

CONTROLLEREN HOE JE OP FOUTEN REAGEERT

Je hebt het zeker wel al eens meegemaakt: die eenvoudige smash waarmee je de lob van je tegenstander kan afmaken – en zo de wedstrijd in jouw voordeel doen kantelen – blijkt plots niet zo eenvoudig te zijn. Je slaat hem toch wel uit zeker! Of die tweede service die je vrij gemakkelijk over het net zou kunnen slaan en toch weer in het net belandt. Hoe ga je het best om met dit type van fouten – soms beter gekend als “un-forced errors”?

TIP 1

Hoe we omgaan met dergelijke fouten wordt in eerste instantie mee bepaald door de **verwachtingen** die je je zelf stelt als je het terrein opstapt. Verwacht je van jezelf dat je nooit “vrijwillig” in de fout zal gaan of dat je enkel een fout kan maken wanneer je tegenspeler een “ongelooflijke” bal slaat? De kans is dan groot dat je vrij snel teleurgesteld zal zijn of je kwaad zal maken. Stap het terrein op met de idee dat **fouten maken** een onderdeel is van iedere wedstrijd en dat ook jij dus wel eens een foute bal kan slaan. En dat geldt uiteraard ook voor je tegenspeler!

TIP 2

Dus alle spelers, ook topspelers, maken fouten. Mentaal sterke spelers onderscheiden zich van anderen niet alleen door het aanvaarden dat fouten kunnen gemaakt worden. Zij **reageren** ook essentieel **anders op een fout**. Eens een slag gespeeld, is het dus een kwestie van aanvaarden. Aanvaarden dat je geen controle meer hebt over hoe de fout tot stand is gekomen. Echter wel over de wijze waarop je op die fout reageert.

TIP 3

Je reactie op een fout zal in tweede instantie afhankelijk zijn van het soort van fout en de situatie waarin je de fout maakt: een verkeerde tactische keuze op een moment dat niet spelbepalend is zal je als minder erg ervaren dan het missen van een “easy shot” waarmee je een zwaar bevochten set mee kan winnen. En de aanwezigheid van toeschouwers kan het soms nog moeilijker maken! Het maken van een fout brengt dus steeds een **mix van emoties** met zich mee: kwaad worden, frustratie, ontgoocheling, verlegenheid of zelfs angst om opnieuw eenzelfde fout te maken.

Omdat emoties een vast deel uitmaken van een sportieve prestatie heeft het weinig zin om te proberen ze te negeren of te willen uitschakelen. Wel zinvol is dat je er op een gecontroleerde wijze mee omgaat zodat je je niet alleen wat beter kan voelen maar ook dat je ze niet blijft meeslepen tijdens de volgende rally. Omdat emoties je (soms) beletten om op een rustige en gecontroleerde wijze de volgende rally voor te bereiden, is het belangrijk dat je er eerst mee omgaat na het maken van de fout. De eerste respons na het maken van een fout is je **emoties te ontladen**. Neem de tijd om met een korte en krachtige uitroep (“Komaan!”) of met een krachtdadig en hard knijpen in het handvat van je racket je emoties uit te drukken. Terwijl iedere speler zijn voorkeur zal hebben voor één van beide mag een combinatie van beide uiteraard ook.

TIP 4

Je zal merken dat je automatisch en bijna tegelijkertijd ook zal **zoeken naar een verklaring voor het maken van die fout**. Een natuurlijke reactie die we soms heel vervelend vinden: het is niet altijd gemakkelijk om een echte oorzaak te vinden, of je weet waarom het fout ging maar je kan er weinig aan veranderen, of je voelt dat het je afleidt van hoe je de volgende rally voorbereidt. En toch is het zinvol dat je dit automatisme respecteert omdat het je niet alleen zal helpen de voorbije spelfase af te ronden maar ook omdat het je kan helpen de volgende rally voor te bereiden. Soms kan je tijdens het volgende game reeds de oorzaak van je fout bijsturen. Soms moet je gewoon beslissen dat je er tijdens je volgende trainingen extra aandacht zal aan besteden. Zoals je nu al weet, is het de wijze waarop je hier mee omgaat of op reageert die belangrijk is. Dus, plan het als tweede respons in je routine in: maak er kort tijd voor vrij, overloop snel enkele concrete punten in jouw spel die mogelijk tot de fout hebben kunnen leiden, kies er een punt uit dat je inderdaad zelf kan verbeteren en sluit deze spelfase af.

TIP 5

Terwijl veel spelers er meestal snel opnieuw willen invliegen, zal een mentaal sterke speler weten dat je je ook **actief op de volgende rally moet voorbereiden**. En dit betekent dat je je niet kan veroorloven om bij de vorige rally en de gemaakte fout te blijven stilstaan. Richt dus je aandacht op de komende spelfase ! Om de ene rally

af te sluiten en om de volgende voor te bereiden, bouwen we eerst als overgang een **fysiek en mentaal ontspanningsmoment** in. Adem diep in en terwijl je vervolgens hard uitblaast. Schud even je tennisarm los zodat je voelt dat het teveel aan spanning en de nog resterende emoties – zoals een zwaar gewicht of een zware jas – van je afvallen. Indien nodig herhaal je dit nog éénmaal zodat je zeker het gevoel hebt dat je de vorige spelfase van je hebt afgezet.

TIP 6

Om de volgende rally vervolgens goed aan te kunnen vangen, moet je er tenslotte niet alleen fysiek maar ook mentaal op voorbereid zijn. Teveel spelers stappen de volgende rally te snel in zonder er klaar voor te zijn. Terugwandeland naar de servicelijn bepaal je dus je tactische spelplanning waarmee je jouw spelwijze aan je tegenspeler wenst op te leggen. Daar je tijdens de ontspanningsfase je spierspanning hebt verminderd, is het belangrijk je **spanningsgevoel terug op te bouwen** naar het niveau dat je nodig hebt om de volgende rally te spelen. Dit kan je met kleine huppelpasjes, door even de spieren van de benen en armen kort op te spannen. Sommige spelers beëindigen deze routine door een lichte tik op een dij te geven en/of door zichzelf met een “Komaan” of een “Let’s go” aan te moedigen.

TIP 7

Zoals steeds zal je zo’n routine pas op een korte (zo’n 15 seconden) en efficiënte wijze kunnen gebruiken indien je deze **goed aanleert en regelmatig oefent**.

TIP 8

Na de wedstrijd dien je uiteraard met je trainer, coach of tennisleraar na te gaan op welke manier je de kans kan verminderen om opnieuw eenzelfde fout te maken. Start je **analyse** met duidelijk je **fout te beschrijven**. Zo is “Ik heb de bal uit geslagen” uiteraard te vaag en geeft “Na een hoge bal sloeg ik mijn smash voorbij de basislijn” een duidelijkere omschrijving. Bepaal vervolgens wanneer je de fout hebt gemaakt: “Voor de zoveelste maal” blijft vrij vaag. “Wanneer ik op setpunt stond” is meer concrete informatie en kan beter inzicht verschaffen.

TIP 9

Tenslotte is het belangrijk op te merken dat sommige spelers na het maken van een fout soms **reageren zonder erbij na te denken**: ze slaan met hun racket op de grond, ze meppen de bal hard weg, gooien met hun racket, wenen of schelden zichzelf, hun tegenspeler of een official uit. Meestal zijn dit reacties die ze als een – minder gepaste – manier hebben aangeleerd om met stress om te gaan. Ze houden niet alleen het risico tot bestraffing in. Er gaat ook veel tijd en energie aan verloren (bv. het oprapen, proper maken of zelfs gaan halen van een nieuw racket). Hierdoor krijgt je tegenspeler tevens opnieuw hoop en uitzicht op een nieuwe kans. **Deze reacties zijn niet gemakkelijk aan te pakken** met de mentale routine die we hierboven hebben beschreven. Om ze te kunnen bijsturen, dienen de spelers eerst te aanvaarden dat hun gedrag moet veranderen. Vervolgens dient men te leren de signalen te herkennen die voorafgaan aan die reacties. Tenslotte met een andere, meer constructieve manier van reageren aangeleerd, getraind en gebruikt te worden. Alhoewel dit soms vrij snel tot goed resultaat kan leiden, is het meestal is een **proces van lange duur**. Een samenwerking tussen de speler, trainer en sportpsycholoog of mental coach is zeker aan te bevelen.

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.