of te moeilijk is ontstaat er geen flow zoals we weten.

Uitdaging, concentratie, en actie-denken zijn noodzakelijk evenals scannen en zoomen.

Je gevoel moet o.k zijn door o.a visualisering, trigger-words, rituelen, ontspanning, ademhaling en zelfvertrouwen.

Tenslotte zijn je gedachten o.k . Ze nemen het moment waar (veroordelen je slagen niet) en bepalen de juiste tactiek.

Ik wens je toe dat je vaak een topervaring of flow mag meemaken!!!

Jan