



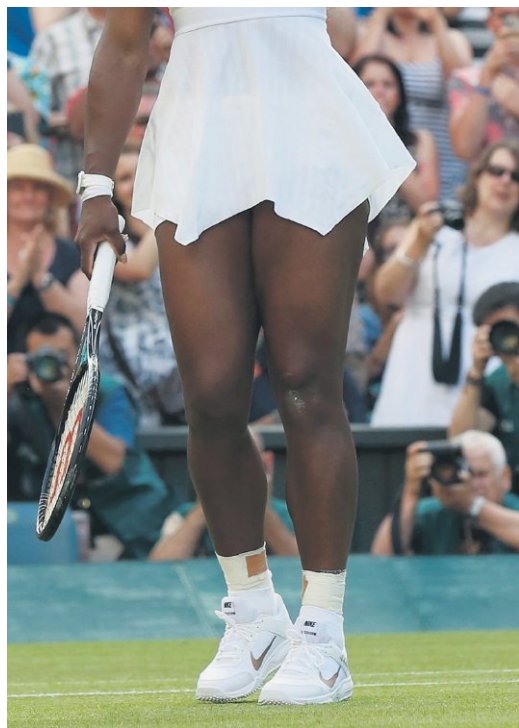
Rafael Nadal



FOTOS AFP, REUTERS



Serena Williams



FOTOS AFP, REUTERS



# Bijgeloof of dwangneurose?

## ZO HOOG STAAN DEZE MANNEN OP DE WERLDRANGLIJST

**1. Rafael Nadal (Spanje):** raakt tussen de punten door zijn neus aan, stopt zijn niet aanwezig haar links en rechts achter zijn oren en trekt fanatiek aan zijn broek. Moet 45 minuten voor de wedstrijd koud douchen, niet op de witte lijnen van de baan lopen en vouwt altijd zijn handdoeken op. En dit is dan nog maar een selectie van al zijn gewoonten. (Nadal is gisteren uitgeschakeld op Wimbledon door de 19-jarige Australiër Nick Kyrgios.)

**2. Novak Djokovic (Servië):** stuitert soms eindeloos met de bal voor het serveren. Een keer liet hij hem zelfs 38 keer stuiteren.

**4. Roger Federer (Zwitserland):** heeft iets met het getal 8; hij draagt acht rackets de baan op, heeft acht flessen water bij zich en acht handdoeken. Verder veegt hij na ieder gespeeld punt met zijn polsband over zijn gezicht en herschikt vaak de snaren van zijn racket.

**10. Ernests Gulbis (Letland):** vraagt de ballenjongens steevast om drie ballen. Die draait hij vervolgens rond in zijn hand voordat hij er een teruggeeft en de ander in zijn zak stopt. Dit doen overigens meer tennissers.

**48. Lleyton Hewitt (Australië):** zat vaak aan zijn pet tussen de servicebeurten door en roept na elk gewonnen punt 'come on'. Tegenwoordig is hij iets rustiger, ook misschien omdat hij wat minder vaak wint. Veegt wel na elke gespeeld punt met de onderkant van zijn T-shirt over zijn gezicht.



Roger Federer



FOTOS AFP, AP

**Tennis** Veel topsporters hebben een dwangmatig trekje om beter te presteren. Nadal zit aan zijn neus, Djokovic stuitert eindeloos met de bal. Maar helpt het ook, vraagt **Anouk Eigenraam** zich af.

**W**aarom loopt Maria Sjarapova na elke verloren opslag naar de zijkant van de baan? Niet omdat ze iets kwijt is. De meeste toptennissers hebben een bepaalde routine om hun concentratie te hervinden. Dat kan

werken, totdat het neurotisch wordt. Rafael Nadal die zijn neus aanraakt, zijn haar achter zijn oren stopt en zijn broekje recht-trekt. Lleyton Hewitt en Andy Roddick die aan hun pet trekken alsof hij er ieder moment af kan waaien. Novak Djokovic die eindeloos de bal laat stuiteren voordat hij serveert; veel tennissers lijken bevangen door neurotisch gedrag. Toch kunnen die manisch ogende trekjes wel degelijk functioneel zijn. Veel topsporters leren tijdens de training een 'pre- en een post-performance routine', een combinatie van handelingen die hen in een bepaalde concentratie brengt zodat ze zich beter kunnen concentreren. Onderzoek heeft uitgewezen dat sporters die een bepaalde routine hanteren beter presteren, zegt sport- en neuropsycholoog Patrick van der Molen. „Je handelingen zijn vloeiender als die een automatische worden. Die routine kan dus helpen een bepaalde mentale toestand op te roepen.“ Soms kan een bepaalde routine ook worden

uitgevoerd om iets af te sluiten, legt hij uit, zoals het slaan van een slechte bal. „Ons bewustzijn kan maar één ding tegelijk. Als jij dus een bal uit hebt geslagen en je bent daar in je hoofd nog mee bezig dan heb je de kans dat

## Het wordt pas een probleem als een routine te dwangmatig wordt

je volgende actie ook weer misgaat. Daarom doen veel tennissers voordat ze opnieuw serveren een bepaalde handeling, zoals met hun handdoek hun gezicht afvegen, ook al zweten ze niet. Dat betekent voor hen: deze bal is verleden tijd.“ Daarom loopt Sjarapova, die in het begin van een wedstrijd soms veel dubbele fouten slaat,



Ana Ivanovic



FOTOS AFP, REUTERS



tussen haar opslagen door even naar achter, naar de hoek van de baan. Ze blijft er even een paar seconden staan alsof ze aarzelt en loopt dan weer terug naar haar plek. Het ziet eruit alsof ze zich heeft bedacht, maar het is voor haar waarschijnlijk een moment waarop ze een misser achter zich laat.

### Serena wast haar sokken niet

Alles goed en wel, maar wat is dan het verschil met bijgeloof? Serena Williams bijvoorbeeld staat erom bekend dat ze haar sokken niet wast zolang ze aan de winnende hand is, desnoods het hele toernooi niet. Dat kun je toch nauwelijks een pre-performance routine noemen? Klopt, zegt Van der Molen. „Maar als iemand zich er goed bij voelt, kan het toch nuttig zijn.“ Het wordt pas een probleem als een routine zo dwangmatig wordt dat iemand er zelf last van krijgt. Als de speler bang wordt dat wanneer bepaalde handelingen niet worden uitgevoerd er iets ergs zal gebeuren. Op dat moment gaat

dit gedrag over in een dwangneurose. Mensen ontwikkelen een dwangstoornis om stress te kunnen 'kanaliseren', legt sportpsycholoog van der Molen uit. „Als de spanning te hoog wordt, gaan mensen een systeem bedenken om dat te kunnen controleren, zoals drie keer het gas controleren voordat je de deur uitgaat, tussen de strepen van het zebrapad lopen of het slot zes keer checken.“ Bij Nadal zie je duidelijk dwangneurotische trekjes, vindt Van der Molen. „Nadal voert allemaal rituelen uit die niet direct functioneel zijn voor het tennissen; zoals altijd uit twee verschillende flesjes water drinken, zijn handdoek precies opvouwen. De manier waarop hij zijn handelingen uitvoert tijdens de pauze doen een beetje obsessief aan.“ Overigens zijn tennissers niet de enige sporters die last hebben van dwangneurosen. Een voetballer als David Beckham bekende jaren geleden al dat alles om hem heen schoon en netjes moest zijn en recht moest liggen. Van der

Molen: „Bij tennis loopt het alleen meer in het oog, omdat het een individuele sport is. Bij teamsporten kun je je meer verschuilen achter de groep wanneer er iets niet goed gaat. Bij tennis kan dat niet, als je verliest, heb jij gefaald.“

### Door een gekleurde bril

Laatste vraag: waarom blijven sporters toch vasthouden aan hun geluksracket en hun zweetsokken terwijl ze soms ook verliezen? Van der Molen: „Je bekijkt de situatie altijd door je eigen gekleurde bril, die versterkt de positieve informatie. Dus als je verliest ook al had je je lucky shirt aan, dan zien sporters dat eerder als de uitzondering op de regel dan als aanwijzing om iets te veranderen.“

**Anouk Eigenraam** werkt op de internetredactie van NRC en is verwoed kijker van grand slams. Zij speelt zelf geen tennis. Kijk op nrc.nl/tennistik voor filmpjes van de tennissers.

## ZO HOOG STAAN DEZE VROUWEN OP DE WERLDRANGLIJST

**1. Serena Williams (VS):** Laat de bal vijf keer stuiteren voor haar eerste opslag, twee keer bij de tweede opslag, neemt haar doucheslippers mee naar de baan, knoopt haar veters op een bepaalde manier vast en wast zolang ze wedstrijden wint haar sokken niet meer tijdens het toernooi

**5. Maria Sjarapova (Rusland):** Kreunt bij iedere bal die ze slaat en stopt ook haar haar achter de oren. Ook loopt ze tussen haar opslagen door naar de hoek van de baan terwijl ze aan de snaren van haar racket plukt. (Sjarapova is gisteren uitgeschakeld op Wimbledon door de Duitse Angelique Kerber.)

**10. Dominika Cibulkova (Slowakije):** Spuugt schijnbaar steeds in haar hand voor de opslag.

**11. Ana Ivanovic (Servië):** Maakt met haar vuist een rondje en roept dan constant 'ajde' en wat zoveel als 'kom op' betekent. Ook maakt ze soms een gek huppeltje voor ze serveert.

**27. Svetlana Kuznetsova (Rusland):** Stopt haar niet zichtbare haar achter de oren, trekt haar shirtje recht bij de schouder, trekt haar rokje omhoog als ze door de knieën buigt, veegt de witte lijn schoon en tikt vaak het gravel van haar schoenen.