

Lieve strijders,

Ik zie jullie maar één keer in de week. Ik weet dat jullie mij veel vaker zouden willen zien, maar dat is helaas niet mogelijk. Elke woensdagavond probeer ik jullie badmintonbeschaving bij te brengen. Sommigen schieten als kometen de lucht in, andere verbeteren zich gestaag en weer anderen zijn hopeloos. Dat maakt verder niks uit. Voor mij is een glimlach op de baan al meer dan genoeg. Een teken dat je plezier hebt.

Toch zal je plezier grotendeels toenemen als je je wedstrijdje in competitieverband weet te winnen. Elke woensdag je laten afbeulen door mij is een grote stap in de juiste richting, maar er is ook veel wat je zelf kan doen. Alles staat of valt met je voorbereiding. Niks wordt aan het toeval overgelaten. Tijd voor een tipje van de sluier van de grote meester zelf.

### *Voedsel*

Begin ruimschoots voor je wedstrijd met het stapelen van hoogwaardige koolhydraten. En dan bedoel ik niet een bruin broodje kroket in plaat van een wit puntje. Als ik op zaterdag een belangrijke wedstrijd had, at ik vanaf dinsdag elke dag ruimgevulde borden pasta met rode saus. Zelfs de ochtend voor de wedstrijd. Zorg alleen wel voor dat er veel tijd zit tussen je laatste bord spaghetti en de daadwerkelijke wedstrijd, minstens twee uur. Een uur voor de wedstrijd nam ik een dubbele espresso en een halve banaan. Je stuitert van de energie en je bent zo alert als een cheetah. Nu kun je vanaf 0-0 beginnen met agressief en slim spel, precies zoals je van mij hebt geleerd op woensdag. Even rustig erin komen of andere slappe excuses worden vanaf nu niet meer geaccepteerd door mij of je teamgenoten.

## *Warming-Up*

Eigenlijk begint je wedstrijd niet met 0-0 maar zo'n twintig minuten vantevoren, namelijk je warming-up. En je warming-up is niet de die paar shuttles overmeppen met je tegenstander voordat je begint, laat dat duidelijk zijn. Het lijkt een beetje op die maffe oefeningen die ik jullie geef, elke woensdag voordat jullie je rackets mogen pakken. Ik vind het prima als jullie even kletsen over onzinnige dingen, maar zodra die twintig minuten warming-up zijn begonnen, laat je elkaar met rust. Je bereidt namelijk je geest en lichaam voor op datgene wat komen gaat en daarbij wil je niet gestoord worden. Je bouwt je oefeningen op van lage naar hoge intensiteit en terwijl je dat doet visualiseer je over wedstrijd. Hoe je beweegt, hoe je slaat en hoe je je voelt kun je vantevoren beleven. Visualiseer je dat je een log nijlpaard bent, dan zal je daar ook naar spelen. Maar als je je vantevoren inprent dat je gaat dansen over de baan, dan vlieg je als een antilope over het veld. Zo simpel is het.

## *Wedstrijdplan*

Ik heb in mijn carrière heel wat zenuwen gekend. Wedstrijden die ik gewoon niet mocht verliezen. Soms kon ik ermee omgaan, soms niet. Toch zijn er heel wat hulpmiddelen om je zenuwen onder bedwang te houden. Zo moet je je trainingen meer benaderen als een wedstrijd en je wedstrijden juist meer als een training. Zo sla je twee hele grote vliegen in één klap. Je gaat kwalitatief beter trainen, want het is een net een wedstrijd. En tijdens de echte wedstrijd haal je de druk van de ketel want het lijkt wel een training en ben je misschien wel meer ontspannen en durf je risico te nemen. Zorg altijd dat je een wedstrijdplan hebt. Hoe ga ik spelen en met welke wapens ga ik mijn tegenstander bestoken. Bijkomende voordeel van een wedstrijdplan is, dat als je je er goed aanhoudt, je geen tijd hebt om te denken aan andere randzaken. Vooral voor ons mannen is dit erg handig. We kunnen geen twee dingen tegelijk en dus zijn we alleen maar bezig met zo goed mogelijk spelen en hebben geen ruimte voor zenuwen of ergernis. Dit wedstrijdplan is

overigens heel gemakkelijk te verkrijgen. Als je tegenstander onbekend en vers is, ga je altijd uit van je eigen kracht. Maar in de competitie speel je altijd twee keer tegen elkaar, dus er komt een moment dat diezelfde tegenstander weer bij jou in de ring staat. Omdat jij slim en gedreven bent en bovendien heb je een fantastische trainer, heb je van de vorige keer beknopt wat puntjes opgeschreven in je geheime tegenstanderboekje. Twee keer around the head aan spelen en dan naar forehand voor. Of zielige meisje heeft een verkeerde backhandgrip dus ik smash op haar backhand en dan loop ik als een tornado rechtdoor om af te maken. Of knul kan hard slaan uit het achterveld, maar heeft een beroerd netspel, dus ik speel hele ruime lobs om mezelf tijd te geven maar zoek daarna meteen het net op.

### *Beloning*

Ik hoop dat jullie er wat van geleerd hebben. Ik kan me niet voorstellen dat je er niets aan gehad hebt. Onthoud dat verliezen opzich niet erg is, integendeel, als je maar weet waarom. Probeer dan iets verder te analyseren dan te zeggen dat je alles uitsloeg ofzo. Toch waren de gelukkigste momenten in mijn eigen loopbaan als ik wist te winnen van iemand wat echt niemand had verwacht, inclusief jezelf. Als je goed bezig bent met je sport en spelletje mag je trots zijn. En bij trots hoort een beloning. Als je vanaf nu een fantastische overwinning hebt geboekt, mag je één biertje. Dat heb je dan wel verdiend.

Strength and honour,

Meester Rune groet u.

## Open brief aan mijn spelers van Hercules

donderdag, 10 november 2011 12:18 -

---