

**De VISIE van...**

Bennie Douwes en Achim Sialino  
juli 2009

Een vaktijdschrift voor trainers, coaches, docenten, spelers en andere geïnteresseerden.

VISIE verschijnt driemaal per jaar en wordt gratis verstrekt aan de leden van de Vereniging Van TafeltennisTrainers (VVTT).

**REDACTIE**

VISIE kent een roulerende hoofdredacteur.  
Deze keer: Bennie Douwes en Achim Sialino

**PRODUCTIE**

Linda Rieken *vormgeving*  
Henk Hommes e.a. *foto's*  
DPN *drukwerk en kopiëren*

**REDACTIEADRES / ADVERTENTIES**

E-mail: [secretaris@vvtt.nl](mailto:secretaris@vvtt.nl)

**ABONNEMENTEN**

Niet-VVTT-leden betalen vanaf 2009 € 15,00 per jaar (of € 6,00 per los nummer).  
Aanmelden bij  
Leks van Koppen,  
Hammarskjöldlaan 303  
2286 HG RIJSWIJK ZH  
e-mail: [secretaris@vvtt.nl](mailto:secretaris@vvtt.nl)

**LIDMAATSCHAP VVTT**

Contributie € 45,00 per jaar.  
Hierbij inbegrepen het abonnement op VISIE en op NLcoach.  
Aanmelden bij Leks van Koppen, zie boven.

**ADVERTENTIES**

€ 90,00 per A4  
(3 nummers voor € 230,00)  
€ 55,00 per ½A4  
(3 nummers voor € 135,00)  
€ 35,00 per ¼A4  
(3 nummers voor € 90,00)  
Alleen omslag:  
3 nummers voor € 285,00

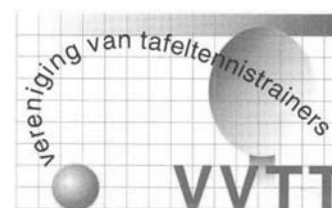
**COPYRIGHT**

Overname van artikelen of gedeeltes van artikelen is alleen toegestaan na toestemming van de redactie.

**[www.vvtt.nl](http://www.vvtt.nl)**

**Themanummer ActionType®****Inhoudsopgave:**

Onze visie op Coachen op concentratie: een inleidend overzicht ...	2
<b>Deel 1</b>	
1.9 Aandachtssturing	4
1.10 Mentale krachten en diagnose	10
1.11 Helder waarnemen	14
1.12 Voorwaarden voor coachen op concentratie	20
1.13 Action Type en de flow	28
1.14 Afleiders, spanning en stress	35
<b>Deel 2</b>	
Bijbehorende artikelen	42
Groepswarming-up: de mentale functies uitgemeten	43
Hulpmiddelen voor taakacceptatie	47
Opwekken van beginnersgeest: heb oefeningen achter de hand	50
Van doel naar doelstelling: opgaan in waarnemingen	52
Focustraining in tafeltennis: vier voorbeeldoefeningen	54
Een verzameling cue-words	57
Tips voor de trainer-coach	58
Van feedback naar feedforward	60
Wat is de juiste scherpte: de eisen-capaciteitenbalans	63
Punt voor punt spelen	65
Motivatieleer: de juiste attributie aan een prestatie toekennen	67
Kenmerken van concentratie	68
Jouw team: voorbeelden van mentale routines	69
Omgaan met afleiders: gedachtecontrole en zelfspraak	71
<b>Deel 3</b>	
Interview over concentratie	
Li Jiao: wie het langst kalm en vastberaden blijft gaat winnen	75
Samenvatting	77
Vooruitblik op de volgende VISIE	78
Literatuur en websites	79
Van het bestuur	80



# ONZE VISIE OP COACHEN OP CONCENTRATIE EEN INLEIDEND OVERZICHT...

Door Bennie Douwes en Achim Sialino

Het is nog niet zo lang geleden dat we op internet een onderhoudende column lasen over de mentaliteit die jongeren in hun sport etaleren. Waar het verhaal op neerkomt is dat begeleiders een onrustbarende tendens waarnemen. Kinderen worden vaker en heviger dan voorheen betrap op groot-spraak vooraf maar vergeten vervolgens zelf tot het uiterste te gaan en haken mentaal maar al te gemakkelijk af zodra het eerste het beste hobbeltje zich in de wedstrijd aandient. Het zou zo maar kunnen dat deze waarnemingen kloppen, al denken we wel dat de geconstateerde gedragingen typisch bij de puberteit horen.

Toch geeft het geen pas om af te doen op de mentaliteit van de jeugd van tegenwoordig. De maatschappij is vluchtiger en globaler geworden, dat zeker. Onze omgeving verandert en de mens past zich aan. Maar denk niet dat hij van binnen in zijn kernbehoeften anders is dan vorige generaties. Gelukkig blijkt dat jouw pupillen zich snel plooiën als de cultuur binnen de vereniging tot meer spelplezier en betere prestaties leidt. Kunnen we achteraf ook niet met een glimlach vaststellen dat de door Leo Beenhakker als patatgeneratie getypeerde lichte jonge voetballers op het EK'88 een grote prijs won?

Tabel 22: De stappen van het model van aandachtssturing en de relatie met de temperamenten <sup>10)</sup>

stappen van aandachtssturing	coachen op	kwaliteit van	temperament
aandacht vrijmaken	beginnersgeest	vaklui	SP
aandacht verzamelen	taakacceptatie	wachters	SJ
aandacht richten	helder waarnemen	rationalisten	NT
aandacht vastzetten	concentratie	idealisten	NF

## Coach op concentratie

We zijn ervan overtuigd dat de huidige computergeneratie intrinsiek dezelfde potentie heeft. In welke maatschappelijke taken of sport dan ook. De vraag is alleen: hoe sluit je aan bij de kernbehoeften van iemand en langs welke wegen leid je hem vervolgens naar belevingsvolle en effectieve processen? Dat kan aan de hand van het door Jan Huijbers ontwikkelde model voor aandachtssturing dat wordt ondersteund door de principes van Action Type. Voor ons vormt het een model dat in een concentratiesport als tafeltennis in meerdere opzichten een absolute meerwaarde heeft. Het hoe en waarom daarvan komt in de hoofdstukken 9 en 10 uitgebreid aan bod.

Voor alle wachters (SJ) willen we op deze plaats al even aangeven waar het in de stap-voor-stap-benadering van aandachtssturing om draait en de N's onder ons zijn vast wel geïnteresseerd in de verbanden met de temperamentenleer zoals we die in VISIE 66 beschreven. Zie hiervoor tabel 22.

## Tijd inruimen voor de voorbereiding

Het vluchtige en resultaatgerichte van de huidige samenleving dient zich overigens wel als een valkuil voor geslaagde sporttrajecten aan. Alleen oprecht plezier maakt het beste in mensen los. Als trainer-coach laat je jouw pupillen dan ook van het spel genieten. Dat start al bij de voorbereiding. Neem er de tijd voor daar de juiste beginnersgeest op te wekken. In deze editie van VISIE geven we daarom o.a. adviezen over het samenstellen van de groepswarming-up, het inspelen voor de training en oefeningen met veel bewegingsplezier. Vanzelfsprekend kun je daar in alle vrijheid jouw eigen invulling aan geven.

Alleen aandacht die vrijgemaakt en verzameld is rond een taak kan exclusief naar buiten worden gericht. Dat is wat elke trainer-coach en speler goed zullen moeten begrijpen, want alleen in die staat heeft technische en tactische training zin. Het is het verhaal van de vier aandachtsrichtingen (intern/extern en breed/smal) die in onderlinge harmonie horen te functioneren. Nu heeft ieder mens een sterke en een zwakke aandachtsrichting en die neemt hij als zodanig ook mee de sportarena in. Omdat in de spanning van de wedstrijd de zwakste aandachtsrichting als eerste onder druk komt te staan is focus training (hoofdstuk 11) zo belangrijk.

### De kunst van het herfocussen is elementair

Dat helder waarnemen en concentratie in een precisiesport als tafeltennis van eminent belang zijn behoeft geen betoog. Hoe beter een speler waarneemt des te meer opties hij heeft. Spelers die niet diep genoeg geconcentreerd zijn raken, zonder dat ze het zelf door hebben, akelig voorspelbaar. Bovendien bepaalt de kwaliteit van de waarneming nog altijd de kwaliteit van de handeling en ook dat scheelt in de uitvoering van slagen een slok op een borrel. Dat is kort samengevat waarom je altijd op concentratie dient te coachen. De voorwaarden daarvoor en kennis daarover laten we in hoofdstuk 12 de revue passeren.



Foto 30: De kunst van het herfocussen is een cruciale vaardigheid

Punt voor punt spelen is in dit verband een veelgebruikte kreet, maar langs welke afgestemde weg geef je daar nu invulling aan? We laten dat in een praktisch gericht model zien. Strikt genomen is de snelheid waarmee en de mate waarin een speler kan herfocussen wellicht de belangrijkste graadmeter voor zijn mentale vaardigheden. Door de aandacht te richten op die zaken die jou echt beter doen tafeltennissen hou je spanning, afleiders en stress bij jou vandaan. Het zijn immers niet de gebeurtenissen op zich die tegenwerken maar de gedachten die spelers zich naar aanleiding daarvan vormen. Hoe je met dergelijke storende elementen omgaat staat in hoofdstuk 14 centraal.

### Go with the flow

De Amerikaans-Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi introduceerde in 1975 dit begrip dat zeker in de sport een speciale betekenis heeft gekregen, en hij benoemde tevens de kenmerken daarvan. Deze ultieme vorm van concentratie overkomt je maar het gebeurt helaas veel te zelden, dat is wat mensen vaak over de flow zeggen. Met recente inzichten van Action Type op zak kunnen we vandaag de dag in ieder geval aangeven op welke wijze mensen de flow dichterbij zich halen. En zoals we telkens zien, die manier is individueel bepaald. Dat de flow onder alle omstandigheden oproepbaar is durven we niet te beweren, wel dat je er goed aan doet telkens zo veel mogelijk stoplichten op groen te zetten.

Met die laatste zin typeren we coachen op concentratie. Om eerlijk te zijn constateren we in werkelijkheid maar al te vaak dat de trainer-coach niet begrijpt wat zijn pupil nodig heeft. Hopelijk vormt deze VISIE in dat opzicht voor menigeen een eye-opener want wat is er mooier dan jouw spelers een persoonsgebonden zelfvertrouwen mee te geven dat de sport overstijgt. Die vorm van persoonlijke ontwikkeling is een van de mooiste cadeautjes van prestatiesport.

### Tot slot

Met deze VISIE over coachen op concentratie vullen we de derde stap in authentiek coachen in. Ditmaal vormt een interview met Li Jiao het afsluitende artikel. De kalme vastberadenheid waarmee Jiao in haar partijen acteert is kenmerkend voor een INTP-er. Bedenk wel dat ook topsporters vooral voor hun mentale vaardigheden tijd nodig hebben om op het allerhoogste niveau te rijpen. In het Europese tafeltennis is die tendens in ieder geval onmiskenbaar aanwezig. Het maakt dat talentvolle jonge spelers eerst lang in de luwte van het internationale circuit bivakkeren en geduld ten toon moeten spreiden.

Dat laatste benadrukt nog eens waarom het voor trainer-coach en speler zo belangrijk is om te allen tijde de ware beginnersgeest hoog te houden. Om aan te voelen hoe dat ook al weer werkt moeten we vooral teruggaan naar onze eigen jeugdijaren. Waarom verloren wij ons in een gefascineerd stuiptender balletje en hoe beleefden we dat? Dat is ook de verbeeldingskracht waarmee je de jongeren bedient die we in de eerste alinea van deze inleiding ten tonele voerden. Ook al hebben ze aanvankelijk nog een paar 'rare knopen aan hun jas', er kan zeker iets moois uit groeien.

*Met bijzondere dank aan Henk Hommes, Jan Huijbers, Li Jiao, Peter Murphy, Linda Rieken en Thijs van Veen.*

# 9. Aandachtssturing

Eenmaal in volledige concentratie verdwijnen mentale problemen als sneeuw voor de zon. Zo waar als dit klinkt, zo moeilijk is het om aan het uitgangspunt van volledige concentratie te voldoen. Er liggen immers tal van afleiders op de loer. Concentratie is niets anders dan het sturen van de aandacht, maar waar naar toe? Jan Huijbers heeft een model voor aandachtssturing ontwikkeld dat wordt ondersteund door de principes van Action Type.

In een seminar voor bondscoaches besprak hij in de jaren negentig de basis al eens, in zijn meer recente boek 'Coachen op concentratie'<sup>10)</sup> legt hij ook de diepere gronden bloot. Voor ons is concentratie plotsklaps een begrip met veel praktische handvatten geworden. Een samenvatting van het model en de onderliggende principes willen we jou dan ook niet onthouden.

## deel I

### 9.1 De vier stappen van aandachtssturing

Omdat in concentratie mentale problemen niet bestaan kunnen we al deze problemen herleiden tot problemen met de aandacht. De aandacht is dan niet uitsluitend op de wedstrijd gericht. Het gevolg is dat de speler cruciale informatie mist. Zo ontstaan weeffoutjes in de waarneming, waardoor de binding met de wedstrijd wegvalt en plaatsmaakt voor distantie. 'Hij zit niet in de wedstrijd' heet dat dan terecht. Het zijn feitelijk geen zwaktes in de mentaliteit, maar veel eerder is het een gebrek aan mentale techniek. Door die gebrekkige techniek ontsnapt de aandacht en wordt deze aange trokken door wat zich maar prominent aandient: gevoelens, gedachten, beelden en niet relevante waarnemingen. Kortom, door afleiders. Voor een concentratiesport als tafeltennis is dat maar al te herkenbaar.

Tabel 23: Een paar afleiders

aandacht ontglipt naar	een paar mogelijke afleiders
verleden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- problemen op school, werk of thuis</li> <li>- druk van ouders</li> <li>- problemen met de coach, in het team of bij de club</li> <li>- mazzelbal tegen of scheidsrechterlijke ingreep</li> <li>- missen van een kans</li> </ul>
hier en nu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opmerking uit het publiek</li> <li>- gedrag van tegenstander</li> <li>- de stand</li> </ul>
toekomst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nog twee punten en ik win</li> <li>- de gevolgen van winnen of verliezen</li> <li>- het komt wel goed of het lukt toch niet</li> </ul>

Zo maar een aantal voorbeelden waarin de aandacht ontglipt naar zaken waar deze niet moet zijn. Sport is altijd in het hier en nu en in dat hier en nu met de focus volledig op datgene wat de speler beter doet tafeltennissen. Willen onze pupillen hiermee omgaan, dan zullen zij de geëigende mentale technieken moeten leren beheersen, in dit geval de techniek van het sturen van de aandacht. Aandacht moet je achtereenvolgens

vrijmaken, verzamelen, richten en vastzetten. Pas na de laatste stap ben je volledig in concentratie. Deze vier aandachtsstijlen vormen de rode draad waarmee we in dit hoofdstuk het fenomeen concentratie benaderen. Elke fase van aandachtssturing heeft zijn eigen kenmerken en zijn eigen stijl van coachen nodig.

### 9.1.1. Aandacht vrijmaken

Vanwege de beperkte capaciteit van het bewustzijn bestaat de eerste stap op weg naar concentratie uit het vrijmaken van alle aandacht. Een sporter die een prestatie wil leveren moet niets anders aan zijn hoofd hebben dan de training of de wedstrijd. Daar komt het op neer. Als hij zijn aandacht heeft vrijgemaakt, wordt de beginnersgeest vanzelf geboren. *In beginnersgeest tonen talent, motivatie en discipline nog hun oorspronkelijke eenheid.* Vergelijk het met een kind dat leert lopen. Na een mislukte poging neemt het even rust en doet het vervolgens onverdroten de volgende poging. Net zo lang tot hij het onder de knie heeft. Talent is kunnen, motivatie is willen en discipline is doen. Niets liever doen dan waar je goed in bent, dat is beginnersgeest. Gek zijn van tafeltennis, het mooie er van zien en altijd zin hebben om te spelen. Voor een trainer-coach is het dus de kunst om op de juiste manier op die eenheid in te spelen. Daarover gaat deze paragraaf.



Foto 31: Coachen op beginnersgeest is coachen op inspiratie

Discipline ontstaat als de consequentie van een bewust besluit. Wie werkelijk kiest voor tafeltennis, accepteert ook de inspanningen die dat vraagt. Discipline is dus uiteindelijk altijd zelfdiscipline en daar ligt precies het verschil met tucht, waar het gewenste gedrag wordt afgedwongen door anderen. Voor elke trainer-coach een zin om even bij stil te staan. Probeer niet de eenheid kunstmatig op een hoger niveau te houden, maar zak dan liever een paar treetjes, om die eenheid weer natuurlijke vormen te laten aannemen. Het is vaak de reden waarom kinderen afhaken. Tot slot nog dit. Een goede discipline wordt gekenmerkt door afwisseling. Op inspanning dient rust te volgen en op spanning ontspanning, kijk maar naar het kind dat leert lopen. Wordt die afwisseling uit het oog verloren dan beukt men onafgebroken door in de verbeterde jacht op vooruitgang, dan kan een sporter plotseling hard onderuit gaan en zal het herstel, zo dat al komt, lange tijd in beslag nemen.<sup>10)</sup> Daar mag je als trainer-coach niet lichtvaardig over denken.

Discipline ontstaat als de consequentie van een bewust besluit. Wie werkelijk kiest voor tafeltennis, accepteert ook de inspanningen die dat vraagt. Discipline is dus uiteindelijk altijd zelfdiscipline en daar ligt precies het verschil met tucht, waar het gewenste gedrag wordt afgedwongen door anderen. Voor elke trainer-coach een zin om even bij stil te staan. Probeer niet de eenheid kunstmatig op een hoger niveau te houden, maar zak dan liever een paar treetjes, om die eenheid weer natuurlijke vormen te laten aannemen. Het is vaak de reden waarom kinderen afhaken. Tot slot nog dit. Een goede discipline wordt gekenmerkt door afwisseling. Op inspanning dient rust te volgen en op spanning ontspanning, kijk maar naar het kind dat leert lopen. Wordt die afwisseling uit het oog verloren dan beukt men onafgebroken door in de verbeterde jacht op vooruitgang, dan kan een sporter plotseling hard onderuit gaan en zal het herstel, zo dat al komt, lange tijd in beslag nemen.<sup>10)</sup> Daar mag je als trainer-coach niet lichtvaardig over denken.

Coachen op beginnersgeest is, hoe kan het anders, coachen op inspiratie. Daarom poog je als coach de eenheid van talent, motivatie en discipline intact te houden bij alle hoge pieken van vreugde en alle diepe dalen van verdriet. Help ze bij winst en verlies hun spelvreugde te bewaren, door te wijzen op het niveau van de prestatie. Sporters zijn net mensen. Bij winst ligt het aan ons zelf, maar bij verlies komen de externe factoren (schuld van anderen, pech) om de hoek kijken. Leer ze dat de weg naar succes geplaveid is met interne attributies en verlang van hen dat ze juist na verlies de oorzaken bij zichzelf zoeken: "wat kunnen wij hiervan leren en waar gaan wij dus op trainen". Verliezen zal nooit en lolletje worden, maar wordt zo wel hanteerbaar gemaakt.<sup>10)</sup>

Als hij iets aanpakt, dan oogst hij vrijwel altijd veel lof. We hebben het over voetbalcoach Foppe de Haan. Aan kennis en kunde geen gebrek, maar hij wordt vooral geprezen om zijn realistische benadering en de menselijke maat die hij daarbij telkens weet aan te houden. Tijdens het in juni 2005 gehouden WK -20 mocht rapper Ali B een dag na het bereiken van de kwartfinales met de Oranje-selectie meetrainen. De spelers hadden er om gevraagd. Ali deed gewoon mee tijdens de training en maakte daarna samen met een aantal spelers muziek. Het plezier was niet alleen te horen, maar ook duidelijk van de gezichten af te lezen. Een prachtig voorbeeld van het behouden of creëren van beginnersgeest op

topniveau. En dat met de op de loer liggende ‘generatiekloof’ tussen zestiger De Haan en zijn pupillen in het achterhoofd. Of zou Foppe zich zijn eigen jeugd en beginnersgeest nog goed kunnen herinneren? We denken het wel. In het vakblad ‘Coachen’ vertelde hij hoe hij zich toentertijd kon verliezen in een leren bal en een blinde muur. Volledig opgaand en dus lerend in het waarnemen en voelen. Een situatie waarin de factor tijd geen rol speelt. Zo kon het gebeuren dat de jonge Foppe wel eens te laat op school kwam. De onderwijzer wist wel hoe laat het was: “Naar de tandarts geweest?”, “Ja, meneer”. Blijkbaar kon ook de man voor de klas zijn eigen beginnersgeest nog goed herinneren en zich verplaatsen in de jonge Foppe. Gelukkig maar, er is iets leuks uit gegroeid.

De trainer-coach moet wel zijn eigen beginnersgeest naar boven kunnen halen. Hoe je dat kunt doen? Denk eens terug aan de lagere school als de klok het laatste half uur stil leek te staan. Je stond te popelen om naar buiten te vliegen als de schoolbel ging om je met een paar vrienden te verliezen in een stuiterende bal op straat. Net zo lang tot je binnen werd geroepen, omdat de familie op je zat te wachten bij het eten. Daar moet je aan denken als je met jeugd bezig bent!<sup>10</sup> Deze coachstijl is bij uitstek geschikt voor de beginnende jeugd, maar is ook aan de top mogelijk en soms zelfs vereist. Zo stelt Bettine Vriesekoop dat onbevangenheid een vereiste is om echt te kunnen presteren. “Topprestaties worden uit spontaniteit geboren”. Coachen op beginnersgeest is dus altijd een optie.

*Ervaar je te weinig beginnersgeest, dan moet je kijken waar de eenheid tussen talent, motivatie en discipline verloren is gegaan en daar wat aan doen.* Gezocht: een coach die op elke training een nieuwe spelvorm (uitdaging) verzint, omdat hij zelf ook van variatie houdt. Iemand die zijn spelers ook eens wat anders laat doen of een gezamenlijke activiteit buiten het tafeltennis om organiseert. Een inspirerende coach die de geschiedenis van zijn sport kent en daar mooie verhalen over kan vertellen. Met wie je ook kunt lachen. Eentje die plezier en vooruitgang in hun samenhang als centrale waarden hanteert. Een coach die durft te dromen met zijn spelers en ook zelf nog kan spelen en meedollen. De jeugd, door ze proberen te foppen, spelenderwijs de geheimen achter de service bijbrengt, die hoge ballen geeft en ze terug tovert. Zo’n coach als inspirator. Klein gebrek geen bezwaar.

Aha, concentratie begint bij het vrijmaken van de aandacht en het creëren van beginnersgeest en de training start met een warming-up. Dat prikkelt om er eens dieper over na te denken. Neem nu een ESFP-er, eentje met het temperament van een vakman. Beginnersgeest dient dus hoogtij te vieren. Kies voor actie (E) en uitdaging (P), laat de spelers in (kleine) groepjes werken (F) en stimuleer ze om bij de oefeningen te ervaren in de vorm van voelen en zien (S). En wellicht het allerbelangrijkste: zorg voor variatie, de volgende training start met een warming-up met nieuwe uitdagingen. Vertel de enkele T tussendoor even waarom je welke oefening doet en bereid de J voor op nieuwe elementen in de volgende warming-up, zodat hij zich alvast erop kan instellen. Op de bladzijden 43 tot en met 46 hebben we de aandachtspunten voor een collectieve warming-up in een speciaal artikel uitgewerkt.

De ware beginnersgeest en dus ook het vrijmaken van de aandacht herken je aan de spelvreugde, het bewegingsritme en de gezichtsuitdrukking. Inspiratie is het kernwoord en mentale krachten zoals onbevangenheid, kunnen genieten, verbeeldingskracht en flexibiliteit ontstaan. Voor alle aandachtsfasen hebben we dit en andere zaken, zoals mogelijke afleiders, doelen stellen en de diagnostiek, in hoofdstuk 10 in tabel 24 systematisch op een rij gezet.

### 9.1.2. Aandacht verzamelen

Aandacht is springerig. Soms besteden we met onze zintuigen aandacht aan de buitenwereld, een andere keer zijn we in gedachten of hebben we afleidende beelden of gevoelens. De aandacht blijft springerig tot we hem bundelen rond een taak. Pas dan wordt onze aandacht stabiel en kunnen we tot rust komen. Aandacht moet worden gestabiliseerd voordat concentratie kan ontstaan. Coachen op taakacceptatie is coachen

rond spanning en emoties. Je leert spelers ook dat ze op een waardige manier kunnen verliezen. Het motto is 'je kunt niet elke wedstrijd winnen, maar wel elke wedstrijd leren'.<sup>10)</sup>

Zoals het vrijmaken van aandacht leidt tot beginnersgeest, zo leidt het verzamelen van de aandacht tot taakacceptatie. Sommige sporters verzamelen hun aandacht door hun taken in verbeelding (N) door te nemen, anderen doen dat in gedachten of door zelfspraak (S). Hoe het ook zij, elke goede voorbereiding eindigt met het besluit er vol en op de juiste wijze voor te gaan. De kalme vastberadenheid die zo ontstaat is kenmerkend voor taakacceptatie. In tegenstelling tot verbeteren straalt het rust uit.

Taakacceptatie is een breed en diep begrip. Om te beginnen, wat is de taak? Is het een training of een wedstrijd? Onder welke omstandigheden vindt de taak plaats (zaal, toeschouwers, sfeer). Alles is wat het is en zo is het. En dan is het nog de taakspanning die geaccepteerd moet worden. Sterker nog, elke sporter moet leren wedstrijdspanning te verwelkomen, in de wetenschap dat presteren zonder spanning vooraf onmogelijk is. Geef als coach de speler de boodschap mee dat als hij spanning voelt de situatie is ontstaan die we wensen, want alleen dan kan er gepresteerd worden. Betitel het ook niet meer als spanning, maar geef aan jouw speler aan dat hij in de presteerstand staat.<sup>10)</sup> Alleen dan kan de speler het beste uit zichzelf halen. Het bijbehorende leerproces heeft veel te maken met het opdoen van wedstrijdervaring.

Wanneer je coacht op taakacceptatie laat je jouw speler stukje bij beetje meer druk ervaren, omdat je uiteindelijk beoogt ze stressbestendiger en constanter te maken dan in de periode dat je op beginnersgeest coachte. Coachen op taakacceptatie is dus coachen rond spanning en emoties, waarin je de speler leert dat hoe goed een tegenstander ook mag zijn, hij (de eigen speler) altijd een waardige tegenstander kan zijn. Dat strekt verder dan kunnen, willen en doen, het aspect durven komt er bij. Een waardige tegenstander is een speler die in principe alles geeft zelfs als hij vermoedt dat het waarschijnlijk niet genoeg zal zijn. Rond dit begrip kun je de spelers stap voor stap meer druk laten ervaren bij stijgende belangen of door het belang van de wedstrijd bewust op te voeren.<sup>10)</sup>

Mentale technieken die ten behoeve van taakacceptatie een belangrijke rol kunnen spelen zijn die van de zogenoemde eisen–capaciteitenbalans, die ook de faalangstige speler dichterbij de ideale prestatietoestand brengt en de freeze frame techniek, waarmee je binnen het 5G-schema tot gedachtecontrole kunt komen.

### 9.1.3 Aandacht richten

Alleen aandacht die vrij en verzameld is kan exclusief naar buiten worden gericht, zodat heldere waarneming kan ontstaan. Heldere waarneming is een voorbode voor concentratie en blijft daar altijd een kenmerk van. Het ontstaan van heldere waarneming is noodzakelijk omdat de kwaliteit van de waarneming nu eenmaal de kwaliteit van de handeling bepaalt. Geen gedachte, gevoel of waarneming is ooit helemaal gelijk aan de vorige. Er is altijd wel een millimeter verschil ergens in en in de wijze waarop de speler



Foto 32: De kwaliteit van de waarneming bepaalt de kwaliteit van de handeling

zich fysiek, mentaal en emotioneel met zijn doel verbindt.<sup>10)</sup> In wezen staat bij elke slag een 'andere' speler. Een man, een nieuwe bal. Het maakt dat trainen op techniekcontrole een fictie is.

Het mechanisch herhalen van bewegingen om de techniek in te slijpen, heeft dan ook slechts beperkt nut. Spelers leren er mee om binnen zekere grenzen te blijven. Wie vele, vele malen een beweging heeft getraind zal de bal dicht bij de bedoeling spelen, maar dat is nog iets anders dan de beste handeling. Daar komen heel andere zaken bij kijken. Concentratie ontstaat op trainingen door het gevoel te herhalen dat bij



Foto 33: In concentratie vertonen spelers karakteristieke gezichtstrekken, bewegingen en rituelen

een juiste techniek hoort. Het probleem is echter dat sporters die alleen op deze wijze trainen, zeer goed worden op trainingen, maar bij wedstrijden (ver) onder hun kunnen presteren. Bij een man, een nieuwe bal wordt namelijk niets herhaald, ook niet een gevoel. Bovendien is het gevaar groot dat een tafeltennisser die bijvoorbeeld let op zijn gevoel in de speelarm zal proberen zijn beweging bewust aan te sturen. Bewust bewegen kan wel maar alleen grofmotorisch. De fijne motoriek wordt niet aangestuurd door de hersenen maar ontstaat door de waarneming en dat is een kwestie van intuïtie, van ervaring, van ruggenmerg. Kortom van het autonome (onbewust aangestuurde) deel van het zenuwstelsel.

Het zich bewust zijn van een beweging wordt object van bewustzijn bij alle vormen van training die berusten op de mechanische herhaling van wat als ideale techniek wordt gezien.<sup>10)</sup> Juist daardoor zal een tafeltennisser het onmogelijke proberen te presteren, namelijk de beweging bewust te gaan aansturen. Zo verliest hij zijn doelgerichtheid, want zijn doel is nu niet meer de focus op de bal maar de drang om een bepaald gevoel te ervaren. Trainers die louter ingrijpen in de stand van het lichaam en het verloop van de beweging kunnen dus knutselen tot zij een ons wegen, maar zullen daarmee ten hoogste marginale vooruitgang boeken. Zij doen er beter aan de aandacht van de speler bij te stellen.<sup>10)</sup> De aandacht van een speler moet bij elke slag op de juiste plaats zijn.

Wat die plaats is behandelen wij in hoofdstuk 11.

Techniektraining moet dus altijd in combinatie met aandachtstraining worden gegeven. Dat laatste noemen we focustraining. Focussen is zeer intens alle gedachten vastzetten op een waarneming. Daarvoor is o.a. zonetafeltennis met haar vele vrijheidsgraden zeer geschikt. Spelers mogen niet in de denkstand komen. De waarneemstand is waar het om gaat.

### Vastzetten van de aandacht

Concentratie is in feite niets anders dan 'volledig bij de les zijn'. Lukt dit niet dan ben je in meer of mindere mate afgeleid. Dat kan zoals we hiervoor zagen door diverse redenen komen, want er zijn vele zaken die niets met de bal, de slagvoorbereiding en het uitvoeren van de slagen te maken hebben. De stand, de scheidsrechter, het publiek, je eigen falen, druk of een lastige tegenstander, vormen een greep uit de diverse afleiders die je uit de concentratie kunnen halen. Als speler krijg je zoveel informatie op je af en neem je ook zoveel informatie in de vorm van gedachten en gevoelens met je mee ach-



ter de tafel dat je moet kiezen waaraan je aandacht gaat besteden. Je kunt tenslotte niet alle informatie tegelijk verwerken, bovendien is duidelijk dat een deel van de informatie alleen maar averechts werkt. Dat onderscheid hebben we in de voorgaande subparagrafen leren maken.

Slaag je er in om gedurende een bepaalde periode echt alleen maar bezig te zijn met de bal en jouw slagen, dan is er sprake van flow. Volgens de Amerikaans-Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi is flow de opperste staat van concentratie waarbij je volledig opgaat in je handelen. Opperste concentratie is volgens hem een vorm van direct bewustzijn waarbij iemand niet meer bewust is van zichzelf. Dat klinkt vaag, maar dat is het niet. Want als je volledig bezig bent met tafeltennis, dan denk je echt niet meer na wat je doet en hoe het er uit ziet. Het is de fase van onbewuste bekwaamheid. En dat is precies waarom spelers in concentratie de voor hen zo karakteristieke bewegingen en eigenaardigheden gaan vertonen. Kijk op foto's maar eens naar de gezichtstrekken van spelers in concentratie, let als toeschouwer op hun ritme tussen de rallies door, hun rituelen en de daarbij horende onverstoortbaarheid. Als je volledig geconcentreerd bent, verlies je dus als het ware jezelf in het spel. Je maakt een verbinding met jouw diepere zelf (identiteit) en gaat er zo in op dat je alles om je heen vergeet. Beginnersgeest, taakacceptatie, helder waarnemen en concentratie zijn in de flow één geworden.<sup>10)</sup>

Aandacht die vrij is, verzameld en gericht op de wedstrijd, wordt vastgezet door daar een totale verbinding mee aan te gaan. Gewoonlijk gebeurt dat door de wil om te winnen te activeren. Het vastzetten van de aandacht houdt echter ook het loslaten van alle controle in. Dat vergt moed.

Het is een begrip geworden: een 'Panenka'. De technisch begaafde international van wat toen nog Tsjecho-Slowakije heette, koos in 1976 de finale van het EK-voetbal in Belgrado in het toenmalige Joegoslavië er voor uit om met een stiftje over de befaamde Duitse doelman Sepp Maier de beslissende bal in de alles-beslissende strafschoffenserie binnen te schieten. Een fameuze penalty, maar de allereerste keer en dan onder die omstandigheden? Antonin Panenka zijn verklaring is even verrassend als logisch: keepers liggen altijd in de hoek, op de beslissende bal op het EK blijven ze toch niet staan, dus dit moet kloppen. Iets voorzien aan de hand van een rationele benadering. Zou Panenka een NTP-er zijn? Er is inderdaad wel veel moed voor nodig om op het moment suprême de controle helemaal los te laten.

## Verwijzing

Hoe belangrijk concentratie ook is, je moet er een beetje voor oppassen het te gaan verheerlijken. Concentratie gaat wel aan optimaal presteren vooraf, maar is geen doel op zich. Het is slechts de benaming van een toestand waarbij je volledig opgaat in wat je doet.<sup>10)</sup> Als je wanhopig gaat proberen geconcentreerd te zijn, ga je niet volledig op in het tafeltennissen. Het enige wat je kunt doen is zoveel mogelijk stoplichten op groen zetten en opgaan in de wedstrijd. De kans dat het je dan onbewust overkomt is reëel. Wat je moet doen is steeds dieper met je waarnemingen in de wedstrijd duiken. In hoofdstuk 13 komen we daar uitgebreid over te spreken.

Aan dit hoofdstuk hebben we twee artikelen gekoppeld. Ze geven aan wat coachen op beginnersgeest en taakacceptatie in de tafeltennispraktijk concreet kan betekenen.

- Groepswarming-up: de mentale functie uitgemeten (blz. 43)
- Hulpmiddelen voor taakacceptatie (blz. 47)

# 10. Mentale krachten en diagnose

Nu we inzicht in de vier fasen van aandachtssturing hebben is de weg open een verdiepingsslag te maken. Wanneer we er in slagen een diagnose te stellen over de fase waarin een speler vertoeft dan zijn we beter in staat bijbehorende mentale technieken aan te reiken. In dit hoofdstuk zullen we zien welke aanknopingspunten zich daarvoor aandienen. Het gaat daarbij o.a. over de dynamiek die binnen het model van aandachtssturing geldt (10.2). Ook kijken we wat Action Type ons op dit punt te bieden heeft (10.1). Laten we met dit laatste beginnen.

## 10.1

### Relatie tussen aandachtssturing en de temperamenten

Het blijkt dat elk temperament voorkeuren heeft voor één van de vier aandachtsfasen. Zo voelt de vakman (SP), die graag in vrijheid aan iets bouwt, zich vooral thuis zodra beginnersgeest hoogtij viert en is de wachter (SJ) met zijn plichtsbesef sterk in taakacceptatie. De rationalist (NT) is in al zijn doelgerichtheid doorgaans goed in het helder waarnemen en de idealist (NF) raakt in de laatste fase in zijn element, namelijk die waarin hij zich volledig met zijn identiteit kan verbinden. Omgekeerd hebben ze ook hun struikelblokken. Zo moet je niet vreemd opkijken als een ENFP de grootste moeite heeft met taakacceptatie en daardoor voor zijn prestaties al in de tweede stap van het model blijft hangen.

Elke fase kent zijn mentale krachten, afleiders en persoonlijkheidsontwikkeling. Deze aspecten hebben we in de volgende tabel samengevat.



Foto 34: Timo Boll blinkt uit in de kern van concentratie: inspiratie, kalme vastberadenheid, functionaliteit en de kunst van het loslaten

Tabel 24: Samenvatting model van aandachtssturing<sup>10)</sup>

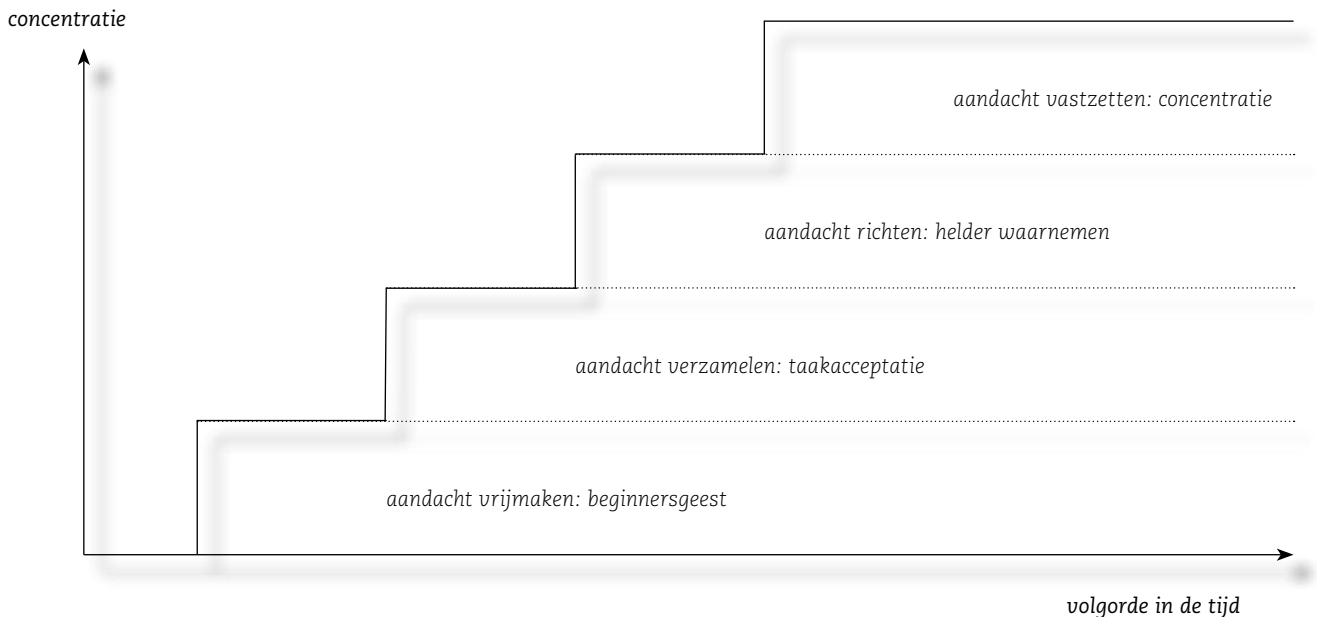
<b>coachen op:</b>	beginnersgeest	taakacceptatie	helder waarnemen	concentratie
<b>aandacht:</b>	vrijmaken	verzamelen	richten	vastzetten
<b>sterkte van:</b>	ambachtsman (SP)	wachter (S)	rationalist (NT)	idealist (NF)
<b>concentratie:</b>	volledig opgaan in wat je doet vanuit liefde voor jouw sport	rust, onverstoorbaarheid en zekerheid	helderheid van geest, macht en controle	intuïtie, tijdvertraging en totale verbondenheid
<b>kern:</b>	inspiratie	kalme vastberadenheid	functionaliteit	de kunst van het loslaten
<b>mentale krachten:</b>	onbevangenheid kunnen genieten durven dromen verbeeldingskracht flexibiliteit	evenwichtigheid drukbestendigheid constantheid	besluitvaardigheid professionaliteit nuchterheid perfectionisme	doelgerichtheid grenzeloos denken opgaan in waarnemingen identiteit etaleren
<b>afleiders:</b>	ernstige problemen hoogmoed slechte coaches druk van ouders spanning onenigheid binnen team	faalangst niet-geaccepteerde zaken ergernissen emoties stress	niet bewust kiezen voor het te volgen traject perfectionisme in de denkstand blijven hangen	de denkstand de wil verliezen resultaatdoelen kiezen techniek proberen aan te sturen
<b>doelen stellen:</b>	langetermijndoelen met het accent op uitdaging	middellangetermijndoelen met het accent op haalbaarheid	kortetermijndoelen met het accent op verifieerbaarheid	directe doelen met het accent op controleerbaarheid
<b>functioneren:</b>	als eenheid	in balans	zuiver	eenvoudig
<b>persoonlijkheidsontwikkeling:</b>	door zelfexpressie	door verhoging van de draagkracht	door beperking	door persoonsgebonden zelfvertrouwen
<b>diagnostiek:</b>	spelplezier bewegingsritme gezichtsuitdrukking	spanning emotie verkramping zelfvertrouwen kalme vastberadenheid	beoordelingsfouten adequate variatie tactisch overzicht plaatsing	onnodig moeilijke oplossingen kiezen na goede opbouw beslissende bal missen wegspringende ogen

Kijk eens met andere ogen naar de trainingen en wedstrijden die jouw pupillen spelen. Herken je aan de hand van de trefwoorden in welke aandachtsfasen iemands sterke en zwakke punten liggen? Duik eens in zijn typologie en kijk of die jouw conclusies ondersteunt. Vervolgens maak je een plan dat hem gaat helpen over de betreffende hobbels heen te komen. Er zijn zoveel doeltreffende mogelijkheden te bedenken dat wij er op deze plaats niet aan zijn begonnen ze op te sommen.

## 10.2 Dynamiek binnen het model

Laten we allereerst benadrukken dat aandachtssturing plaatsvindt in een getrapte model. Elke volgende fase kan pas met succes worden ingezet als de voorwaarden van de vorige fase(n) zijn ingevuld. In die zin begint het steeds met het etaleren van de ware beginnersgeest. En dat is ook waar je de draad weer moet oppakken mocht je eenmaal uit concentratie zijn.

Afbeelding 19: Het getrapte karakter van het model van aandachtssturing



De vierdeling die het model kenmerkt is in velerlei opzichten relevant. Denk maar eens aan:

- het inrichten van een jaarplan (periodisering)
- het voorbereiden van een trainingskamp
- het samenstellen van een training (zie de bladzijden 43 tot en met 51)
- de voorbereiding op een wedstrijd
- het punt voor punt spelen (zie de bladzijden 65 tot en met 66)

De vier stappen waarin je tot concentratie komt en de aandachtspunten die uit de Action Types rollen vormen gezamenlijk het frame om deze activiteiten afhankelijk van de situatie meer of minder specifiek op te bouwen. Dat geldt overigens niet alleen voor de planning, maar ook voor de praktijk van alledag. *Zullen we niet plotseling van een vastgelegde opbouw moeten afwijken als bijvoorbeeld blijkt dat er toch te weinig beginnersgeest is en moeten we daarvoor niet een spontane oefening achter de hand hebben?* Uiteraard is dat ook op de andere stappen van toepassing. Bij een J licht je de ommezwaai wel even toe, zeker als de speler ook nog neigt naar introversie. Een extraverte P is daarentegen sowieso al bereid.

## 10.3 Praktijk rond een training

Misschien kunnen we de werking van aandachtssturing verduidelijken door de situatie rond een doodgewone training te schetsen. Allereerst observeer je hoe jouw spelers de zaal binnenkomen. Gedragen ze zich zoals ze normaliter in het leven staan? Dat kun je o.a. aan de hand van hun attitudes (I - E en J - P) herkennen. Zijn ze figuurlijk in staat hun dagelijkse besognes aan een haakje in de kleedkamer te hangen of nemen ze die besommingen mee de zaal in?

Als het goed is verheugen jouw spelers zich zodanig op de training dat ze vóór of in ieder geval tijdens de warming-up al zo in hun element raken dat ze hun passie demonstreren. Daarbij speelt de eenheid van willen (motivatie) – kunnen (talent) – doen (discipline) een belangrijke rol. Datgene doen wat je leuk vindt en waar je het liefst nog beter in wilt worden is de mix die er voor zorgt dat jouw pupil uit zichzelf beginnersgeest met taakacceptatie gaat combineren. Hoe het verder gaat met het richten van de aandacht lees je in hoofdstuk 11.

Om de eenheid van motivatie – talent – discipline in stand te houden en op een hoger niveau te brengen help je jouw spelers. Daarvoor weet je niet alleen hoe zij in hun vel zitten. Je kijkt ook naar type, analyseert met behulp van tabel 24 kwaliteiten en val-

koulen en coacht als een ware mentor iedereen persoonlijk. Benut daarvoor zo veel mogelijk de beschikbare tijd vóór en na de training.



Foto 35: Als trainer-coach observeer je of jouw speler in concentratie is, wat hem er uit haalt en hoe hij weer in concentratie komt

## 10.4 Verwijzing

Als trainer-coach observeer je dus of jouw speler in concentratie is, wat hem er uit haalt en hoe hij weer in concentratie komt. De mentale kracht van een speler hangt in belangrijke mate samen met de snelheid waarmee hij kan herfocussen. Daarmee benadrukken we nog maar eens het belang van aandachtssturing. Zolang een speler pendelt tussen helder waarnemen en volledige concentratie, is er geen reden tot zorg. Die zorg hoort wel te ontstaan zodra niet meer helder wordt waargenomen, de taken uit het oog verdwijnen of, nog erger, het plezier verloren gaat.

In het onderstaande artikel geven we handreikingen om concentratieverlies zo beperkt mogelijk te houden en vervolgens weer op te bouwen.

- Opwekken van beginnersgeest: heb oefeningen achter de hand (blz. 50)

# II. Helder waarnemen

In hun 'Tischtennis Lehrplanreihe' opent de DTTB steevast met het credo 'Tischtennis ist das schnellste Rückschlagspiel der Welt'. Waren tafeltennissers louter op hun directe waarnemingen aangewezen dan zouden ze zo'n tien meter achter de tafel moeten staan om ballen te kunnen retourneren. Pas dan hebben we – onder de genoemde restrictie – voldoende tijd om te reageren op wat we daadwerkelijk zien. Gelukkig bestaat er ook nog zoets als ervaringsanticipatie. De opgebouwde waarnemingen in eerdere trainingen en wedstrijden vormen de ervaringsplaatjes zoals die op de hersenschors zijn opgeslagen en via het ruggenmerg feilloos en zeer snel bewegingen kunnen aansturen. Dat is waarop tafeltennissers in sterke mate zijn aangewezen.



Foto 36: Een sporter in actie is aangewezen op het harmonieuze samenspel tussen de vier aandachtsrichtingen

Die ervaringsplaatjes werken in beelden. Heel kort door de bocht gezegd vormt de rechterhersenhalft - die gericht is op beelden - het kompas dat de speler door de wedstrijd moet loodsen. Laten we dit voor het gemak de waarnemingsstand noemen. De linkerhersenhalft onderscheidt zich van de rechter doordat de linker controle over de handelingen wil houden. We noemen dat de denkstand. Bedenk echter dat alleen de inzet van grofmotorische bewegingen door een speler bewust kan worden aangestuurd. Fijnmotorische bewegingen zijn afhankelijk van de kwaliteit waarmee de zintuigen informatie doorgeven aan het autonome deel van het zenuwstelsel. Dat proces krijgt zijn voeding door de mate van concentratie en is alleen in die staat trainbaar.

We zijn dus met het model voor aandachtssturing op de goede weg. Eerst maken we door te appelleren aan onze beginnersgeest de hersencapaciteit vrij van de besognes van alledag en vervolgens verzamelen we al onze aandacht rond de zaken die ons echt beter doen tafeltennissen. Dit is de les uit de beide voorgaande hoofdstukken. Alleen aandacht die op deze manier vrijgemaakt en verzameld is kan exclusief naar buiten worden gericht. Dat hebben we nodig om helder te kunnen waarnemen, de derde stap op weg naar volledige

concentratie. Rekening houdend met het principe dat geen te spelen bal exact gelijk is aan de voorgaande – het principe van een man, een andere bal – zijn we als tafeltennissers expliciet op onze waarnemingen aangewezen. Aanleiding genoeg om daar in dit hoofdstuk eens dieper in te duiken.

## II.I

### De vier aandachtsrichtingen

Waarnemen kunnen we zowel naar binnen als naar buiten. Het waarnemen naar binnen noemen we voelen, het waarnemen naar buiten heeft voor ons als tafeltennissers te maken met zien en horen. Binnen deze aandachtsrichtingen kunnen we bovendien

nog een onderscheid maken tussen smal en breed. Zo kunnen we onze ogen focussen op een detail maar evengoed perifeer inzetten. Op deze manier komen we tot vier aandachtsrichtingen: intern breed, intern smal, extern breed en extern smal.

Huijbers ontdekte dat deze aandachtsrichtingen een verband hebben met de vier aandachtsstijlen die Action Type onderscheidt. Sommige mensen zijn meer gericht op introversie. Hun aandacht wordt gemakkelijk getrokken door de gedachten, gevoelens en beelden die zij hebben (I). Je zou ze bedachtzaam kunnen noemen. Anderen neigen naar extraversie, hun aandacht is meestal gericht op de buitenwereld (E). Meestal houden zij er van direct handelend op te treden bij wat zij zien. Maar er is nog een andere te maken onderscheid. Sommige sporters hebben een globale aandachtsstijl met veel overzicht (N), anderen een nauwkeurig oog voor detail (S). Bovendien kunnen spelers controlerend in het leven staan (J) terwijl anderen die behoefte niet voelen en afwachten wat er op hun pad komt (P).

Aan de hand van de Action Types kunnen we de aandachtsrichtingen in samenhang met de controlebehoefte als volgt duiden:

ES..J	EN..J	IS..J	IN..J
ES..P	EN..P	IS..P	IN..P

## II.2

# Aandachtsstijlen in het dagelijks leven

De echte voorkeur voor één van de vier aandachtsrichtingen ontwikkelt zich in het dagelijks leven. Deze manifesteert zich langs die weg ook in de typologie. Zo richt een ENTP zijn aandacht bij voorkeur het liefst breed naar buiten waardoor hij veel overzicht heeft en ziet een ESFJ met zijn smalle focus juist gemakkelijk details. Een INFP richt zijn aandacht daarentegen bij voorkeur breed naar binnen, hij zal zeker in combinatie met zijn typering als F en P een stylist zijn. Een ISTJ is op zijn beurt meer een intern smalle voeler, om in onze sport te blijven eentje met hoogstwaarschijnlijk een goed balgevoel en een prima impuls op de bal.

Welke typologie het kenmerk ook vormt, in alle gevallen trainen we onze sterkste aandachtsrichting in de praktijk van alledag meer en meer, omdat we nu eenmaal zo in het leven staan. De andere drie aandachtsrichtingen blijven daarbij achter. Normaliter zal één van hen nog redelijk functioneren, de andere twee respectievelijk matig en slecht. De zwakste aandachtsstijl blijkt in de praktijk precies diametraal tegenover de sterkste aandachtsstijl te liggen.<sup>10</sup> Met andere woorden: als extern breed zien de favoriete aandachtsstijl van iemand is, dan zal normaliter intern smal voelen zijn zwakste aandachtsrichting zijn. Een speler neemt zijn persoonlijke voorkeuren ook mee de sportzaal in. Onze ENTP-er zal als sporter veel overzicht hebben maar mist van nature bijvoorbeeld de echte 'touch' op de bal.

## II.3

# Aandachtsrichtingen in tafeltennis

Tijd voor een sportspecifiek intermezzo, tafeltennis dus. Iedere aandachtsstijl heeft zijn eigen functies. Voor tafeltennis kunnen die kort door de bocht als volgt worden samengevat:

Tabel 25: Aandachtsrichtingen in tafeltennis

type	wat wordt waargenomen	aandachtsstijl
ES	de focus op de bal in zijn vlucht	primaire focus
EN	overzicht, herkennen patronen, anticipatie	secundaire aandachtsstijl
IS	gevoel in de hand, stand van het bat	secundaire aandachtsstijl
IN	balans, coördinatie, ontspanning lichaam	secundaire aandachtsstijl

Tafeltennis is een precisiesport die primair om een extern smalle focus vraagt. De primaire focus is in tegenstelling tot de andere drie aandachtsstijlen een bewuste. Dat verschil tussen bewust en onbewust waarnemen is belangrijk. Focust een speler zich niet bewust extern smal dan volgen onherroepelijk verkeerde inschattingen met (onnodige) fouten als resultaat. De bal in zijn vlucht vertelt niet alleen iets over de baan van de bal, maar ook over de plaatsing, de snelheid, de hoogte, de spin, de diepte en de opsprong na de stuit. Allemaal culminerend in informatie die nodig is voor de eigen bewegingen. We schreven al eerder dat de fijnmotorische bewegingen zelfs volledig afhankelijk zijn van de waarnemingen. Vandaar de bewuste primaire focus op de bal in zijn vlucht. Dat geeft de meest benodigde en meest gedetailleerde informatie.

De volgorde van de andere drie aandachtsstijlen is redelijk arbitrair. Ze kunnen niet los van elkaar worden gezien. Het gaat er uiteindelijk om dat de vier aandachtsstijlen in hun onderlinge samenhang in harmonie functioneren. Bij de intern smalle aandachtsstijl kun je denken aan het gevoel in de hand, de positie en de stand van het bat, het aanspannen van de wijsvinger om het blad te stabiliseren en de bal dun te kunnen raken en de impuls op de bal, etc. De intern brede stijl heeft te maken met lichaamshouding, balans, coördinatie, voetenwerk, ontspanning, etc. Zaken als overzicht, anticipatie, het herkennen van patronen en plaatsing ontleent een speler aan zijn extern brede aandachtsstijl. Hooguit zou je aan de hand van de binnen tafeltennis gangbare indeling van spelsystemen nog eens naar een onderlinge volgorde tussen de drie overige aandachtsstijlen kunnen kijken maar ook dan is een rangorde arbitrair.

Als de aandacht goed is vrijgemaakt en verzameld (geen onnodige druk) dan is er bij een goed getrainde speler voldoende capaciteit aanwezig om naast de primaire focus op de bal ook de overige drie aandachtsstijlen te benutten. Dat gebeurt grotendeels onbewust, maar het lichaam is in concentratie prima in staat om de daaruit voortkomende informatie adequaat te verwerken en om te zetten in de juiste aansturing van grove en fijne bewegingen. Juist dat is het kenmerkende in de flow. De informatie is zo tijdig, helder en volledig dat technisch en tactisch automatisch (onbewust) de meest ideale aansturingen worden gemaakt. Helder waarnemen is dus een voorwaarde in de reeks naar volledige concentratie.<sup>10)</sup>

Ben jij na de training ook wel eens in zo'n overmoedige bui dat je even wilt laten zien hoe je een tafeltennisballetje met veel gevoel van enige afstand feilloos in de ballenbak werpt? Let er dan eens op welke focuspunten je tijdens de worp gebruikt:



- het gevoel in jouw werparm (IN)
- het moment van loslaten (IS)
- de omtrek van de ballenbak in de ruimte (EN)
- een plekje in de ballenbak waar je tegenaan wilt gooien (ES)

Welke aandachtsrichting domineert bij jou en wat is de tegenhanger daarvan? Zo leer je met behulp van de wet van de omkering jouw focuspunt kennen om de aandachtsrichtingen nog meer te laten harmoniëren. Is voor jou als echte J-er het podium van de trainingszaal met jouw pupillen als toeschouwers nog te groot, probeer het dan thuis eerst eens op een onbewaakt moment met de prullenbak als doel. Daarna gooi je echter alle remmen los door met publiek jouw kunstje te vertonen.

## II.4 De beide hersenhelften

Naast de vier aandachtsrichtingen betreft Huijbers ook het verschil tussen J- en P-sporters in zijn methodiek. J-ers staan met hun dominante linkerhersenhelft oordelend in het leven en leggen zichzelf al snel druk op. P-ers oriënteren zich meer afwachtend, ze houden er van om eerst zoveel mogelijk opties open te laten. Ze hebben een meer avontuurlijke instelling en een grotere risicobereidheid. Het is duidelijk dat je J-sporters maar beter niet te veel onder druk kunt zetten, want dat doen ze zelf al genoeg. Jouw P-sporters mag je daarentegen vast wel wat meer druk opleggen, ze zullen het nodig hebben om in de voor hen ideale prestatietoestand te komen.<sup>10)</sup>

Spelers met een grote controlebehoefte (J) leer je de kunst van het loslaten door het resultaat uit hun ooghoeken weg te knippen, zodat ze globaler gaan waarnemen. Wil je hun handelingsnelheid opvoeren dan reduceer je het aantal aandachtspunten. Spelers met een grote risicobereidheid (P) leer je daarentegen nauwkeuriger te worden, door er bij wijze van spreken een meetlat naast te leggen die registreert hoe precies de speler in werkelijkheid handelt. Markeer voor hem bijvoorbeeld exact de plaatsen waar hij in de meerballettraining moet plaatsen.



Foto 37: Leer jouw P-spelers nauwkeuriger te worden

Laten we het voorgaande eens in een praktische context samenvatten. Tafeltennis vraagt om een extern smalle focus met controlebehoefte. De speler dient immers de slagenwisseling te controleren en af te ronden. In 'Coachen op concentratie' staat een boeiend interview met Bettine Vriesekoop met als conclusie dat haar typologie – INFJ – qua aandachtsstijl uitermate geschikt is voor tafeltennis. In het dagelijks leven traint Bettine haar favoriete intern brede aandachtsstijl. Ze staat niet voor niets bekend als een speelster met een grote beheersing van haar lichaamsbewegingen. Door het tafeltennisen heeft ze vooral geleerd hoe ze zich extern smal moet focussen. De aandachtsrichting die diametraal tegenover haar persoonlijke voorkeur staat. Dat is sportspecifiek en aangeleerd gedrag. Bettine beheerst door training alle aandachtsrichtingen (extern, intern, smal, breed) zodat die in concentratie harmonieus kunnen samenwerken. Het maakte haar mede tot de complete speelster die ze is geworden.

Het is interessant om ook even stil te staan bij de verdere ontwikkeling van Vriesekoop. Ze had een grote controlebehoefte. Onder flinke druk kan die controlebehoefte zo dominant zijn dat het verstarrend gaat werken. De Judgers (J) leer je de kunst van het loslaten, de Perceivers (P) de kunst van het nauwkeuriger worden. Om de Aziaten te kunnen weerstaan moest Bettine wel meer risico in haar spel leggen, d.w.z. ze moest de kunst van het loslaten leren beheersen. Het

zorgde onder leiding van Jan Vlieg in haar loopbaan voor een fascinerende extra dimensie die tot nieuwe hoogtepunten leidde. Een verbreding die meer en meer een intrinsiek karakter kreeg omdat Bettine zich ook als mens enorm ontwikkelde. Het is een kwestie van identiteit, zeker voor iemand met het temperament van een idealist (NF).

## 11.5 Wat spanning met het functioneren van de aandachtsstijlen doet

Wat gebeurt er eigenlijk onder spanning met de aandachtsstijlen? Bij wedstrijddruk wordt een nog groter beroep gedaan op de sterkste aandachtsstijl. Dat vraagt een groter deel van de totaal beschikbare aandachtscapaciteit zoals die na de twee voorgaande fasen (aandacht die vrij en verzameld is) nog beschikbaar is. Des te minder de aandacht is vrijgemaakt van overige zaken en des te geringer de aandacht is verzameld rondom die dingen die je echt beter doet tafeltennissen, des te beperkter is de nog beschikbare aandachtscapaciteit. *Onder druk zal dan de zwakste aandachtsstijl capaciteit tekort komen en als eerste gaan haperen.*

Foto 38: De zwakste aandachtsstijl zal onder stress als eerste gaan haperen, er ontstaan weeffoutjes in de waarnemingen met nadelige gevolgen voor de kwaliteit van de handeling



We maken een uitstapje naar een meer geconditioneerde omgeving, die van knikkerende kinderen op het schoolplein. Een meisje is goed in knikkeren. Feilloos verlaat de knikker de hand om even later in het putje te belanden. Die kunde is gelet op de kenmerken van haar Action Type – ISFP – zo vreemd nog niet. De intern smalle aandachtsstijl (IS) zorgt er voor dat zij met veel gevoel (F) de knikker kan loslaten. Met haar gevoel voor ruimtezinnigheid en timing (P) zijn de juiste positionering van de hand (richting) en het moment van loslaten (snelheid) zo goed als een vanzelfsprekendheid. Ze kan zo goed knikkeren dat haar klasgenootjes vinden dat ze niet mee mag doen als het om het ‘echte’ gaat. Ze zou immers toch winnen. Nu liet onze jonge ISFP-er zich niet zo maar uitsluiten. Onlangs vertelde ze: “Ik wilde het extra goed doen, ging er over nadenken hoe ik controle over mijn bewegingen kon krijgen, maar miste veel meer dan ik gewend was.” Waar ze tot die tijd volledig op haar zintuigen (S) en haar gevoel (F) vertrouwde, raakte ze tijdens de wedstrijd in de denkstand (T) en was ze op zoek naar controle (J). Het legde zo’n druk

op haar favoriete intern smalle aandachtsstijl dat ze in haar bewustzijn niet meer goed het extern brede aandachtspunt (het putje als onderdeel van de omgeving) meepakte. Daarmee gingen in 'de wedstrijd' haar voorkeuren en kwaliteiten verloren en was er tevens onvoldoende aandachtscapaciteit beschikbaar om alle voor het spel belangrijke aandachtspunten (onbewust) mee te pakken.

Bij een haperende aandachtsstijl wordt niet alle relevante informatie meer meegepakt en ga je slechter spelen. Deze weeffoutjes in de waarnemingen kunnen uiteindelijk zelfs tot flinke stress leiden. In die toestand vergeet de speler om zich op de juiste manier te focussen en gaat hij dikwijls zelfs zijn zwakste aandachtsstijl gebruiken.<sup>10)</sup> Je kent ze wel, de spelers die in een game de weg kwijt zijn en eigenlijk nergens meer adequaat op reageren, laat staan dat ze ageren. Dat geldt ook voor talentvolle tafeltennissers in hun jacht naar succes. Druk of, in een meer extreme vorm, stress doet vreemde dingen met mensen.

Een typerende actie van een NP-er doet zich voor als hij een rally goed heeft opgebouwd en een halfhoge bal krijgt toegespeeld. Eentje waarop je meer tijd krijgt en die klaar 'hangt' om de scorende bal te spelen. In dergelijke situaties verliezen met name NP-ers maar al te gemakkelijk hun focus op de bal en laten hun aandacht naar het gapende gat op bijvoorbeeld de forehandhoek ontsnappen. Ze vergeten zich dan goed voor de aankomende bal te positioneren en raken deze steevast onnauwkeurig met alle gevolgen van dien. Een zeker gewaand punt gaat klungelig verloren.

Hoe hoger de concentratie en hoe smaller de aandacht naar buiten wordt gericht, des te minder wordt de speler door storingen van buitenaf beïnvloed. Door de hoge mate van concentratie worden specifieke delen van de hersenen aangesproken, waardoor nabijgelegen delen van de hersenen passief blijven. Men schakelt af en neemt buiten het concentratieveld geen verstorende elementen meer waar. Extern smalle aandachtspunten zijn bijvoorbeeld de ogen als een laserstraal richten op de rotatie van de bal (in zijn vlucht) of het beoogde raak- of stuitpunt. Voorwaarde om de aandacht met het benodigde succes smal naar buiten te richten is wel dat de speler ontspannen (beginnersgeest) en doelgericht (taakacceptatie) is, maar dat hadden we al gezegd.

## II.6

### Verwijzing

Wat we uit deze inzichten vooral kunnen opmaken is dat we onze zwakste aandachtsstijl moeten trainen. Dat wordt 'de wet van de omkering' genoemd. De zwakste aandachtsstijl ligt immers diametraal tegenover onze sterkste aandachtsstijl zoals die uit de typologie blijkt. Hoe meer je de zwakste aandachtsstijl bewust traint, des te efficiënter gaat deze functioneren en des te minder aandachtscapaciteit dat vraagt. De zwakste aandachtsstijl zal daardoor onder druk beter stand houden zodat de harmonieuze samenwerking tussen de vier aandachtsrichtingen de kans krijgt intact te blijven.

Het bewust werken aan de zwakste aandachtsstijl noemen we focustraining. Voor ons is het een belangrijk trainingsaspect geworden. Hoe focustraining vorm krijgt, blijkt uit de volgende artikelen:

- Van doel naar doelstelling: opgaan in waarnemingen (blz. 52)
- Focustraining in tafeltennis: vier voorbeeldoefeningen (blz. 54)
- Tips voor de trainer (blz. 58)

# 12. Voorwaarden voor coachen op concentratie

Het overkomt je, maar helaas veel te zelden. Dat is wat dikwijls wordt gezegd over de meest ultieme vorm van concentratie, namelijk de flow. Een toestand waarin de speler zich zodanig met zijn identiteit weet te verbinden dat alles als vanzelfsprekend wordt ervaren. Nu we het model van aandachtssturing kennen neemt ook het inzicht in de laatste stap daarvan, het vastzetten van de aandacht, toe. De flow bewust kunnen oproepen lijkt weliswaar te veel van het goede maar je kunt de staat waarin al het goede in je samenvalt wel dichterbij je halen. Het is een kwestie van zoveel mogelijk stoplichten op groen zetten.

Afbeelding 20: Wheel of excellence (Orlicki)

In dit hoofdstuk gaan we in chronologische volgorde een aantal algemene voorwaarden voor concentratie na. Achtereenvolgens passeren zaken als de rol van de coach, training, voorbespreking, punt voor punt spelen, coaching en evaluatie de revue. In 'Coachen op concentratie'<sup>10</sup> wordt tafeltennis benoemd als een kenmerkend voorbeeld van een sport die telkens de meest ultieme vorm van concentratie vraagt. Iets dat wij volledig kunnen beamen.



We maken voor het weergeven van de grote lijnen graag gebruik van de inzichten van de Canadese professor Orlicki. Zijn 'wheel of excellence' is opgebouwd rond concentratie en herfocussen en vormt een illustratief uitgangspunt voor geslaagde leerprocessen. Je kunt niet elke wedstrijd winnen maar er telkens wel van leren is het motto dat wij graag nog eens willen onderstrepen.

Persoonlijke voorwaarden voor dergelijke processen zijn dat de speler over geloof, toewijding, discipline, zelfkennis en overtuiging beschikt, alsmede oprecht plezier in zijn sport heeft en zich een doel heeft gesteld. Voorwaar een rijtje om even bij stil te staan. In de volgende paragrafen omschrijven we hoe het van wedstrijden leren zijn beslag hoort te krijgen.

## 12.1 Jouw rol als coach

Als je wilt coachen op concentratie is het eerste wat je doet het uit de ooghoeken wegnippen van het resultaat. Je richt jouw aandacht exclusief op de kwaliteit van het vertoende spel. Dat is moeilijk, zeker als het einde van de wedstrijd in zicht komt, maar het moet. Omstanders, pers maar ook jouw eigen spelers snappen er vaak weinig van. Het

resultaat en het succes dat is hun beleving, maar als coach weet je beter. Het draait om de kwaliteit, daarmee ga je verder. Als de kwaliteit van het spel goed is leidt dat vanzelf tot resultaat. Je moet als coach dan wel weten wat echt kwaliteit is. *Je bent er om spelers te helpen zo vaak mogelijk in concentratie te komen en hun persoonlijkheid te ontwikkelen.*<sup>10)</sup>



Foto 39: Coachen op concentratie vraagt om een vertrouwensrelatie

Een tweede voorwaarde voor coachen op concentratie is het kunnen herkennen van geconcentreerde handelingen. Zoals veel coaches zul je op fouten letten want daar kun je dan op gaan trainen. Maar trainen is iets anders dan coachen. Niemand zit te wachten op een coach die hem voortdurend inwrijft wat hij allemaal fout heeft gedaan zodat zijn zelfvertrouwen een deuk krijgt. Bij coachen op concentratie gaat het er juist om de kracht in jouw spelers naar boven te halen. Je observeert hoe een speler in concentratie komt, wanneer dat gebeurt en wanneer nu net niet. En wat hem er weer uithaalde, want dat zou wel eens het onderwerp van jouw volgende coachgesprek kunnen zijn.<sup>10)</sup>

Gelukkelijk is het herkennen van concentratie niet moeilijk want geconcentreerde handelingen kenmerken zich door eenvoud. Je ziet direct dat het zo hoort, dat het bewegen precies goed is en zuiver functioneel. En zo voelt het ook aan voor de speler want in concentratie is alles gemakkelijk, voor de hand liggend en vanzelfsprekend. Als toeschouwers zeggen, dat ziet er zo gemakkelijk uit dat kan iedereen, dan heb je het grootste compliment te pakken. Als coach moet je concentratie kunnen herkennen en dit bij het bekijken van wedstrijden tot focuspunt maken.

De derde voorwaarde is dat je een vertrouwensrelatie met jouw spelers hebt. Elke speler komt op zijn eigen unieke manier in concentratie en moet dus anders worden gecoacht. Als je wilt coachen op concentratie zul je altijd één op één moeten werken, ook als je een team begeleidt. Dat betekent in de eerste plaats dat je vakbekwaam moet zijn, maar het betekent ook dat je jezelf oprecht moet openen voor de speler en vierkant achter hem zult moeten staan. Voor een relatie zijn er immers twee nodig.<sup>10)</sup> In hoofdstuk 13 zullen we zien wat Action Type jou in dat opzicht heeft te bieden. We werken daarin de individuele verschillen om in concentratie te komen uit en staan nadrukkelijk stil bij de voorbereiding op een wedstrijd.

Rond wedstrijden verzijn je per speler een procesgerichte doelstelling waarmee zijn aandacht wordt vastgezet. Coachen op concentratie is coachen op de kunst van het loslaten. Wanneer je coacht op concentratie spreek je jouw spelers aan op hun identiteit want dat is wat zij in de wedstrijd gaan etaleren. Zij laten zien wie zij zijn, wat zij kunnen en wat zij willen. Het levert de speler doelgerichtheid op. Grenzeloos denken is een andere mentale kracht in concentratie. Wie het resultaat leert los te laten leert focussen op de kwaliteit van zijn handelingen. Daarvoor gaat de speler zo op in zijn waarnemingen dat het etaleren van zijn identiteit als vanzelf gebeurt. Presteren wordt presenteren.<sup>10)</sup>

## 12.2 Training

We memoreerden al dat de vier stappen van aandachtssturing ook op een afzonderlijke trainingseenheid van toepassing zijn. Een warming-up die in het teken staat van beginnersgeest en in het laatste gedeelte geruisloos taakacceptatie meepakt. De spelers verbeelden op dat moment hoe zij zichzelf in de training gaan etaleren. Het inspeelgedeelte is zo ingericht dat alle vier de aandachtsstijlen worden benut en gevoeld. Op de bladzijden 54 tot en met 56 zien we hoe we vervolgens voor elke speler een oefening kunnen benoemen waarin hij zijn zwakste aandachtsrichting bewust activeert voor het verdere verloop van de training.

We gaven ook al aan dat de vier bouwstenen voor het sturen van de aandacht telkens in de oorspronkelijke volgorde hun intrede horen te doen. Merk je bijvoorbeeld dat er te weinig bewegingsvreugde en/of spelplezier is dan heb je als trainer de moed om van jouw lesvoorbereiding af te stappen en opnieuw een poging te doen om beginnersgeest te kweken (zie blz. 50 en 51). Hetzelfde geldt in het geval de mentale krachten voor taakacceptatie of helder waarnemen ontbreken.

Bettine Vriesekoop gaat in een interview nog een stap verder. “Wanneer het een keer niet gaat moet je gewoon de training afbreken en voor die dag stoppen want alle denken leidt tot twijfel, alle twijfel leidt tot angst en alle angst leidt tot verkramping.” Als het niet lukt willen gemotiveerde spelers net zo lang doorgaan tot het wel lukt en onder druk van de wedstrijd komen dan precies die fouten er uit.<sup>10)</sup> Tafeltennissers zijn afhankelijk van de ervaringsplaatjes die ze tijdens trainingen en wedstrijden opbouwen. Op het moment dat het niet gaat zoals je wilt sta je alleen maar jouw fouten er nog verder in te slijpen. Maar als het wel lukt wil je doorgaan tot je lieve lijf voor eens en altijd leert hoe het wel is. Controle houden is de kunst van het loslaten, dat is de paradox. Was het niet dat technisch bewust bekwaam willen zijn waarschijnlijk de grootste valkuil vormt voor het spelen van wedstrijden?

Helaas zijn jonge spelers in hun karakter nog niet zo gerijpt dat je ze spontaan met een training kunt laten stoppen maar de boodschap van Bettine is duidelijk. *Tafeltennis is zeker een bijzonder trainingsintensieve sport, de beeldplaatjes die we in de hersenschors opslaan vragen echter eerst om kwaliteit en pas daarna om kwantiteit.* Iets waar we in het dikwijls onderschatte belang van periodisering en de opbouw van belasting en belastbaarheid terdege rekening mee moeten houden.

Nu we het er toch over hebben nemen we even mee wat Dong Li tijdens de China Dag in Harkstede vertelde. “We mochten in China pas slagen aan tafel toepassen als we de basistechniek daarvan onder de knie hadden. Hoe we dat deden? Droogtraining, net zolang tot de beweging geen basale fouten meer in zich had. En neem maar van mij aan dat het begrip ‘eliminieren van basale fouten’ in dit geval een understatement is. Perfectie werd geëist.” Kom daar bij de Nederlandse jeugd eens mee, horen we jou al denken. Maar waarom niet? Veel hangt af van hoe je het brengt en of je jouw pupillen eerst in hun element hebt gebracht. Het corrigeren van bewegingsfouten blijkt in de praktijk een helse klus voor speler en trainer. Alleen al daarom is droogtraining een must.

Tot zover een herleiding van enkele trainingsaspecten die we in voorgaande hoofdstukken tegenkwamen. Maar er is meer in trainingsland dat een speler in zijn streven naar volledige concentratie zal ondersteunen. Daarvoor verwijzen we graag naar de bladzijden 60 tot en met 62 met als titel ‘Van feedback naar feedforward’ waarin je o.a. een uitgewerkt voorbeeld van de kunst van het inleggen kunt lezen.

## 12.3 Cue-words

Over doeltreffend taalgebruik gesproken, daarover gaan de zogenoemde cue-words. Een Engels woord dat verwantschap kent met het begrip autocue, het apparaat waarop de nieuwslezer zijn tekst terugvindt. Cue-words zijn in feite bewegingsmetaforen, woorden of korte zinnen met een grote beeldende betekenis. Anders dan gewone woorden sluiten ze veel beter aan op datgene wat een speler in concentratie nodig heeft, namelijk beelden. Spreek maar eens van een ‘flexibel bewegende muur’ als je jouw spelers vraagt uit tweede of derde positie alles terug te spelen of bij tafel elke bal te blokken. In concentratie vaar je immers hoofdzakelijk op het kompas van jouw op beelden en intuïtie gerichte rechterhersen helft.

Met behulp van cue-words dien je waarnemingen te koppelen aan handelingsstrategieën. Als trainer, coach en speler dezelfde beeldende cue-words hanteren wordt coachen plotseling veel effectiever. Met weinig woorden worden de juiste beelden voor de speler gecreëerd en als het goed is kent hij de waarnemingen die daarbij horen. Een voorbeeld van het koppelen van waarnemingen aan handelingsstrategieën is bijvoorbeeld voor de korte return: zie je backspin leg dan direct kort, zie je dood flip dan als een streep naar het gat op de forehandhoek.

Het proces van de bewegingsmetaforen begint op de training. Benoem voor jezelf eens de belangrijkste handelingsstrategieën, praat er met jouw collega-trainers en -coaches over en ontwikkel op die manier cue-words binnen jouw club. De spelers varen er uiteindelijk wel bij. Wij hebben op bladzijde 57 in ieder geval alvast een lijst met voorbeelden opgenomen.

## 12.4

### Voorbespreken van de wedstrijd

In dit hoofdstuk over coachen op concentratie zijn we begonnen met jouw rol als trainer. Nu de wedstrijd nadert pakken we de coachrol verder op. In de voorbespreking neem je de planning van de wedstrijddag door, je bespreekt ieders rol daarin en ga je uit van controleerbare procesdoelen. Resultaatdoelen zijn uit den boze maar dat wist je al.

Het eigen spelsysteem staat voorop, daarnaast is er aandacht voor de strategie die inspeelt op de zwakke punten van de tegenstander. Waar ligt het relatieve voordeel van jouw speler? Om dat duidelijk over te brengen koppel je waarnemingen aan de gewenste handelingsstrategieën. Voorkom dat jouw spelers zich door een tegenvallend wedstrijdverloop ontdaan voelen. Ze moeten onder alle omstandigheden leren hun ding te doen. Daarom geef je ze een scenario mee waaraan ze houvast hebben.

De Amerikaanse tennisser Brad Gilbert is in dat laatste een meester. Hij analyseerde zijn tegenstanders niet alleen tactisch, maar deed dat ook mentaal. Hij wist precies waaraan ze een hekel hadden en wanneer een wedstrijd kon kiepen. In zijn boek met de oorspronkelijke – voor een ENTP-er alleszeggende – titel 'Winning Ugly'<sup>7)</sup> illustreert Gilbert zijn aanpak met voorbeelden. Daarin kent telkens het temperament van de tegenstander een centrale plaats. Op basis daarvan regisseerde en visualiseerde de Amerikaan een scenario van wat hij wilde laten gebeuren en wist hij ook precies wat hij wilde voorkomen. Zo gaan mentale en tactische analyse hand in hand.

Boris Becker, bijvoorbeeld, had er een gruwelijke hekel aan wanneer de wedstrijd zich voortsleepte. Daarom bediende Gilbert zich van een saaie doch degelijke en effectieve tactiek om vervolgens houvast te hebben aan de wetenschap dat, als de wedstrijd op die manier lang genoeg zou duren, Boem Boem Boris steeds dichterbij de frustratiegrens in de buurt kwam.

Jimmy Connors daarentegen vond op de baan staan zo leuk dat hij tegen het einde van zijn partijen steevast wat grappen en grollen met het publiek of de tegenstander uithaalde. Zonder dat was de wedstrijd niet compleet. Brad Gilbert onderzocht waar mentaal en tactisch de kansen lagen, zo was hij als speler en zo bood hij later als coach ook zijn spelers met een scherpe analyse houvast.<sup>7)</sup>

Becker (ESTP) wordt getypeerd als een speler met het temperament van een vakman en die gedijen nu eenmaal bij opwinding. Connors is ENFJ-er en daarvan is bekend dat zij hun efficiëntie verliezen als de spanning terugloopt. Ze gaan dan hun eigen opwinding creëren. Brad Gilbert had het allemaal goed geanalyseerd. Laat dat maar aan een rationalist over.

Ook Jan Vlieg is – net als Gilbert – een ENTP-er. Zou het toeval zijn dat beiden prima op dergelijke scenario's kunnen sturen? ENTP-ers zijn creatieve strategen met een grote drang om competent te zijn. Als het niet mooi kan dan maar lelijk, maar altijd op zoek naar het scenario met de meeste kans op succes.

Als coach zorg je er tevens voor dat de zogenoemde eisen-capaciteitenbalans in evenwicht is. Die balans bevindt zich in het hoofd van elke speler dus ook in het hoofd van jouw pupillen. Je weet dat alleen een evenwichtige verhouding tussen enerzijds de eisen van de wedstrijd en anderzijds de capaciteiten van jouw spelers tot de ideale prestatietoestand leidt. Het leuke van de eisen-capaciteitenbalans is dat je die kunt beïnvloeden. Zo hamer je bij een sterke tegenstander op diens kwetsbare punten en benoem je bij een gemakkelijk te onderschatten opponent juist waarom het knap is om tegen hem goed te presteren. Op die manier blijven ook alle scenario's open.

Of je individuele accenten legt? Als het maar even kan speel je in op de kernbehoeften van een speler. De temperamentenleer biedt coaches daarvoor de volgende handreikingen.

Tabel 26: Tips per temperament voor de wedstrijdbespreking

temperament		tips
vakman	SP	Wil weten waar voor hem de 'kick' in de wedstrijd zit. Geef geen moeilijke opdrachten. Als coach houd je de uitleg simpel en concreet en appelleer je aan de beginnersgeest van de speler.
wachter	SJ	Wees kort, concreet, duidelijk, eenduidig. Geef de strategie ruim van te voren aan. Als het maar even kan geen verandering of aanpassing op een later moment doorvoeren.
rationalist	NT	Bij voorkeur betrek je de speler in de totstandkoming van de strategie. Hij wil de principes achter het plan kennen en daarover meedenken. Hou het in de bespreking kort, overzichtelijk en logisch.
idealist	NF	Je houdt het bij de grote lijnen. Toch is het juist voor idealisten goed om belangrijke details even extra te benadrukken omdat ze die wel eens over het hoofd kunnen zien. Is afhankelijk van saamhorigheid.

De voorbespreking hou je het liefst minimaal 24 uur maar in ieder geval langer dan 12 uur voor de wedstrijd. Een speler moet in alle rust de kern van de informatie kunnen laten bezinken en visualiseren. Die voorstellingskracht met positieve beelden is een belangrijke voorwaarde voor coachen op concentratie! Omdat bijvoorbeeld in een toernooi niet altijd valt te voorzien welke tegenstanders je zult treffen ben je soms op een alternatieve werkwijze aangewezen. We komen daar in een volgend hoofdstuk op terug. Hoe het ook zij, tussen alle partijen val je terug op het model van het vrijmaken, verzamelen, richten en vastzetten van de aandacht.

## 12.5 Punt voor punt spelen en herfocussen

Met de bagage van aandachtssturing op zak wagen we een poging om het 'punt voor punt spelen' in de te onderscheiden stappen uit te leggen. We weten dat concentratie niets anders is dan focussen op de manier zoals we dat hebben geleerd. Om niet in theoretische verhandelingen te vervallen hebben we het geheel in schema gezet. En eigenlijk zijn we daar heel verheugd over, want nog niet eerder kwamen we een ritueel met zo concrete stappen tegen om onze spelers achter de tafeltennistafel effectief en snel te leren herfocussen. De mentale vaardigheid waar het ons vooral om te doen is. Hebben we jouw interesse gewekt maak dan een uitstapje naar de bladzijden 65 en 66.

Waar gesproken wordt over 'punt voor punt spelen' daar mag een aantal zinnen over herfocussen niet ontbreken. Nu je jouw spelers kunt vertellen dat het niet de gebeurtenissen op zich zijn die afleiden maar de gedachten die ze daarover vormen komt her-



focussen binnen hun greep. Het is een kwestie van flink zijn en van mentale techniek om tot de gewenste kalme vastberadenheid te komen. Zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld dragen dan ook in bijzondere mate bij aan het beheersen van deze mentale vaardigheid. Om snel te kunnen herfocussen moet de speler zijn focuspunt kennen en de volwassenheid bezitten om zich te onthechten van de afleiders door snel tot constructieve gedachten te komen. Gedachten die hem beter doen tafeltennissen. De kern is dat hij de wedstrijd belangrijker moet vinden dan zichzelf. Laat jouw speler zich afleiden dan is dat een teken dat hij zijn eigen emoties laat overheersen boven de wedstrijd. *Mentaal talent is in deze zin te definiëren als de snelheid waarmee iemand zich in het hier en nu kan herfocussen.*<sup>10)</sup>

Tennissers doen tussen twee games door soms een handdoek over hun hoofd om hun eigen stiltekamer te creëren. Een hulpmiddel om los te komen van overbodige externe prikkels en in het verlengde daarvan te herfocussen. Waarom drukken tafeltennissers om de zes punten eigenlijk niet wat langer hun hoofd in de handdoek?



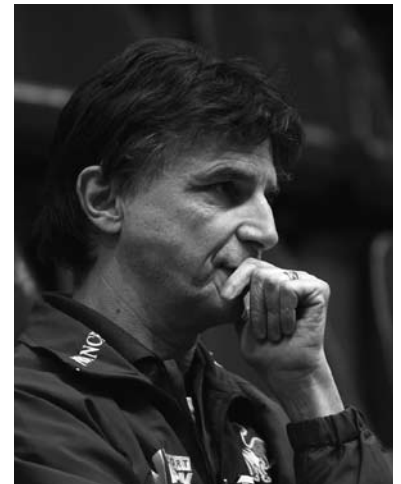
Foto 40: Mentaal talent is eigenlijk niets anders dan de snelheid waarmee een speler zich in het hier en nu kan herfocussen

Omgaan met afleiders is conform de kern van het 5G-schema<sup>21,22)</sup> vooral een kwestie van constructieve gedachten vormen. Jouw spelers moeten in het geval een afleider in het spel is de gedachte die hen beter doet tafeltennissen paraat hebben en die door middel van interne zelfspraak bekrachtigen. Daar werk je samen aan. Interne zelfspraak dient altijd positief, persoonlijk en actief geformuleerd te zijn. Zo van ik durf de bal met veel rotatie diep op de backhandhoek te openen. Dat geeft richting. Zeker als je de interne zelfspraak ook nog weet te visualiseren. Zie ik een te lange bal, dan open ik met veel rotatie op de backhandhoek. Vervolgens moet de speler zijn focuspunt kennen en pakken. Bij tafeltennis zet je de ogen vast op de bal en die focus laat je pas los als de bal na de rally op de grond stuitert.

## 12.6 Het coachmoment

Het belangrijkste kenmerk in concentratie is dat het denken wegvalt. Voor een tafeltennisser geldt dan ook het motto 'zien = doen'. Daar mag geen enkel denken tussenkomen. Er komt in concentratie een verbinding tot stand tussen het cognitieve en het intuïtieve zodat alles er vanzelf uitloopt. Je linker- en rechterhersenhelft trekken in de flow samen. Het denken zit er niet meer tussen. Dat wat je belemmert om bij jouw bron van al die gewenste beeldplaatjes te komen valt weg.<sup>10)</sup>

*De coaching aan de rand van het centercourt dient derhalve als uitgangspunt te hebben de speler zo dicht mogelijk bij de waarnemingstand te houden. Bij het traditionele coachen worden spelers maar al te gemakkelijk in de denkstand gezet. De coaching voor de partij hoort al ruim voor de warming-up plaats te vinden en bevat geen nieuwe informatie ten opzichte van de voorbespreking. Het liefst reproduceert de speler zelf hoe hij het gaat aanpakken en laat je niet alleen verbaal maar zeker ook non-verbaal zien dat je als coach vertrouwen hebt in een goede performance. Op het moment suprême dient een coach vooral zijn lichaamstaal in acht te nemen. Veel indringender dan woorden zullen non-verbale signalen de speler bereiken.*



Foto's 41: Veel indringender dan woorden zullen non-verbale signalen de speler bereiken

Bij de coaching moet je voorkomen dat jouw speler in de denkstand raakt. Neem nu de servicereturn. Stel je als vraag wat doe je op een lange service dan gaat de speler nadenken. Zo moet het dus niet. Bij coachen op concentratie koppel je een handelingsstrategie altijd aan een waarneming zoals in dit geval: als je 'lang' ziet dan open je met veel rotatie op één van beide hoeken.

Communicatie start altijd door aan te sluiten bij de beleving van de ander, pas daarna kun je leiden. Tijdens de coachmomenten is het niet anders. Als coach kom je niet direct met jouw opvatting zoals je het aan de rand van het centercourt allemaal hebt ervaren maar sluit je aan bij de woorden en wellicht nog belangrijker de lichaamstaal van de speler. De eerste seconden zijn dus voor de bidon, de speler en diens eerste reactie. Zit het goed dan bevestig je dat, voor al het andere sluit je eerst aan en leid je vervolgens naar datgene waar je naar toe wilt.

Het grote gevaar van ons vakmanschap als tactische coach is dat we steevast meerdere zaken zien waardoor het spel beter kan. Omdat aandachtcapaciteit nu eenmaal beperkt is en we de speler absoluut niet in de denkstand mogen brengen, gaat het in het coachmoment alleen maar om datgene waarin tactisch gezien de angel in de wedstrijd zit. Als coach koppel je die handelingsstrategie dus aan een waarneming, gebruik je cue-words en praat je met een actieve lichaamshouding vanuit de positie van de speler achter de tafel. Vanzelfsprekend visualiseert de speler de informatie zodra hij weer met zijn gezicht naar de tafel staat om zodoende weer in de waarneemstand te komen.

Er is nog iets. Een J wil slechts één optie en dan ook nog in klip en klare vorm aangereikt krijgen. Let echter goed op dat hij zijn tactiek wel effectief varieert, met name een SJ heeft er als trouwe wachter een handje van letterlijk jouw opdracht uit te voeren en in monotonie te blijven hangen. Vergeet daarom niet een J naast taakopdrachten, altijd een waarneemopdracht mee te geven. Een P wil daarentegen een meer vrije rol en derhalve een keuze uit meerdere opties, die hij het liefst in de vorm van een verhaaltje hoort.

## 12.7 De evaluatie

Met de evaluatie maak je de cirkel naar de training en de volgende voorbespreking weer rond. Orlicki geeft dat in zijn 'wheel of excellence' treffend weer.

Het juiste moment voor het houden van de evaluatie moet je als coach inschatten. Het hangt o.a. samen met de prestatie en het temperament. In zijn algemeenheid geldt dat een I de wedstrijd eerst innerlijk moet verwerken en dat een E eerst even stoom moet afblazen. Beiden hebben het nodig zich op hun eigen manier van de wedstrijd te onthechten. Vanaf een uur na de wedstrijd staat men er doorgaans wel voor open tenzij de prestatie zo bitter is tegengevallen dat er meer bezinning nodig is. Geef in dat geval aan dat je er bij de eerstvolgende training op terugkomt.

De evaluatie vormt wellicht het meest onderschatte deel van coaching. *Wie coacht op concentratie registreert tijdens de wedstrijd of zijn pupil in concentratie start, waardoor hij er uit raakt, hoe hij weer terug in concentratie komt en op welke wijze hij er in blijft.* Om jouw speler te helpen houd je steeds dezelfde vragenvolgorde aan: wat is de kern van het probleem, waar gaat zijn aandacht naar uit, waar zou zijn aandacht naar toe moeten gaan en met welke doelstelling krijg ik hem daar.

Bij dit alles maak je gebruik van het zogenoemde 5G-schema dat zegt dat niet de gebeurtenis op zich aanleiding geeft om ergens door te worden geraakt maar de gedachte die dat bij je oproept. Het verklaart ook waarom de ene speler veel beter met tegenslagen en afleiders kan omgaan dan de andere. In feite gaat het er om of de gedachte jou beter zal doen tafeltennissen, is dat niet het geval vervang hem door een constructieve gedachte. De gedachte bepaalt achtereenvolgens jouw gevoel, jouw gedrag en het gevolg daarvan. De sleutel om afleiders te omzeilen en in concentratie te komen zit hem dus in gedachtecontrole. Gebeurtenis, gedrag en gevolg zijn zichtbare schakels, gedachte en gevoel daarentegen niet. Herken de gebeurtenis, stel daar in de evaluatie vragen over en werk aan de gewenste gedachte is ons devies.

Waar het in mentale zin gaat om de vraag 'wat gebeurde er ... wat dacht je toen', draait het in de evaluatie in tactische zin om het thema 'wat zag je ... wat deed je'. In beide gevallen vormen video-opnamen een handig hulpmiddel, het gaat immers om beelden. Zoals zo vaak geldt ook hier dat overdaad schaadt. Een analyse met behulp van video is kort en bondig en bevat minstens evenveel sterke acties als verbeterpunten. Een van de belangrijkste beelden voor een speler is altijd nog dat van een reëel en positief zelfbeeld.

De coach die de flow van zijn pupillen wil bevorderen ondervraagt zijn speler over de momenten waarop het extreem goed ging. Samen met zijn speler bundelt hij die ervaringen. Maar hoe handel je als er geen gewenst resultaat is? Ook die vraag beantwoorden coach en speler waarna je scenario's opstelt om weer in de mentale kracht terug te komen.

## 12.8 Verwijzing

Om nog concreter in de voorwaarden en hulpmiddelen voor concentratie te duiken hebben we diverse artikelen samengesteld. Deze kunnen een eerste aanzet geven om ook voor jouw pupillen zo veel mogelijk stoplichten op groen te krijgen. Een inspirerend proces.

- Een verzameling cue-words (blz. 57)
- Van feedback naar feedforward (blz. 60)
- Wat is de juiste scherpte: de eisen-capaciteitenbalans (blz. 63)
- Punt voor punt spelen (blz. 65)
- Motivatieleer: de juiste attributie aan een prestatie toekennen (blz. 67)
- Kenmerken van concentratie (blz. 68)

# 13. Action Type en de flow

In de flow weet een speler zich zodanig met zijn identiteit te verbinden dat alles als vanzelfsprekend wordt ervaren. Hij is volledig één met de situatie van dat moment. Of in gevoels taal, hij is in een trance alsof de tegenstander akelig voorspelbaar wordt en de bal in de lucht even stil hangt en zegt "raak mij". In zo'n situatie is de aandacht van een speler volstrekt in balans.

In de termen van Action Type kan een speler in de flow moeiteloos beschikken over alle attitudes en mentale functies. Hier raken we de kern van de zaak want zo beschouwd is coachen de kunst om de complementaire attitudes en functies zo in evenwicht te brengen dat de sporter over alle kan beschikken. In totaalcoachen vormen aandachtssturing door de coach en aandachtcontrole bij de sporter de entree naar het opwekken van de flow.<sup>11)</sup> Laten we dat traject eens gaan verkennen.

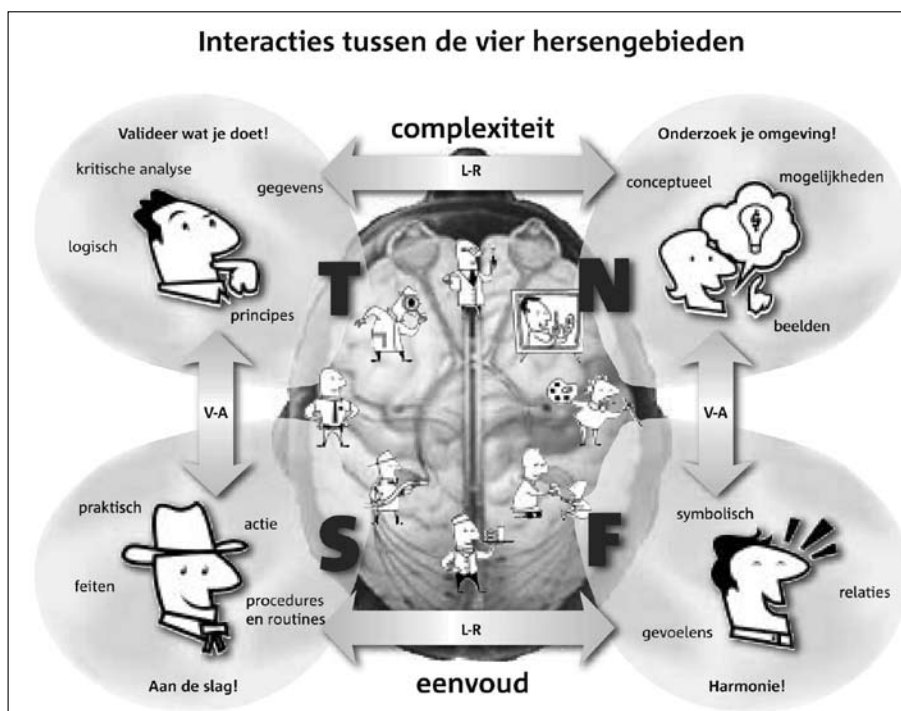
## 13.1 Complementariteit van attitudes en functies

Voordat we het over de interne cyclus gaan hebben eerst nog even een opmerking over de beide buitenste letters van een typologie. In hoofdstuk 11 werd duidelijk dat we voor het richten van de aandacht aan het eind van het inspeelgedeelte bewust de omgekeerde aandachtsstijl moeten trainen. Introverte sporters nemen een extraverte visuele focus, extraverte sporters nemen een introverte voelfocus. P-sporters gaan zeer nauwkeurig te werk terwijl J-sporters dat juist globaal doen. Anders schieten ze onder stress te eenzijdig door en zullen ze zichzelf verliezen. Deze benadering beantwoordt aan de

filosofie van Action Type om de complementaire attitudes in de sportstijl te integreren. Hoe beter deze zijn ontwikkeld, des te gemakkelijker blijven de spelers onder spanning overeind.

Maar hoe zit het dan met de mentale functies die worden weergegeven door de binnenste letters van de typologie? Tijd voor een uitstapje naar het meest ingewikkelde deel van het menselijk lichaam, onze hersenen. In concentratie vaart een speler hoofdzakelijk op het kompas van zijn rechterhersenhalft. Voor het gemak noemden we dat in de vorige hoofdstukken de waarneemstand. Waar J-ers over een dominante linkerhersenhalft beschikken zijn P-ers echte rechterhersenhalft sporters. Ze hebben overzicht, dur-

Afbeelding 21: Verdeling van de mentale functies over de hersenhalften



ven het te laten gebeuren en houden opties open. Daar waar een J-er in zijn eeuwige race tegen de tijd al lang heeft besloten en wil afronden staat een P-er meer waarnemend en reactief achter de tafel om zijn intuïtie de kans te geven.

Lowen verdeelde de vier mentale functies over de linker- en rechterhersenhelft en kwam tot de conclusie dat Thinking en Sensing zijn gekoppeld aan de linkerhersenhelft en iNtuition en Feeling aan de rechterhersenhelft. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen met een NF-temperament meesters zijn in het maken van de laatste stap in concentratie. Of bijvoorbeeld een INFP gemakkelijk in de flow komt, hangt echter van heel andere zaken af. Maar slaagt hij er eenmaal in beginnersgeest te tonen, zijn taken te accepteren en helder waar te nemen, dan is de stap naar de flow voor hem een relatief 'makkie'. Zo zit, zoals we in hoofdstuk 9 zagen, de praktijk van aandachtssturing in elkaar.

De linkerhersenhelft kenmerkt zich door convergerende processen (brede input – smalle output = >), de rechterhersenhelft door divergerende processen (smalle input – brede output = <). Om dit te verduidelijken hebben we tabel 27 samengesteld.

Tabel 27: Processen per mentale functie

mentale functie		proces	< of >	omschrijving
Sensing	S	convergerend	>	vanuit een mix van zintuiglijke input naar één handeling
Thinking	T	convergerend	>	vanuit meerdere feiten naar één beslissing
iNtuition	N	divergerend	<	vanuit één indruk ontstaan tal van ideeën
Feeling	F	divergerend	<	vanuit één waardensysteem ontstaan diverse relaties

Wil een tafeltennisser goed presteren dan heeft hij alle vier de mentale functies nodig. Hij zal kort door de bocht gezegd niet alleen op gevoel (F) en intuïtie (N) moeten spelen, ook zijn zintuigen (S) en rationeel analytisch vermogen (T) zullen open moeten staan. Voorwaar geen sinecure, zeker niet voor jeugdspelers. In het gewone leven raken we pas vanaf ons vijfendertigste levensjaar in deze zin uitgebalanceerd. Het toont aan dat jeugdige prestatiesporters vervroegd met zaken in aanraking komen waar leeftijdsgenoten nauwelijks weet van hebben.

In hoofdstuk 12 lasen we dat in de flow de linkerhersenhelft samentrekt met de rechterhersenhelft. Het betekent in ons voorbeeld van een INFP-er dat ook de T- en de S-functie mee gaan doen maar dan op een onbewust niveau. En dat is nu net waar we uit willen komen. Laten we dat proces eens verkennen.

## 13.2 Activeren van de interne cyclus

De grote vraag is dan ook, hoe komen we daar? Met andere woorden wat moet een tafeltennisser doen om alle vier mentale functies zo breed mogelijk open te zetten? Action Type geeft het antwoord. Flow ontstaat als de dominante functie en de hulpfunctie verbonden worden met de tertiaire functie zodat de sporter kan beschikken over zowel de natuurlijke kracht van zijn dominante functie als de competenties die hij in de andere mentale functies heeft ontwikkeld.<sup>11)</sup>

Om die toestand te bereiken moeten we wel eerst een trucje toepassen. Dat gaat als volgt. Ruim een half uur voor de wedstrijd dient de speler zowel zijn tertiaire als zwakste functie te prikkelen zodat de ontwikkeltkant geactiveerd raakt. Hij stapt dan – bijvoorbeeld in de kleedkamer – dus met opzet even in zijn schaduwkant. Daarna doet de spe-

ler in de zaal weer gewoon zoals hij is. Vervolgens activeert hij vlak voor de wedstrijd zijn dominante functie en sluit de secundaire functie automatisch bij. Dankzij het trucje in de kleedkamer gaan uiteindelijk ook de tertiaire en zwakste functie meedoen. We geven het toe, het is een ietwat gekunstelde methode maar wel eentje die werkt.

*Als je wilt coachen op concentratie moet je jouw speler vlak voor zijn partij dus altijd in zijn dominante functie zetten en deze als het ware overvoeren. Dan wordt de hulpfunctie vanzelf actief omdat de neurale verbindingen tussen de dominante functie en de hulpfunctie bij ieder mens reeds lang zijn gevestigd. En in de mentale routine van de sporter moet vooraf een moment zitten waarop hij bewust schakelt naar zijn tertiaire en zwakste functie zodat ook de beide minder ontwikkelde functies de kans krijgen mee te doen.*



Foto 42: Als coach zet je jouw speler vlak voor de partij in zijn dominante functie

Dat is wat we in de inleiding benoemden als aandachtssturing door de coach en aandachtcontrole bij de speler. Als coach zet je de speler in zijn dominante mentale functie en de speler leert hoe hij de aandacht kan controleren en vooraf de tertiaire en zwakste functie moet bijschakelen. Dat klinkt allemaal plausibel, maar pas op, er ligt een addertje onder het gras. Het overvoeren van de dominante functie is namelijk niet zonder gevaar. Neem bijvoorbeeld een INTP, die zal op tijd de hulpfunctie bij moeten sluiten omdat anders het gevaar van 'paralysis by analysis' oftewel een verstarring door overmatige analyse op de loer ligt.

Kom, we pakken er een voorbeeld bij. Neem nu een ESTP-er, iemand met de S als dominante functie en de F als tertiaire functie. Die gaat ruim een half uur voor de wedstrijd sociaal glimlachend een paar minuten bij zijn teamgenoten gezellig staan doen, voorziet nog even wat er gaat gebeuren en stapt daarna weer volledig zichzelf zijnde de zaal in. Vlak voor de partij activeert hij bewust zijn S-functie. Dat laatste kan door als slotonderdeel van de warming-up concreet en praktisch alle omstandigheden in ogenschouw te nemen. Verderop duiken we nog een stap dieper in de materie.

Hierboven hebben we het over de dominante functie, de hulpfunctie, de tertiaire functie en de zwakste functie. Termen die we ook in hoofdstuk 6 al eens aanhaalden. In tabel 9 van hoofdstuk 3 (VISIE 66, blz. 13) tref je per type de hoofdfunctie (vetgedrukt) en zwakste functie (linksboven in de hoek) aan. De hulpfunctie (staat naast de hoofdfunctie in de typologie) en de tertiaire functie (de tegenpool van de hulpfunctie) zijn daardoor eenvoudig te abstraheren.

## 13.3 Verdieping in de mentale functies

Om tot aandachtssturing te kunnen overgaan zullen we nader tot de inhoud van de mentale functies door moeten dringen. Kort door de bocht gezegd, activeert een S zijn zintuigen, laat een N nog eens in beeld of woord aan zich voorbijgaan hoe hij achter de tafel wil ageren en anticiperen, werpt een T zich op het strijdplan en gaat een F op zoek naar de ideale gevoelstoestand om te presteren. Maar eigenlijk moeten we nog een stap specifiekere te werk gaan.

In hoofdstuk 6 noemden we al dat Jung het vergrootglas van extravertie en introvertie over de mentale functies legde. In zijn theorie is balans een sleutelbegrip. Hij stelt dat als de dominante functie van de introverte soort is, de hulpfunctie extravert zal zijn en omgekeerd. In dezelfde volgorde geldt dat voor de tertiaire en de zwakste functie. Zo houden we ons innerlijk in evenwicht met onze buitenwereld. Als we al onze mentale functies maar aanspreken, ook de functies die oorspronkelijk niet tot de voorkeuren van ons temperament behoren dan kunnen we in elke situatie als evenwichtige eenheid blijven functioneren, zo stelt Jung. Dat is identiteit, dan zijn we onszelf overal en altijd gelijk.<sup>1)</sup>

Voor alle vier de mentale functies kennen we dus een introverte en een extraverte variant. Hieronder werken we uit hoe we daarvan gebruik kunnen maken tijdens een competitie- of toernooidag. Voor zo'n dag gaan we eens kijken hoe je als coach met behulp van aandachtssturing een speler zo dicht mogelijk zijn beste prestatietoestand kunt laten benaderen. Laten we daarvoor eerst eens beschouwen wat nu de mentale functies met hun introverte en extraverte varianten zijn.

Tabel 28: De betekenis van de mentale functies en hun introverte en extraverte varianten voor de voorbereiding op een partij

mentale functie	kwaliteit	wat betekent het voor de voorbereiding op een partij
$S_i$	herinneren	<i>De speler denkt terug aan zijn sterkste wedstrijden en hoe hij die in detail heeft beleefd (top drie laten samenstellen). Je informeert hem grondig en met details.</i>
$S_e$	ervaren	<i>De speler neemt na zijn warming-up de balvlucht (zien) en het geluid (horen) in detail waar. Wil zonder veel uitleg direct beginnen.</i>
$N_i$	voorzien	<i>De speler visualiseert hoe hij tactisch en mentaal achter de tafel wil staan. Daarin geef je hem met een voorziene blik op de komende partij richting.</i>
$N_e$	brainstormen	<i>Voor de warming-up neem je nog eens met de speler door welke tactische alternatieven actueel zijn zodat hij alle mogelijkheden gepresenteerd krijgt.</i>
$T_i$	analyseren	<i>Zet het eigen spel (of dat van de tegenstander) uiteen. De speler wil objectief begrijpen waarom hij iets moet doen zoals de keuze voor een bepaalde tactiek.</i>
$T_e$	systematiseren	<i>De speler wil dat alles geordend in zijn hoofd zit. Daarom druk je het tactisch plan uit in: als dit ... dan dat, zodat hij de informatie systematisch paraat heeft.</i>
$F_i$	op zijn waarde schatten	<i>Wat betekent de wedstrijd voor de speler, voor hem zijn respect en oprechtheid belangrijk. Je zorgt er voor dat de eisen-capaciteitenbalans in evenwicht is.</i>
$F_e$	harmonie zoeken	<i>Doet de warming-up met teamgenoot. De speler is aangewezen op harmonie: samen voorbereiden, aanmoedigen, accent leg je op het team en zijn rol daarin.</i>

We hebben de bovenstaande tabel in haar betekenis toegespitst op de dominante functie die vlak voor de partij moet worden geactiveerd. Dezelfde ingrediënten zijn van toepassing als het om de tertiaire en de zwakste functie gaat. Het belangrijkste verschil is slechts dat de speler die al een half uur voor zijn partij inzet. Daarvoor is een mentale routine van zo'n vijf minuten doorgaans voldoende.

Als coach heb je dus oog voor de individuele aanpak en is aandachtssturing jouw ding. Aandachtcontrole is voorbehouden aan de speler en zal ook in die hoedanigheid moeten worden ontwikkeld. Coach en spelers zullen op elkaar ingespeeld moeten raken. Met recht kun je daarom spreken van het opbouwen van een mentale routine. Immers de activiteiten en hun volgorde zijn de ene keer niet anders dan de andere keer. Het is een proces van finetuning waarbij de coach faciliteert en de speler zich met zijn identiteit leert te verbinden.

## 13.4 Wedstrijdwarming-up

Dat een wedstrijd warming-up meer is dan alleen de fysieke voorbereiding op een partij weten we. Maar hoe geef je invulling aan het mentale gedeelte? Een vraag waar tot dusver slechts beperkt aandacht naar uitging, maar één die zeker zijn waarde kent. Het gaat er om de aandacht te ontkoppelen van de binnenwereld en deze te richten op de buitenwereld. Veel mensen denken dat zij zich moeten afsluiten om in concentratie te komen, dat is slechts de halve waarheid. Je moet juist ook een binding aangaan met jouw omgeving. Alleen als je tot die eenheid komt, kun je jezelf zijn en jezelf tot uitdrukking brengen.<sup>11)</sup> Als coach kun je de speler daarbij helpen door te wijzen op het belang van het activeren van de zintuigen.

Een doorwrochte mentale warming-up voor een wedstrijd vraagt zo'n 20 minuten en ziet er in grote lijnen als volgt uit:

1. Visualiseer de hoofdlijnen van de tactiek. Menig speler combineert dit met het uitvoeren van rekoefeningen maar dat is alleen weggelegd voor spelers die in hun automatismen het rekken en voelen perfect beheersen. Overigens verbeeld je tactische en mentale aspecten door karakteristieke situaties en handelingen volgens de 'als ik dit zie ... dan doe ik dat' systematiek als een film voor jouw ogen af te spelen. (2 minuten)
2. Een inloopgedeelte met lichte doch functionele oefeningen waarbij je de nadruk legt op ontspannen bewegen. (5 minuten)
3. Een gedeelte waarin met lonende tussenpozen een flink aantal korte doch felle sprints wordt getrokken. Het doel hiervan is om zodanig vermoeid te raken dat overbodige prikkels niet worden ervaren. Hier ligt een duidelijke relatie met het omgaan met spanning (hoofdstuk 14). De aandacht blijft dan eenvoudiger bij die zaken die de speler beter doen tafeltennissen. Snel afgeleide spelers horen dan bijvoorbeeld het publiek niet meer en creatieve spelers raken hun 'Spielelei' kwijt en gaan effectiever handelen. Door het intervalachtige karakter van tafeltennis zal bij een juiste dosering de lichte vermoeidheid geen negatieve invloed op de energie in de wedstrijd en de prestatie hebben. (5 minuten)
4. Laat de speler in het laatste gedeelte van de warming-up eerst zijn lichaam 'voelen' door tijdens het uitvoeren van rekoefeningen de aandacht daarop te richten. In feite werk je van lokale spierontspanning naar ontspanning van het hele lichaam. Combineer dit met een ontspannen buikademhaling. (5 minuten)
5. *Ook het 'zien' wordt geactiveerd door de arena nauwkeurig in je op te nemen en vervolgens de ogen op de bal te richten. Hetzelfde geldt voor het 'horen'.* Luister bewust even naar de geluiden in de zaal en ga dan naar het geluid dat de bal op tafel maakt en dat ontstaat bij de balcontacten. Door bij het zien en horen steeds van extern breed naar extern smal te gaan kom je tot voorbereiding van de voor tafeltennis belangrijkste focus. Zo zorgt jouw speler er voor dat hij zijn zintuigen wijd open zet en binding aangaat met zijn omgeving. Probeer vanaf de kant bijvoorbeeld een paar keer de service van een speler te lezen, zo activeer je ook het anticiperen. (3 minuten)

Start vroeg met de warming-up en neem voor alle onderdelen rustig de tijd. Uiteraard spelen zaken als leeftijd en de beschikbare tijd tussen twee partijen een rol. Individueel zijn er eigen accenten binnen de bovengenoemde voorbereiding. We herhalen in dit verband de wet van de omkering ten aanzien van de buitenste twee attitudes:

- introverte sporters (I) leggen in hun warming-up het accent op een extraverte visuele focus
- extraverte sporters (E) nemen meer een introverte voelfocus
- P-sporters gaan zeer nauwkeurig te werk
- J-sporters moeten dat juist globaal doen

Tijdens competitiewedstrijden en toernooien leert de coach zijn spelers bewust tussen de wedstrijden door te ontspannen. Ze moeten immers eerst weer de aandacht vrijmaken om een nieuwe cyclus van aandacht verzamelen, aandacht richten en aandacht vastzetten te kunnen genereren. Geef ze daarbij de ruimte om dat proces op een individuele manier vorm te geven zonder daarbij de teamtaken te vergeten. Denk voor die individuele opties alleen maar eens aan het kenmerkende verschil tussen introverte en extraverte spelers.

## 13.5

### Factoren tijd en voorspelbaarheid

Training, oefening en nadenken over je sport zijn noodzakelijk maar als het moment van de wedstrijd daar is zijn spelers op hun best als zij intuïtief handelen. Tafeltennissers



die op hun intuïtie vertrouwen hebben meestal een gezond zelfvertrouwen. Zij gaan uit van hun intuïtie omdat zij keer op keer hebben gemerkt dat het betrouwbaarder is dan alle verstandelijke overwegingen. Met nadenken steek je jezelf maar een dolk in de rug vinden zij, dat doe je ruim voor de wedstrijd maar niet tijdens.<sup>10)</sup>

Veel topsporters kennen het fenomeen dat je in concentratie meer tijd lijkt te hebben en dat tegenstanders vreemd voorspelbaar worden. Het is alsof de bal in de lucht even stil hangt en zegt 'raak mij'. Het is één van de redenen waarom je eigenlijk gefascineerd zou moeten zijn door het fenomeen flow, alles wordt in die toestand, die iets weg heeft van slowmotion, eenvoudiger. Bij tafeltennis moet je in pure concentratie het merkje van de tollende bal kunnen lezen, zo nauwkeurig dient de waarneming te zijn. Om spelers te laten ervaren wat pure concentratie met zich meebrengt kun je tijdens een training het onderstaande eens toepassen.



Foto 43: Aan het einde van de warming-up activeert een speler bewust het zien en horen

Geef tijdens de training op alle tafels een balletje van een verschillend merk. Vooraf heb je de ontvangers bij elkaar genomen en ze verteld dat de opdracht is om na een korte backspin service zo geconcentreerd mogelijk met forehand en/of backhand kort te leggen en half-lang met backspin te schuiven. Zeg verder niets. De serveerders aan de andere kant van de tafel heb je ook even apart genomen. Zij spelen bij het kortleggen en schuiven spinvarianties en krijgen de opdracht om na vier slagen de bal in de handen te nemen en snel in de broekzak te deponeren (of achter de rug te verstoppert).

De groep die als opdracht kreeg zo geconcentreerd mogelijk kort te leggen en half-lang te schuiven wordt nu gevraagd om te vertellen of op te schrijven wat ze hebben gezien. Aan de hand van hun antwoorden kun je aflezen hoe helder ze hebben waargenomen. Stel dan de vraag, kun je opschrijven met wat voor merk bal je hebt gespeeld. Maak vervolgens de check met de bal in de broekzak van de serveerder. Zo maak je spelers er op attent hoe nauwkeurig ze dienen waar te nemen om echt in concentratie te zijn. Ook tijdens de training want anders train je niet wedstrijdecht.

Bettine Vriesekoop vergeleek het met haar stage in China "Daar wordt zo veel sneller, gevarieerder en creatiever getraind dat je zonder het bundelen, richten en vastzetten van de aandacht alle hoeken van de zaal te zien krijgt." Bij terugkomst in Europa kon ze naar eigen zeggen een boek lezen tussen de ballen, zoveel tijd had ze.

Ten aanzien van de voorspelbaarheid werkt het identiek. In concentratie is alles eenvoudiger, je ziet al waar een bal heengaat voordat de tegenstander de armbeweging inzet. Jan Ove Waldner moet wel over een groot concentratievermogen beschikken. Van hem is bekend dat hij dikwijls de bal al op de juiste plaats stond op te wachten op het moment dat de tegenstander zelf nog niet wist waar hij de bal zou spelen. Die tegenstander is vaak zo met zijn eigen actie bezig dat hem het overzicht ontbeert dat iemand in concentratie wel heeft

## 13.6 Cyclische karakter van aandachtssturing

Een tafeltennissers die echt in de wedstrijd zit blijft dicht bij zijn identiteit en is een binding aangegaan met zijn omgeving. Allerlei zaken die kunnen gebeuren leiden hem niet af. Hij accepteert ze zoals ze zijn, voor hem telt alleen de wedstrijd. De speler kickt op zijn omgeving en geniet van het feit dat hij die partij mag spelen, tegen een tegenstander die ook hard heeft getraind en dus op zijn minst respect verdient. Als je niet durft te genieten dan breng je de eenheid met jouw identiteit niet tot stand en kun je nooit tot je beste spel komen. Daar ligt de link terug naar de beginnersgeest. Als je in concentratie

bent vind je vanzelf jouw beginnersgeest terug.<sup>10)</sup> Dat is het cyclische karakter van het model van aandachtssturing.

*Maar wat doe je als je de passie verliest? Dan zoek je hem in de kleine dingen weer op! Een andere weg naar concentratie is er niet.* Genieten van een knullig puntje bijvoorbeeld. Anders moet je noodgedwongen vanuit emotie spelen en dat is altijd net even te: een opening die je over de tafel trekt, een korte bal die door de netband wordt gekeerd, een halflang weggelegde bal die te hoog is. Hoe dat kan? Bij het spelen op emotie zullen er weeffoutjes in de waarneming sluipen en de kwaliteit van de waarneming bepaalt nog altijd de kwaliteit van de handeling.



Foto 44: Als je de passie verliest dan zoek je hem in de kleine dingen weer op

Of een speler nu bang of verbeterd wordt, het werkt allebei niet. In beide gevallen is er sprake van distantie. Bovendien wil je uit wedstrijden altijd leren en dat kan alleen maar als je ze heel intens hebt gespeeld. Hou jouw spelers voor dat die houding het meest vormend is. Dat geldt zeker voor verliespartijen. Net als in het gewone leven is het allemaal totaal omgekeerd. Ook dan krijg je klappen en is het de kunst om daarvan te leren in plaats van in de houding van 'shit heb ik dat' te blijven hangen.<sup>10)</sup> Je moet telkens benieuwd zijn naar hoe je zelf vorm gaat geven aan moeilijke situaties, dat zorgt voor een goede attitude zonder direct 'goed' of 'fout' te zeggen. Met name jouw wachters (SJ) zullen daar met hun oordelende dominante linkerhersen helft veel moeite mee hebben. Vandaar ook dat je spelers beetje bij beetje op het kompas van hun rechterhersen helft leert vertrouwen.

De ware instelling lijkt dus veel op het loslaten van het resultaat en zorgen dat je handelingen goed zijn zodat je uiteindelijk toch een goede wedstrijd speelt. Het ligt er maar aan waar de speler zijn aandacht aan besteedt. In jouw coachstijl rond wedstrijden werk je dan ook met directe doelen met het accent op controleerbaarheid. Het gaat er om dat het bereiken van het doel alleen van de speler afhangt en dat het doel volledig in het hier en nu ligt. Met welke doelstelling krijg ik de speler daar waar zijn aandacht naar uit zou moeten gaan? In hoofdstuk 12 hebben we er het nodige over gezegd.

In pure concentratie wordt het functioneren gekenmerkt door eenvoud, niet alleen in de sportieve handelingen maar ook in het dagelijks leven. Wie dikwijls in concentratie komt ontwikkelt een zelfvertrouwen dat zijn sport overstijgt. Er vinden verbindingen plaats naar andere levensgebieden zodat het zelfvertrouwen niet meer taakgebonden is, zoals toen je coachte op taakacceptatie, maar persoonsgebonden mag worden genoemd. Dat is één van de cadeautjes van prestatiesport.<sup>10)</sup> Dat geldt zeker voor een individuele sport als tafeltennis waarin niemand zich kan verstoppen.

## 13.7 Verwijzing

Ook aan dit hoofdstuk is een artikel gekoppeld. Daarin werken we de praktische gang van zaken rond het coachen op concentratie tijdens een competitiewedstrijd uit.

- Jouw team: voorbeelden van mentale routines (blz. 69)

# 14. Afleiders, spanning en stress

Stress en zijn voorlopers doen vreemde dingen met mensen, maar wat gebeurt er eigenlijk? Omdat lichaam en geest niet los van elkaar zijn te zien heeft stress zowel mentale als fysieke uitwerkingen. Een constatering waar je waarschijnlijk geen moeite mee zult hebben. In dit hoofdstuk spitsen we ons toe op de inzichten die Action Type ons op mentaal gebied aanreikt. Ieder type heeft zijn eigen kenmerken als het om stress en het verwerken daarvan gaat, maar laten wij ons eerst eens tot de hoofdlijnen beperken.

Action Type kent voor de mentale vorming van spelers drie gebieden waarop een trainer-coach zich richt:

1. Wat betekent het om in jouw sport een teamplayer te zijn? Tafeltennis is zowel een individuele sport als een teamsport waarin je te maken hebt met jouw trainer, coach, medespelers, het begeleidingsteam etc. Het gaat om zaken als waarden, normen, regels, samenwerken, gepaste trots, zelfstandigheid.
2. Doorzettings- en incasseringsvermogen moeten worden getraind, je moet de mentale pijngrens leren verleggen. Het gaat om zaken als stresstolerantie, frustratietolerantie, omgaan met mindere tijden.
3. De confrontatiebereidheid is elementair. Het gaat naast willen (motivatie) en kunnen (talent) ook om durven. Dueldurf, presteerdurf en lef worden gevraagd.

Elke prestatiegerichte trainer-coach dient niet alleen zijn sport te kennen maar ook deze drie mentale gebieden in zijn aanpak, methodiek en oefenstof te verweven. Action Type en dan met name de temperamentenleer vormt daarbij een hulpmiddel. Pas als je daarin vastloopt is het tijd om een specialist in te schakelen. Omdat mentale problemen zoals het omgaan met afleiders, spanning en stress grotendeels zijn terug te voeren op een gebrekkige beheersing van de techniek van aandachtssturing vragen we daar jouw speciale belangstelling voor.

## 14.1 Aandacht valt uiteen

Wat afleiders, spanning en stress gemeen hebben is dat ze ons denken overheersen en dat doorgaans niet met de meest constructieve gedachten. Het zorgt er voor dat onze aandacht uiteenvalt alsof je mikadostokjes loslaat.<sup>1)</sup> De aandacht springt daardoor zo heen en weer dat je niet tot taakacceptatie kunt komen. Laten we voor de goede orde eerst een onderscheid maken tussen de verschillende soorten spanning - of kunnen we beter spreken van momenten van spanning - voordat we dieper in onze stressbeleving duiken.

1. Spanning die zich al dagen voor de wedstrijd manifesteert is ongezond. In de sportpsychologie wordt dat anticipatiespanning genoemd. De speler anticipeert met ongerustheid op wat er over enkele dagen te gebeuren staat en kan dat maar niet uit zijn hoofd krijgen. De verstoring vindt al in het eerste stadium van aandachtssturing plaats, de beginnersgeest zal ver te zoeken zijn.

2. Confrontatiespanning is daarentegen van een heel andere orde. Het doet zich voor in de laatste uren voor de start van de wedstrijd en zegt niets anders dan dat de speler klaar is om te presteren. Daarom spreken we ook wel van gezonde wedstrijdspanning. Het is een kwestie van adrenaline. Spreek als trainer of coach dan ook niet meer van spanning of stress maar van de presteerstand. Want dat is confrontatiespanning.<sup>10)</sup> Zodra de bal zijn eerste omwentelingen maakt verdwijnt deze vorm van spanning als sneeuw voor de zon omdat de speler zich volledig verbindt met wat hij op dat moment aan het doen is. Beginnersgeest en taakacceptatie ten voeten uit.
3. Omdat aandacht springerig is en er telkens diverse afleiders op de loer liggen kan er tijdens de wedstrijd distantie ontstaan tussen wat de speler wil doen en waar zijn aandacht daadwerkelijk naar uitgaat. Taakacceptatie en helder waarnemen staan onder druk. Er zullen weeffoutjes in de waarneming ontstaan en je weet, de kwaliteit van de waarneming bepaalt nog altijd de kwaliteit van de handeling.<sup>10)</sup> Net als anticipatiespanning is ook deze vorm van spanning, die zijn oorzaak in afleiders vindt, onwenselijk.

Samengevat betekent het dat we alleen voor de eerste en derde vorm van spanningsbeleving oplossingen hoeven aan te dragen. Toch willen we nog een paar woorden aan confrontatiespanning wijden want wat is er mooier dan profiteren van wedstrijdspanning:

- vaklui (SP) leer je van de spanning genieten
- bij wachters (SJ) zorg je dat omgaan met spanning structureel onderdeel van hun voorbereiding wordt
- rationalisten (NT) vertel je dat wedstrijdspanning de voedingsbodem is voor beter presteren
- jouw idealisten (NF) laat je beseffen dat deze vorm van spanningbeleving erop duidt dat ze met iets belangrijks bezig zijn

Zodra ze begrijpen hoe je met wedstrijdspanning jouw voordeel doet zullen de fysiologische verschijnselen van stress zoals vaatveranderingen en een ontregeld zuurstoftransport achterwege blijven. In alle gevallen doen tafeltennissers er goed aan een doorwrochte wedstrijd warming-up af te werken, maar dat had je in hoofdstuk 13 al gelezen.

## 14.2 Sporter en stress

Of het nu om anticipatiespanning of afleiders gaat, beide kunnen uiteindelijk een zodanige omvang aannemen dat jouw speler er flink gestresst door raakt. In deze paragraaf kijken we hoe zich dat in de wedstrijd manifesteert. Welke onderdelen in het spel staan als eerste onder druk en welke eigenschappen houden hem het langst op de been.

De piramide op de volgende bladzijde laat zien dat onder afleiders, spanning en stress de sportspecifieke vaardigheden als eerste aan de beurt zijn. Zij vertonen als eerste haperingen omdat ze aangeleerd zijn en dus relatief ver van onze natuurlijke voorkeuren af staan. Zo zagen we in hoofdstuk 12 al dat de zwakste aandachtsstijl onder druk als eerste bezwijkt. In VISIE 68 zullen we zien wat per type de gevolgen zijn voor de motoriek. Daarbij moeten we een onderscheid maken naar de moeilijkheidsgraad van de handelingen. Relatief eenvoudige slagen en verbindingen blijven gemakkelijker overeind dan moeilijkere slagen die nog in ontwikkeling zijn. Hoe beter de speler stapje voor stapje taakgericht is getraind en hoe meer zijn slagen met zijn voorkeursmotoriek overeenkomen des te stabiel zal de uitvoering van zijn spel zijn.



Afbeelding 22: Action Type en stressbeleving: wat staat als eerste onder druk

Krijgt de spanning meer vat dan gaat een speler zich, op een nog dikwijls onbewust niveau, vragen stellen die te maken hebben met zijn identiteit. Overdadige spanning kan leiden tot hersenspansels als wie ben ik en wat doe ik hier, komt de situatie waarin ik mij bevind wel overeen met mijn overtuigingen, waarden en normen om langs die weg uiteindelijk beetje bij beetje zijn authentieke doen en laten op de proef te stellen. Vergelijk het met de gedachtecirkels van Eberspächer zoals we die op de bladzijden 71 tot en met 74 zullen behandelen.

Aan de basis van de piramide zien we dat onze natuurlijke voorkeuren het meest tegen stress bestendig zijn. Dat is ook logisch want met die voorkeuren lopen we dag in dag uit jonglerend door ons leven. Ze zijn er daardoor in getraind om met wisselende omstandigheden om te gaan. We voelen ons er comfortabel bij en zijn niet zo maar van de leg. Binnen de natuurlijke voorkeuren vormt het innerlijke kompas van de dominante functie de meest stabiele factor. Zo ongeveer vanaf de geboorte wijst deze sterkst ontwikkelde functie ons al de weg, dat doet het ook onder stress. *De dominante functie is als de kapitein op het schip, hij zal de weg blijven wijzen en zich in grote nood pas als allerlaatste overgeven.* Het is belangrijk dat speler en coach dit begrijpen.

## 14.3 Gevoeligheid voor stress

We kregen de vraag of het ene type per definitie gevoeliger is voor afleiders, spanning of stress dan het andere type. Om daarop in te kunnen gaan kijken we eerst waar iemand bij voorkeur aandacht aan besteedt. Een belangrijk onderscheid richt zich op de wijze waarop sporters beslissingen nemen. Onder stress is de F als gevoelsmens lichtgeraakt en daardoor snel emotioneel. Dat laatste geldt minder voor een T. Zijn meer rationele karakter houdt hem langer op de rails maar bij hem ligt het gevaar van overmatige strijdlust op de loer. De strijdlust kan bij een T zelfs zo ver oplopen dat hij onsportief wordt. Iets waar je bij een F niet zo snel last van zult hebben maar die moet weer leren zijn verstand te gebruiken en zich meer op het tactisch strijdplan richten.

Verder merken we op dat een echte J door zijn soms dwangmatige optreden eerder last van stress zal hebben dan een P. Het zijn de sporters die met hun dominante linkerhersehelft vooral oordelend en vasthoudend in het leven staan. Zij zullen de kunst van het loslaten moeten leren om tot stressreductie te komen. Visualisatie en ontspannings-

technieken zijn daarbij belangrijke hulpmiddelen. In feite helpen deze mentale technieken de op waarnemen gerichte rechterhersen helft te ontwikkelen.

In die zin hebben P-ers een voordeel als het om het voorkomen van stress gaat. Door zijn meer gemakzuchtige en soms zelfs laconieke gemoedstoestand heeft een P-er een heel ander probleem om in de ideale prestatietoestand (IPT) te komen. Hij moet adequater en nauwkeuriger worden. In dit verband kunnen we nog aangeven dat de mentale functies T en S bij de linkerhersen helft horen en dus meer tot de J staan. Hetzelfde geldt voor de mentale functies F en N maar dan in relatie tot de rechterhersen helft en de P-functie.



Foto 45: Stress doet vreemde dingen met mensen

Het bovenstaande maakt inzichtelijk dat sommige types een extreme voorkeurskant hebben. Als je die als trainer niet uit hun comfortzone weet te krijgen zullen ze zich bijzonder eenzijdig ontwikkelen. Voor bijvoorbeeld ISTJ-ers ligt de valkuil van het perfectionisme maar al te snel op de loer, terwijl ENFP-ers als echte gevoelsmensen gemakkelijk uit het hier en nu raken. Zo kunnen deze laatste net als hun introverte evenknieën geregeld dromerig en zweverig overkomen. Ze doen er goed aan met doelen te leren werken en wedstrijdplannen voor te bereiden. In situaties waarin ze hun intense emoties laten gaan moeten ze uiteindelijk leren hun verstand te gebruiken.

Een ander in dit opzicht relevant onderscheid is dat tussen extravertie en introversie. Zo slaat een I spanning doorgaans lichamelijk op en zal hij het ook fysiek weer moeten afreageren. Het zijn de spelers die tussen de rallies door flink moeten bewegen en de hand en speelarm los moeten houden. Een E heeft daarentegen vooral een geestelijke uitlaatklep nodig en moet er over kunnen babbelen. Neem met hem eens door hoe hij dat tijdens een wedstrijd op een zo verantwoord mogelijke manier kan doen. Trouwens ook voor een E is bewegen tussen de rallies door goed, hij zal dat echter door zijn behoefte aan actie van nature al eerder doen. Omdat het motto van een I eerst denken en dan doen is zal hij spanning gemiddeld langer met zich meedragen dan een E. Aan de andere kant loopt een E door zijn vaak primaire reacties eerder tegen conflictjes aan dan de meer ingetogen I. Zo heeft ook in dit opzicht ieder nadeel zijn voordeel, of andersom.

We spraken hiervoor al even over voorkeuren die elkaar extreem kunnen versterken. Wat te denken van een ISTJ, een denker pur sang met een grote controlebehoefte. In tafeltennis geldt 'zien = doen', maar een ISTJ-er heeft de neiging om daar het denken tussen te leggen. Ieder denken leidt op zijn beurt tot twijfel, twijfel leidt tot aarzeling, met mechanisch handelen, een ongelukkige timing en onnodige foutjes tot gevolg. Je moet deze types de kunst van het loslaten leren zodat ze volledig opgaan in hun waarnemingen. Een E kan daarentegen zo gehaast zijn, zeker in combinatie met J, dat hij niet meer helder waarneemt. Hij zal een knallende warming-up moeten doen waarbij een lichte vermoeidheid ontstaat zodat hij overbodige prikkels kwijtraakt. Iets dat trouwens voor geen enkele tafeltennisser een overbodige luxe is.

## 14.4 Herkennen van stress

We hebben een tijdje zitten dubben hoe we dit hoofdstuk verder vorm zouden geven. Uiteindelijk kozen we er voor om onderaan de piramide te beginnen om zodoende ook figuurlijk een basis voor stabiliteit te leggen. De onderdelen die het meest raken aan de tafeltennisvaardigheden hebben we naar de bij dit hoofdstuk behorende artikelen verplaatst.

Stel nu dat jouw speler om wat voor reden dan ook onder stress staat, hoe herken je stresssignalen vroegtijdig en wat kun je doen om zijn functioneren te bevorderen? Om op deze vragen een gedegen antwoord te dichten moeten we teruggaan naar hoofdstuk 6, oftewel naar de mentale cyclus. Om een geheugensteuntje te geven ging het daarbij om het bepalen van de dominante functie, de hulpfunctie, de tertiaire functie en de zwakste (ondergeschikte) functie. Per functie kun je telkens nagaan of die zich voornamelijk in de interne dan wel externe wereld van de betreffende persoon ontwikkelt.

Bij overmatige spanning en stress zal de zwakste functie opspelen en niet de dominante functie. In die zin dient zich een parallel aan met de werking van de aandachtsstijlen. Voor speler, trainer en coach is dat iets om in de gaten te houden. Wanneer het functioneren van de dominante functie onder druk staat wordt dat zichtbaar via de zwakste functie. We documenteren het een en ander met de onderstaande schema's.

Tabel 29: De types en hun stressuitingen<sup>16)</sup>

dominante functie S (zintuiglijke beleving)	ISTJ – ISFJ – ESTP – ESFP
zwakste functie N (intuïtieve beleving), hetgeen onder stress resulteert in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• de toekomst wordt somber ingezien</li> <li>• onterecht pessimisme</li> <li>• raakt verstrikt en belandt in een sleur</li> </ul>	
dominante functie N (intuïtieve beleving)	INTJ – INFJ – ENTP – ENFP
zwakste functie S (zintuiglijke beleving), hetgeen onder stress resulteert in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• raakt geobsedeerd door onbelangrijke details</li> <li>• buigt zich over irrelevante feiten</li> <li>• overdadige uiting via eten, drinken en trainen</li> </ul>	
dominante functie T (denken)	ISTP – INTP – ESTJ – ENTJ
zwakste functie F (voelen), hetgeen onder stress resulteert in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ongecontroleerde emotionele uitbarstingen</li> <li>• onverwachte woede of andere emoties</li> <li>• is overgevoelig en kritiek wordt persoonlijk opgevat</li> </ul>	
dominante functie F (voelen)	ISFP – INFP – ESFJ – ENFJ
zwakste functie T (denken), hetgeen onder stress resulteert in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wordt te kritisch, alles is slecht of fout</li> <li>• raakt te dominant</li> <li>• neemt leiding in handen zonder naar anderen te luisteren</li> </ul>	

*Kort gezegd komt het er op neer dat mensen onder stress langs hun zwakste kant reageren. Ze zijn zichzelf niet meer en duiken als het ware in hun schaduwtype. Daarom komt het er meestal ook zo onbeholpen uit. Stress legt dus een vergrootglas over onze zwakste kanten en brengt ze genadeloos aan het licht. Die stress kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door angst om te falen, een gebrek aan zelfvertrouwen, gebrek aan wedstrijdervaring, te hoog opgelopen wedstrijdspanning, te veel druk of de priemende ogen van kritisch publiek of familie in de rug.<sup>11)</sup> Wees er op bedacht dat iemand met een voorkeur voor introversie niet zijn dominante functie aan de buitenwereld toont maar zijn hulpfunctie. Dat is misleidend want dergelijke sporters worden geregeld als extravert bestempeld terwijl ze dat niet zijn.*

Als coach zul je de stresssignalen van jouw pupillen moeten waarnemen, herkennen en leren begrijpen. Gaat daarin iets mis dan ben je niet in staat jouw spelers door hun moeilijkste momenten heen te loodsen. Iets waar menige speler-coachrelatie op stuk loopt.

## 14.5 Remedies tegen stress

Ook vanuit de temperamentenleer is onderzoek gedaan naar stressoren. Stel dat jouw speler in de laatste competitiewedstrijd mentaal een aardige deuk heeft opgelopen, hij gedraagt zich na de nederlaag opgefokt en heel anders dan normaal. Hoe krijg je hem tijdens de eerstvolgende training weer op de rails? De hoofdconclusies per temperament vatten we in de onderstaande tabel samen.



Foto 46: Onder stress reageren mensen langs hun zwakste kant

En wat te doen als jouw speler na een partij zo aangeslagen is dat het niet veel goeds voor zijn verdere inbreng belooft? Meestal is het bewust activeren van de dominante functie de snelste manier om sporters van hun stress te verlossen. Als de spanning te groot wordt hebben mensen immers de neiging om langs hun zwakste kant te reageren. Door de dominante functie te activeren leid je ze weg van hun zwakste functie en zet je ze weer in hun kracht. Zo wijs je een NF op het belang van zijn streven naar harmonie en zijn unieke ideeën en leid je een ST via logische argumenten juist weg van onheilspellende scenario's en doemdenken en roem je zijn doorgaans zo nuchtere kijk op de wereld.<sup>11)</sup> Er is dus een elementair verschil in aanpak tussen de persoonlijke groei op lange termijn en iemand zo snel mogelijk weer in zijn kracht zetten.

Tijdens een toernooi gebeurt het dat Joost na een verloren wedstrijd gefrustreerd reageert. Een beeld dat we jammer genoeg maar al te gemakkelijk herkennen. Als coach ken je zijn typologie, namelijk die van een ISFP. Omdat  $T_6$  (systematiseren) zijn zwakste functie is moet je niet vreemd opkijken dat juist Joost na een fikse tegenvaller eist dat er meer systeem wordt gebracht in trainingen en wedstrijdvoorbereiding. Een uur later moet hij opnieuw aan de bak om zijn resterende partij te spelen. Hoe krijg je hem zo snel mogelijk weer in goede doen? Door zijn dominante functie  $F_1$  te activeren, laat hem voelen hoe belangrijk hij als vriendelijke en sociale jongen is.

Tabel 30: Belangrijkste stressoren en hun remedies per temperament

temperament	stressoren	remedies
SP	Inperking, te strakke kaders, geen stempel kunnen drukken	Speler laten aangeven hoe hij de training zou willen invullen
SJ	Onduidelijke opdrachten, er niet bijhoren, vaagheid, onzekerheid	Vertel de speler dat je hem nodig hebt en organiseer de training goed
NT	Iets niet begrijpen, zijn competentie niet kunnen tonen	Snap je waarom we op deze manier gaan trainen, we hebben jouw kunnen en vernuft daarbij nodig
NF	De zin niet zien, geen harmonie beleven, niet kunnen werken volgens zijn waarden	Ga met hem een diepgaand gesprek aan over zijn waarden

Onder aanhoudende stress duikt iemand als het ware in zijn schaduwtype. Zo zal onze ISFP-er zich uiteindelijk als een ENTJ-er gaan gedragen en daarmee langs zijn zwakste kanten gaan handelen. De voorwaarden voor herstel brokkelen daarmee nog verder af. Als trainer-coach zul je hem via zijn dominante functie en de kernbehoeften van zijn temperament weer in zijn kracht moeten zetten (afbeelding 23, ononderbroken lijn).

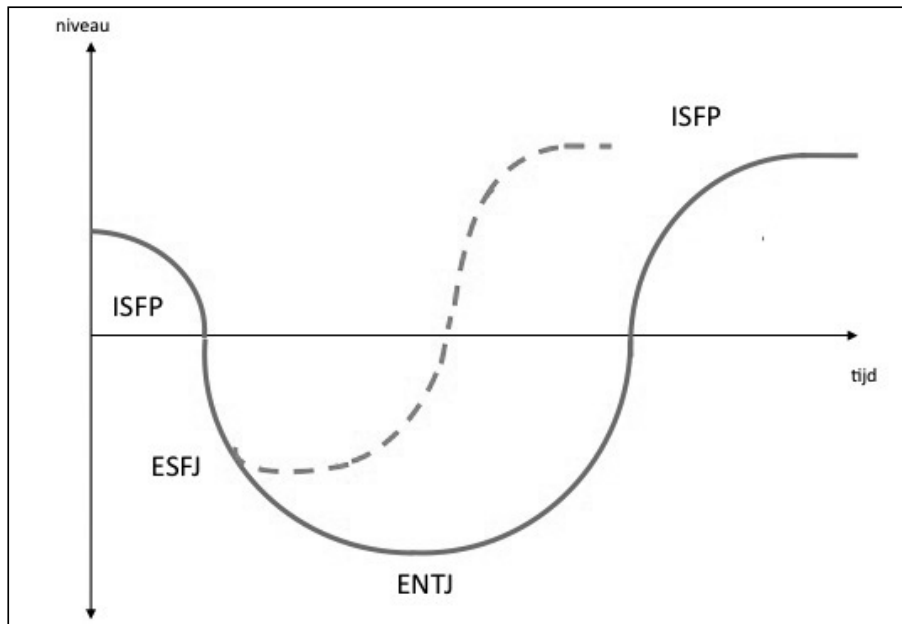


Gelukkig is stress te herkennen. Voordat iemand helemaal in zijn schaduw stapt keren eerst de beide attitudes, de buitenste letters, zich om in hun tegenpool. Kortom voor de oplettende trainer-coach zijn er voldoende signalen te herkennen om jouw stressende pupillen via hun dominante functie eerder op de rails te krijgen (afbeelding 23, onderbroken lijn).

Zo kent elk type zijn eigen aanpak om van een domper te herstellen. Iets waar jij als coach terdege rekening mee houdt. Want wat wil je liever dan evenwichtige spelers die als ze een keer uit het spoor raken via een bekende weg weer in hun kracht te zetten

zijn. Bij T's moet je op de hoede zijn voor wat we al eerder 'paralysis by analysis' (verstarring door overmatige analyse) hebben genoemd. Als de stress te groot wordt dan moet je een T zelfs helemaal van zijn denken wegleiden. Neem nu een INTJ die onder spanning als een bedachtzame soms dwangmatige rationalist door het leven kan gaan. Over de gehele lijn overheerst bij hem het denken en rekenen maar dat zijn redeneringen onder stress verre van positief zullen zijn. Het is het type waar tegen je in die situatie al snel moet zeggen 'ga iets fysieks doen, maar wel iets anders dan tafeltennissen'. Zorg er in ieder geval voor dat hij met denken stopt!

Afbeelding 23: Stresshantering bij een ISFP



## 14.6 Verwijzing

Het is een understatement dat het omgaan met afleiders, spanning en stress in een precisiesport als tafeltennis van uitzonderlijk belang is. In dit hoofdstuk is een basis gelegd om de aan stress verwante processen te begrijpen. Met de kennis van deze achtergronden zijn we er echter nog niet. Het omgaan met afleiders vraagt zeker voor tafeltennissers om specifieke recepten. Daarom hebben we het volgende artikel voorbereid:

- Omgaan met afleiders: gedachtecontrole en zelfspraak (blz. 71)

Voor het leren omgaan met o.a. anticipatiespanning en afleiders bestaat een link met diverse mentale technieken. Denk maar eens aan gedachtecontrole, visualiseren, ontspannen, centeren, buikademhaling, enz. Voor wie zich daarin verder wil verdiepen verwijzen we op deze plaats graag naar meer specifieke literatuur, zoals:

- Schuijers, Mentale training in de sport <sup>21)</sup>
- Schuijers, Over scherp zijn gesproken <sup>22)</sup>
- Van der Meulen, Menkehorst en Bakker, Jeugdig sporttalent <sup>23)</sup>

## 2. BIJBEHORENDE ARTIKELLEN

Alleen aandacht die vrijgemaakt is van de dagelijkse besognes en verzameld is rond een taak, kan exclusief naar buiten worden gericht. Deze twee voorafgaande stappen zijn onvermijdelijk willen jouw trainingen tot hun recht komen. Hoe zuiverder de interne (voelen) en externe (zien) waarnemingen des te beter zullen techniek en tactiek inslijpen. De laatste stap in het model van aandachtssturing is die naar volledige concentratie. In die staat is de speler helemaal één met wat hij doet, zijn primaire focus is op de bal en dat boeit hem zo dat hij die niet meer loslaat. Zien en doen raken zo onlosmakelijk met elkaar verbonden dat er geen enkel denken meer tussen zit, er is flow. Deze toestand van onbewust handelen, waarin alles samenvalt, voelt zo goed dat beginnersgeest en spelvreugde er van afspringen.

# deel 2

Ziehier de theoretische uitleg en het cyclische karakter van aandachtssturing in een notendop. Het nodigt uit voor praktische vertalingen, zoals we die in deel 2 van deze VISIE hebben weergegeven. Hoe kweek je in de groepswarming-up voor alle vier de temperamenten beginnersgeest en langs welke afgestemde weg ga je geruisloos over naar taakacceptatie zonder de spelvreugde te verliezen? En wat te doen als het zo'n dag is waarop te veel spelers hun ene been maar moeizaam voor het andere krijgen? Het zijn vragen waar een trainer-coach telkens mee te maken heeft en die elementair zijn voor het succes dat je zult hebben. Met dat laatste doelen we niet alleen op de meer prestatiegerichte trainer, want ook de recreatiesport kan niet zonder de vierdeling, alleen liggen de accenten iets anders.

Focustraining zal in onze ogen een centraal begrip in tafeltennis moeten worden. Je traint de zwakste aandachtsstijl van jouw pupillen consequent aan het einde van het inspeelgedeelte zodat ze uiteindelijk in het heetst van de strijd langer op de been kunnen blijven. Omdat vaak blijkt dat de tegenstander ook op knakken staat vormt de toegevoegde waarde van deze Action Type-inzichten meer dan zelden het verschil tussen winnen of verliezen. Li Jiao duidt daar in haar interview op. Tijd dus om voorbeelden van focusoefeningen aan tafel te geven. We laten dit gepaard gaan met tips voor de trainer-coach, een praktische lijst met beeldende cue-words en de prachtige waarnemingen die Timothy W. Gallwey voor effectieve leerprocessen heeft ontwikkeld.

Omdat mentale problemen zijn terug te voeren op hiaten in de aandachtssturing duiken we dieper in facetten die daar mee te maken hebben, zoals de eisen-capaciteitenbalans die voorafgaat aan de wedstrijd, de voorbereiding op en het punt voor punt spelen tijdens de games en het toekennen van de juiste attributie aan de geleverde prestatie als onderdeel van de evaluatie. Om adequaat te kunnen herfocussen moet je met behulp van gedachtecontrole, zelfspraak en verbeelden leren omgaan met afleiders en spanning. Dat is waar je in het coachen op concentratie vooral op stuur!

Coachen op concentratie leidt tot een harmonieus proces met jouw spelers en uiteindelijk tot een prachtige ontwikkeling. Je respecteert hun identiteit en kent de individuele weg waarop jouw pupillen in concentratie raken. Het zelfvertrouwen dat daaruit voortvloeit is persoonsgebonden en overstijgt daarmee de werking in tafeltennis alleen. Dat cadeautje voor het leven probeert elke trainer-coach zijn spelers mee te geven. Ze zullen je voor die persoonlijke groei dankbaar blijven.



Foto 47: Leer spelers omgaan met afleiders, spanning en stress

# Groepswarming-up: de mentale functie uitgemeten

Hoe zit het ook al weer? Aandachtssturing – en dus ook concentratie – start bij het kweken van beginnersgeest en gaat vervolgens over in taakacceptatie. Iedere training begint met een warming-up en gaat vervolgens over in het inspeelgedeelte. Het wordt tijd om deze elementen vanuit mentaal perspectief eens aan elkaar te koppelen. Hieronder doen we dat met de warming-up, in het daarop volgende artikel staat het inspelen centraal.

## Breng spelers in hun element

Bij het voorbereiden van een groepswarming-up doe je er goed aan daarin een breed scala aan onderdelen te verweven. De achterliggende gedachte is dat in jouw trainingsgroep personen met uiteenlopende voorkeuren zitten. Action Type gebruikt de vier temperamenten om daar in mentale zin op in te spelen. Het zal jou ongetwijfeld opvallen hoe uiteenlopend en soms zelfs tegengesteld de kernbehoeften zijn. Iets om terdege rekening mee te houden.

In zijn algemeenheid vinden wij de warming-up voor een tafeltennistraining niet het gepaste moment om aan conditionele vaardigheden te werken. Als het maar even kan richt je daar separate trainingseenheden voor in. We begrijpen dat in menige clubsituatie de trainer moet woekeren met de beschikbare tijd. Vaak zie je dan dat conditionele vaardigheden in een gezamenlijke sessie met technische en tactische scholing worden gedoceerd. In dat verband benadrukken we dat snelheidstraining pas verantwoord is zodra de warming-up is doorlopen. Afhankelijk van intensiteit en periodisering zou eventueel ook het uithoudingsvermogen onderdeel van de warming-up kunnen uitmaken. Bij een wat hogere intensiteit train je uithoudingsvermogen net als kracht en alle mengvormen in de driehoek snelheid – kracht – uithoudingsvermogen na de tafeltennistraining. Vanzelfsprekend hou je daarbij rekening met de wetten van de periodisering. Om misverstanden te voorkomen herhalen we het nog maar een keer: veel liever zien we dat de conditionele vaardigheden in aparte trainingseenheden worden verzorgd.

Naast de mentale voorbereiding kent elke warming-up ook fysieke doelen. Het lichaam dient op temperatuur te worden gebracht en blessurepreventie is eveneens een groot goed waar geen

Tabel 31: Hoe raken de verschillende temperamenten in hun element

temperament	ik ben op mijn best als ik ...
SP	<i>dingen op mijn eigen manier mag doen, mijn vindingrijkheid direct en actief mag toepassen</i>
SJ	<i>het doel ken en weet wat ik moet doen om dat in een functionele voorbereiding stap voor stap te bereiken, hard kan werken</i>
NT	<i>spannende trajecten voorgeschoteld krijg die mijn verbeelding prikkelen en waarbij ik kan wedijveren</i>
NF	<i>in harmonie ben met mijzelf en mijn omgeving, daarbij speelt voor mij samenwerken een belangrijke rol</i>

Tabel 32: Mentale en fysieke functies van de warming-up

temperamenten	bewegen	coördinatie	souplesse	anticipatie	droogtrainen	rekken
SP: o.a. vrijheid						
SJ: o.a. hard werken						
NT: o.a. wedijveren						
NF: o.a. samenwerken						

trainer omheen kan. Bovendien passen oefeningen die in relatie staan met coördinatievaardigheden, balans, droogtrainen, souplesse e.a. prima in een warming-up. Dit brengt ons op de matrix onderaan de voorgaande bladzijde (tabel 32), waarin wij de mentale en fysieke functie van de warming-up combineren.

Je ziet dat we horizontaal de fysieke aspecten van de warming-up in de matrix hebben geplaatst en verticaal de mentale elementen die corresponderen met tabel 31. Het is een handige checklist om de juiste oefeningen te kiezen. Voor het samenstellen van een gedegen warming-up zul je in feite in elke kolom van de gekozen fysieke aspecten tenminste één kruisje moeten plaatsen. Dat doe je zodanig dat ook op elk van de vier rijen tenminste een kruisje staat. Vanzelfsprekend ben je al even nagegaan of alle vier temperamenen in jouw trainingsgroep zijn vertegenwoordigd. Zo zorg je er voor dat al jouw spelers zowel mentaal als fysiek goed op de training zijn voorbereid.

Het volgende voorbeeld voor een groep talentvolle spelers van 11 en 12 jaar zal de opzet verduidelijken. De groep kent 12 leden, waarvan het merendeel wachter (SJ) of rationalist (NT)

is, maar ook de beide andere temperamenten komen in de selectie voor. In de warming-up dienen dus alle temperamenten aan bod te komen. Onderaan deze bladzijde hebben wij een voorbeeld uitgewerkt.

Je merkt het, in elke oefening kun je zelf de nodige aspecten inbouwen om spelers in hun element te brengen. Met een beetje creativiteit bereik je op een gevarieerde manier jouw doel. Als een echte vakman bewaar je de geslaagde oefeningen in jouw handbagage en je zult merken dat je steeds gemakkelijker de juiste tools weet te gebruiken.

Er is nog meer. Wil je het helemaal perfect doen dan kun je ook nog checken of:

- de vier aandachtsrichtingen (intern smal, intern breed, extern smal en extern breed) in de warming-up zijn vertegenwoordigd
- hetzelfde geldt voor de dimensies zien, voelen en horen

onderdeel	omschrijving	check
uitleg (1 minuut)	Je legt aan de kinderen de opbouw en het doel van de warming-up uit, zodat ze weten wat er gaat komen.	SJ
inlopen (4 minuten)	De spelers lopen in. Voor het tempo hanteer je de versnellingen 1 tot en met 6, net als in de tafeltennis-trainingen. Het tempo is niet hoger dan versnelling 2, waarbij op aangeven van de trainer na een geluidssignaal diverse afwisselende bewegingsoefeningen worden gedaan.	SJ horen
balspel (4 minuten)	De groep wordt in 2 teams van 6 spelers verdeeld. Het ene team heeft de rol van jagers. Ze mogen niet lopen met de bal en moeten door in vrijheid snel te combineren de leden van de tegenpartij met de bal aftikken (niet afgooien!). Daarbij is vrijlopen, het maken van een gezamenlijk plan (tactiek) en het accent op samenwerken in de uitvoering de enige weg tot succes. Daarbij moet één van de teamleden de leiding nemen. Het andere team heeft de rol van opgejaagd wild en probeert door hard en slim te werken te ontsnappen, zonder daarbij uit het uitgezette vierkant te komen. Na 2 minuten draaien de rollen om. De ploeg die de meeste kinderen aftikt is winnaar.	SP extern breed zien SP en NT NF SJ en SP NT
droogtrainen (3 minuten)	De kern is dat de spelers vanuit basispositie en -houding de techniek van het in- en uitstappen op een korte bal oefenen. Je geeft de speler de vrijheid om te kiezen of hij na de korte bal uitstapt voor forehand of backhand opening, dan wel topspin. Ook de plaats van waaruit hij die tweede bal wil spelen is vrij. Hierdoor merk je wat in de beleving van de speler prioriteit heeft. Op bepaalde momenten vraag je de speler de beweging een paar tellen stop te zetten en met de ogen dicht intern breed te voelen. Je checkt of de keuzes van de speler in het spelen van de korte en de daarop volgende bal logisch zijn.	SP intern breed voelen NT
netpost tikken (3 minuten)	Twee spelers per tafel; elk aan een kant. Vanuit basispositie en -houding reageren de spelers zo snel mogelijk om een bepaalde netpost aan te tikken. Roept de trainer '1' dan is dat de netpost die zich het dichtst bij de tribune bevindt, is het '2' dan moet de andere netpost worden aangetikt. Telkens 'best of three' in doorschuifvorm. De winnaars schuiven door in de richting van de tribune.	horen NT
anticipatie (1 minuut)	Beide partners staan tegenover elkaar. De één steekt zijn arm op schouderhoogte vooruit en heeft een bal in zijn hand. De ander legt de palm van zijn hand op de hand van de partner. Zodra deze de bal loslaat en de hand wegtrekt, grijpt de ander de vallende bal voordat deze de grond raakt. Wisselen van rol.	intern smal voelen extern smal zien concentratie
rekken (3 minuten)	Rekoefeningen, aangegeven door de trainer, die nauwkeurig worden beleefd. Het gaat om intern smal en breed voelen, zoals uit de volgende paragraaf blijkt. Bij een deel van die oefeningen helpt de partner.	SJ NF
	Zie hierna ook de wet van de omkering.	

## Rekken

De warming-up sluit je af met enkele rekoefeningen. Om misverstanden in de terminologie te voorkomen, dat is iets anders dan stretchen. In dit stadium van de trainingseenheid is het verbeteren van de lenigheid niet aan de orde en werkt het zelfs blessures in de hand. Waar het bij het rekken om gaat is dat spelers het gevoel en de activiteit van hun spieren toetsen. Zijn ze zacht, hard, ervaar je spierpijn of voelen ze soepel, fris en fit aan. Deze vorm van spierterugkoppeling heeft voor ons eerder een mentale dan fysieke doelstelling. Daarvoor is wel nodig dat spelers de rekoefeningen consciëntieus beleven en uitvoeren. Taakacceptatie dient dus hoogtij te vieren zodat de beide interne aandachtsoefeningen (smal en breed) adequaat worden geactiveerd en ervaren. Dat is de kern van het rekken aan het einde van de warming-up.

We denken er goed aan te doen om nog een paar zinnen aan het wezenlijke verschil tussen rekken en stretchen te wijden. Stretchen kent een fysieke doelstelling, namelijk het verbeteren van de lenigheid en het vergroten van de bewegingsamplitude. Daarvoor is in de loop der jaren een aantal gangbare methoden ontwikkeld zoals die van Janda, Anderson, antagonistisch rekken, verend rekken en de compilatiemethode. De keuze van de correcte methode hangt sterk af van o.a. de geoefendheid van de sporter en uiteraard het doel dat je met het stretchen wilt dienen. Denk voor dat laatste maar eens aan het verschil tussen revalidatie na een blessure (therapeutisch), het verlagen van de tonus of juist het verhogen daarvan. Kortom weet wat je doet. Daarom wagen wij ons er in de toekomst graag nog eens aan de achtergronden bloot te leggen.

Stretchen dient dus een conditionele vaardigheid en train je als het maar even kan in afzonderlijke trainingseenheden. Dat geldt ook voor stabilisatietraining ter verbetering van de basiskracht, zoals oefeningen met de zogenoemde Swiss Ball. Met die laatste oefenvorm train je ook dieper liggende spieren die voor de balans van belang zijn.

## Wet van de omkering

Direct aansluitend op de warming-up maak je twee groepen. In de ene groep zitten alle J's, in de andere alle P's. Op beide groepen pas je de wet van de omkering toe, namelijk dat je de J's een oefening laat uitvoeren waarbij ze globaler gaan handelen en de P's laat je juist nauwkeuriger werken.

Na de warming-up gaan ze dus datgene doen waar ze minder bedreven in zijn zodat ze ook die attitude voor de rest van de training activeren. Het gevolg is dat je de leersnelheid van jouw spelers opvoert. Houd de oefeningen aanvankelijk kort. Het vergt namelijk moed om het bekende los te laten en de focus te verleggen. Herhaal de focusoefeningen vaak en rek de duur geleidelijk op tot jouw spelers zich er comfortabel bij voelen.

Laten we aannemen dat onze trainingsgroep met pupillen en welpen uit 6 J's bestaat en evenzoveel P's. De J's spelen in een vierkant van 6 bij 6 meter een tafeltennisrondo: 5 kinderen spelen de bal over waarbij ze vrij mogen bewegen terwijl het resterende groepslid de bal moet zien te veroveren. Afhankelijk van hun niveau pas je de spelregels aan, bijvoorbeeld door te bepalen hoe vaak de bal op het bat en de grond mag stuiten. Wanneer de bal door de jager wordt veroverd of buiten het vierkant op de grond komt, wisselt de afpakrol. Door dit spel leren ze geleidelijk hun controle los te laten, de ruimte te benutten en vooral globaler te worden.

Gelijktijdig voeren de P's elders in de zaal een volledig andere oefening uit, namelijk eentje waarbij ze juist nauwkeurig moeten handelen. Hier staan onze pupillen en welpen in een cirkel waarbij ze een verplicht kunstje met bat en bal moeten doen om deze vervolgens door te spelen naar het volgende groepslid. Dat kunstje omschrijf je nauwkeurig, bijvoorbeeld de eerste keer stuit de bal tot kinhoogte, de tweede keer tot neushoogte waarna de bal zo 'dood' mogelijk op het bat wordt opgevangen. De uitdaging kun je vergroten door twee of meer ballen in het spel te brengen zodat ook de timing van het doorspelen een rol gaat spelen. Vanzelfsprekend mag je ook de stuiterkunstjes aanpassen, dat laten we graag aan jouw creativiteit en inzicht over. Belangrijk is dat de moeilijkheidsgraad telkens een reëel haalbare uitdaging vormt. Daarom kun je in het begin ook prima met tweetallen werken waarbij de kinderen tegenover of naast elkaar staan.

Wat is er tegen op nauwkeurig en gecontroleerd handelende spelers? Wie een beweging sequentieel in een aantal vaste stappen wil doorlopen, zoals wachtters (SJ) dat geneigd zijn te doen, activeert zijn linkerhersenhelft te veel.<sup>1)</sup> Onder druk komen daar de meeste net-niet-ballen uit voort. Zeker tafeltennissers zijn door de snelheid van het spel volledig aangewezen op hun waarnemingen en derhalve op het kompas van hun rechterhersenen.

helft. P's doen dat automatisch al maar moeten de scherpe kantjes van hun gebruikelijke slordigheid zien kwijt te raken.

Wie denkt dat we nu klaar zijn met de wet van de omkering heeft het mis. Nadat onze pupillen en welpen zich een poosje comfortabel bij de bovenstaande oefeningen zijn gaan voelen hebben we een nieuwe uitdaging in petto. De wet van de omkering verlangt namelijk ook dat de I- en E-dimensie tegengesteld worden geactiveerd. Introverte spelers nemen een extraverte visuele focus en extraverte spelers een introverte voelfocus.<sup>11)</sup> Combineren we dat met de J- en P-dimensie, dan leidt dat tot de in tabel 33 weergegeven focuspunten.

Dat we in het voorbeeld voor een trainingsgroep met louter pupillen en welpen hebben gekozen is geen toeval. We zijn namelijk van mening dat de wet van de omkering bij het stijgen van de speelsterkte bij voorkeur na het inspeelgedeelte aan tafel wordt getraind. Op de bladzijden 54 tot en met 56 komen we daar met toelichting en oefenstof uitgebreid op terug. Hierbij past ook de opmerking dat een individuele wedstrijdvoorbereiding, zoals we in hoofdstuk 13 zien, om een meer specifieke aanpak vraagt.

Waar we met de warming-up de start van de training uitmeten, willen we ook een paar woorden aan de afsluiting wijden. Als er goed is gewerkt, zou-

Tabel 33: Wet van de omkering voor focuspunten

aandachtsstijl	traint in het dagelijks leven	moet voor leerproces activeren
I...J	intern smalle aandachtsstijl	globaal zien
I...P	intern brede aandachtsstijl	nauwkeurig zien
E..J	extern smalle aandachtsstijl	globaal voelen
E..P	extern brede aandachtsstijl	nauwkeurig voelen



den de laatste tien minuten eigenlijk voor de spelers moeten zijn. Daarmee maak je de cirkel naar beginnersgeest weer rond. Een speler die in zijn element de training afsluit, kijkt verlangend uit naar de volgende sessie. Wees niet verrast als jouw:

- vaklui (SP) kiezen voor spin over spin, daarbij hun creativiteit willen tonen en en passant nog wat smashes vanuit het achterveld terugtoeveren
- wachters (SJ) nog even hard willen werken door al dampend van het zweet een regelmatige voetenwerk oefening tot een geslaagd einde te brengen
- rationalisten (NT) niets liever doen dan in partijtjes flink met elkaar te wedijveren
- idealisten (NF) met hun teamgenoten nog even willen dubbelen

Foto 48: Vaklui willen graag nog even hun creativiteit in ballonverdediging of spin over spin tonen

# Hulpmiddelen voor taakacceptatie

Oké, in de warming-up staat het kweken van beginnersgeest voorop waarna de attitude van jouw spelers ook taakacceptatie meepakt. Die bij voorkeur geruisloze stap is voor het inspeelgedeelte van de training gezet. Bij het inspelen gaan beginnersgeest en taakacceptatie dus hand in hand. Zo eenduidig als dit klinkt zo divers kan de praktijk soms zijn, zeker voor jonge kinderen. Gelukkig zijn er hulpmiddelen om taakacceptatie te stimuleren. Hoewel de meeste ongetwijfeld bekend zijn leggen we een paar uitgebalanceerde opdrachten toch nog even aan jou voor.

## Jeugdopleiding

Voor deze doelgroep kennen we allemaal de bekende telspelletjes zoals een zo lang mogelijke rally spelen, het aantal slagen in een minuut tellen of in een serie zo veel mogelijk goede openingen spelen. Het zijn elementaire trucjes om taakacceptatie te bewerkstelligen. Als trainer creëer je een uitdaging rond een bepaalde taak zodat de speler zijn aandacht ook rond die taak verzamelt. Omdat taakacceptatie met beginnersgeest samen hoort te vallen doe je er goed aan variatie in de uitdaging aan te brengen. Om de praktische betekenis van dit doel te onderstrepen willen we jou de beide volgende vormen niet onthouden.

Doel:	taakacceptatie in het inspeelgedeelte
Oefening:	<p>Op elke tafel voeren twee spelers een opdracht uit. Dat kan zijn forehand contra of backhand schuiven diagonaal, forehand topspin uit backhandhoek op backhand blok, schuiven over de hele tafel of hoe je het ook maar verzint. Vanzelfsprekend houd je rekening met het spelniveau van jouw pupillen en de daarbij passende uitdaging. Stel je kiest voor schuiven over de hele tafel en geeft de spelers als voorwaarde mee dat er maximaal twee keer achter elkaar met de backhand geschoven mag worden. Elke tafel krijgt drie ballen, waarbij na een fout de volgende bal direct door één van beide spelers in het spel wordt gebracht. Wanneer de derde fout is gemaakt, moeten de betreffende twee spelers stoppen. Alle tafels starten met de eerste bal tegelijk. Het koppel dat de bal het langst in het spel heeft gehouden krijgt 6 punten, de volgende 5, etc. Daarna start de tweede ronde. Zo ga je door net zolang tot een koppel bijvoorbeeld 21 punten heeft.</p>
Toelichting:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in elke ronde hoef je niet dezelfde opdracht te geven, de keuze hangt af van het doel dat jij als trainer wilt bereiken</li> <li>• bij de partnerkeuze kun je rekening houden met evenwichtige samenstelling van de duo's, daarbij maak je de sterkere spelers duidelijk waarom juist hogere eisen aan hun uitvoering worden gesteld</li> <li>• is het niveau van de spelers hoog of de oefening eenvoudig, dan kun je met minder ballen werken (met minder ballen kun je ook het sterkste koppel prikkelen)</li> <li>• je kunt ook de tijd opnemen waardoor het accent niet op de onderlinge verhoudingen ligt, maar op het verbeteren van de eigen prestatie</li> <li>• als collectieve stimulans kun je de scores bij elkaar optellen en van week tot week het groepsrecord (als gemiddelde per tafel) proberen te verbeteren</li> <li>• de kans bestaat dat spelers omwille van het record hun techniek verlaten, in dat geval beoordeel je de bal als fout, hoe beter de speler des te strenger je kunt zijn</li> <li>• je kunt als jury ook punten voor de uitvoering geven (of dit door een derde laten doen)</li> </ul>

<b>Doel:</b>	<b>taakacceptatie in oefeningen</b>
<b>Oefening:</b>	<p>Stel je werkt aan de verbinding tussen forehand- en backhandhoek en je ervaart bij het spelen van dergelijke oefeningen te weinig taakgerichtheid dan is het volgende foefje wellicht een aardige. Speler A speelt met forehand een korte of halflange backspinservice op de backhand van speler B waarna deze de bal met backhand naar de forehandhoek van speler A steekt. Speler A opent met de forehand in de diagonale zone. Speler B blokt vervolgens op de backhand van A, waarna de spelers de rally in balans en gecontroleerd over de backhanddiagonaal vervolgen. Het foefje waarop we doelen is dat je de spelers vraagt te tellen in hoeveel rallies ze minstens drie keer per persoon nog backhand-backhand spelen. Daarvoor geef je ze bijvoorbeeld vijf minuten de tijd.</p>
<b>Toelichting:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dit principe kun je op diverse oefeningen toepassen, met name waar het accent op vastheid, verbindingen en techniekvorming ligt (zoals in voetenwerkvormen)</li> <li>• je kunt, bijvoorbeeld als het niet goed gaat, voor een kortere tijdspanne kiezen (ongeveer drie minuten) en de spelers daarna oproepen zichzelf in een nieuwe serie van drie minuten te verbeteren</li> <li>• in plaats van een serie backhand-backhand neerzetten, kun je in bijvoorbeeld wedstrijdgerichte oefeningen ook zeggen dat de bal vanaf de tweede backhand van A vrij in de beide backhandzones mag worden geplaatst en er vanaf die bal om het punt wordt gestreden</li> <li>• maak de spelers in dat geval duidelijk dat je na afloop liever een 4-5 achterstand noteert (9 gelukke pogingen) dan een 4-1 voorsprong (5 gelukke pogingen)</li> <li>• menig T-er wil maar al te graag wedijveren</li> <li>• de spelers moeten het belang van een technisch correcte uitvoering blijven beseffen</li> </ul>

Let wel, het op deze manier bevorderen van de taakacceptatie is een tijdelijk hulpmiddel en mag geen doel op zich worden. Je laat jouw spelers ervaren dat ze wel degelijk het doel van de oefening kunnen halen zolang ze er maar met hun aandacht volop bij zijn. Zodra ze door hebben dat dit voldoening en spelplezier schept zullen ze er geleidelijk aan zelf naar gaan streven. Het moment waarop beginnersgeest en taakacceptatie geruisloos samengaan is er eentje om van te genieten. Houden zo.

### Gevorderde spelers

Omdat een schoolse benadering bij gevorderde spelers niet zo werkt zijn we op zoek gegaan naar een aantrekkelijke manier van inspelen. Namelijk eentje waarin alle vier temperamenten aan hun trekken komen en waarin de belangrijkste elementen verwerkt zijn. Wij komen op het volgende uit.

<b>Doel:</b>	<b>inspelen in forehandzones</b>
<b>Opbouw:</b>	<p>De spelers beginnen met contra op de forehanddiagonaal en gaan op zoek naar bewegingsritme. Wanneer dat gevonden is, speelt speler A circa drie keer achtereen forehand topspin op forehand blok, komt hij terug bij tafel, waarna speler B uitstapt om circa drie keer forehand topspin op forehand blok te spelen. Zo blijven beide spelers elkaar afwisselen en lange gecontroleerde series neerzetten. Eerst alleen op de forehand diagonaal, later met plaatsing in de forehandzone.</p> <p>NB. Om het gevoel in de speelhand te activeren raden wij aan het inspelen te starten met kortleggen.</p>
<b>Toelichting:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inspelen doe je in een lage versnelling, waarbij het voelen van de bal en de lichaamsbewegingen voorop staat</li> <li>• het is belangrijk om al in het begin de persoonlijk best passende basishouding op te zoeken, dat is de houding van waaruit je goed uit de benen kunt spelen en tevens gemakkelijk en correct kunt indraaien</li> <li>• zodra er geplaatst wordt blijven die houding en de bijbehorende balans gehandhaafd</li> <li>• na een lange serie waarin topspin- en bloksituaties elkaar aflossen, mogen de spelers tot spin over spin overgaan</li> <li>• de beweging van en naar tafel is van niet te onderschatten waarde</li> <li>• de vormen kunnen ook vanuit (onaangescherpte) service en return worden gespeeld</li> </ul>



Deze wijze van inspelen bevat kenmerken die alle vier temperamenten in hun element brengen. Jouw wachters zijn gelukkig met een stap-voor-stap opbouw waarvan ze het doel kennen. Het stramien is niet te rigide, waardoor ook de vaklui er genoeg in scheppen zo in te spelen. Laat ze zelf bepalen wanneer tot de volgende stap wordt overgegaan en in de zones is enige creativiteit mogelijk. Bovendien lokt de uitdaging van spin over spin. Dan de rationalisten, die wijs je op het doel steeds langere series te spelen. En de idealisten in jouw trainingsgroep komen helemaal aan hun trekken omdat het samenwerken is geblazen, samenwerken in de afwisseling tussen topspin en blok. Voor hen is er niets mooier dan in harmonie wat neer te zetten.

Uiteraard hanteer je voor de backhandzones een vergelijkbare opbouw. Naar analogie van de vorige oefening leggen we de onderstaande opbouw aan jou voor:

Doel:	inspelen in backhandzones
Opbouw:	<i>De spelers beginnen met contra op de backhanddiagonaal en gaan op zoek naar bewegingsritme. Wanneer dat gevonden is, speelt speler A circa drie keer achtereem backhand topspin op backhand blok, komt hij terug bij tafel, waarna speler B circa drie keer backhand topspin op backhand blok speelt. Zo blijven beide spelers elkaar afwisselen. Na enige tijd kiezen ze tussen backhand topspin en het spelen van forehand topspin uit backhandhoek (omlopen).</i>
Toelichting:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de toelichting voor het inspelen in de forehandzones geldt onverkort ook voor de backhandzones</li> <li>• speelt een rechtshandige speler tegen een linkshandige dan gebruiken ze de diagonale zones</li> <li>• een enkele keer kies je als variatie – ook voor rechtshandigen tegen rechtshandigen – om juist in de parallele zones in te spelen</li> <li>• om het kleine voetenwerk te activeren is het in afwisseling steken – openen – blokken – kappen – steken – etc. met de backhand een aardig inspeelement</li> </ul>



Foto 49: Bij het inspelen gaan beginnersgeest en taakacceptatie hand in hand

# Opwekken van beginnersgeest:

## heb oefeningen achter de hand

Een groep die om wat voor reden dan ook minder geconcentreerd is, die dag moeilijker dan anders haar draai vindt en waaraan je nauwelijks iets kwijt kunt. Allemaal hebben we er van tijd tot tijd mee te maken. Denk alleen maar eens aan een vakantieweek waarin kinderen uit hun ritme en de dagelijkse discipline zijn of aan een senior die op zijn werk een wel heel belastende dag heeft gehad en fanatiek als hij is toch de training niet wil overslaan. Bedenk in dergelijke gevallen dat een oefening met veel beginnersgeest wonderen kan doen. We geven twee voorbeelden.

### Oefeningen voor gevorderden

De serveerder mag alleen harde service op de hoeken spelen. De ontvanger dient in alle gevallen met forehand te ontvangen, retourneert hij met backhand dan betekent dat dus een punt voor de ser-

veerder. De ontvanger wordt wel met twee (of zelfs drie) punten beloond wanneer hij er in slaagt om de harde service op backhandhoek met forehand topspin te beantwoorden en uiteindelijk de rally te winnen. Je speelt het in doorschuifvorm waarbij om de twee punten wordt geserveerd.



Foto 50: Ook in de wedstrijd staat beginnersgeest aan de basis van het sturen van de aandacht

Uiteraard kun je op deze spelvorm vele varianten bedenken, dat laten we graag aan jouw creativiteit over. Waar het ons om gaat is de uitdaging en de bewegingsvreugde die in de oefening zit. De ontvanger is met name aangewezen op zijn anticipatie, het lezen van de service en de snelheid van zijn voetenwerk. De serveerder zal met slimme servicepatronen maar al te graag zijn opponent proberen te dollen en voor de ace op forehandhoek gaan (die zou je met twee punten kunnen belonen). De beloning met de extra punten doet de rest, dat maakt spelers gretig. Probeer het maar eens, het resultaat zal je in positieve zin verbazen.

Ook het traditionele smashen tegen ballonverdediging heeft als het om beginnersgeest gaat de nodige ingrediënten in zich. Laat de spelers daarbij wel vanuit een

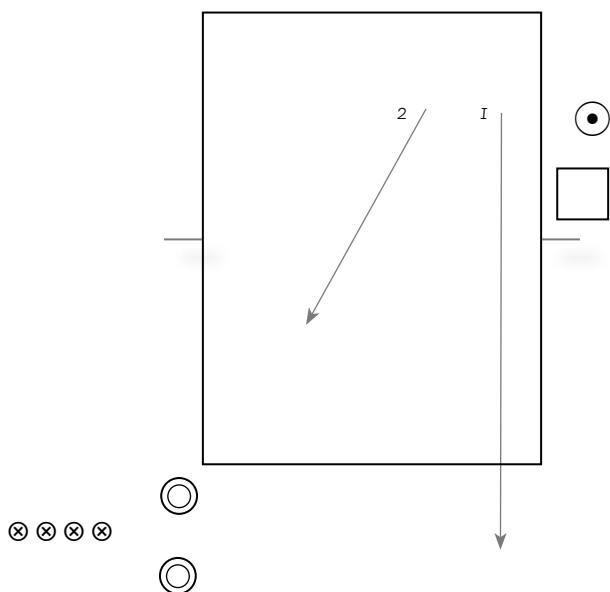
opbouwsituatie beginnen waarbij de 'ballonverdediger' de eerste ballen gewoon laag houdt en pas geleidelijk naar achter gaat. De smasher moet er wel iets voor doen om de door hem beoogde situatie te bereiken. Pas ook hier een wedstrijdelement toe. Welke vorm je ook gebruikt, het is zaak om zodra de beginnersgeest weer vaste vorm heeft gekregen geruisloos over te gaan naar het vervolg. Oftewel zorg er voor dat de vrijgemaakte aandacht niet wegebt maar direct wordt gebundeld rond de taken die de spelers echt beter doen tafeltennissen. Zo krijg je jouw spelers weer in de stroom die concentratie heet.

### Oefening voor beginners

Omdat het zo belangrijk is nog een ander voorbeeld maar nu voor beginnende welpen of pupillen. Je roept ze naar de tafel waar meerballentraining wordt gegeven. Daar staat de speler tussen twee pionnen klaar die je op zo'n twee meter afstand schuin achter de tafeltennistafel hebt geplaatst. Als intervalgever speel je de eerste bal over de tafel waarna de speler de bal na de stuit op de vloer met gevoel op tafel mo $\ddot{u}$ t spelen. Direct daarna speel je een halfhoge bal op de backhandhoek van de tafel, die de speler met forehand moet smashen. Wanneer hij beide ballen goed heeft gespeeld, verdient de speler een punt. Zo laat je de spelers (maximaal 4) strijden wie het eerst bijvoorbeeld 11 goede 'ralies' heeft gespeeld.

inbrengt. In die zin kun je de 'wedstrijd' gemakkelijk een beetje manipuleren door de koploper voor moeilijkere situaties te stellen. Het zorgt er voor dat het altijd spannend is. Je kunt bovendien meer eisen aan de plaatsing van de spelers gaan stellen door de zone achter het net met een handdoek te bedekken en de spelers te vragen de bal diep (achterop de tafel) te spelen. Ook kun je de oefening spectaculair uitbreiden: de eerste bal blijft dezelfde, de tweede bal is een korte bal, vervolgens speel je (met een soort lob) de bal over de speler heen (die moet hij na de stuit nog op tafel zien te krijgen) waarna als laatste bal de forehand smash uit backhandhoek volgt.

Kamikaze? Misschien wel een beetje maar vergeet niet dat in dergelijke oefeningen veel belangrijke elementen zitten: bewegen, handelingssnelheid, oriëntatie, improvisatie, gevoel en vooral ruimtebeheersing (datgene waar een P goed in is) en afronden (iets voor J's). Als het om het opwekken van beginnersgeest gaat dan mag je ook best een beetje gek doen. In dit geval heiligt het doel zeker de middelen. Uiteindelijk gaat het jou er om spelvreugde en bewegingsplezier weer helemaal naar boven te halen. Dat kan met deze oefening niet missen!



Je kunt de oefening zo uitdagend maken als je wilt. Vanzelfsprekend hangt veel af van de scherpte waarmee en het tempo waarin je de twee ballen

# Van doel naar doelstelling: opgaan in waarnemingen

In hoofdstuk 11 benoemden we dat de primaire focus van een tafeltennisser gericht is op de bal in zijn vlucht. Is dat nu dan ook meteen zijn controleerbare doelstelling? Huijbers en Murphy houden er een interessante verhandeling over, eentje die in ons betoog niet mag ontbreken. Omdat de dynamiek van tafeltennis nu niet meteen de meest eenvoudige arena vormt om de bedoelde principes te demonstreren maken we eerst even een uitstapje naar de golfbaan.

Net als een tafeltennisser verlegt de golfer zijn arm met een slagattribuut om de bal van A naar B te slaan. Is het bereiken van B dan ook zijn doelstelling? Het antwoord luidt nee, het is weliswaar een doel maar eentje die nog te veel op het niveau van een wens ligt. Om van een doel een doelstelling te maken moet eerst gekozen worden voor een manier om dat doel te bereiken. De golfer zal dus eerst een landingsplaats moeten kiezen en de stuit en het doorrollen moeten inschatten. Daarbij spelen allerlei overwegingen een rol zoals de hoogte van de balvlucht en de wind. Op basis van die overwegingen kiest onze golfer een ijzer en maakt hij een oefenswing om te voelen hoe hard hij zal moeten slaan. Zijn gevoel vertelt hem dat hij een rustige volle swing kan maken. Hij heeft het doel, B bereiken, nu dus vertaald in een beweging.

Is dat dan eindelijk zijn doelstelling? Opnieuw luidt het antwoord ontkennend. In de eerste plaats kan aandacht voor het bewegingsverloop nooit een doelstelling zijn want wie zijn bewegingsverloop bewust wil aansturen of controleren grijpt in autonome processen in en verstoort zo juist het natuurlijke bewegingsverloop. Een zin waar we als trainer-coach wel even bij stil mogen staan. Bij techniektrainingen kan dat wel een beetje maar in wedstrijden is het uit den boze. En in de tweede plaats moet onze golfer nog exact de richting

bepalen en daartoe zo nauwkeurig mogelijk zijn uitgangspositie innemen. Maar wij mensen zijn beperkt, we kunnen onze voeten niet op de millimeter nauwkeurig zo neerzetten dat we precies dezelfde beweging maken als de vorige keer. Ziehier het eerder omschreven dilemma van 'een man, een nieuwe bal' dat ook voor ons tafeltennissers geldt.

Wat kan de golfer dan wel doen? Hij kent de gewenste balvlucht, hij kent ook het gevoel dat bij de swing hoort en door zijn getraindheid weet hij het geluid dat hij bij het raken van de bal wil horen. Zien, horen en voelen, daarmee is het bewegingsbeeld voltooid. Hij kan zijn aandacht nu rustig naar iets anders verplaatsen omdat dit bewegingsbeeld automatisch als een commando voor zijn lichaam zal fungeren. Omdat onze golfer introvert is verplaatst hij zijn aandacht naar buiten, naar zijn visuele focuspunt: het gras voor de bal. Eindelijk zijn we bij zijn doelstelling aangekomen, zo lang mogelijk blijven staren naar het gras vlak voor de bal. Pas nu heeft hij zijn vrijheid gecreëerd om echt te mikken. Zijn doelstelling fungeert als een cipier voor zijn aandacht. In concentratie is ontsnappen niet mogelijk bij deze strenge bewaker. Al zijn aandacht is gevangen en hij geeft zichzelf daarmee zijn beste kans om tot een geconcentreerde handeling te komen.

Wanneer we ons van de min of meer statische situatie op de golfbaan verplaatsen naar ons eigen centercourt dan moeten we allereerst vaststellen dat de basisprincipes voor een belangrijk deel dezelfde zijn. Ook wij willen ons celluloid op een bepaalde manier van A naar B slaan. Situaties die we duizenden malen in regelmatige en onregelmatige oefenvormen getraind hebben en waarvan de bewegingsbeelden een plaatsje op onze hersenschors hebben gekregen en in concentratie direct oproepbaar zijn. Zij zullen onze handelingen, zonder tussenkomst van enig denken, aansturen. Het principe van zien = doen. Een tafeltennisser moet in theorie gelijk aan de golfer net zolang terugwerken van het doel dat hij wil bereiken, via de handelingen die hij daarvoor moet verrichten, tot hij weet wat hij wil waarnemen tijdens de uitvoering van die handelingen.

Het verschil met de golfer zit hem in de dynamiek van de tafeltennissport. De bal ligt niet stil maar is in beweging en komt direct weer terug. Vandaar dat altijd, of het nu introverte of extraverte spelers zijn, de primaire focus extern op de bal gericht

moet zijn. Bovendien spelen de factoren tijdnood en onvoorspelbaarheid een doorslaggevende rol. Net als voor de golfer is het echter een kwestie van zien, horen en voelen. Een tafeltennisser in concentratie weet wat hij wil zien, horen (dik of dunner raken) en voelen op het moment van raken. Een moment dat in beginsel overeenkomt met de top van de 'gouden driehoek'. We hebben dus maar één keuze: volledig opgaan in waarnemingen. Deze waarnemingen zijn zowel voor het focussen als voor herfocussen van elementair belang. Vandaar dat alle aandachtsrichtingen en de genoemde zintuigen volledig open moeten staan.



Foto 51: Tafeltennissers hebben maar één keuze: volledig opgaan in hun waarnemingen

# Focustraining in tafeltennis: vier voorbeeldoefeningen

Focustraining is wedstrijdgericht trainen door de aandacht telkens naar precies hetzelfde te doen uitgaan. Je geeft focustraining in combinatie met technische en tactische training en gaat uit van de wet van de omkering. Zo open je een fascinerende wereld voor jouw pupillen, een wereld die zij anders slechts betreden als zij onder druk een wedstrijd ingaan. Want daar wordt juist een groot beroep op de omgekeerde aandachtsstijl gedaan.<sup>10)</sup> Let wel, bewust smal extern focussen is bij tafeltennis primair maar de andere aandachtsrichtingen dienen wel zo effectief en efficiënt mogelijk te functioneren.

## Hoe werkt focustraining

Het bewust trainen van een aandachtsrichting noemen we dus focustraining en vindt altijd plaats aan het eind van het inspeelgedeelte. Op deze manier activeer je de zwakste aandachtsrichting bewust voor het verdere verloop van de oefensessie. Hoe meer die zwakste aandachtsrichting 'open' staat, des te beter zal de betreffende aandachtsstijl worden gevormd. Focustraining dient altijd in relatie te staan tot wedstrijdgericht trainen en dus tot spanning. In de hieronder door ons uitgewerkte voorbeeldoefeningen zie je dat we telkens een spaningselement hebben toegevoegd.

ES	extern smalle aandachtsrichting
EN	extern brede aandachtsrichting
IS	intern smalle aandachtsrichting
IN	intern brede aandachtsrichting

Het gaat ons te ver om de zwakste aandachtsstijl blind uit de typologie af te leiden. Met de kennis over aandachtsstijlen op zak ga je observeren. Wat gebeurt er in de praktijk wanneer jouw speler in de greep van spanning verkeert:

- houdt hij voldoende overzicht en blijft hij goed anticiperen (EN)?
- verstarren zijn lichaamscoördinatie en slagbewegingen of beweegt hij zelfs nauwelijks meer (IN)?
- slaagt de speler er in zijn balgevoel te handhaven of is er maar al te snel sprake van een stijf handje (IS)?
- hoe zit het met eventuele beoordelingsfouten (ES)?

In dat laatste geval staat zelfs de voor tafeltennis primaire aandachtsstijl onder te grote druk. Observer, pak voor een meer onderbouwd oordeel de videocamera er eens bij en last but not least vraag eens hoe jouw speler het zelf ervaart. Door de speler zelf over de diagnose te laten meedenken maak je hem competentier voor focustraining.

Het is jou wellicht al opgevallen dat de beide (intern en extern) brede aandachtsrichtingen meer tot elkaar staan en hetzelfde geldt voor de beide smalle aandachtsstijlen. De extern brede aandachtsrichting toets je aan de hand van de volgende vragen: hoe is het overzicht van de speler en hoeveel moeite kost hem dat fysiek en mentaal, houdt hij het de hele wedstrijd vol, hoe staat het met het anticipatievermogen, verhoogt de speler zijn handelingsnelheid als de situatie daarom vraagt, is het handelen doelgericht? De kwaliteit van de extern smalle focus check je daarentegen op de nauwkeurigheid en de efficiency van de bewegingen.

Zo bouw je een gedegen diagnose op. Ga dus niet over één nacht ijs. *Je gebruikt de typologie alleen om te kijken in hoeverre deze jouw eigen observaties en het gevoel van de speler ondersteunt.*

## Vier focusoefeningen

Focustraining is geen collectief gebeuren, het vereist een individuele benadering die evenwel prima in groepstrainingen is in te bouwen. Zodra de spelers weten wat de persoonlijke oefening is, kunnen ze ermee aan de slag. We hebben hieronder voor het bewust trainen van een uitverkoren aandachtsstijl vier voorbeelden van focusoefeningen uitgewerkt. Uiteraard pas je ze persoonlijk aan en differentieer je telkens naar speelsterkte.

Foto 52: Welke aandachtsstijl hapert in de wedstrijd als eerste?



Voorbeeld 1: Openzetten van de intern brede aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkelkant
ES	IN	<p>De speler moet intern breed leren focussen om meer gevoel over zijn lichaam te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld met de volgende oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A speelt forehand topspin uit midden naar forehandhoek, B plaatst zodanig links-rechts dat de te overbruggen afstanden in de forehandzone steeds groter worden, A let daarbij op de souplesse van de lichaams- en armbewegingen. Die stel je extra op de proef door een element van spanning in te voeren, bijvoorbeeld speler A moet telkens minstens 8 ballen achtereen foutloos spelen. Let dan vooral op de bewegingen bij bal 6, 7 en 8.</li> </ul>

Voorbeeld 2: Openzetten van de intern smalle aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkelkant
EN	IS	<p>De speler moet intern smal leren focussen om meer gevoel in de hand en bij het raken van de bal te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld met de volgende oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B speelt forehand topspin met spinvariaties op de forehandhoek van speler A. A krijgt de opdracht om vanuit de hand kleine plaatsingsvariaties te spelen, na een paar blokballen zoekt A naar een kans (op een zwakkere topspinbal) om met topspinblok de bal over te nemen. Aanvankelijk diagonaal naar forehandhoek, later is parallel naar backhandhoek ook een optie. Leg de mentale druk op het goed en ontspannen spelen van de betreffende bal van A. Hoe vaak lukt dat in 5 minuten of in bijvoorbeeld 25 pogingen? Blijft de speler qua score onder de limiet dan nog 2 minuten doorgaan. Vanzelfsprekend kan de oefening eenvoudiger worden gemaakt.</li> <li>Servicetraining met variatie- en plaatsingsopdrachten, waarbij de flexibiliteit van en het gevoel in de hand centraal staan. Wijs de speler op stuitoefeningen om voorgevoel te krijgen. Als de opdracht is gehaald dan mogen de spelers als beloning spin over spin spelen. Wel de kwaliteit van de uitvoering checken.</li> <li>Kort – kort spelen. De speler die het vaakst een bal van de tegenstander durft te laten lopen die maar één of twee keer op zijn tafelhelft stuit start in een volgend partijtje met een 2-0 voorsprong. Stuit de bal wel drie of meerdere malen dan telt dat uiteraard voor de tegenstander.</li> </ul>

## Voorbeeld 3: Openzetten van de extern brede aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkelkant
IS	EN	<p>De speler moet extern breed leren focussen om een sterker overzicht en anticipatievermogen te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld met de volgende oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A speelt backhand diagonaal, terwijl speler B een moment zoekt waarop hij omloopt en in vrije richting spint. A moet dat vroegtijdig herkennen en bij voorkeur direct parallel spelen (plaatsing). Als het B wel lukt stiekem om te lopen dan blokt A verplicht naar forehandhoek, waarna B met forehand uit forehandhoek tegen bijvoorbeeld tweederde tafel bij A (anticipatie) speelt. Speelt A wel direct parallel terwijl speler B die bal nog haalt, dan mag B zelfs op de hele tafel spelen. Wint B drie rallies achter elkaar dan doet A voor 'straf' een extra fysieke – maar wel leuke – oefening. Hetzelfde geldt voor B als A hem in het omlopen met een parallelle bal op de forehandhoek foft.</li> </ul>

## Voorbeeld 4: Openzetten van de extern smalle aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkelkant
IN	ES	<p>De speler moet extern smal leren focussen om meer oog voor de details van de bal in zijn vlucht te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld met de volgende oefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A ontvangt halflange services. B varieert bewust de lengte en het effect in zijn service. A neemt aan de hand van zijn waarnemingen de beslissing om te openen of terug te steken. De opening en steek moeten in steeds langere foutloze series diep achterop tafel komen. Dat vraagt gelet op de effectvariëaties van de service tevens om een fijnafstelling van hand en bat waarvoor exacte waarnemingen vereist zijn. Wanneer B incidenteel een keer bewust kort serveert, laat A bewust de bal gaan. De spelers checken of de bal minstens drie keer op de helft van A stuit. Is dit het geval dan mag A de norm voor zijn te halen foutloze serie met één bal verlagen.</li> </ul>

Zoals gezegd breng je een J de kunst van het loslaten bij. Hij mag globaler handelen. Dat bereikt hij door het aantal aandachtspunten te beperken Een P stimuleer je daarentegen nauwkeuriger te worden. In beide gevallen kan gedachtecontrole door positieve zelfspraak de speler de helpende hand bieden.



Foto 53: De primaire focus is altijd op de bal



# Een verzameling cue-words

Cue-words zijn uitdrukkingen – of nog beter gezegd metaforen – met een sterk beeldende betekenis. Belangrijk is dat je ze actief en persoonlijk formuleert, zo in de trant van “Jij opent bol diep achterop het wisselpunt”. Het is dus de kunst ze actief, krachtig en blijvend over te laten komen. De beste cue-words appelleren aan een gevoel of visuele waarneming. Kijk maar eens naar de onderstaande voorbeelden of je een aantal daarvan kunt gebruiken.

Tabel 34: Cue-words en hun betekenis

uitleg	cue-words
snelle beweging bij forehand topspin	veeg het bat dun langs de bal
backhand over de bal (kortere beweging)	scheer de kop van de bal
dun raken	aaien
met veel topspin achterop tafel spelen	bol diep achterop
actief blokken	tik de bal vanuit de pols recht in z'n snoet
passief blokken	vang hem op als in een spons
speel op wisselpunt	maak van wisselpunt knoeipunt
doorzien dat ander bij jou op midden speelt	maak van wisselpunt bloeipunt
flippen (inzet wijsvinger over of tegen de bal)	gebruik jouw tengel als je flipt
hard smashen (dik raken)	haal het bat door de bal, tik bal recht in zijn snoet
overtuigend komen (niet twijfelen maar doen)	compromisloos optreden
wanneer leg je kort	zie je kort backspin, leg dan kort
wanneer flip je	zie je kort dood, speel dan flip
half lang serveren	twijfelbal uitlokken
aanvallen op een twijfelbal	direct aanpakken
actieve basishouding	als een tijger vlak voordat ie zijn prooi bespringt
impuls op de bal	doe wat met die klauw op de bal
keuze maken in lengte	kort = kort, lang = echt diep op snelheid achterop
schuiven met snelheid	steken, aanscherpen, aansnijden
half lang schuiven	venijnig steekje als een bij
snel na de stuit raken (bijv. om kort te leggen)	in de opstuit pakken, direct er bij zitten
veel backspin	druipt van de backspin
veel topspin	zwanger van de topspin
harde service	streep
korte dode service	dreuteltje
impuls op de bal bij service	hakbijltje gebruiken
service variëren	steeds andere hoeken maken op de bal
bij tafel blijven	zoek de tafel op
voetenwerk	dansen
indraaien	in de bal komen
bal voelen	uit de hand spelen
blad stabiliseren	voel aan binnenkant wijsvinger (fh) of duim (bh)
inzet onderarm	scharnier gebruiken, slagboom snel omhoog
plaats achter de tafel	in jouw positie blijven spelen
spin-over-spin rallies tactisch spelen	in positie, op 70% snelheid, hoeken op tafel maken
diagonaal	naar buiten, wegdraaiend over de zijkant
parallel	rechtdoor
plaatsen op wisselpunt	op de broekzak spelen, het knoeipunt
niet in het bat spelen	in het gat naast het bat
plaatsing camoufleren	uit de hand plotsklaps rechtdoor
keuzes maken bij aanscherpen van de return	weet wat je doet met de bal
inzet, niet laten verrassen	je zit bij elke bal, als een tijger
weerbaarheid	kalm en vastberaden
uitstraling	plezier in bewegen
concentratie	zet ogen vast op de bal, nu echt, wakker worden
ontspannen	hand los, spaghetti armen en benen, huppelen
niet verslappen	duimschroeven aandraaien
gretigheid	als jonge hond achter de tafel
met lef en durf spelen	toon bravoure

*Werk je met jonge kinderen, weet dan dat stripfiguren in het bijzonder een beeldend karakter hebben. Wat denk je van de volgende vergelijkingen. Je speelde wel een beetje als Goofy (dom), Pluto (bang) of doe als Rakker (slim en gretig). Wanneer je ook nog eens een Donald Duck met een kenmerkend verhaal meeneemt dan is het helemaal klaar.*

# Tips voor de trainer-coach

Focustraining vraagt om specifieke inzichten. Als het spel van jouw pupil te wensen overlaat kan de oorzaak in diverse factoren liggen. In het kader van focustraining lopen we vier belangrijke aspecten na:<sup>10)</sup>

- te hoge of te lage verwachtingen
- de speler weet niet waarop hij moet letten
- de speler let op het resultaat van de handeling en niet op de waarneming die de volgende handeling het meest nauwkeurig aanstuurt
- de speler denkt dat hij bewust ontspannen moet zijn

## De rol van verwachtingen

In de eerste plaats dienen speler en coach altijd uit te gaan van reële verwachtingen. Zijn de verwachtingen te hoog dan zullen al snel frustraties hun intrede doen met alle afleidingen die dat met zich meebrengt. Te lage verwachtingen leiden doorgaans tot lagere motivatieprikkelers en zijn zeker op lange termijn geen aanrader. Ook op korte termijn kunnen ze echter al tot te weinig doelgerichtheid leiden. Beide gevallen staan een goede focus in de weg.

## Leer de speler waarop hij moet letten

Bij focustraining leer je de speler waarop hij moet letten. Met andere woorden je richt zijn aandacht op datgene wat hij moet waarnemen. Daar duik je steeds dieper op in. In dit opzicht is de eigen ervaring van de trainer-coach op hetzelfde niveau of hoger duidelijk een pre. Stel in de training de directe vraag: wat zag (voelde) je en blijf net zo lang doorvragen tot de relevante details naar boven komen. Het gaat om de nauwkeurigheid van de waarneming. Doe dat niet alleen wanneer het resultaat van de slag ongewenst is maar zeker net zo vaak bij het gewenste resultaat. Juist dat wat de speler bij een goede of nog liever een perfecte bal waar-

nam zal hij zich moeten blijven herinneren.<sup>10)</sup> Leg er in die context op willekeurig gekozen momenten als het ware een meetlat naast.

Om jouw spelers te duiden wat de primaire focus op de bal betekent leg je ze uit dat ze hun ogen als een spotlight op de bal vastzetten en de bal blijven volgen waar deze ook gaat. Vergelijk het met een spotlight in het theater, ook die houdt de kwikzilverachtig bewegende ballerina op het podium vast. Bij deze beeldende uitleg hebben al jouw spelers baat maar zeker N-ers kunnen er niet zonder. Door hun voorkeur de aandacht breed te richten raken ze de echte focus op de bal gemakkelijk kwijt.

## De aandacht ontglipt naar het resultaat van de handeling

De derde factor is een vaak voorkomende. Veel spelers letten op het resultaat van de handeling en niet op de waarneming die de handeling het meest nauwkeurig aanstuurt. Zij missen in dat geval de informatie waarom de bal al dan niet goed op tafel kwam. Zo moet je voor het spelen van bijvoorbeeld een forehand opening goed de aankomende bal waarnemen om o.a. informatie te krijgen over de lengte van en de hoeveelheid backspin in de bal. Die waarneming is cruciaal en niet het resultaat van jouw eigen beweging. Neem je niet goed waar dan blijft het gissen waarom de opening goed of fout ging.

Als trainer vraag je jouw spelers af en toe wat ze bij de laatste bal of rally hebben gevoeld of gezien. Doe dat plotseling zodat ze er aan worden herinnerd dat ze bij elke bal de aandacht in de juiste richting dienen aan te wenden. Je kunt dan meteen inspelen op de kwaliteit van het voelen of helder zien. Op de trainingen creëer je op deze manier een feedbacklus, de gids die jouw speler in concentratie door de wedstrijd gaat loodsen.



Foto 54: De ogen blijven als een spotlight op de bal

### Spanning versus ontspanning

De grootste valkuil van coaches op helder waarnemen is dat spelers denken dat ze ontspannen moeten zijn en ook zo de wedstrijd ingaan. Je mist dan echter de prikkel die nodig is om een goede prestatie te leveren. Het is de kunst om vanuit je werkelijke gevoel stap voor stap naar ontspanning toe te werken, in plaats van ontspanning te simuleren.<sup>10)</sup> Gespannen het centercourt binnen stappen is dus prima. We noemen dat confrontatiespanning, met andere woorden je bent klaar om te presteren. De stappen die nodig zijn voor taakgerichtheid en de juiste focus zorgen er voor dat je datgene waarneemt dat je beter doet tafeltennissen. Zodra de wedstrijd begint bouw je dan de spanning vanzelf

af naar een niveau waarbij je goed kunt presteren. Blijft de spanning te hoog (of te laag) dan komt dat meestal omdat de aandacht ontglipt naar zaken die niet relevant zijn om je beste spel op tafel te leggen. Een speler mag niet in de denkstand komen, hij moet via de presteerstand (taakacceptatie) naar de waarneemstand (helder waarnemen).

Observeer of de speler juist controle moet leren loslaten of moet leren om risicobereidheid met voldoende controle gepaard te laten gaan. Geef hem daarover in de training feedback.

### Wat je verder nog moet weten

Bij perfectionisten zul je met focustraining op geen enkele weerstand stuiten. Ze zullen het onder de knie krijgen tot ze er bij neervallen. Bedenk echter goed dat perfectionisme de achterkant van faalangst is. Als iets pas goed is als het perfect gaat dan is elk foutje een nachtmerrie en zal de aandacht ook ongewild gericht zijn op de daarmee samenhangende negatieve beelden. Perfectionisme is dus zowel een mentale kracht als een afleider. Veel perfectionisten bereiken de top maar minstens even zo velen haken gefrustreerd af. Een coachadvies is om het 'leren' ter sprake te brengen. "Wil je jouw hele leven vergallen door van jezelf perfectie te eisen, terwijl je nog aan het leren bent?" kun je als trainer of als coach de speler voorleggen. Nadat zij hebben toegegeven nog van alles te willen leren werp je ze voor "maar leren gaat toch met vallen en opstaan". Leren is er ook achter komen hoe het niet moet, het is een proces van elimineren zodat je uitkomt bij hoe het wel moet.<sup>10)</sup>

Als een speler niet de echte toewijding weet te bewerkstelligen dan zal hij zelf zijn grootste tegenstander worden omdat hij diep in zijn hart weet dat het half is. Vrijwel alle spelers zijn in hun sport gerold maar dat moet in deze fase vervangen worden door het eigen bewuste besluit er met volledige toewijding en volharding voor te gaan. Dat betekent ook dat ze buiten hun comfortzone moeten treden, anders zullen ze zich te eenzijdig ontwikkelen. Pas op voor een overmatige zelfgerichtheid. Die kan de taakgerichtheid van de vorige fase (zie hoofdstuk 9) in de weg gaan staan.

# Van feedback naar feedforward

We constateerden dat de kwaliteit van de waarneming de kwaliteit van de handeling bepaalt. De speler is derhalve op de waarneming aangewezen, maar hoe krijgen en houden we hem daar in het leerproces dat training heet? Het is een vraag waarop Timothy W. Gallwey in zijn uit het Engels vertaalde boek 'Innerlijk tennis'<sup>5)</sup> een doortimmerd antwoord heeft. Gallwey laat een aantal (bekende) theoretische uitgangspunten samenvallen in een heel praktisch op tennis toegespitst model dat naadloos ook op tafeltennis van toepassing is. Die theoretische uitgangspunten gaan o.a. over het benutten van het geheugenspoor en het perceptuele spoor en de mentale ontwikkeling van spelers zoals we die ook terugzien in Action Type. Maar kom, laten we jouw nieuwsgierigheid niet langer op de proef stellen.

Gallwey hanteert twee basisvoorwaarden voor wat hij de 'innerlijke wedstrijd' noemt. De eerste is het tot rust brengen van de steeds oordelende geest. De geestelijke rust bepaalt de mate waarin spelers hun lichamelijke capaciteit tot uitdrukking kunnen brengen. De tweede basisvoorwaarde zegt: vertrouw op je lichaam. Ontdek dat het lichaam zelfstandig, zonder voortdurende instructies van de geest, kan spelen en leren. Pas dan kan een speler zich echt ontplooiën. Het is precies datgene wat Action Type met respectievelijk de J- en P-dimensie aangeeft.

Het intens waarnemen van de bal in zijn vlucht is cruciaal in tafeltennis. Door middel van een vijftal waarnemingsoefeningen maakt Gallwey ons duidelijk dat je een feedbacklus creëert en hoe je uiteindelijk van feedback naar feedforward gaat. Dat laatste is de gewenste toestand waar ieder leerproces naar toewerkt, d.w.z. dat de speler (zonder overmatige feedback van de trainer) op basis van intens waarnemen, ervaringsplaatjes en spiergevoel de beweging tijdig en probleemloos kan aanpassen aan de situatie. Daar kan geen aanwijzing van een trainer tegenop. Vergelijk het eens met de principes van onbewuste bekwaamheid en van 'een man, een nieuwe bal'.

## Oefening 1: Waar is de bal – waar is de hand

'waar is de bal - waar is de hand'	
<i>technisch doel: positioneren</i>	<i>mentaal doel: beginnersgeest</i>
<i>Het bewust trainen van de handvoering is de meest elementaire vorm om efficiënte bewegingen aan te leren. Spelers die dit principe leren beheersen gaan zich zo positioneren dat ze steeds beter achter de bal bewegen. Dit laatste niet alleen qua voetenwerk, maar tegelijkertijd ook voor wat betreft de bijbehorende lichaamsbewegingen.</i>	<i>De speler gaat op in het waarnemen en zal zich automatisch zodanig achter de bal positioneren dat de lichaams- en slagbewegingen natuurlijk aanvoelen. Er ontstaat bewegingsritme en de basis voor spelvreugde is geboren.</i>

## Oefening 2: Stuit – slag

'stuit - slag'	
<i>technisch doel: timing</i>	<i>mentaal doel: taakacceptatie</i>
<i>Het tempo in de rally geeft informatie voor de timing van de eigen bewegingen. Door op te gaan in het ritme van stuit – slag en dat innerlijk vocaal te begeleiden, merkt de speler dat hij geruisloos zijn handelingsnelheid aanpast zodra de situatie daarom vraagt.</i>	<i>Stuit – slag dwingt de speler om in het hier en nu te blijven en zijn aandacht te besteden aan iets dat hem beter doet tafeltennissen. In die zin is het een middel tot taakacceptatie.</i>

## Oefening 3: Wijs de plek aan

<b>'wijs de plek aan'</b>	
<b>technisch doel: bewegingsrichting en –inzet van de slag</b>	<b>mentaal doel: taakacceptatie</b>
Schat in waar de bal terecht zal komen en beoordeel of dit klopt, zonder conclusies te trekken over goed of fout. Gewoon objectief waarnemen. Het geeft veel informatie over de inzet en richting van de eigen bewegingen. Omdat de speler in feite naar het resultaat van de slagbeweging kijkt, is 'wijs de plek aan' vooral geschikt voor meerballentraining. Een variant hierop is vooraf inschatten hoe hoog de bal over het net gaat, bijvoorbeeld in relatie tot de mate van rotatie of de te nemen risico's.	Een oefening die voor gedetailleerde feedback zorgt om verbindingen en slagen verder te verfijnen. Het verbetert de afstemming tussen de aandachtsrichtingen. Uiteindelijk legt het langs die weg de basis voor feedforward. Net als bij stuit – slag dwingt het de speler om gericht zijn aandacht te besteden en deze weg te houden van allerlei afleiders.

## Oefening 4: Baan van de bal kijken

<b>'baan van de bal kijken'</b>	
<b>technisch doel: hoogte inzet slagbeweging en batstand</b>	<b>mentaal doel: concentratie</b>
De speler let op de verschillende banen die de bal door de lucht beschrijft. Deze oefening kan worden gebruikt om de concentratie te oefenen, de verveling te verdrijven en bij diepgang het plezier in een minder uitdagende oefening terug te krijgen.	Helpt om je niet te laten afleiden door zaken van buitenaf. De speler laat zich als het ware in beslag nemen door datgene waar hij mee bezig is. Na verloop van tijd is het net alsof de bal groter en langer onderweg is waardoor het slaan van de bal als eenvoudiger wordt ervaren.

## Oefening 5: Meevliegen op de bal

<b>'meevliegen op de bal'</b>	
<b>technisch doel: rotatie en variatie</b>	<b>mentaal doel: concentratie</b>
Dit is een gevorderde variant van de vorige waarbij de speler als het ware op de bal klimt en meevliegt. Voel de zwaartekracht van de bal, de veerkracht en wrijving van het rubber en voel de spin in de bal (hoe hard moet je er tegenin lopen om rechtop te blijven staan).	De speler komt nu in de fase van ontspannen concentratie. De roes, trance of flow waar spelers het soms over hebben. Er is geen scheiding meer tussen de speler en datgene wat hij ervaart. Het is de verbinding met de eigen identiteit. Je herkent dergelijke situaties aan de eenvoud van effectieve handelingen.

## Open vragen en de kunst van het inleggen

De praktische handreikingen van Gallwey bedekken een scala aan aandachtspunten die een trainer in een technisch ontwikkelingsproces kan tegenkomen: voetenwerk en positioneren, handelingsnelheid en timing, hoogte van de inzet van de slagbeweging, batstand, snelheid en bewegingsrichting van de slagen, rotatie en variatie, etc. Het is de rol van de trainer om de speler in dit bewustwordingsproces te coachen. Dat doet hij door de speler via gerichte en gedetailleerde open vragen steeds dieper in diens waarnemingen te laten duiken. Daarbij een soort 'finetuning' tussen de diverse aandachtsrichtingen tot stand brengend. Laten we er eens een voorbeeld bijpakken dat ons meteen aan de kunst van het inleggen doet herinneren.

Jouw speler werkt aan zijn forehand topspin en doet dat door middel van een enkelzijdig regelmatige oefening. Als een echte ENFJ-er raakt hij de ballen nauwkeurig vlak voor het hoogste punt en positioneert hij zijn lichaam uitstekend ten opzichte van de aankomende bal (oefening 1). Hij weet zich prima te verbinden met wat hij aan het doen is, leer ons een NF-er in zijn element kennen. Hoe consequent en geëngageerd hij alles ook doet, het valt jou op dat de timing van zijn bewegingen niet optimaal is. De speler zet de lichaamsbewegingen te vroeg in waardoor er met onvoldoende power wordt gespeeld en op het moment van raken de batsnelheid al weer afneemt. Voor een J-er een gevaar dat voortdurend op de loer ligt. Die denkt namelijk zekerheid te winnen door vooral op tijd te zijn, hij wil de beweging afronden en gaat daarvoor van nature (te) vroeg naar de bal.

Hoe pak je zoiets, in de wetenschap dat kwaliteit voor kwantiteit gaat, nu aan? Laten we de dialoog eens openen. “Hoe gaat het met jouw forehand?”, is de openingsvraag. “Lekker” antwoordt de speler, “ik beweeg goed achter de bal en we spelen de oefening met een grote vastheid.” De speler is zichtbaar tevreden. “Mooi, ervaar je nog iets wat we aan jouw spel kunnen toevoegen?” houdt je de speler voor. “Eerlijk gezegd niet, we spelen de oefening met ritme, snelheid en vastheid en ik ga er volledig in op.” Nu wordt de volgende vraag tricky, de speler zegt rake dingen die zeker voor een idealist (NF) belangrijk zijn. Je zult direct bij zijn gevoel moeten aansluiten en hem vervolgens naar een andere dimensie moeten leiden. “Je hebt gelijk, het gaat ook prima, misschien wel al zo goed dat we moeten kijken of we er een extra dimensie aan kunnen toevoegen.” Dit is het moment waarop je ook de sparringpartner in het gesprek betreft. Dat doe je met de vraag “waren de spinballen goed te blokken?” “Ja eigenlijk wel”, repliceert hij “ik kon ze zelfs hard blokken en tegelijkertijd goed plaatsen”.

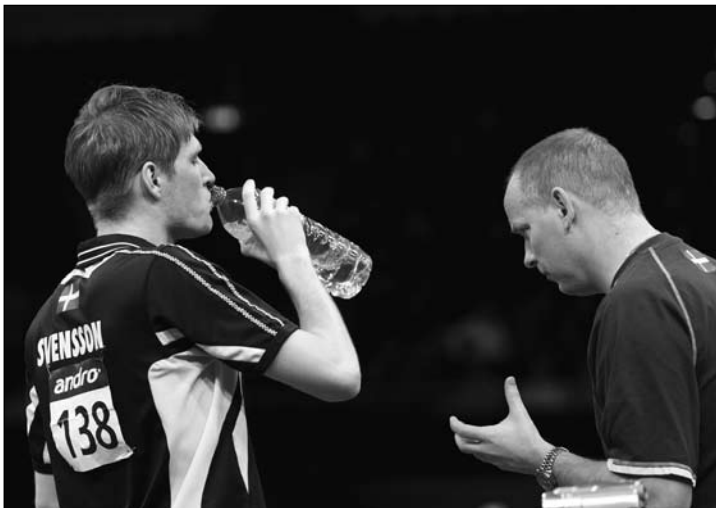


Foto 55: Als trainer-coach beheers je de kunst van het inleggen

Een goed verstaander heeft maar een half woord nodig, zo ook onze ENFJ-er. “Dat betekent dat mijn forehand topspin ook in wedstrijden door tegenstanders gemakkelijk te blokken is”. Pas nu heb je jouw speler waar je hem graag wilt hebben, hij staat open voor een nieuwe aanwijzing. Maar voordat je die geeft probeer je het de speler zelf te laten zeggen. “Heb je een idee wat je daaraan kunt doen?” luidt jouw logische vraag. “Ik zou denk ik meer rotatie moeten geven, maar dat gaat mij minder gemakkelijk af dan een snelle spinbal.” Op de vraag of hij zelf daarvan een oorzaak kent antwoordt jouw pupil ontkennend. “Mag ik je

helpen, zou het iets met timing te maken kunnen hebben?” “Dat zou kunnen, ik ben goed in het snelle spel en wil eigenlijk altijd vroeg naar de bal”.

Ziehier, de kunst van het inleggen werkt. Bij een T-er neem je vervolgens eens de tijd om aan de hand van biomechanische en kinesio-logische aspecten uit te leggen hoe het werkt. Hij wil het begrijpen. In dit geval heb je te maken met een F die meer op zijn gevoel is georiënteerd. Je vraagt hem de topspinbeweging droog (zonder bat) te maken op de manier zoals hij dat altijd deed. Op het moment van raken van de bal houd je zijn hand tegen en je vraagt hem daarop zo veel mogelijk kracht uit te oefenen. Dat lukt hem echter maar zeer beperkt want zijn lichaamsgewicht is al te veel overgebracht. Je doet hetzelfde maar nu vraag je de speler zijn timing aan te passen, zodat er op het moment van raken een optimale stuwning van de lichaamsbewegingen op jouw hand (lees: de bal) plaatsvindt. Hij voelt het verschil. Als speler met een voorkeur voor extern waarnemen, vraag je zijn ogen te sluiten zodat zijn aandacht volledig naar intern voelen uitgaat. Daar stel je vervolgens gedetailleerde vragen over, stap voor stap sequentieel, zoals dat bij een J-er hoort.

Zo laat je hem waarnemen en beschrijven wat hij voelt bijvoorbeeld aan het begin van de slag, bij de stuwning vanuit de benen, het indraaien van de heupen, de inzet van de hand op de trainershand (bal). De volgende stap in het droogtrainen is dat de speler de beweging altijd relateert aan de plaats waar de bal is. Voor onze ENFJ-er is dat geen probleem, die is goed in visualiseren. Vervolgens kan hij met behulp van de stuit-slag-oefening zijn externe en interne waarnemingen finetunen.

Zo zet je via feedback een proces in gang dat uiteindelijk leidt tot het feedforward aansturen van (nieuwe) bewegingen. Een proces waarin je aanvankelijk bijna per definitie op weerstand zult stuiten. Zo ook in dit voorbeeld. De tijd die wij voor het vraag- en antwoordspel hebben genomen zul je tijdens de training soms wel maar ook dikwijls niet hebben. Hoewel directe feedback altijd de beste is kan het belang van het groepsproces een uitgebreide verhandeling met één speler niet toestaan. Bedenk in die omstandigheid dat je buiten de training om er individueel op terug moet komen. Onze ervaringen met de kunst van het inleggen zijn dat trainer en spelers steeds beter op elkaar ingespeeld raken. Dan gaat het inderdaad uiteindelijk vaak nog maar om het spreekwoordelijke halve woord dat een goede verstaander nodig heeft.

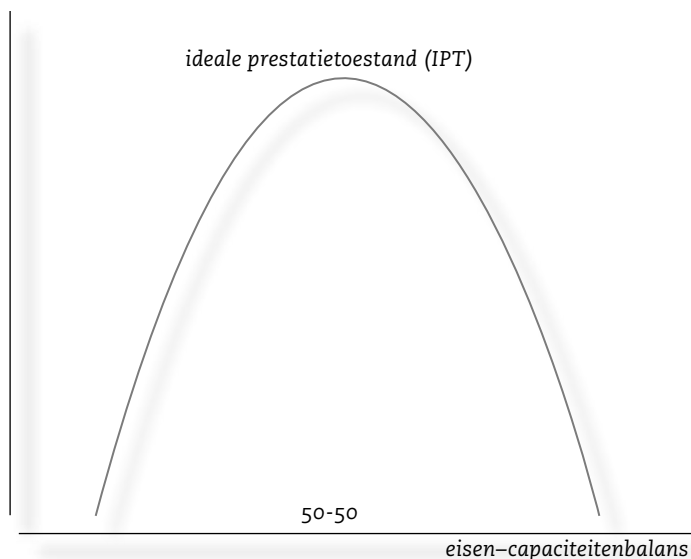
# Wat is de juiste scherpte: de eisen-capaciteitenbalans

Kenmerkend voor taakacceptatie is het ontstaan van onverstoorbaarheid, zowel in fysieke als mentale zin. Fysiek kun je dit constateren als spelers die zwaar onder druk worden gezet toch hun bewegingen helemaal afmaken. Mentaal kun je taakacceptatie herkennen als spelers het doen als het moet, als het belangrijk is. Als coach kun je ze rustig de wedstrijd laten openen, laten afmaken of de trekkersrol in de opstelling geven. De zogenoemde eisen-capaciteitenbalans is een belangrijk instrument voor taakacceptatie.

Wanneer een speler een wedstrijd benadert schat hij bewust of onbewust in hoe zwaar het zal worden en hoe goed hij is. Dit wordt de eisen-capaciteitenbalans genoemd. Schat hij in dat de eisen licht zijn in vergelijking met zijn capaciteiten dan zal hij zoveel zelfvertrouwen hebben dat hij zelfs overmoedig kan worden. Omgekeerd als hij meent dat de eisen te zwaar zijn voor zijn capaciteiten dan zal hij tegen de wedstrijd opzien en ook dat is ongewenst. Een goede coach weet dat de eisen-capaciteitenbalans zich in het hoofd van zijn spelers bevindt.<sup>10)</sup> Het gaat om de inschatting van de spelers en daar kun je als coach mee spelen. Het mooiste is een balans die precies in het midden hangt. Dan zullen ze scherp zijn omdat ze weten dat ze alleen aan de eisen kunnen voldoen als ze echt goed spelen. Zo ontstaat evenwichtigheid. Een discrepantie in de eisen-capaciteitenbalans leidt onvermijdelijk tot stress.

Afbeelding 24: Ideale prestatietoestand

prestatie



## Ideale prestatietoestand

De inschatting van de eigen capaciteiten wordt in sterke mate bepaald door het zelfbeeld van de speler. Een overschatting van de capaciteiten leidt al snel tot frustraties (waarom verlies ik toch zo vaak terwijl ik zo goed ben). Een te lage inschatting van de eigen capaciteiten beperkt de motivatie om langetermijndoelen te halen. Een reëel zelfbeeld is een belangrijke voorwaarde voor het verkrijgen en behouden van zelfvertrouwen.

De bovenstaande prestatiecurve laat zien dat de prestaties doorgaans optimaal zijn als er een eisen-capaciteitenbalans is van 50-50. Sommige spelers functioneren beter vanuit een lichte underdogrol, anderen beter vanuit een lichte favorietenrol. De eisen-capaciteitenbalans dient zich dan ook altijd tussen 40-60 en 60-40 te bevinden. De coach kan die balans beïnvloeden door bijvoorbeeld:

- het zelfbeeld reëler te maken of
- te spelen met de capaciteiten van de tegenstander
- bij een lager ingeschatte tegenstander op zijn sterke punten te wijzen of
- bij een hoger ingeschatte speler op zijn zwakkere punten in te zoomen
- het belang van de wedstrijd te relativeren of
- het belang van de wedstrijd juist op te schroeven

Zo zorgt de trainer-coach ervoor dat hij de balans bij de speler mooi in het midden krijgt. Daardoor ontstaat het idee "Ik kan winnen, maar alleen als ik op mijn best ben." De met die gedachte samenhangende taakacceptatie zorgt ervoor dat jouw speler gemotiveerd is zijn beste spel op tafel te leggen, onafhankelijk van winnen of verliezen. Dan ben je waar je graag wilt uitkomen.

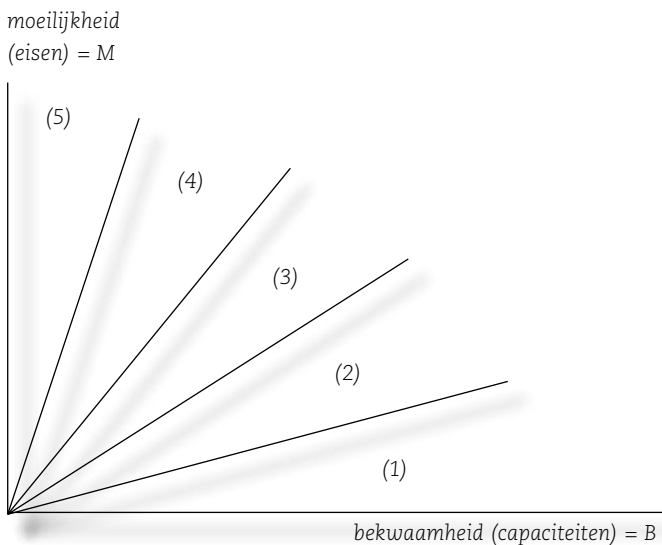
Laat in alle gevallen jouw eigen speler de aanpak waar de meeste kansen liggen succesvol verbeelden. Leg daarbij ook de relatie met het opstellen van een scenario zoals we dat in paragraaf 12.4 bespreken. Het is de kunst van coach en speler om op deze wijze van elke tegenstander een inspirerende opponent te maken.

Om duidelijk te maken waar het om gaat hanteren we wel eens de ontleding van het woord 'wedstrijd'. 'Wed' komt van wedden en betekent feitelijk niets anders dan dat de uitslag ongewis is anders hoef je er niet om te wedden. De betekenis van 'strijd' behoeft nauwelijks uitleg. Beide partijen doen hun uiterste best om het duel in zijn voordeel te laten lopen. Als dat niet inspirerend en uitdagend is?

### Koppeling met temperament

Ook in de volgende grafiek wordt de moeilijkheid van een opdracht aan de bekwaamheid van de speler gerelateerd. Die verhouding leidt tot verschillende attributies die we in de tabel onder de grafiek hebben uitgewerkt.

Afbeelding 25: Eisen-capaciteitenbalans



Tabel 35: Gevolgen van de verhouding tussen eisen en capaciteiten

zone	ondergrens	bovengrens	reden	staat	gevolg
(1)	100B-0M	80B-20M	routine	verveling	nul creativiteit
(2)	80B-20M	60B-40M	geen uitdaging	comfort	geen focus
(3)	60B-40M	40B-60M	voorbereiding	mogelijkheid	prestatie
(4)	40B-60M	20B-80M	risicobereidheid	onzekerheid	uitdaging
(5)	20B-80M	0B-100M	stress	angst	paniek

De extra dimensie die uit dit model naar voren komt is dat het temperament van de speler een rol kan spelen. De attributies geven aan dat spelers met voldoende bluf ook nog in zone (4) uit de voeten kunnen. We herkennen allemaal dat spelers juist tegen hoger ingeschatte tegenstanders hun beste spel laten zien. Dat heeft inderdaad te maken met risicobereidheid, het ontbreken van de kans op prestigeverlies en uitdaging. Gemiddeld gezien is zone (3) het juiste pad met een taakmoeilijkheid die tussen de 40-60 ligt. Met al jouw spelers maar zeker met de wachters werk je met de eisen-capaciteitenbalans. Wachters hebben de neiging verlangens tot verwachtingen te bombarderen en verwachtingen als eisen te zien. Dat levert hen veelal een zodanige druk op dat zij er in de wedstrijd niet mee uit de voeten kunnen.

De verhouding tussen eisen en capaciteiten sluit goed aan bij de percentages zoals die bij tafeltennissers blijken uit de competitieresultaten. In de eerste plaats dienen clubs rekening te houden met de eisen-capaciteitenbalans als het om de plaatsing van spelers in bepaalde competitieklassen gaat. In de tweede plaats horen trainers en coaches extra aandacht te besteden aan spelers die tijdelijk met een relatief te hoge (positief zijn in het constateren van kleine stapjes vooruit, benadruk dat wat goed gaat) of een te lage taakmoeilijkheid (kritisch zijn op de kwaliteit van de uitvoering en het verhogen van die kwaliteit zien als een extra doel) worden geconfronteerd. Je dient in de betreffende periode jouw pupillen zo te begeleiden dat ze de voorbereiding adequaat blijven oppakken en reële mogelijkheden zien. Uiteraard hou je daarbij rekening met temperament en voorkeuren.

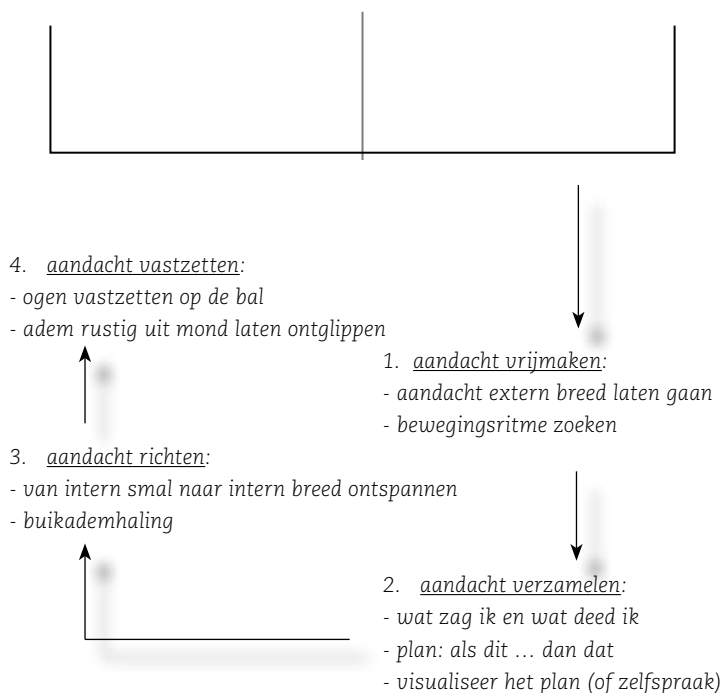
Nadat één van ons een jeugdcoach eens over het bestaan en de werking van de eisen-capaciteitenbalans had verteld kwam deze laatste daar na enige tijd op terug. "Aanvankelijk dacht ik dat zal wel een instrument zijn dat je af en toe eens kunt gebruiken. Maar nu ik er op let valt mij op dat de eisen-capaciteitenbalans eigenlijk steeds actueel is." Hij had het helemaal goed geschoten. De eisen-capaciteitenbalans draagt elke speler overal en altijd met zich mee!

Naarmate spelers meer ervaring opdoen in taakacceptatie neemt hun drukbestendigheid toe. Sommigen worden echte meesters in stresshantering, anderen moeten er elke wedstrijd weer diep voor zuchten maar allen leren omgaan met druk op steeds hogere niveaus. Zo worden zij vanzelf constanter in hun prestaties.<sup>10)</sup> Als trainer-coach zorg je dat de ontwikkelkant aan bod komt zodra de rust te ver doorschiet en er nieuwe uitdagingen nodig zijn.



# Punt voor punt spelen

Aandacht sturen, ontspannen, visualiseren en ademhalen dat zijn de belangrijkste ingrediënten voor het 'punt voor punt spelen'. In het onderstaande schema dat overeenkomt met de ruimte van de speler in het centercourt vind je de stappen terug.



Afbeelding 26: Punt voor punt spelen

## Ritme in de wedstrijd

Nu kun je er over twisten of het om absolute concentratie dan wel om het relatieve concentratievoordeel ten opzichte van de tegenstander gaat. Een discussie die we maar al te graag in het perspectief willen plaatsen van prestatiegericht versus resultaatgericht werken. Spelers die niet zo zeer hun eigen ritme zoeken maar luisteren naar de situatie in de wedstrijd hebben een kortetermijndoel voor ogen. Voor hun ontwikkeling zullen ze zich bewust moeten zijn dat het uiteindelijk om het verhogen van de absolute concentratie gaat.

Laten we eens wat dieper in het fenomeen flow duiken. Er is sprake van echte flow wanneer de speler in de fase van volledige concentratie (aandacht vastzetten) bivakkeert, maar ook wanneer de aandacht pendelt tussen helder waarnemen en volledige concentratie is er weinig aan de hand.

Hoewel er geen sprake is van flow is dat de staat waarin een geconcentreerde speler zich doorgaans bevindt en waarin hij tussen de rallies door impliciet de juiste handelingen verricht. Wordt er niet meer helder (intern en extern) waargenomen dan is het tijd om te herfocussen en het bovenstaande 'punt voor punt' schema meer expliciet te doorlopen.

Hoeveel tijd een speler tussen de rallies moet nemen hangt af van de persoonlijke voorkeuren. Zo zal een ES voor het opwekken van 'go with the flow' zijn acties relatief snel op elkaar moeten laten volgen. Een EN komt in concentratie als hij snel na de rally de volgende beelden voor ogen heeft. Een I heeft een langzamer ritme dat past bij zijn beleving van de flow. Visualiseren is ook in dit opzicht een groot goed. Voor bijvoorbeeld een ESTJ die het niet lukt om met beelden de juiste richting te krijgen doen we de aanbeveling interne zelfspraak door middel van positieve 'triggerwords' te benutten.

Moet je voor het opwekken en behouden van absolute concentratie in het punt voor punt spelen alle genoemde stappen expliciet doorlopen? Dat hangt er van af of je in concentratie bent of er uit. Eenmaal in concentratie zul je de stappen impliciet doorlopen dus zonder er bewust aandacht aan te schenken. Je gaat volkomen op in wat je doet, waarnemen en handelen zijn één geworden. De linker- en rechterhersenhelft lopen volledig synchroon, geen mannetje op je schouders die jou wil sturen, geen stemmetje in je hoofd dat overal een oordeel over meent te moeten hebben. De waarnemingen sturen het lichaam rechtstreeks, let it flow!<sup>10)</sup>

## Als dit ... dan dat

In hoofdstuk 10 zagen we echter al dat er weinig dingen zo springerig zijn als aandacht en dat er telkens talloze afleiders op de loer liggen. Omdat bovendien onze aandachtscapaciteit beperkt is ontkomen we er niet aan de aandacht van tijd tot tijd vrij te maken. Dat doe je door in jouw typisch eigen

bewegingsritme de aandacht even helemaal te laten gaan. En ook als het niet gaat zoals je wilt toon je beginnersgeest. Het is een kwestie van flink zijn en soms een beetje toneelspelen. Als de aandacht weer vrijgemaakt is, verzamel je jouw aandacht rond de taak in de wedstrijd. Binnen het punt voor punt spelen is de hamvraag 'wat zag ik ... en wat deed ik'. Die informatie verwerk je in jouw plan voor het volgende punt, in de trant van 'als dit (1)... dan dat ... en als dit (2) ... dan dat', hetgeen je vervolgens visualiseert. Zo duik je van punt tot punt steeds dieper en dieper in de wedstrijd en bouw je jouw beeldplaatjes op.



Foto 56: De handdoek biedt de mogelijkheid om af en toe jouw eigen stiltekamer te creëren.

Stel dat je in de wedstrijd op langere services te weinig hebt geopend waardoor de tegenstander het initiatief in handen heeft. Je zag dus langere services en wat je deed is passief retourneren. Je neemt jezelf voor om in het vervolg actiever te ontvangen en preciseert dat in jouw 'als dit ...dan dat' redenering. Bijvoorbeeld 'zodra ik zie dat de service te lang is open ik met veel rotatie op forehandhoek'. Je koppelt dus een handelingsstrategie aan jouw waarneming. Dat doe je eveneens voor het geval je op de service niet zou kunnen openen zoals 'als ik kort backspin zie dan leg ik kort'. Beide situaties

laat je vervolgens even als een film voor jouw ogen langs spelen. Door het op deze manier te doen geef je richting en houvast aan jouw handelen. Ga niet dieper op de rally in dan in dit geval de servicereturn en haal er niet meer 'als dit ... dan dat' redeneringen bij. Vertrouw op jouw waarnemingen. Wordt er bijvoorbeeld plotseling kort met topspin geserveerd dan zijn er bij een goed geoefende speler uit trainingen en andere wedstrijden voldoende beeldplaatjes latent voorhanden om met een adequaat antwoord te komen.

### Contact met het dragende midden

In het punt voor punt spelen is jouw mentale kracht niets anders dan je goed kunnen (her-)focussen. Kun je de aandacht richten op waar het om gaat (de bal in zijn vlucht), ben je in staat te ontspannen en kun je via gedachtecontrole, interne zelfspraak en visualiseren heel snel van de denkstand naar de waarneemstand komen? Je komt alleen maar in deze toestand door goed contact met jezelf te hebben. Dat doe je door uit je hoofd weg te blij-

ven en naar jouw lichaam te gaan. Niet alleen figuurlijk maar met jouw ademhaling ook letterlijk. Dat is de schakel die je weer in contact brengt met jouw dragende midden. Als je spanning voelt moet je jouw energie en aandacht zo snel mogelijk van het hoofd en de borst naar beneden verplaatsen.<sup>10)</sup> Daarbij maak je gebruik van buikademhaling.

Praktisch gezien houd je op deze manier de spanning uit jouw lijf. Is er toch lichamelijke spanning dan start je intern smal door bijvoorbeeld eerst de speelhand los te schudden en de ontspanning door losjes te huppelen vervolgens lichaamsbreed uit te bouwen. Ontspanning geeft kracht en loopt parallel met uitademen. In de veelheid aan persoonlijke rituelen is het dan ook niet verwonderlijk dat spelers vlak voor de service nog even lichtjes in de speelhand blazen. Daarmee leggen ze niet alleen het accent op het rustig uitademen via middenrif en/of buik maar activeren ze ook nog eens het gevoel in de speelhand (intern smalle aandachtsrichting) om vervolgens conform de doelstelling de ogen (extern smal) op de bal vast te zetten. De doelstelling fungeert altijd als cipier van de aandacht en zorgt er voor dat deze niet ontglipt.<sup>10)</sup>



Foto 57: Punt voor punt spelen en herfocussen vormen belangrijke voorwaarden voor mentale weerbaarheid en succes

# Motivatieleer: de juiste attributie aan een prestatie toekennen

Er zijn weinig onderdelen in de psychologie zo uitgekristalliseerd als de motivatieleer. Omdat je als coach het resultaat van de wedstrijd uit jouw ooghoeken wegnipt dien je daar ook naar jouw spelers consequent mee om te gaan door een gericht onderscheid tussen winnen of verliezen (resultaatgericht) en goed of slecht spelen (procesgericht) te hanteren. Buitenstaanders, zoals ouders en de pers, oordelen menigmaal maar al te rap aan de hand van het resultaat. Dat kan kwalijke invloeden hebben. Als coach heb jij echter afspraken met jouw speler gemaakt over het proces. Die afspraken zijn leidend voor de evaluatie van de prestatie.

In dit verband willen we jou het volgende niet onthouden. Sluit een evaluatie - hoe lang of kort ook - altijd af door de juiste attributie aan de prestatie toe te kennen. Immers het gaat er om hoe je met de geleverde prestatie verder gaat. Attributie is een moeilijk woord voor de reden die een speler voor zijn eigen prestatie geeft. Zo'n attributie kan hij al dan niet op zichzelf betrekken (interne of externe attributie) en op de tweedeling tussen stabiele en toevallige factoren.

Wat zijn nu de attributies die in een bepaalde situatie het meest motivatiebevorderend werken:

Waarom speelde je zo goed? Waren het jouw technische vaardigheden (intern stabiel: bekwaamheid), had je er hard voor getraind en

gevochten (intern instabiel: inzet), was de tegenstander niet zo sterk (extern stabiel: taakmoeilijkheid) of had je gewoon geluk op cruciale momenten (extern instabiel: toeval)?

De antwoorden op deze vragen zijn cruciaal voor de verdere ontwikkeling van de motivatie. Het proces om de motivatie te verbeteren begint door de vragen te stellen, naar de antwoorden te luisteren, conform het schema in te spelen op de juiste attributies in de hoop dat de speler het oppikt zodat deze tenslotte door de juiste interne zelspraak niet alleen zijn motivatie verbetert maar ook met veel zelfvertrouwen achter de tafel staat.

Let wel, bij de juiste motivatie gaat het om de intrinsieke motivatie je verder te ontwikkelen en plezier in de sport te hebben. Je moet juist het spelletje en het ontwikkelingsproces leuk vinden.

Tabel 36: De juiste attributie kiezen <sup>22)</sup>

	winnen	verliezen
goed spelen	maak als trainer direct een koppeling met het zelfvertrouwen (in het schema op de beide stabiele factoren en het feit dat de inzet in wedstrijd en voorbereiding groot is geweest)	koppel het aan het moment (vandaag waren zij beter, maar normaal ...), kortom toevallige factoren spelen een belangrijke rol in de analyse
slecht spelen	maak de koppeling met het zelfvertrouwen absoluut niet (praat dus niet over de eigen bekwaamheid of een sterke tegenstander) maar ga in op datgene wat moet verbeteren	ga in op de prestatie maar koppel het niet aan evaluatie van het zelfvertrouwen, wel als gelegenheid aangrijpen om er een scherp trainingsprogramma tegenaan te gooien (inzet)



Foto 58: Zoek naar gelang de omstandigheden het passende moment voor evaluatie

# Kenmerken van concentratie

Bij een verhandeling over coachen op concentratie mogen de kenmerken van concentratie niet ontbreken. Ze geven voor ons coaches meteen ook inhoud aan het begripkader dat nodig is voor verdere gedachte-wisseling over dit voor tafeltennissers boeiende onderwerp. We volgen de uitleg van Huijbers.

1. Een eerste kenmerk van concentratie is dat het een vorm van direct bewustzijn is. Er vinden in concentratie geen reflecties meer plaats. In het reflectieve bewustzijn gaapt altijd een gat tussen onszelf als subject en het object van de genoemde reflecties. Bij direct bewustzijn is dat gat verdwenen en handel je zonder een toevlucht te nemen tot de overwegingen. Concentratie en dus ook direct bewustzijn kunnen beperkt zijn tot een enkele actie, een serie acties of een deel van de wedstrijd. Sporters kunnen in en uit concentratie raken en doen dat dikwijls ook. Pas als een speler langdurig in concentratie is spreekt men van de flow.<sup>10)</sup>
2. Het tweede kenmerk van coaching is dat het absoluut is. Je bent er in of je bent er uit, een tussenweg bestaat niet. De enige waardering die je als coach kunt geven is hoe lang de speler in concentratie was en wat hem eruit haalde. Omdat bij waarderen altijd sprake is van een reflectief bewustzijn kun je dit maar beter niet doen tijdens de wedstrijd want je zou de speler onmiddellijk uit zijn concentratie halen.<sup>10)</sup>
3. Een ander kenmerk van coaching is dat het individueel verschillend is. Iedereen heeft zijn eigen stijl waarin hij optimaal functioneert. Die verschillen hebben te maken met de lichaamsbouw en motoriek, met de instelling van een sporter, met de aandachtspatronen waar hij aan gewend is, met de technieken die hij daaraan heeft gekoppeld en met vele andere zaken. Hoe dan ook, wat de unieke stijl van iemand is kun je het best zien als hij in concentratie is – en niet als hij dat niet is. Met deze stijl bereikt hij zijn hoogste handelingsbekwaamheid, dus daar moet het bij het coachen naar toe.<sup>10)</sup>
4. Het vierde kenmerk van concentratie is dat het passief wordt beleefd. Een geconcentreerde handeling gebeurt 'aan' de speler, het overkomt hem. Niemand kan zich actief concentreren, we kunnen alleen maar onze aandacht ergens actief op vastzetten en hopen dat het op ons neerdaalt. Het heeft dus geen enkele zin om tegen je speler te zeggen 'concentreer je', want dat is een onuitvoerbaar opdracht. En als je hem in de kleedkamer voor de wedstrijd een dergelijke opdracht geeft is de kans bijzonder groot dat de speler bij zichzelf naar binnen gaat gluren en daar een ongewenst element van spanning tegenkomt. Zo stuur je juist bleekneusjes de wedstrijd in.<sup>10)</sup>
5. Concentratie gaat wel aan optimaal presteren vooraf maar kan dus nooit een doel op zich zijn. Hoe belangrijk concentratie ook is, je moet er een beetje voor oppassen het niet te gaan verheerlijken. Het is slechts de benaming van een toestand waarbij je volledig opgaat in wat je doet.<sup>10)</sup> Als je wanhopig probeert geconcentreerd te zijn ga je niet volledig op in het tafeltennissen. Het enige wat je kunt doen is zo veel mogelijk stoplichten op groen zetten en opgaan in de wedstrijd. De kans dat het je dan onbewust overkomt is reëel.



Foto 59: Bij het coachen blijf je zo dicht mogelijk bij de waarnemstand

# Jouw team: voorbeelden van mentale routines

Je hebt het in hoofdstuk 13 gelezen: er zijn wezenlijke individuele verschillen om in concentratie te komen. In dit artikel nemen we nog eens door hoe de mentale routines bij een fictief gekozen competitieteam werken. Je coacht een team dat, om het oneerbiedig te benoemen, bestaat uit een ISTP-er, een ISTJ-er en een ENTP-er. Laat vooral duidelijk zijn dat niet jouw eigen voorkeuren centraal staan maar de individuele aanpak die elk van jouw speelsters in haar kracht zet. Hoe stuur je in de voorbereiding hun aandacht en wat dragen de 'meiden' door aandachtscontrole zelf bij?

## Saskia (ISTP)

Saskia is jouw ISTP-er en haar dominante functie laat zien dat zij sterk is in analyseren ( $T_i$ ). Bij de voorbespreking op de vroege vrijdagavond heb je haar informatie over de tegenstander gegeven en gevraagd dat te koppelen aan haar eigen spel. Als een echte T analyseert zij de verschillen en puzzelt uit waar de voordelen zullen liggen. Daar ligt haar grootste kracht.

Een half uur voor haar eerste partij dient Saskia haar tertiaire functie te activeren. In de kleedkamer laat zij komende waarnemingen en handelingen als een film aan haar ogen voorbij gaan. Dat is voorzien ( $N_i$ ). Omdat deze tertiaire functie een innerlijke bezigheid is heeft zij voor de balans nog even contact met coach of teamgenoten nodig ( $F_e$ ). Laat haar merken dat zij als persoon (en dat is iets anders dan als puntenverzamelaar) belangrijk is voor het team.

Nu de mentale routines voor de ontwikkelkant zijn geactiveerd stapt Saskia weer de speelzaal in om volledig zichzelf te zijn. Vlak voor de partij vraag je haar de tactische analyse ( $T_i$ ) nog eens te herhalen om vervolgens de wedstrijd in te gaan. Omdat de neurale verbinding tussen de dominante functie en de hulpfunctie automatisch is gevestigd, zal Saskia niet alleen de tactiek paraat hebben maar ook meteen zintuiglijk ervaren ( $S_e$ ). Duikt ze nog dieper in de balwisselingen dan gaan ook de  $N_i$  en  $F_e$  meedoen. Daarvoor heeft Saskia de stoplichten een half uur voor de wedstrijd op groen gezet.

## Heleen (ISTJ)

Hoewel er maar één letter verschilt vraagt een ISTJ-er een andere aanpak. Omdat herinneren ( $S$ ) haar dominante functie is heb je met Heleen gewerkt aan een top 3 van haar beste wedstrijden. In evaluaties hebben jullie samen die prestaties uitgedroefd en in steekwoorden benoemd. Heleen heeft het op een briefje geschreven dat, zoals een echte wachter betaamt, altijd direct zichtbaar in haar batkoffertje ligt. In de voorbereiding leg je bij Heleen een link met die herinneringen.

Voor het activeren van haar tertiaire functie vraag je Heleen een half uur voor de wedstrijd naar haar eisen-capaciteitenbalans. Ze zal de partij op waarde inschatten ( $F_i$ ). Omdat dit een innerlijke bezigheid is heeft ze voor de laatste stap er baat bij daar kort over te brainstormen ( $N_e$ ).

Vlak voor de partij haalt Heleen positieve herinneringen uit voorgaande wedstrijden zo gedetailleerd mogelijk op ( $S_e$ ). Vervolgens zal ze haar hulpfunctie, het systematiseren van de informatie ( $T_e$ ), vanzelf bijsluiten. In 'als dit ... dan dat' redeneringen brengt Heleen tussen de rallies door onbewust structuur aan in hoe zij wil acteren. Hoe dieper ze in de wedstrijd duikt des te groter de kans dat ook  $F_i$  en  $N_e$  mee gaan doen en de mentale cyclus rond komt.

**Anouk (ENTP)**

Anouk, jouw ‘derde’ speelster, is in tegenstelling tot haar teamgenoten meer gericht op extravertie. Haar dominante functie is er dan ook eentje van de extraverte soort, namelijk brainstormen ( $N_e$ ). Bij de voorbespreking wisselen jullie van gedachten over de komende wedstrijd. Dat kan met z’n tweeën, maar ook met meer teamleden. In het brainstormen poneer je de concrete informatie waarmee Anouk haar hulpfunctie analyseren ( $T_i$ ) in werking kan zetten.

Als coach stuur je een half uur voor de wedstrijd bewust naar de tertiaire functie. Voor Anouk is dat harmonie zoeken ( $F_e$ ). Je vraagt bijvoorbeeld een teamgenote om op een ontspannen manier een dolletje met Anouk te maken. En als ze dat helemaal perfect doen dan graven ze daarbij in een komische herinnering ( $S_i$ ).

Vlak voor het begin van haar partij wissel je met Anouk nog even van gedachten over de te volgen tactiek ( $N_e$ ). Vanzelfsprekend geef je daarbij geen nieuwe of andere informatie dan in de voorbespreking. De brainstorm dient ter bevestiging en vooral als katalysator van het activeren van de mentale cyclus. Op het moment dat de scheidsrechter de ‘nul – nul’ afroept is de  $T_i$  al bijgesloten en kan de cyclus zich via  $F_e$  en  $S_i$  verder volmaken. Hoe dieper Anouk in de rallies duikt des te meer zal ze één zijn met wat ze doet.



Foto 60: Iedere speler of speelster komt langs zijn individueel bepaalde weg in concentratie

**De coach**

Winst of verlies, goed of slecht gespeeld, na de partij zijn de eerste vijf tot tien minuten voor de speelster. Laat ze even hun gang gaan om zich van de wedstrijd te onthechten om vervolgens als een hechte teamgenoot weer op de bank te komen steunen. Daarbij houd je een oogje in het zeil of Saskia, Heleen en Anouk hun mentale routines als voorbereiding op de volgende partij (tijdig) oppakken. Soms is de tijd tussen twee partijen te kort om het oorspronkelijke schema in volle tijdsomvang te handhaven. In dat geval blijven alle componenten hun plaats houden alleen voer je ze wat korter en wat dichter op elkaar door. Nood breekt nu eenmaal wet. Tips voor een wedstrijd warming-up – met de wet van de omkering – hebben we in hoofdstuk 13 gegeven.

We lieten zien dat de individuele verschillen om in concentratie te komen een persoonlijke aanpak behoeven. Om te coachen op concentratie en flow is voor jou als coach een andere rol nodig dan als een tactisch georiënteerde havik de games bespieden. We zijn er van overtuigd dat de besproken vorm van aandachtssturing, zeker op termijn, de ontwikkeling en het spelplezier van jouw pupillen bijzonder ten goede komt. En dat je daarbij voor de buitenwacht wellicht niet zo’n nadrukkelijk coachende rol hebt dat zal jou toch een zorg zijn. Bij coachen op concentratie registreer je vooral of jouw spelers in concentratie zijn, waardoor ze er uitraken, hoe ze zich herfofocussen en er vervolgens weten in te blijven.

Een betere entree naar de evaluatie van de wedstrijd kunnen wij niet bedenken. Goed spelen begint nu eenmaal met concentratie en jouw identiteit weten te etaleren; de tactische elementen zijn niet leidend maar volgend op concentratie. Of om het in andere woorden te zeggen: pas als een tafeltennisser mentaal stabiel weet te acteren slaagt hij er in voldoende aandacht aan tactiek te schenken.

# Omgaan met afleiders: gedachtecontrole en zelfspraak

We gaven het al eerder aan. Aandacht is springerig en een veelheid aan mogelijke afleiders ligt op de loer. Een sporter kan zich prima voelen, ontspannen zijn en de juiste beelden hebben maar één verkeerde gedachte, één gedachte die afleidt van de taak, kan funest zijn. Het prettige gevoel is weg en wordt vervangen door spanning, zorgen maken en soms ook nog door emoties.<sup>22)</sup> In de praktijk blijken negatieve gedachten gemakkelijker post te vatten dan positieve.

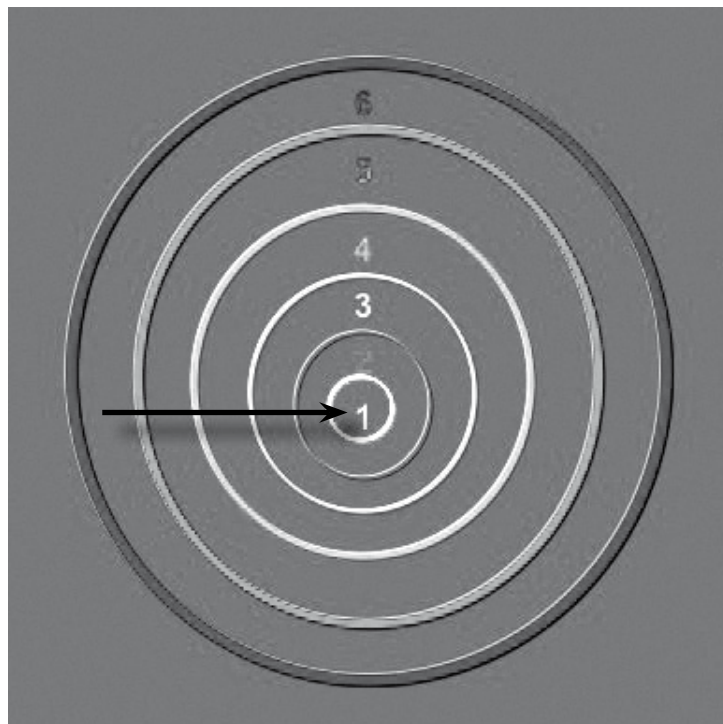
Waar we het nog niet over hebben gehad is de mate waarin een afleider doorwerkt en hoe je weer tot aandachtscontrole kunt komen. In dit artikel behandelen we achtereenvolgens de gedachtecirkels van Eberspächer, gedachtecontrole en zelfspraak. Gedachten en gevoelens zijn erg belangrijk voor prestaties in een precisiesport als tafeltennis, vandaar dat we er uitgebreid op inzoomen. We volgen grotendeels de uitleg van sportpsycholoog Rico Schuijers en plaatsen die in een tafeltenniscontext.

## Gedachtecirkels van Eberspächer

Om inzicht te geven in hoeverre een speler binnen de juiste taakgerichte focus bivakkeert gebruiken we de gedachtecirkels van Eberspächer.

“Het is een soort schietschijf die je laat zien waar je met jouw gedachten kunt zijn,” geeft Schuijers aan. Zit je in cirkel 1 – de middelste cirkel – dan ben je alleen bezig met je taak, een focus die appelleert aan de flow. In cirkel 2 ben je afgeleid door dingen om je heen. Met de beheersing van technieken om te herfocussen is de stap terug naar cirkel 1 relatief snel te maken. Dat wordt in cirkel 3 al lastiger. Daar ben je bezig jezelf te vergelijken met hoe het zou moeten zijn. Het ideaalbeeld vervaagt. Veel sporters blijven hangen in cirkel 3, zeker de perfectionisten. Omdat zij de lat steeds hoger willen leggen houd je ze voor dat ze nog aan het leren zijn en dat leren nu eenmaal met fouten maken gepaard gaat. Je vraagt ze tevens of perfectionisme het waard is om het plezier in tafeltennis te vergallen, dit in de wetenschap dat beginnersgeest en spelvreugde de basis vormen voor een kansrijk proces.

In cirkel 4 ben je bezig met winnen en verliezen. Sommigen bevinden zich al voor de wedstrijd in deze cirkel en komen nooit in cirkel 1. In cirkel 5 ben je nog verder van huis. Daar staan zelfs de gevolgen van winnen of verliezen centraal. Spelers die zich zenuwachtig willen maken moeten vooral daarmee bezig zijn zouden we fatalistisch willen zeggen. In de buitenste cirkel – cirkel 6 – speelt de vraag: Wat doe ik hier eigenlijk? Deze onvruchtbare mentale toestand zou kunnen optreden bij problemen thuis of op school, bij overtraining, grote tegenslagen e.d. Situaties waarin de oorspronkelijke beginnersgeest verdwenen is.



Afbeelding 27: De gedachtecirkels van Eberspächer

De gedachtecirkels staan dus mede in relatie tot afleiders. Nu is geen enkele speler immuun voor een bepaalde soort afleider, toch is de vatbaarheid wel enigszins te specificeren. Zo richt een E zijn gedachten meer naar buiten en zal hij eerder gevoelig zijn voor wat er om hem heen gebeurt. Reacties uit het publiek, van de tegenstander e.d. kunnen hem al snel storen. Een I richt zijn aandacht naar binnen en zal vooral met zijn eigen gedachten te kampen hebben. Bij een IS ligt die gedachte in het hier en nu. Een ISFJ zal dan bijvoorbeeld op matchpoint de nodige spanning en afleiding voelen. Een INTP laat eerder zijn gedachten gaan naar wat de gevolgen van winst of verlies zullen zijn. Die anticipeert zoals je weet gemakkelijk op beelden over de toekomst.

Hoe het ook zij, sporters en hun coach doen er goed aan tijd te investeren in het leren beheersen van mentale vaardigheden. Dat geldt zeker voor de J-ers onder ons, de types die met hun dominante linkerhersenheft meer oordelend in het leven staan dan waarnemend. Voor hen is ontspanningstraining en leren visualiseren een must willen ze hun rechterhersenheft ontwikkelen.

**Gedachtecontrole**

Tafeltenissers die afgeleid zijn hebben één geluk. Het is namelijk niet de ergerlijke of opwindende gebeurtenis die daarvoor zorgt, maar de gedachte die de speler zich vormt en de gevoelens die daar dan weer uit voortvloeien. Dat is ook waarom bijvoorbeeld bij een mazzelbal op een cruciale stand tegen, de ene speler volledig van de leg is terwijl de ander onverdroten zijn beste spel op tafel kan leggen. Gedachten en gevoelens uiten zich vaak door zelfspraak. Sporters praten dan tegen zichzelf of hebben gedachten over de omgeving of over zichzelf.

Tijd om een uitstapje te maken naar het zogenoemde 5G-schema, een schema dat verwijst naar de reeks gebeurtenissen, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg. De grondgedachte is niet dat het de gebeurtenissen zelf zijn die mensen uit hun evenwicht halen maar de manier waarop mensen ze zien of ervaren. Het is dus niet de gebeurtenis op zich die druk of andere gevoelens veroorzaakt, maar de gedachten die iemand bij het zien of ervaren van de gebeurtenis krijgt. Bijvoorbeeld met 10-8 in de vijfde game voor staan en een mazzelbal tegen krijgen. De gedachten die een speler dan heeft zijn cruciaal. In schema ziet het er uit zoals we in afbeelding 28 hebben weergegeven.

Gebeurtenis, gedrag en gevolg zijn zichtbare verschijnselen, gedachten en gevoelens zijn daarentegen niet van buitenaf waarneembaar. De les voor elke speler en trainer-coach is dat als je het gedrag wilt veranderen, dan zul je door gedachtecontrole en zelfspraak de gedachten en gevoelens moeten leren veranderen. De derde en vierde kolom geven een praktijkvoorbeeld, waarbij de negatieve gedachte (kolom 3) wordt vervangen door een positieve gedachte (kolom 4). In de laatste regel 'gevolg' lees je het waarschijnlijke resultaat.

Omdat gedachtecontrole zo belangrijk is, duiken we nog dieper in het 5G-schema. Ditmaal door te benoemen welke negatieve gedachten en gevoelens zoal kunnen optreden en door welke constructieve gedachtevorming je de reeks een positieve wending geeft. De getallen achter de genoemde gedachten verwijzen naar de gevoelens.



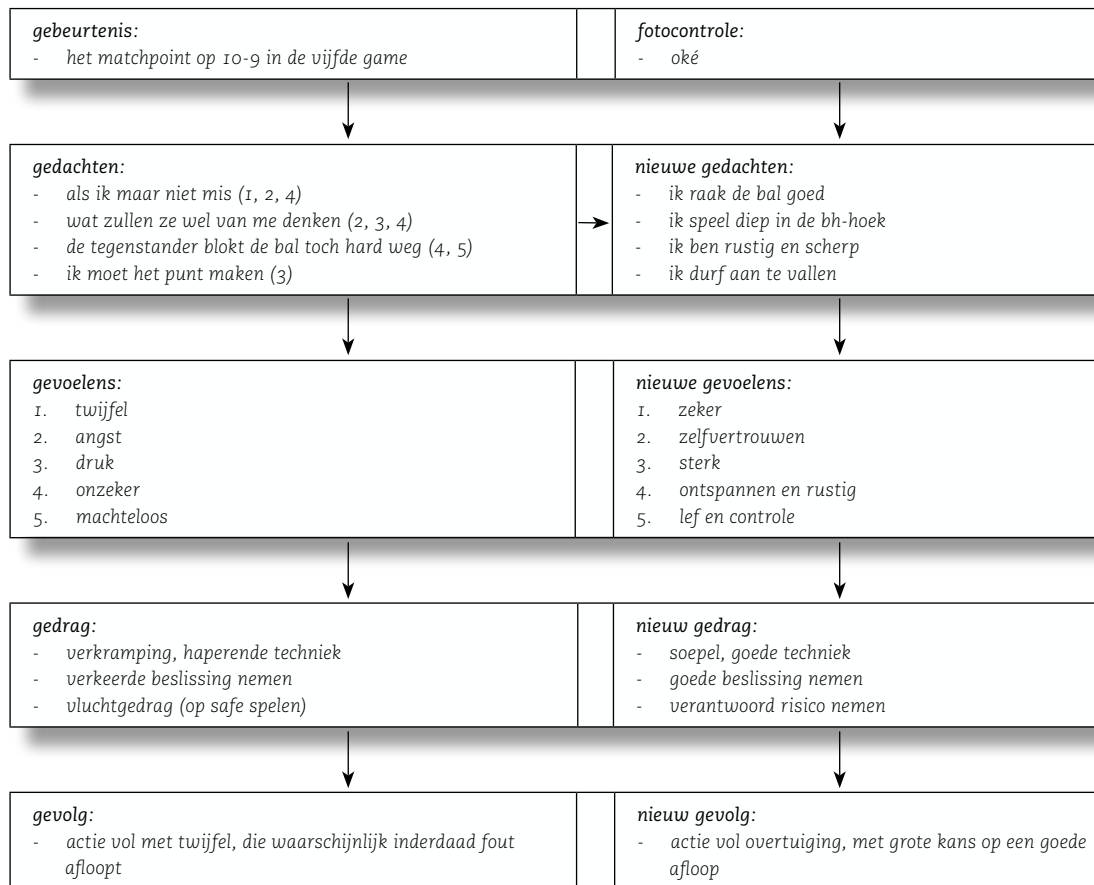
Foto 61: Een mazzelbal? Het zijn jouw eigen gedachten die bepalen wat dat met je doet

Afbeelding 28: Uitwerking 5G-schema <sup>21)</sup>





Afbeelding 29: Relatie tussen gedachten en gevoelens <sup>22)</sup>



### Zelfspraak

Gedachten en dus ook gedachteverandering gaan doorgaans gepaard met zelfspraak. Zelfspraak is derhalve een probaat hulpmiddel om angst, aandachtserichtheid, motivatie, agressie, emotie, e.d. aan te passen en te veranderen. Er zijn vier soorten van zelfspraak:<sup>22)</sup>

- zelfspraak om irrationele gedachten te veranderen, staat in relatie tot algemene observaties (ik wil altijd mijn best doen, maar ik hoef niet te eisen dat ik perfect ben)
- zelfspraak om agressie onder controle te houden, los je op door de gevoelens van agressie juist te plaatsen (ik moet niet onbeheerst worden als ik boos op mijn tegenstander ben, maar kan dat vertalen in nog beter mijn best doen en nog dieper in concentratie komen)
- zelfspraak in combinatie met verbeelding kan goed worden gebruikt voor het aanleren en verfijnen van technieken en voor het doornemen van de tactiek (vlak voordat ik de bal raak moet ik een impuls met de hand op de bal inzetten)

- zelfspraak om de aandachtserichtheid te verbeteren, wordt waarschijnlijk het meest gebruikt en is erg belangrijk in de sport (ik weet dat mijn ouders op de tribune zitten, maar ik focus mij op de bal in zijn vlucht over de tafel)

Over de gedachten en de interne zelfspraak is een aantal vragen te stellen. Bijvoorbeeld: is de gedachte waar en gebaseerd op feiten, helpt de gedachte je te bereiken wat je voor ogen hebt en je te voelen zoals je jezelf wilt voelen? <sup>21)</sup> Uiteindelijk komt het allemaal op de hamvraag neer namelijk 'ga ik door deze gedachte beter tafeltennissen?'. Is het antwoord ontkennend, dan stap je via interne zelfspraak over op constructieve gedachten.

Als deze techniek goed wordt toegepast is het resultaat dat de sporter zijn aandacht kan sturen. Door middel van zelfspraak richt hij zijn aandacht op de relevante waarnemingen in tafeltennis.<sup>21)</sup> Naast positieve zelfspraak (ik kan ..., ik wil ..., ik durf ...) speelt ook de wisselwerking met ontspannen (buikademhaling) en verbeelden een rol. Kortom durven varen op het kompas van de rechterhersen helft zodat je uiteindelijk bij jouw gevoel

komt en in een gedachteloze toestand jouw beste spel op tafel kunt leggen.<sup>11)</sup>

Er bestaat een directe relatie tussen zelfvertrouwen en succes. De zelfspraak en verbeelding van een sporter met zelfvertrouwen zijn consistent positief en enthousiast. Sporters kunnen leren om met gebruik van zelfspraak het vertrouwen op te bouwen en het leren en uitvoeren van bewegingen te vergemakkelijken. Alle betrokkenen moeten zich echter wel bewust zijn van de hoeveelheid inzet en tijd die het leerproces met zich mee kan brengen.<sup>21)</sup>

### Herfocussen en het ritme

In paragraaf 12.5 vertelden we dat herfocussen vooral een kwestie is van gedachtecontrole, interne zelfspraak en het kennen van het focuspunt. De vaardigheid om met afleiders om te gaan heeft veel te maken met zelfvertrouwen. Of het nu om taak- of persoonsgebonden zelfvertrouwen gaat, het brengt het handelen van de speler uiteindelijk dichter bij zijn identiteit.

Het meest kenmerkende van een unieke stijl is het ritme van de speler. Als je daarop wilt inbreken, wellicht omdat je zijn handelingssnelheid wilt opvoeren, zul je ondervinden dat jouw speler tegenstribbelt omdat je aan het fundament van zijn identiteit morrelt, zo eigen is dat ritme. Als je de handelingssnelheid van de speler wilt opvoeren dan doe je dat door het aantal aandachtspunten te reduceren. Vergelijk het met leren autorijden, eerst moest je op van alles letten en nu rijd je gewoon ergens naar toe.<sup>10)</sup> Het is de fase van onbewuste bekwaamheid en geautomatiseerd handelen.

In het geval van herfocussen vraag je jouw speler om tussen de rallies de benodigde aandachtspunten bewust mee te nemen. Dat valt niet mee want ook hier kom je aan het ritme van de speler. In feite breng je ze naar de fase van bewust onbekwaam om van daaruit door te kunnen schakelen naar bewust en vervolgens onbewust bekwaam. Pas in dat laatste stadium heeft de speler zijn eigen unieke ritme weer te pakken.

Darters hoor je vaak in hun analyses over snelle en trage tegenstanders spreken. Het is het gevecht om het voordeel van het ritme. Het ritme van een wedstrijd kan sterk bepalend zijn voor het feit of je in concentratie kunt komen. Bij tafeltennis is het niet anders. Een speler kan niet langer dan vijf seconden zijn optimale concentratie vasthouden. Bij een tegenstander met een traag ritme is het zaak tempo tussen de rallies te ontwikkelen terwijl bij een snelle spe-

ler juist vertragen soulaas kan bieden. Degene die de bal ophaalt (wees niet te passief om de bal eens van de helft van de tegenstander te halen) en serveert is in het voordeel, hij bepaalt immers in sterke mate het ritme van de wedstrijd. Je serveert pas of geeft de bal pas af als je er zelf klaar voor bent. Veel belangrijker dan het ontregelen van de concentratie van de tegenstander is dat je vooral in jouw eigen ritme van optimale concentratie blijft spelen. Ware meesters in concentratie kunnen verschillende ritmes spelen zonder hun eigen concentratie aan te tasten. Dat is echter alleen voor de experts weggelegd. Wel kun je gebruik maken van een zwak moment van de tegenstander door het ritme van de wedstrijd in die fase iets op te voeren. Bij het voordeel van de concentratie gaat het weliswaar om details maar wel details die vanaf een bepaald niveau van doorslaggevende betekenis kunnen zijn.

Op deze plaats mogen een paar woorden over fair play niet ontbreken. De grens tussen sportief en onsportief gedrag is niet in casuïstiek genormeerd en wordt in voorkomende gevallen door betrokkenen ieder voor zich geïnterpreteerd. Toch denken wij er goed aan te doen om in dat opzicht een voorzet te geven. In onze beleving heeft fair play vooral te maken met zaken die je doet om zelf jouw beste spel op tafel te kunnen leggen en niet met gedrag dat gericht is om de tegenstander mentaal te breken. Spelers die voor hun eigen concentratie meer tijd nodig hebben, zoals verdedigers, passen in dat plaatje. De erecode die je in de absolute top van bijvoorbeeld het tafeltennis of het tennis tegenkomt is een mooi voorbeeld van hoe sportief gedrag als een soort herenakkoord vorm kan krijgen.



Foto 62: De toon die de coach aanslaat kan een consistente en positieve zelfspraak van de speler beïnvloeden

# WIE HET LANGST KALM EN VASTBERADEN BLIJFT GAAT WINNEN

Welke toptafeltennisser vraag je voor een interview in een editie van VISIE die vooral over concentratie en persoonlijkheidsontwikkeling gaat? Juist, iemand die mentaal ijzersterk blijkt te zijn en door die kwaliteit de rust en het overzicht heeft om zich ook op tactisch vlak te onderscheiden. Li Jiao weet beide zaken als weinig anderen te combineren en zich daarmee al jarenlang een plaats in de top van het internationale circuit te verwerven. Een INTP-er op zijn best. Er volgt een even rationele als gedegen uitleg over hoe Jiao zich op haar wedstrijden voorbereidt. Speel je games maar eens met zo'n kalme vastberadenheid.

Action Type:	INTP – de architect
Temperament:	rationalist
Hoofdfunctie:	T <sub>i</sub> - analyseren
Kernbehoeften:	meesterschap, zelfcontrole, kennis, competentie
Waarden o.a.:	intelligentie, toetsing, waarheid, vernieuwing
Interactiestijl:	achter de schermen werken

## Vorbereitung

Wanneer we Li Jiao vragen naar haar voorbereiding op wedstrijden steekt ze van wal. "Als het maar even kan dan moet de voorbespreking van een wedstrijd een dag van te voren plaatsvinden. Ik wil in grote lijnen weten wat er staat te gebeuren. Wie spelen er, wat wordt de opstelling, etc. Daarna begint voor mij de mentale en tactische voorbereiding. De meeste speelsters in het circuit zijn bekend en omdat ik weet hoe ze spelen kan ik zelf mijn analyse maken. De volgende stap is dat ik mijn speelwijze visualiseer." Leer ons een INTP-er kennen. Het zijn autonome denkers, die uiterst sterk zijn in analyseren en verbeelden. Zo geven zij hun wedstrijden de juiste richting.

Doe je het altijd zo zelfstandig? "Het liefst wel, maar als ik onvoldoende informatie heb dan vraag ik de coach of één van mijn medespeelsters om daarover van gedachten te wisselen. Bijvoorbeeld laatst, bij de start van de European Nations League, tegen Spanje. Het was lang geleden dat ik tegen Sara Ramirez had gespeeld terwijl Carla



Foto 63: Li Jiao: Concentratie is vaak doorslaggevend, er dient zich altijd nog wel een keerpunt in de wedstrijd aan

(Nouwen – red.) haar spel goed kent. Wel blijf ik altijd zelf de conclusies trekken." De Spaanse kent de bijnaam 'De kat' omdat ze een erg energieke tafeltennisster is die overal bij zit. "Ja, mijn tactiek was dan ook om het spel te vertragen zodat haar ritme wordt gebroken."

## Houvast

Had je tegen Ramirez door dat je 1-0 in games en 4-1 in de tweede achterstond? "Nee eigenlijk niet. Ik ben niet bewust met de stand bezig en juist wel met hoe ik de wedstrijd richting moet geven. Voor mij was er nooit een moment om daaraan te twijfelen. Zodra ik de juiste tactiek te pakken heb en in mijn ritme kom kan het snel gaan." Dat bleek want zowel het tweede, derde als vierde bedrijf ging in straight games naar de Nederlandse.

"Eigenlijk weet je van te voren dat het elke wedstrijd moeilijk wordt. Daar stel ik mij dan ook altijd op in en dat in de wetenschap dat de concentratie beslissend is. Wat de tussenstand ook mag zijn, wie het langst kalm en vastberaden blijft gaat winnen. Er dient zich altijd nog een keerpunt in de partij aan. Wanneer de niveaoverschillen beperkt zijn geeft normaal gesproken de concentratie de doorslag." Het doet ons denken aan de overtuiging

zoals tennisser Brad Gilbert die in zijn befaamde boek *Winning Ugly* omschrijft. We gaven in hoofdstuk 12 voorbeelden van dergelijke op mentale vaardigheden doordachte scenario's. Gilbert is net als Li een NTP-er.

## De wereldtop

Helpt deze overtuiging jou tegen de top van de wereldranglijst ook? "Daarvoor moet je een onderscheid maken tussen de speelsters vanaf plaats 6 uit Singapore, Korea en Hongkong en de top 5. Tegen al deze tafeltennissters focus ik mij extra op hun zwakkere punten zodat ik in mijn hoofd een evenwicht tussen eisen en capaciteiten creëer, maar de vijf sterkste Chinese meiden spelen zo snel, hard, scherp over de zijlijnen, gevarieerd en vast dat er nauwelijks marges liggen. Bovendien spelen ze de zwaktes van mijn penhoudergreep beter uit. In mijn beste doen kan ik het een tijd volhouden, het breekpunt ligt echter in het voordeel van mijn vroegere landgenoten." Achim voegt daar aan toe: "Jiao zou er tegen hen een soort langzame schaakpartij van moeten maken. Bewust meer rust inbouwen, het is zowel een fysieke als mentale noodzaak."

"Normaal gesproken blijf ik vanuit mijn eigen kracht zo dicht mogelijk bij mijn spelsysteem spelen." vult Jiao aan. "Toch kan het voorkomen dat je een enkele keer wat anders doet. Mijn partij tijdens de Top 12 van vorig jaar tegen Wu Jia Du was er zo eentje. Du zat zo sterk in haar tempospel en de bijbehorende automatismen dat ik af en toe een bal ben gaan afkappen om haar ritme te breken." Door hun tactisch vermogen, nooit aflatende intensiteit, concentratie en mentale kwaliteiten zijn INTP-ers bijzonder constante sporters. Door de Duitse tafeltennissers werd Li Jiao daarom al eens treffend als Madame Zuverlässig getypeerd.

## Flow

"Voor de wedstrijd doe ik niet veel bijzonders meer. Slapen, eten, rusten, een boek lezen, vooral mezelf zijn eigenlijk. Daarna inspelen met het team, niet te lang, zo'n 20 minuten is genoeg om allerlei routines te doorlopen. Daar hoort ook het verkennen van de omgeving bij. Met name het wennen aan het licht in de zaal vind ik belangrijk; de bal opgooien en een paar services variëren."

Wanneer wij haar vertellen over de inzichten van Huijbers en Murphy en de inmiddels beproefde manier waarop topsporters een hoger niveau in de flow kunnen halen reageert Jiao benieuwd. "Voor mij zou dat dus betekenen dat ik ruim een half uur

voor een partij even met een teamgenote in de kleedkamer aan de hand van grappige herinneringen wat moet lachen en dollen om mijn S- en F-functie te activeren en daarna kan ik als een echte INTP-er weer helemaal mezelf zijn?" Inderdaad zo werkt het. We beloven Jiao het uit te werken en te onderbouwen, want een INTP-er wil het eerst helemaal begrijpen voordat hij iets adopteert.

## Coaching

"Tijdens de coachmomenten vind ik het belangrijk om zo dicht mogelijk bij mijn concentratie te blijven. Zelf praat ik weinig en van de coach wil ik graag 1 of 2 punten horen die ik tijdens de game kan afchecken. Dat is het, meer niet." Jiao is net als andere INTP-ers een rustige autonome denker die zelf de beslissingen neemt. "Als ik verlies dan heb ik iets verkeerd gedaan, niet iemand anders. Het enige waar ik mij nog even druk om heb gemaakt waren de materiaalwijzigingen. Ik wil zo graag winnen en als je aan andere rubbers moet wennen dan is dat in een primaire reactie best wel balen. Maar waarom? Wat heb je aan balen, je kunt veel beter op zoek gaan naar vertrouwen."



Foto 64: Als ik verlies dan heb ik iets verkeerd gedaan, niet iemand anders

Bij een rationalist wint logica het van emoties. Kun jij je onderwerpen aan het gezag van een trainer of coach? "Dat is wel aardig om te vertellen. In China kwam ik op de kleuterschool al in aanraking met tafeltennis en het ging meteen hartstikke goed. Al snel werd duidelijk dat ik talentvol was, maar had een hekel aan moeten. Ik was vanuit mezelf gemotiveerd genoeg, mijn ouders hebben mij nooit gepusht. Een stok achter de deur werkt bij mij averechts. Net zoals bij die trainster die alles op een negatieve manier benaderde. Ik wil overleggen, begrijpen hoe iets werkt, zelf beslissen en iets doen omdat ik het zelf wil." Leer ons een INTP-er kennen, die heeft een hekel aan gezag en wil absoluut niet overheerst worden. Li Jiao is een prachtig voorbeeld hoe iemand vanuit die attitude naar de wereldtop kan doorgroeien.

# SAMENVATTING

De dynamiek van een exploderende vlieggewicht bokser, het strategische en tactische vernuft van een conceptueel schaker met een uitmuntend gevoel voor het moment, de akelige precisie van een onder de priedende druk van de spotlights presterende darter en dat moet er allemaal gelijktijdig uitkomen, rally na rally, game op game. Tafeltennis is me wel een sport. Zodanig zelfs dat al die eisen er alleen in volledige concentratie en dan ook nog (onbewust) intuïtief uit kunnen komen.

Met de voorliggende VISIE over coachen op concentratie willen we aangeven wat daar in de processen allemaal bij komt kijken. Te veel om op te noemen zouden we bijna willen zeggen, toch doen we graag een greep uit al die aandachtspunten, al is het alleen maar om een handig checklistje aan te bieden:

- je hanteert consequent de volgorde en beginselen van aandacht vrijmaken, verzamelen, richten en vastzetten om tot concentratie te komen
- je beseft welke stappen een speler daarin relatief eenvoudig en moeilijk maakt, het heeft te maken met zijn temperament
- tabel 24 in hoofdstuk 10 biedt daartoe een overzichtelijk model voor o.a. het herkennen van mentale krachten, persoonlijkheidsontwikkeling en de bijbehorende diagnostiek
- hoeveel beginnersgeest stop jij in de warming-up, is er aan het eind een geruisloze overgang naar taakacceptatie zonder dat de spelvreugde verdwijnt
- je hebt oefeningen met veel spelplezier achter de hand die op elk gewenst moment verloren gegane beginnersgeest weer kunnen opwekken
- het spelen van individueel te selecteren focusoefeningen aan het eind van het inspeelgedeelte is onontbeerlijk wil je alle aandachtsrichtingen evenwichtig openzetten als basis voor effectieve techniekvorming
- coachen op concentratie vraagt niet alleen om een bepaalde attitude van jou tijdens de daadwerkelijke coachmomenten bij de wedstrijd maar ook om een specifieke invulling van zaken als de training (cue-words), de voorbespreking en de evaluatie
- in mentale zin draait veel om de kunst van het herfocussen, daarom richt elke trainer-coach zich in het bijzonder op het 'punt voor punt spelen' en het omgaan met afleiders, spanning en stress
- je zorgt ervoor dat de aspecten teamspeler, doorzettings- en incasseringsvermogen, alsmede confrontatiebereidheid in jouw aanpak, methodiek en oefenstof zijn verweven
- daarvoor ken je de werking van de eisen-capaciteitenbalans en gedachtecontrole, je helpt jouw spelers het gewenste zelfbeeld te creëren en weet hoe jouw spelers het visualiseren steeds beter onder de knie kunnen krijgen
- flow is meer dan een toestand die je toevallig overkomt, speler en trainer-coach weten welke stoplichten je op groen moet zetten om deze staat van ultieme concentratie dichterbij de speler te halen

In VISIE 67 hebben we laten zien wat Action Type jou te bieden heeft om op deze aandachtspunten jouw spelers in hun individuele voorkeuren en ontwikkelkant te leren begrijpen. Helaas is het ons niet gelukt om al onze bevindingen te plaatsen, eenvoudigweg omdat er niet meer ruimte is. Toch willen we die bijzondere ontdekkingen van Action Type graag nog een keer met jou delen. We noemen zaken als het kiezen van de juiste woorden tijdens het coachmoment, het inrichten van meerdaagse evenementen en de mentale analyse naar het voorbeeld van tennisser Brad Gilbert. Gelukkig kunnen we ook met behulp van andere media publiceren en heeft de VVTT een passend vervolg van Action Type op het programma gezet en wel in de vorm van een technische bijscholing. Wij staan te popelen om samen met de leden van de VVTT en andere geïnteresseerden de praktijk in te duiken.

# Vooruitblik op VISIE 68

Onze drieluik over Action Type en tafeltennis sluiten we af met een beschouwing van de motorische stijlen. Het blijkt namelijk dat vanuit de typologie verbanden zijn te trekken naar bewegingsvoorkeuren. Die voorkeuren blijken in het dagelijks leven zo manifest te zijn en omdat spelers ze ook mee de sportzaal innemen kunnen wij er in onze rol van tafeltennistrainer niet omheen. Hoe dat zit lees je in de volgende editie van VISIE.

We voeren je dan onder meer langs de motorische stijlen van toptafeltennissers, maken een uitstapje naar de bewegingsleer om van daaruit aanbevelingen te kunnen doen voor techniekvorming, aanleermethoden, de jeugdopleiding en het selecteren van een geschikt spelsysteem. We ronden ons project af met het onderwerp leren in tafeltennis. In dat thema komen uiteindelijk veel praktische lijnen samen. Het zal je niet verbazen dat elk type zijn eigen leervoorkeuren blijkt te hebben. Action Type biedt jou ook in dat opzicht prachtige invalshoeken.

Onder critici heerst dan misschien wel enige scepsis vanwege een gebrek aan wetenschappelijke onderbouwing van het motoriekmodel van Action Type, dit laat echter onverlet dat wij in de praktijk de kenmerken van de onderscheiden motorische stijlen maar al te goed herkennen. Moet je daarom nog jarenlang wachten tot een wetenschappelijk bewijs rond is of ga je met een open mind aan de slag om jouw spelers in hun bewegingsvoorkeuren beter te leren begrijpen, zou de onvermijdelijke wedervraag zijn. Het antwoord op deze vraag is in onze ogen niet moeilijk, onze spelers hebben er gewoon recht op dat trainers en coaches zich langs die weg verdiepen! Alles begint bij aansluiten leerden we in VISIE 66, pas daarna kun je leiden.

Omdat bewegingen nu eenmaal veel beter in beelden dan in woorden zijn uit te drukken heeft fotograaf Henk Hommes tijdens tal van evenementen legio illustratieve foto's en filmpjes geschoten. Die laatste vormen zeker voor de op handen zijnde technische bijscholing onmisbaar materiaal. Wij willen langs deze weg Henk's bereidwillige en vakkundige rol in onze enerverende missie, bescheiden als hij is, toch graag even in de schijnwerpers zetten.

## Werken met Action Type

Achim en Bennie hebben na het verschijnen van VISIE 66 veel (positieve) reacties gehad. Heb je vragen, tips of kanttekeningen schroom niet die bij de auteurs onder de aandacht te brengen, menig collega is jou al voorgegaan. Eventuele vragen of opmerkingen richt je bij voorkeur aan [benniedouwes@home.nl](mailto:benniedouwes@home.nl).

Errata VISIE 66:

- bladzijde 58, linkerkolom, tweede alinea, tiende regel: INFJ-er moet zijn INFP-er
- bladzijde 61, rechterkolom, eerste alinea, vijfde regel: waker moet zijn wachter
- bladzijde 79, website f: [www.janhuijbers.nl](http://www.janhuijbers.nl)

# Literatuurlijst VISIE's 66-68

1. Baumann S. (2004), *Psychologie im Tischtennis*, DTTB, Frankfurt am Main
2. Cornelis L. (2001), *Typegids*, Alfred Cornelis, Gorinchem
3. Dijkstra J. en C. Bieckman (2008), *Hartstikkene Foppe; een elftal lessen in leiderschap*, Friese Pers Boekery, Leeuwarden
4. Fellke J. (2003), *J-O Waldner; When the feeling decides*, Sportförlaget, Sweden
5. Gallwey W.T. (1987), *Innerlijk tennis in de praktijk*, Uitgeverij De Kern, Baarn
6. Gerbrands T. en A. Meijer (2005), *De kunst van coachen*, Pharos uitgevers, Schiedam
7. Gilbert B. en S. Jamison (1993), *Lelijk winnen; mentale strijd in tennis*, Finessedruk, Heerhugowaard
8. Grumbach M. (1975), *Tischtennis Grundkurs für Schule und Verein*, Verlag Hofmann Schorndorf
9. Grumbach M. (1980), *Tischtennis-Aufbaukurs*, Verlag Hofmann Schorndorf
10. Huijbers J. (2005), *Coachen op concentratie*, Arko Sports Media, Nieuwegein
11. Huijbers J. en P. Murphy (2006), *Totaalcoachen; begeleiden met Action Type*, Arko Sports Media, Nieuwegein
12. Huijbers J., P. Murphy en D. Otter (2008), *Oefenboek Totaalcoachen; begeleiden met Action Type*, Arko Sports Media, Nieuwegein
13. Krajicek, R. (2006), *Harde ballen; twaalf intrigerende tennissers*, Tirion Uitgevers, Baarn
14. Mulder T (2005), *De geboren aanpasser; over beweging, bewustzijn en gedrag*, Uitgeverij Contact, Amsterdam
15. Murphy P. en J. Jansen (2001), *Action Type: communiceren, denkstijlen en metaprogramma's*, SCT, Veghel
16. Murphy P. en J. Jansen (2001), *Action Type: een brug naar topprestaties in sport*, SCT, Veghel
17. Murphy P. en J. Jansen (2001), *Action Type: leerstijlen bij sporttraining*, SCT, Veghel
18. Murphy P. en J. Jansen (2004), *Action Type: coaching competenties en verandering*, SCT, Veghel
19. Niednagel J, *Your key to sports success; how understanding your brain type will enhance your athletic ability*, Laguna Press, Laguna Niguel
20. Reardon J. en H. Dekkers (2007), *Mindset*, Tirion Uitgevers, Baarn
21. Schuijers R. (2004), *Mentale training in de sport; toepassing en effecten*, Elsevier, Maarssen
22. Schuijers R. (1997), *Over scherp zijn gesproken*, Bohn, Stafleu, Van Loghum, Houten
23. Van der Meulen M., G.A.B.M. Menkehorst en F.C. Bakker, *Jeugdig sporttalent, psychologische aspecten van intensieve sportbeoefening*, Krips Repro, Meppel
24. Tieger P.D. en B. Barron-Tieger (2008), *Eigen-aardig opvoeden: gebaseerd op MBTI*, Uitgeverij Thema, Zaltbommel
25. Whitmore J. (2000), *Succesvol coachen*, Uitgeverij H. Nelissen, Baarn

## Aanbevolen en geraadpleegde websites:

- |   |  |
|---|--|
| a. Peter Murphy's basiswebsite over Action Type       | <a href="http://www.actiontype.nl">www.actiontype.nl</a>       |
| b. MBTI-site voortbordurend op ideeën Carl Jung       | <a href="http://www.beziger.org">www.beziger.org</a>           |
| c. Informatie over sporters-coaches en hun braintypes | <a href="http://www.braintypes.com">www.braintypes.com</a>     |
| d. Verzameling relevante websites en documentatie     | <a href="http://www.mbti.pagina.nl">www.mbti.pagina.nl</a>     |
| e. Geavanceerde vragenlijst                           | <a href="http://www.humanmetrics.com">www.humanmetrics.com</a> |
| f. Tips van Jan Huijbers                              | <a href="http://www.janhuijbers.nl">www.janhuijbers.nl</a>     |

## Verantwoording beeldmateriaal:

De afbeeldingen 20 en 27 zijn afkomstig van Jan Huijbers en Peter Murphy.

Afbeelding 21 is afkomstig uit 'Totaalcoachen'<sup>11)</sup>, deze is verkregen met toestemming van Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte.

De afbeeldingen 22 en 25 zijn bewerkt naar ontwerp van Peter Murphy.

Afbeelding 23 is bewerkt naar voorbeeld van Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte.

De afbeeldingen 28 en 29 zijn bewerkt naar voorbeelden in 'Mentale training in de sport, toepassing en effecten'.<sup>21)</sup>

De foto's 30 tot en met 64 zijn gemaakt door Henk Hommes, die tevens de copyrights daarop heeft.

## Disclaimer:

VVTT en auteurs dragen op geen enkele wijze verantwoordelijkheid voor het gebruik van informatie uit deze VISIE en kunnen derhalve evenmin aansprakelijk worden gesteld.

## Rechten:

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

## VAN HET BESTUUR

### THIJS en RINIE BEDANKT

Op zaterdag 16 mei 2009 heeft de algemene ledenvergadering van de VVTT afscheid genomen van Thijs van Veen als bestuurslid. Na twintig jaar (!) vond hij het 'genoeg'. De vergadering heeft hem onder groot applaus benoemd tot lid van verdienste van onze vereniging. Ook Rinie Kling, die 12 jaar deel uit maakte van het bestuur en ongeveer 6 jaar voorzitter is geweest, viel deze bijzondere eer ten deel. Beiden zijn in de achterliggende periode voor de VVTT van grote waarde gebleken. Rinie en Thijs heel veel dank!

- Door het vertrek van Thijs van Veen ontstond er een vacature in het VVTT-bestuur. Door de goede ervaringen die we hebben met een scheidsrechter in het bestuur hebben we ook bij de scheidsrechters gezocht naar kandidaten voor het invullen van de vacature. Gelukkig zijn we heel snel geslaagd en heeft Leks van Koppen zich bereid verklaard toe te treden tot het bestuur van de VVTT. Leks is al vele jaren scheidsrechter en is ook secretaris van tafeltennisvereniging De Salamanders uit Wateringen. Wij wensen Leks veel succes toe bij zijn bestuurslidmaatschap en verheugen ons op de samenwerking met hem.
- Het eerste nummer over Action Type (VISIE 66) leverde enthousiaste reacties op. Wij gaan ervan uit dat ook dit nummer voor veel enthousiasme zal zorgen.

### Bijscholingen

#### Landelijke bijscholingen

- Volgend seizoen willen we drie landelijke technische bijeenkomsten organiseren. We zijn op dit moment bezig daarvoor inleiders vast te leggen. In het najaar willen we een bijeenkomst organiseren over het opleiden van verdedigers. Elena Timina heeft haar medewerking reeds toegezegd. Vermoedelijk wordt deze bijeenkomst op zondag 27 september gehouden.
- In januari zullen we naar aanleiding van de drie themanummers van VISIE over Action Type een technische bijeenkomst van twee dagen over dit thema organiseren. We gaan daarbij de beginselen van Action Type in de praktijk toepassen. Deze bijeenkomst zal waarschijnlijk op vrijdag 8 en zaterdag 9 januari 2010 worden gehouden.
- In 2011 zullen de wereldkampioenschappen tafeltennis in Rotterdam worden gehouden. Dit is een ideale mogelijkheid om een groots trainerscongres te organiseren. De eerste voorbereidingsbijeenkomst voor dit congres heeft reeds plaatsgevonden met vertegenwoordigers van de NTTB. We willen op meerdere dagen sessies organiseren waarbij iedere dag een andere doelgroep heeft. Zo willen we bijvoorbeeld één dag sporttakoverschrijdende onderwerpen de revue laten passeren, zodat we ook trainers uit andere takken van sport kunnen laten genieten van toptafeltennis. Een aantal dagen of dagdelen zal speciaal bedoeld zijn voor de Nederlandse tafeltennis-trainers, maar we willen ook enkele sessies organiseren die tevens voor buitenlandse trainers interessant zijn. We hebben nog ongeveer twee jaar te gaan voordat de eerste wedstrijd in Ahoy gespeeld wordt. We zullen in die twee jaar regelmatig nieuws over dit congres publiceren.

# SAMENSTELLING BESTUUR

### VOORZITTER

Luc Janssen  
Nieuwstraat 17,  
3111 JN Schiedam,  
tel. 06-10709085,  
e-mail: voorzitter@vvt.nl  
Leidt de bestuursvergaderingen en de algemene ledenvergaderingen. Vertegenwoordigt de vereniging naar buiten.

### SECRETARIS

Leks van Koppen  
Hammarskjöldlaan 303,  
2286 HG RIJSWIJK ZH,  
070-3930680,  
e-mail: secretaris@vvt.nl  
Verzorgt de agenda's en verslagen van de bestuursvergaderingen en algemene ledenvergaderingen. Verzorgt het jaarverslag van de VVTT. Verzorgt de leden- en abonneesadministratie en de interne en externe correspondentie. Onderhoudt contacten met de webmaster van de VVTT en met de roulerende hoofdredacteuren van VISIE.

### PENNINGMEESTER

Hans Waterreus  
Malusdreef 17,  
3137 BV Vlaardingen,  
tel. 010-4740111,  
e-mail: penningmeester@vvt.nl  
Verzorgt de financiële administratie van de VVTT en de inning van de contributies en de abonnementsgelden. Maakt het financiële jaarverslag van de VVTT en stelt begrotingen op. Zorgt voor een volledige inning van de deelnemersbijdragen van de deelnemers aan de technische bijeenkomsten.

### OPLEIDINGEN EN TECHNISCHE BIJeenKOMSTEN

Ellen Klatt  
Schepenenlaan 11,  
1181 BB Amstelveen,  
tel. 020-6438145,  
e-mail: ellen@vvt.nl  
en  
Ed van den Berg  
Laan der Continenten 68,  
2404 WC Alphen aan den Rijn,  
tel. 0172-472538,  
e-mail: ed@vvt.nl  
Ellen en Ed zijn verantwoordelijk voor de organisatie van de technische bijeenkomsten. Zij organiseren de landelijke technische bijeenkomsten en zijn contactpersoon voor de NTTB voor opleidingen en technische bijeenkomsten voor Jeugd- en A-trainers die regionaal door de NTTB georganiseerd worden. Bij de organisatie van de landelijke technische bijeenkomsten spelen onder andere de volgende aspecten: planning, onderwerp, sprekers/inleiders en plaats/accommodatie.

### WEBSITE VAN DE VVTT

De website van de VVTT is [www.vvt.nl](http://www.vvt.nl). Webmaster is Wim Kieken. Op de website wordt regelmatig nieuws over de VVTT gepubliceerd. De rubriek vacatures heeft regelmatig een nieuwe vraag naar of een nieuw aanbod van trainers. Het bestuur wil de website vernieuwen en moderniseren. Het bestuur ontvangt graag uw ideeën hieromtrent, zowel wat betreft de inhoud van de website als wat betreft uw eventuele medewerking hierbij.

[www.vvt.nl](http://www.vvt.nl)