



LIVE WEDSTRIJDEN & EVENEMENTEN

+ NIEUWS

+ INTERVIEWS

+ REPORTAGES

+ HISTORIE

POWERED BY

Nederlandsche Tafeltennisbond



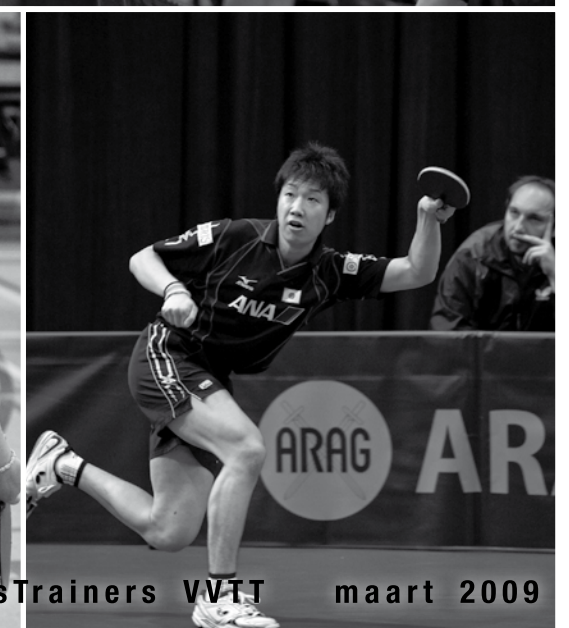
SPORT 2 MEDIA

OP VISIE TOTAALCOACHEN IN TAFELTENNIS

*Begeleiden met de principes van
Action Type[®]*

Bennie Douwes
Achim Sialino

de nieuwe dimensie in sportcoachen



66

Een uitgave van de Vereniging Van Tafeltennistrainers VVTT maart 2009

De VISIE van...

Bennie Douwes en Achim Sialino
maart 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

ABONNEMENTEN

Niet-VVTT-leden betalen vanaf
2009 € 15,00 per jaar
(of € 6,00 per los nummer).
Aanmelden bij Thijs van Veen,
Poortersdreef 1,
3824 DL Amersfoort,
tel. 033-4726015,
e-mail: secretaris@vvtt.nl

LIDMAATSCHAP VVTT

Contributie € 45,00 per jaar.
Hierbij inbegrepen het abonne-
ment op VISIE en op NLcoach.
Aanmelden bij Thijs van Veen,
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

Themanummer ActionType®

Voorwoord	2
Inleiding; De ontmoeting	2
Onze visie op Action Type: een inleidend overzicht	3

DEEL 1

Jouw coachstijl en ontwikkeling met behulp van Action Type	6
---	---

1.1 Hoe werkt Action Type	6
1.2 Bepalen van een Action Type	11
1.3 Werken met Action Type	13
1.4 Authentiek coachen	15
1.5 Temperamenten en coachvoorkeuren	18
1.6 Communicatie	26
1.7 Spelers in hun element	33
1.8 Groepsdynamiek en conflicthantering	37

DEEL 2

Bijbehorende artikelen	45
------------------------	----

Over maatschappij, mensen, wensen en sport	46
De jeugdijaren van Jan Ove	47
Hoe ben ik?	49
Louis en Foppe onder de loep	51 en 61
Zelfreflectie met behulp van Action Type	52
Persoonlijke ontwikkeling: reis door een mensenleven	56
De belangrijke rol van de dominante functie	60

DEEL 3

Interviews over coachrollen	62
-----------------------------	----

De rol van ambachtsman: Anne Vlieg	63
De rol van verantwoordelijk coach: Pieke Franssen	66
De rol van visionair coach: Jan Vlieg	69
De rol van charismatisch coach: Nicolai Cok	73

Samenvatting	77
Vooruitblik op de volgende VISIE's	78
Over de auteurs	78
Literatuur en websites	79

Van het bestuur	80
-----------------	----



Het document dat in deze en de komende VISIE's wordt gepresenteerd, is de eerste sportspecifieke vertaling van het sporttakoverschrijdende 'Totaalcoachen' en als zodanig uniek.

Wereldwijd wordt onderzoek gedaan naar Action Type door zulke onderscheiden specialisten als Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte, Jon Niednagel (hij noemt het Brain Type), Katherine Benziger en vele, vele anderen. Dagelijks wordt kennis toegevoegd en worden inzichten verdiept.

Wij zijn er trots op deel uit te maken van al deze inspirerende processen.

En nu dan de volgende stap, Action Type voor tafeltennistrainers. Wij spreken de hoop uit dat u met uw pupillen ook zulke inspirerende leerprocessen zult doormaken maar eigenlijk is dat geen hoop, want met zo'n grondig en doorwrocht document als dit, weten wij dat wel zeker.

Jan Huijbers

Peter Murphy

De ontmoeting

Door Bennie Douwes en Achim Sialino

Twee zielen, één gedachte. Zo zou je onze ontmoeting na een technische bijscholing in Assen kunnen omschrijven. Destijds waren we er beiden van overtuigd dat een nieuwe ontwikkeling, die in de sportleer zijn intrede heeft gedaan, een grote meerwaarde vertegenwoordigt. Een besef dat sindsdien alleen maar verder is gegroeid. Oké, er waren al inzichten uit de sportpsychologie en de bewegingsleer, maar niet in een systematisch totaalconcept dat differentieert per type sporter. Daar is verandering in gekomen. De ontbrekende schakel in een totaalbenadering is ontdekt.

Decennialang hebben we tafeltennis vooral vanuit haar sportspecifieke karakter benaderd. Action Type®, want daar hebben we het over, maakt het voor trainers en coaches mogelijk gericht in te spelen op de persoonlijke voorkeuren van onze pupillen. En dan zijn we waar we graag uit willen komen, namelijk onze spelers en speelsters centraal stellen in hun ontwikkelingsproces. Het concept van Action Type vraagt om een vertaling naar de sportspecifieke aspecten van tafeltennis. Er ligt een prachtige uitdaging voor ons, zo constateerden we destijds in Assen. Nu, ruim een jaar later, hebben we onze intensieve missie met een script van zo'n 300 bladzijden vervuld.

We prijzen ons gelukkig dat we onze bevindingen aan Action Type-deskundige Peter Murphy en sportpsycholoog Jan Huijbers hebben kunnen voorleggen. Zo kregen enkele prangende vragen toch hun onderbouwde antwoord. Jan en Peter zijn de auteurs van het indrukwekkende boek 'Totaalcoachen'. Een standaardwerk dat straks niet meer op jouw boekenplank mag ontbreken. Het plaatst bovendien voor ons belangrijke boeken – zoals 'Innerlijk tennis' van Timothy W. Gallwey, 'Coachen op concentratie' van Jan Huijbers en 'De geboren aanpasser' van Theo Mulder – op één onderbouwde lijn.

Toen wij, afzonderlijk van elkaar, door Thijs van Veen als gastredacteur voor twee opeenvolgende edities van VISIE werden gevraagd, was de keuze dan ook snel gemaakt. De inzichten die wij aan 'Totaalcoachen' ontleenden en koppelden aan onze visie op tafeltennis, vormen de rode draad in uiteindelijk drie VISIE's. Eén en hetzelfde onderwerp voor drie edities? De scepsis die dit wellicht bij jou oproept, hopen wij op de volgende bladzijden weg te nemen. Uiteraard ontkomen we er niet aan de principes achter Action Type uit te leggen, maar voor het overige kiezen we voor een zo praktisch mogelijke insteek.

In de wetenschap dat Action Type in de praktijk van veel Nederlandse topcoaches gemeengoed is geworden, zijn wij ervan overtuigd dat het ook binnen de tafeltenniswereld een vlucht zal gaan nemen. Voor onze sport – waarin dynamiek, tactiek, precisie en concentratie een belangrijke rol spelen – biedt het in ieder geval unieke invalshoeken. Wij wensen jou veel leesplezier toe. Hopelijk leidt het ook in jouw tafeltennisomgeving tot iets moois.

ONZE VISIE OP ACTION TYPE: EEN INLEIDEND OVERZICHT...

Door Bennie Douwes en Achim Sialino

Wie denkt dat we met Action Type een voorspeller van gedrag over het voetlicht brengen, komt bedrogen uit. Het instrument probeert het gedrag van mensen op geen enkele manier te voorspellen. Action Type plaatst dus niemand in een hokje. Wat het wel doet, is het beschrijven van voorkeuren of tendensen hoe iemand zich langs zijn sterke kant neigt te gedragen. Daarbij onderkent Action Type echter dat de betreffende persoon op elk moment langs de kant die niet zijn voorkeur heeft zal kunnen handelen.

Action Type gaat dus over persoonlijke voorkeuren van mensen. Die voorkeuren hebben niet alleen betrekking op mentale en emotionele vaardigheden, maar ook op fysieke bewegingen. Tegenover de voorkeurskant staat bij ieder individu de zogenoemde ontwikkelkant. Langs die laatste weg gaan handelingen ons een stuk minder gemakkelijk af. De impact hiervan op trainen en wedstrijden spelen is bijzonder groot. Action Type zoekt per sporter naar de natuurlijke efficiëntie en effectiviteit van handelen.

Afscheid van 'be like me'

Wat we tot dusver in de sport (en de maatschappij) vooral tegenkomen, is dat een trainer – coach vooral zichzelf als referentiekader in de relatie met zijn spelers hanteert. Dit is wat Huijbers en Murphy het 'be like me'-syndroom noemen. Verklaarbaar is een dergelijke benadering wel, we hebben allemaal onze eigen ervaringen, beleving, uitleg, etc. die ons rijper hebben gemaakt, maar dat betekent niet dat onze pupillen hetzelfde ervaren en voelen. Sterker nog, de kans is groot dat de mensen met wie we werken het anders ervaren.

In zijn algemeenheid kun je stellen dat een vakbekwame trainer op de 'be like me'-wijze een redelijk deel van het talent van zijn pupillen kan ontwikkelen, maar lang niet alles. Voor adequate talentontwikkeling en in topsport is dat veel te weinig. Wil een trainer – coach het resterende deel van het talent aanboren, dan is individueel maatwerk gevraagd. Action Type is voor jou de ingang om jezelf

en jouw spelers echt te leren kennen, zodat economisch ingerichte en succesvolle trajecten kunnen ontstaan.

Daarnaast is Action Type ook voor recreatiesporters een eye-opener. Wie hoofdzakelijk langs zijn voorkeurskant wordt begeleid, zal ontegenzeggelijk aanzienlijk meer plezier aan zijn inzet beleven. Een positieve wisselwerking die je als trainer – coach zeker terugkrijgt.

Individueel maatwerk

Wat jou insteek als tafeltennistrainer ook mag zijn, in alle gevallen heeft Action Type trainers en coaches veel te bieden. Na het bestuderen van VISIE 66, 67 en 68 beschik je over de inzichten op welke onderdelen individueel maatwerk zoal mogelijk is en hoe je daaraan vorm kunt geven. Laten we alvast een schot voor de boeg geven.

Neem nu al die verschillende bewegingsvoorkeuren die spelers achter de tafel etaleren. We zijn benieuwd hoe jij daar als trainer mee omgaat. Voor ons leverde het in ieder geval lange tijd meer vragen op dan antwoorden. Waarom lukt de ene speler iets maar zeer moeizaam, wat de andere – even leergierige en niet meer getalenteerde – speler zo onder de knie heeft? Aan de hand van natuurlijke voorkeuren maken we jou wegwijs in een dimensie van sport en tafeltennis, waarin wij voorheen bijna letterlijk door de bomen het bos niet zagen.

VISIE 68 vertelt verder over datgene waar het trainers uiteindelijk om te doen is, namelijk spelers met plezier efficiënt en effectief laten leren. Ook hier zul je zien dat er individueel maatwerk is gevraagd. Welke aanleermethode is het meest geschikt voor jouw pupil, in welke oefenstof voelt hij zich bijzonder thuis, etc.

Hoe verbetert eigenlijk een speler met een voorkeur voor de grove motoriek, een voornamelijk fijnmotorische beweging, zoals een aangescherpte forehand backspin service? Je wilt daarmee aan de slag, maar hoe ziet jouw plan er methodisch uit en



Foto 1: Timo Boll

hoe bouw je de bijbehorende oefenstof op? Begrijp jij wat jouw pupil voelt? Spelers hebben bovendien verschillende leerstijlen waarop je individueel zult moeten inspelen. Lang niet iedereen leert het meest effectief vanuit de stap-voor-stap-aanpak. Sommige types raken er zelfs snel door verveeld.

Ook in mentaal opzicht

VISIE 67 richt zich meer op wedstrijden, alsmede op de bijbehorende voorbereiding en de evaluatie daarvan. Het is het verhaal van coachen op concentratie, dat naadloos aansluit bij de principes van Action Type. Hoe komt elke individuele speler in concentratie, wat brengt hem er uit en hoe kan hij zich zodanig herfocussen dat de ultieme vorm van concentratie, de flow, binnen het bereik komt. Het is een kwestie van zoveel mogelijk stoplichten op groen zetten. Welke (rode) stoplichten dat zijn en hoe je ze kunt promoveren tot groene doorrijdlichten, zullen we uitgebreid uiteenzetten. Ook hier is maatwerk gevraagd. Wij zijn ervan overtuigd dat het mentale aspect in tafeltennis in de methodiek

van coachen op concentratie een uiterst belangrijke invalshoek heeft gevonden. Onze sport werkt immers niet zo zeer in cognitief denken, maar vooral in beelden.

Tegenover concentratie staat het begrip afleiders en nog een stap verder kunnen die maar al te gemakkelijk omslaan in stress. Action Type kent per type sporter de gevoelige snaar, zodat je er preventief en curatief aan kunt werken. Opvallend, of eigenlijk ook helemaal niet, is dat de in de praktijk maar al te vaak ondergeschoven functies van voorbereiding, warming-up en evaluatie de sleutel tot succes in zich hebben. Een warm pleidooi voor een complete wedstrijdbenadering.

Nieuwe rol van de trainer

Eigenlijk sluit het voorliggende nummer naadloos aan op de discussie die Achim met zijn uitdagende artikel over de (nieuwe) rol van de trainer in VISIE 64 opende. Wat is dan die rol en hoe geef je daaraan invulling, daarover gaat deze editie van VISIE. Veel heeft te maken met het inspelen op persoonlijke voorkeuren, niet alleen op die van jou als trainer, maar zeker ook op die van jouw spelers. De grote kracht van Action Type is dat het ons in die voorkeuren op een onderbouwde en systematische wijze inzicht verschaft.

Na een eerste kennismaking met de basisprincipes van Action Type (hoofdstukken 1-3) gaan we in op wat authentiek coachen betekent (hoofdstuk 4). Eén van de meest prangende vragen komt in hoofdstuk 5 aan de orde, namelijk waarom een trainer met de ene speler meer succes boekt dan met een andere pupil die minstens even getalenteerd en bevlogen is. Uiteraard blijft het niet bij vragen stellen, we gaan op zoek naar antwoorden en oplossingen.

De hoofdstukken 6 en 7 gaan op dat laatste nog dieper in. De communicatie tussen jou en jouw spelers is, wellicht meer nog dan kennis en kunde, van eminente waarde in het ontwikkelingsproces. Uiteindelijk is alles erop gericht spelers in hun element te brengen (hoofdstuk 7). Hoofdstuk 8 laat vervolgens zien hoe groepsdynamiek in elkaar steekt en hoe je met behulp van conflicthantering de processen in goede banen kunt leiden. Met het overwinnen van een stormpje en de afspraken over de in het vervolg te hanteren normen maken we de cirkel naar het in stand houden van jouw coachfilosofie rond. Uiteindelijk blijken de storm- en norm-fase vaak de meest vruchtbare perioden in het proces te zijn.

Wat Action Type voor ons betekent

Inmiddels een heleboel, al is het alleen al omdat we nu veel beter begrijpen en aanvoelen dat spelers,

collega-trainers, etc. andere voorkeuren hebben. Dat anders denken en doen is niet merkwaardig, nee, eerder bijzonder leerzaam en inspirerend. Zeker nu we de achterliggende waarden, overtuigingen en kernbehoeften steeds beter leren kennen. Plotseling voel je ook aan waarom iets bijvoorbeeld bij Frank niet werkt, terwijl Linde er juist wel alle baat bij heeft. We leren tijdens onze trainingen jongleren met de per speler meest effectieve en efficiënte benadering.

Neem nu de nooit aflatende discussie over de techniek van tafeltennisslagen. Dat is wel een leuk voorbeeld. Oké, over een aantal algemene uitgangspunten is onder vakgenoten een brede overeenstemming. Maar dan? Zodra we maar even dieper in de materie duiken, lopen de accenten en meningen al snel uiteen. Deskundigen staven hun versie met algemeen kinesologisch onderzoek en/of de techniek van spelers uit de wereldtop. Maar in hoeverre is alleen al de lichaamsinzet van Wang Hao, Timo Boll, Ma Lin en Vladimir Samsonov, om maar een greep uit de top van de wereldranglijst te nemen, bij het spelen van forehand topspin vergelijkbaar?



Foto 2: Vladimir Samsonov

Action Type leert ons over de vier te onderscheiden motoriekstijlen, hun voor- en nadelen en wat dat voor de speler betekent. Voor ons heeft daarmee de techniekdiscussie nieuwe handen en voeten gekregen. Een wending met bijzonder praktische handvatten. Spelers kunnen dicht bij hun natuurlijke bewegingsgevoel blijven en trainers onderkennen en herkennen het individuele maatwerk. Het is één van de items in het brede palet aan inzichten dat Action Type ons te bieden heeft.

Opbouw

Voor iedereen die ervan houdt VISIE eerst wat door te bladeren om vervolgens het artikel dat hem het meest aanspreekt te gaan lezen, heeft al dat goede

nieuws een kleine schaduwzijde. Wie meer van Action Type wil weten, ontkomt er niet aan om bij het begin te beginnen. Zo eigen is de systematiek en daarmee ook de bijbehorende terminologie. Van daar ook dat ons geen keuze overblijft. En als we eerlijk zijn, is dat ook de reden waarom we in onze ogen het allerleukste voor het laatst hebben moeten bewaren.

Graag willen we jou op deze plaats een overzicht aanbieden van wat je in deze en de komende VISIE's kunt verwachten. We hebben de inhoud van Action Type gebundeld rond een drietal thema's.

VISIE 66: Coachstijlen en ontwikkeling als trainer-coach

VISIE 67: Coachen op aandachtsturing en concentratie, alsmede omgaan met stress

VISIE 68: Motorische en fysieke voorkeuren, alsmede leren in tafeltennis

Als tijdelijke redactie en samenstellers van VISIE staan wij voor vergelijkbare vraagpunten als trainers in de sportzaal. Hoe spelen wij in op de verschillende voorkeuren van de lezers? We hebben er bewust voor gekozen de theoretische achtergronden (T) zo veel mogelijk met praktische voorbeelden (S) te larderen. Daarnaast mogen afbeeldingen en beeldende foto's niet ontbreken (N). Om de persoonlijke betekenis van temperamenten en coachstijlen (F) te illustreren, gaan vier bekende tafeltennistrainers o.a. in op hun werkwijze en stokpaardjes. De treffende interviews met achtereenvolgens Anne Vlieg, Piek Fransen, Jan Vlieg en Nicolai Cok vind je achterin deze VISIE terug.

En dan nog even dit. We gebruiken in de teksten hoofdzakelijk de mannelijke vorm. Dat heeft geen enkel andere bedoeling dan het door eenvoud bevorderen van de leesbaarheid van de artikelen. Dames en heren trainers, we slaan het pad in naar persoonlijke groei in het vak dat ons zo dierbaar is. Ontwikkeling in tafeltennis als metafoor voor persoonlijke groei in het leven.

Met bijzondere dank aan:

Nicolai Cok, Roelie Douwes, Piek Fransen, Henk Hommes, Jan Huijbers, Peter Murphy, Linda Rieken, Thijs van Veen, Anne Vlieg en Jan Vlieg.

1. Hoe werkt Action Type

Het werken met mensen vraagt om het begrijpen van mensen. Dat is in een notendop de kern van Action Type®, een vernieuwend instrument in o.a. sport. De essentie is dat iedereen een aangeboren innerlijke structuur heeft – één van de zestien Action Types – waardoor we onbewuste voorkeuren hebben voor bepaalde manieren van waarnemen, voelen, denken en bewegen.

deel 1

I.1

Over het ontstaan van Action Type

Ieder mens is uniek. Er zijn echter ontzaglijk veel unieke mensen op aarde, zeg maar meerdere miljarden. De veelheid van unieke eigenschappen van al deze mensen, in positieve en negatieve zin, is dan ook moeilijk te vatten. Vandaar dat men sinds jaar en dag in de psychologie op zoek is gegaan naar wat mensen gemeenschappelijk hebben. De zoektocht naar deze gemeenschappelijke kenmerken is heel intens gebeurd.²⁾ Carl Gustav Jung, een Zwitserse psychiater en volgeling van Freud, wordt beschouwd als de grondlegger van de typeleer. Moeder Katharine Briggs en dochter Isabel Myers Briggs hebben in de vorige eeuw zijn theorieën verder uitgewerkt en vervolgens omgezet in één van de meest bekende typevragenlijsten, namelijk de Myers-Briggs Type Indicator® (MBTI®)²⁾.

MBTI identificeert zestien psychologische types. Daarmee is het nature-nurture-debat dat de psychologie zo lang in zijn greep had een nieuw tijdperk ingegaan. Ieder mens is uniek, zeker, maar nature (de natuur) geeft aan groepen van mensen het onveranderlijke temperament waarin zij overeenkomen en nurture (de opvoeding) versterkt de aangeboren individuele verschillen die ieder mens nog unieke maakt.

Vandaag de dag wordt deze werkwijze wereldwijd door miljoenen mensen gehanteerd. Vanaf 1992 borduurden de Action Type-pioniers Bertrand Théraulaz, Ralph Hippolyte en later onze landgenoot Peter Murphy voort op de ideeën achter MBTI. Zij ontdekten het verband met de motorische stijlen van sporters. In 2005 voegde sportpsycholoog Jan Huijbers zijn psychologie van aandacht en concentratie toe aan Action Type. Samen publiceerden Murphy en Huijbers een jaar later het boek 'Totaalcoachen – begeleiden met principes van Action Type', dat met recht nu al als een standaardwerk wordt beschouwd.

Het baanbrekende werk van deze mensen vormt voor ons aanleiding de vele toepassingsmogelijkheden van Action Type in tafeltennis uit te werken en verder over het voetlicht te brengen.

I.2

Vier dimensies en acht voorkeuren

Om de typetheorie te begrijpen is het belangrijk eerst de onderliggende principes onder de loep te nemen. MBTI en Action Type gaan ervan uit dat persoonlijkheidsverschillen voortkomen uit fundamentele voorkeuren op vier dimensies. Deze dimensies worden bepaald door een voorkeurenpaar. Welke dat zijn zullen we verderop in deze paragraaf zien. Voor elk paar hebben we allemaal een natuurlijke voorkeur voor of neiging tot één van de twee polen. We kunnen dit proces vergelijken met onze voorkeur voor onze rechter- of linkerhand. We zijn allemaal rechts- of linkshandig, maar dat weerhoudt ons er niet van om soms onze andere hand te gebruiken.²⁾

Zo is het ten aanzien van de vier dimensies ook. Een situatie kan er om vragen niet onze voorkeur te gebruiken maar juist de tegenpool daarvan. Als we dit doen dan merken we vaak dat het minder natuurlijk aanvoelt. Dit komt omdat we die ontwikkelkant niet spontaan in het dagelijks leven trainen, zoals we dat wel van uur tot uur met onze voorkeurskant doen.

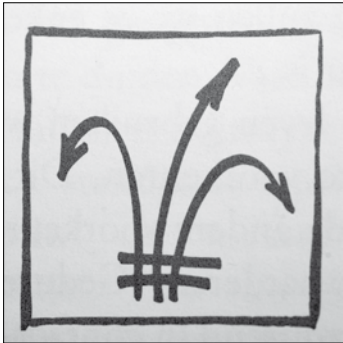
Maar nu concreet, welke dimensies onderscheidt Action Type en wat zijn de voorkeursparen (tegenpolen) voor elke dimensie.

1.2.1 Hoe raak ik gestimuleerd?

Stimuleren gaat over de vraag waar iemand zijn energie uit haalt. Is dat uit de buitenwereld (Extraversion) of uit zijn binnenwereld (Introversion). Dat zijn de beide tegenpolen. Mensen die extraversie verkiezen reageren snel op hun externe omgeving en richten zich op impulsen van buitenaf. Ze krijgen energie door hun interacties met anderen. Mensen die een voorkeur voor introversie hebben reageren daarentegen vanuit hun interne wereld van ideeën, gevoelens en ervaringen. Als ze energie willen bijtanken zoeken ze rust op. Voor een E is het motto eerst doen, dan denken (doen – denken - doen), terwijl een I bij voorkeur eerst wil denken en dan pas doet (denken – doen – denken).

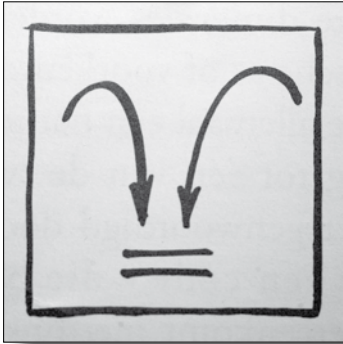
Tabel en afbeelding 1: Extraversion (E)

Mensen die een voorkeur hebben voor Extraversion ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- gemakkelijk contact leggen met anderen - sfeer brengen in een groep - enthousiast zijn - een onuitputtelijke bron van energie lijken	- luidruchtig en druk kunnen zijn - wel eens oppervlakkig overkomen - anderen wel eens onderbreken



Tabel en afbeelding 2: Introversion (I)

Mensen die een voorkeur hebben voor Introversion ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- rustig zijn - heel geconcentreerd werken - nadenken voor ze iets zeggen - de indruk geven echt te luisteren	- niet altijd spontaan zijn - meer tijd nodig hebben om zich uit te drukken - soms moeilijk te doorgronden zijn

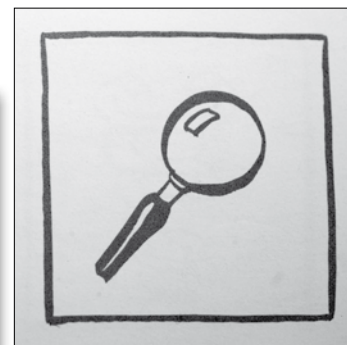


1.2.2 Hoe neem ik informatie op?

Mensen die Sensing verkiezen, nemen bij voorkeur informatie op via hun vijf zintuigen. Zij vormen hun ideeën op basis van feiten en gegevens. Een S leeft vooral in het hier en nu en is doorgaans concreet, precies en realistisch. Daar tegenover staan mensen die hun aandacht bij voorkeur op de toekomst richten, op wat mogelijk is. Deze personen verkiezen iNtuition en nemen het liefst informatie op via hun ‘zesde’ zintuig. Een N zoekt patronen, grote lijnen en betekenissen in gegevens om vervolgens zijn ideeën op basis van ingevingen en inspiratie te vormen.

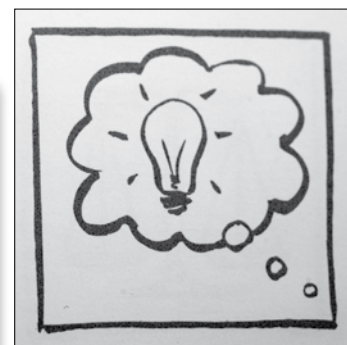
Tabel en afbeelding 3: Sensing (S)

Mensen die een voorkeur hebben voor Sensing ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- weten waarover ze praten - oog hebben voor verfijning en afronding - nauwkeurig en precies zijn - realistisch plannen en beslissen	- steeds meer informatie nodig hebben - wel eens doorbomen over details - door de bomen soms het bos niet meer zien



Tabel en afbeelding 4: Intuition (N)

Mensen die een voorkeur hebben voor iNtuition ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- creatief zijn - toekomstgericht zijn en visie hebben - steeds nieuwe manieren zoeken om iets te doen - optimistisch zijn ingesteld	- van de hak op de tak kunnen springen - af en toe met het hoofd in de wolken lijken te lopen - dingen nogal chaotisch aanpakken



1.2.3 Hoe neem ik beslissingen?

Mensen die Thinking verkiezen, baseren hun beslissingen op logische oorzaak-gevolg-redeneringen. Ze nemen afstand van de situatie of het probleem en gaan eerder uit van een onpersoonlijke en objectieve analyse. Een T weegt voor- en nadelen af en gaat uit van een principiële benadering. Zijn tegenpool verkiest Feeling en baseert beslissingen op eigen persoonlijke waarden. Een F verplaatst zich mentaal in de situatie of het probleem en probeert op basis van persoonlijke en subjectieve overwegingen van wat belangrijk is voor hemzelf en anderen tot een zo aanvaardbaar mogelijke beslissing te komen.

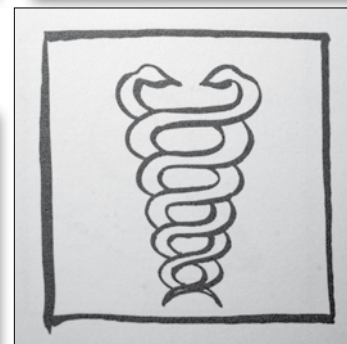
Tabel en afbeelding 5: Thinking (T)

Mensen die een voorkeur hebben voor Thinking ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- alles logisch aanpakken - consequent zijn - rechte durven te zijn - knopen gemakkelijk doorhakken	- koel en afstandelijk kunnen overkomen - af en toe te veel op ratio en logica terugvallen bij hun beslissingen - kritiek wel eens op een kwetsende manier uiten



Tabel en afbeelding 6: Feeling (F)

Mensen die een voorkeur hebben voor Feeling ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- zo respectvol zijn - aandacht hebben voor iedereen - een gevoel van betrokkenheid creëren - altijd de mens voorop stellen	- wel eens overgevoelig zijn - niet altijd rechte zijn - objectieve feedback wel eens als kritiek op hun persoon ervaren



1.2.4 Hoe richt ik mijn leven in?

De leef- of werkstijl van iemand kent als tegenpolen Judging en Perceiving. Judging betekent letterlijk oordelend en staat voor mensen die op een geplande en ordelijke manier overzicht over hun leven willen hebben. Ze houden ervan hun leven te plannen en te organiseren om daarmee onvoorziene verrassingen en stresssituaties zo veel mogelijk te vermijden. Een J houdt ervan dat zaken geregeld, beslist en afgerond worden en zal daar ook naar handelen. Een P staat daarentegen afwachtend in het leven. Hij neemt het liefst eerst waar wat er gebeurt en wil zo lang mogelijk opties open houden. Daarmee staat hij open voor nieuwe impulsen en past hij zich gemakkelijk aan de behoeften of prioriteiten van het moment aan. Mensen die perceiving verkiezen willen hun leven op een flexibele, spontane manier ervaren. Vaak werken ze in vlagen van energie.

Tabel en afbeelding 7: Judging (J)

Mensen die een voorkeur hebben voor Judging ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- heel betrouwbaar zijn - veel waarde hechten aan afspraken - een groot doorzettingsvermogen hebben - snelle beslissers zijn	- alles willen plannen - wel eens kregelig worden als iemand op zijn beslissing terugkomt - voorspelbaar en saai kunnen overkomen



Tabel en afbeelding 8: Perceiving (P)

Mensen die een voorkeur hebben voor Perceiving ²⁾	
worden vaak gewaardeerd omdat ze:	irriteren anderen soms omdat ze:
- vlot met veranderingen omgaan - heel ongedwongen overkomen - op het laatste moment (tegen de deadline) extra energie ontwikkelen - zo optimistisch zijn	- nonchalant met hun tijd omspringen - niet altijd lijken te weten wat ze willen - wel eens op hun beslissing terugkomen



I.3

Het samenstellen van een type

Binnen Action Type wordt elke pool vertegenwoordigd door een letter. Gemakshalve hebben we die hiervoor al even gebruikt. Door bij elke dimensie (2.1 tot en met 2.4) een voorkeur te registreren, krijgen we een code die bestaat uit vier letters, zoals INTP, ISFP of ESFJ. In totaal zijn er zestien van deze typologieën te vormen. Ze vormen de zestien Action Types. ¹¹⁾

Afbeelding 9: de vier paren van tegenstellingen ¹²⁾



Van de vierlettercombinatie worden de eerste en laatste schaal attitudes (houdingen) genoemd, omdat ze van buitenaf herkenbaar zijn. De beide middelste dimensies zijn mentale functies. In tegenstelling tot de beide attitudes zijn de twee mentale functies niet van buitenaf waarneembaar, maar maken ze deel uit van een intern proces. In het hoofdstuk over communicatie komen we hierop terug.

2. Bepalen van een Action Type

Er zijn meerdere manieren om inzicht in het Action Type van jezelf of iemand anders te krijgen. Juist het koppelen van de verschillende mogelijkheden maakt de validiteit van de uitkomst groter. Op deze plaats willen we meteen benoemen dat het bepalen van een Action Type of MBTI-score niet mag leiden tot stigmatiseren. Action Type is ook beslist geen voorspeller van gedrag. Integendeel, je zult moeten blijven waarnemen welk gedrag in werkelijkheid wordt getoond. De praktijk is immers weerbarstig. Diverse factoren, zoals bijvoorbeeld de situatie en eventuele stress, zullen op het werkelijke gedrag van invloed zijn.

Zo kan het zijn dat de ene I zijn voorkeur voor introversie in 55 % van de situaties gebruikt en een andere I voor 95 %. In de hoofdstukken over onder meer authentiek coachen en over de gevolgen van stress komen we hierop terug.

2.1 Vragenlijst

Een kort lijstje dat de voorkeuren scoort aan de hand van de vier vragen, zou de eerste insteek kunnen zijn om jouw type te benaderen. Je kunt je daarvoor over de volgende vier klassieke vragen buigen:

Als het tijd is om jouw accu op te laden, ben je dan liever alleen (I) of met anderen (E)?

Ben je bij de bestudering van een onderwerp geïnteresseerd in concrete praktische feiten en hun toepasbaarheid (S) of meer in ideeën, de verbanden tussen feiten en hun toepassing in de toekomst (N)?

Wanneer je een beslissing neemt, vertrouw je dan op onpersoonlijke redeneringen en logica (T) of moet de beslissing vooral goed aanvoelen en vertrouw je op jouw persoonlijke waarden (F)?

Wanneer je een examen aflegt, kies je dan voor een ordelijke voorbereiding die ruim op tijd start (J) of laat je het op het laatste moment aankomen en werk je vervolgens koortsachtig aan één stuk door (P)?

Wil je dieper in jouw profiel duiken, dan bestaan daarvoor geautoriseerde vragenlijsten. Op internet tref je dergelijke vragenlijsten aan, zoals die op www.humanmetrics.com (in het Engels). Bij het invullen van de vragen dien je er wel rekening mee te houden dat jouw antwoorden gerelateerd moeten zijn aan hoe je in het dagelijks leven bent. Het gaat om authentiek gedrag en niet het (deels aangeleerde) gedrag ten aanzien van trainingen en wedstrijden. Daarin kan sociaal wenselijk gedrag en een zekere mate van beroepsdeformatie al een te grote rol spelen. Er bestaan ook vragenlijsten die specifiek voor kinderen zijn opgesteld.

2.2 Observeren blijft de basis

Vragenlijsten en hun uitkomsten hebben, hoe het ook zij, een meer theoretisch karakter. Daarom blijft het altijd van belang om te observeren wat er in de praktijk gebeurt. We noemen zo maar een paar voorbeelden uit de praktijk van een tafeltennistrainer. Wat

doet een speler als hij voor de training de sportzaal binnenkomt? Een echte E loopt direct naar anderen toe en begint te kletsen over van alles en nog wat. Daarentegen zal een I bijvoorbeeld veel eerder in zijn eentje met de bal op het bat gaan stuiten of rustig gaan inspelen.



Foto 3: Observeren blijft de basis

Wil jouw pupil echt weten wat de juiste manier is om forehand topspin te spelen, neemt hij goed waar en blijkt de volgende training dat hij veel details heeft onthouden, dan heb je vrijwel zeker met een S te maken. Een N leert namelijk vooral zonder die details op te pikken. Hij gaat op zijn beurt veel liever uit van het grote plaatje, heeft veel fantasie en legt gemakkelijk verbanden met andere zaken. Een speler die meer naar N neigt kan tijdens het trainen of in een wedstrijd opeens even afwezig zijn. Iets wat een S niet zo vaak overkomt.

Stelt een speler naar aanleiding van bijvoorbeeld het coachen vaak de 'waaromvraag' of wil hij een logische verklaring voor wat hij moet doen, dan duidt dat op een voorkeur voor T. Het zijn dikwijls dezelfde spelers die bij een spelvorm willen dat er regels worden vastgesteld en dat iedereen zich daar ook aan houdt. Een F vindt dat een stuk minder belangrijk, die is veel meer georiënteerd op sfeer. Deze zal eerder een clubgenoot aanmoedigen of troosten en voor zaken als consensus en harmonie kiezen. Hij wordt dan ook het liefst geprezen omdat hij om anderen geeft.

We noemden al dat de vierde dimensie (net als de eerste) een van buitenaf herkenbare attitude is. Zo zal een echte J-er op tijd aan zijn huiswerk beginnen en er aan hechten om vroeg genoeg in de zaal te zijn, zodat hij zich via een vast patroon op de training of wedstrijd kan voorbereiden. Een P-er gaat normaliter veel chaotischer met zijn tijd om, die improviseert er bij het inspelen het liefst nog wat op los en raakt, anders dan een J-er, ook niet van zijn stuk als het team eens te laat bij een wedstrijd mocht arriveren.

Nemen we als voorbeeld de situatie op een druk bezet ranglijsttoernooi, dan zal een J er alles aan doen om op tijd in te spelen en zijn voorbereiding systematisch af te werken. Een P kan daarentegen rustig treuzelen voordat hij zich van de kleedkamer naar de speelzaal begeeft. Zijn ze eenmaal in de zaal dan heeft een IN de neiging om ergens op de tribune overzicht te houden waar een tafel vrijkomt. Een ES zal zich veel eerder in de zaal begeven, een bepaalde tafel op het oog hebben en er direct inspringen zodra de kans zich voordoet. Spelers met een voorkeur voor F zullen er doorgaans weinig problemen mee hebben om met vier mensen op één tafel in te spelen. Een T – en met name een TJ – kijkt al snel naar de nadelen daarvan en zal het zogenoemde 'kruisen' niet zomaar toelaten.

De proef op de som

Door de uitkomsten van vragenlijsten en de inzichten die uit observatie voortvloeien te koppelen komen kernbehoeften, waarden en overtuigingen steeds scherper op het netvlies. In wezen kristalliseert het Action Type zich op deze manier verder uit. Voor de zekerheid kun je de meest aannemelijke keuze toetsen aan de omschrijving van het betreffende profiel. Die omschrijvingen zijn op internet te vinden, maar voor toepassingen bij sporters bevelen wij aan de profielen in het boek 'Totaalcoachen' te raadplegen. Daarin tref je ook de nodige sportgerelateerde informatie overzichtelijk aan.

Bij kinderen is het handig eens met de ouders te praten. Met name moeders weten hun zoon of dochter dikwijls treffend te typeren. Het voordeel daarvan is ook nog eens dat je meer inzicht krijgt in authentiek gedrag en derhalve in authentieke voorkeuren.

3. Werken met Action Type

Nu we de grondbeginselen van MBTI en Action Type hebben leren kennen, is het tijd om nader met het instrument kennis te maken. Dat doen we in dit hoofdstuk door aan te geven welke zestien basistypes worden onderscheiden (3.1) en wat er wel en niet achter de typologie schuil gaat (3.2). Daarnaast verwijzen we naar enkele illustratieve artikelen die je elders in deze VISIE aantreft (3.3).

3.1 Zestien basistypes

Laten we eerst de verschillende Action Types eens op een rijtje zetten. Zowel die van jou als van jouw spelers zijn in de onderstaande tabel terug te vinden.¹¹⁾ Verklaringen voor de vetgedrukte letters en de letters rechtsboven in de hoeken, zijn op dit moment nog niet van belang. In hoofdstuk 6 komen we daarop terug.

Tabel 9: Matrix met de 16 types

ISTJ N 1	ISFJ N 5	INFJ S 9	INTJ N 13
ISTP F 2	ISFP T 6	INFP T 10	INTP F 14
ESTP N 3	ESFP N 7	ENFP S 11	ENTP S 15
ESTJ F 4	ESFJ T 8	ENFJ T 12	ENTJ F 16

Als tafeltennistrainer en -coach werk je zowel groepsgewijs als individueel. Voorbeelden van dat laatste zijn meerballentraining, individuele coaching of een individueel gesprek. In een individuele setting is duidelijk dat je een rechtstreekse vergelijking kunt maken tussen jouw eigen Action Type en dat van de betreffende speler. Binnen een team of groep maak je daarvoor gebruik van wat we een groeps lens noemen. Het is simpelweg niets anders dan tellen hoe vaak elke voorkeur binnen de groep voorkomt.

3.2 Enkele do's en don'ts

Ongetwijfeld heb je inmiddels jouw eigen Action Type verkend en wellicht heb je ook al een poging gewaagd om (enkele van) jouw spelers te typeren. Aan de hand van de betreffende vierlettercombinaties krijg je meer inzicht in de kracht en ontwikkelkant van de daarmee corresponderende profielen. Het lijkt ons in dit verband raadzaam om meteen maar een paar mogelijke vooroordelen weg te nemen:

- De ene typologie is niet beter of slechter dan een andere, de voorkeuren zijn alleen anders. Het verklaart waarom het ene type beter in de ene situatie uit de voeten kan en een ander type beter in een andere situatie. Niet meer en niet minder.

- De voorkeuren zeggen ook niets over het niveau waarop je jouw voorkeuren en competenties hebt ontwikkeld. Het is een intrapersonlijke benadering en geen interpersoonlijke. Zo zou het best kunnen zijn dat een INTP zijn F-component verder heeft ontwikkeld dan bijvoorbeeld een ESFP, terwijl hij toch meer T is dan F.

In het verlengde van dit laatste is de kern dan ook om in de loop van de jaren alle voorkeuren evenwichtig verder te ontwikkelen. De werkelijkheid is immers weerbarstig. De ene keer beland je in een situatie die bijvoorbeeld om veel F vraagt, de andere keer ben je meer geholpen bij een rationele benadering (T). In de praktijk van ons als tafeltenniscoaches is het niet anders, hoe meer we erin slagen alle competenties te verbeteren des te beter zullen we functioneren.



Foto 4: Welke voorkeuren leven er in jouw team?

Het voorgaande is ook logisch als we bedenken dat het wel een heel groot toeval zou zijn als jouw pupillen allemaal hetzelfde Action Type zouden hebben als jijzelf. In principe heeft elke trainer met een gemêleerd gezelschap te maken, waarvan de kernbehoeften, waarden en overtuigingen niet alleen verschillen met die van jou als trainer maar die ook nog eens tussen de spelers onderling flink uiteen kunnen lopen. De kernvraag is hoe je daarop inspeelt.

Voor de tot dusver opgedane kennis gaat het onderstaande voorbeeld wellicht te ver, maar het geeft wel een treffend beeld van het nut van Action Type. Vandaar dat we ons er op deze plaats toch even aan wagen.

Stel dat het Action Type van jou als coach INFJ is, een type met als interactiestijl dat hij graag de koers wil uitzetten. Het team dat je coacht bestaat uit vier spelers: een ESTJ, twee ESTP-ers en een INFP-er. De groepstypelens is in dat geval ESTP. Zeg maar een team dat overwegend extravert is, in het hier en nu blijft, rationeel denkt en gedijt bij vrijheid, terwijl jij als coach exact de tegenoverliggende voorkeuren hebt. Aan de ene kant zijn jullie samen een team dat over alle competenties beschikt die een team nodig kan hebben, maar dat gaat alleen werken als er voldoende begrip is voor de verschillen en het team als een eenheid blijft functioneren.

Voor dat laatste doemen al een paar valkuilen op. De drie E's hebben de neiging het team te domineren. De stelregel is dat er op elke E twee I's nodig zijn voor de balans in het team. Een dergelijk evenwicht is in het voorbeeld ver te zoeken. Daar is dus een schone taak voor jou als coach weggelegd. Een tweede, wellicht nog grotere valkuil is dat de rationele jongens in dit voorbeeld veel vrijheid zoeken. Voorwaar geen eigenschappen die bijdragen aan de harmonie die team en coach zo nodig lijken te hebben. Als coach hou je ook een oogje in het zeil of en hoe de INFP-er in het team wordt opgenomen. Zijn voorkeuren sluiten goed aan bij die van jou als coach, hij zou als aanvoerder een verlengstuk van de coach kunnen zijn, ware het niet dat een INFP het liefst achter de schermen functioneert.

Of het in dit voorbeeld genoemde team erin slaagt goed te functioneren zal in belangrijke mate afhangen van de persoonlijkheid en de kunde van de coach. Het is zeker geen gemakkelijke opgave. Op deze manier kan op elk team of op elke groep een waardevolle bespiegeling worden losgelaten. Het is denkbaar dat in prestatiegerichte settings die inzichten kunnen leiden tot verdergaande conclusies, zoals het vervangen van een speler of zelfs het wisselen van coach.

Verwijzing

Om meer inzicht in het werken met Action Type te krijgen, hebben we diverse artikelen samengesteld. Als afwisseling op de meer theoretische lijn van de hoofdstukken 1 tot en met 8, ben je wellicht toe aan een wat luchtiger stukje tekst. Vanuit die beleving kunnen op dit moment de volgende artikelen een aanrader zijn:

- Over maatschappij, mensen, wensen en sport (blz. 46)
- De jeugdijaren van Jan Ove (blz. 47)

Vervolgens kun je met hoofdstuk 4 de rode draad weer oppakken.

4. Authentiek coachen

De kop is eraf, een deel van de begripsmatige kost zit er op. Het trainingspak kan aan en met de sporttas in de hand gaan we op weg naar de praktijk. Onderweg naar de zaal, waar we onze spelers zullen ontmoeten, is het tijd om er achter te komen wie we eigenlijk zelf zijn. Als persoon en als trainer – coach.

In deze laatste rol vergaren we kennis over techniek, tactiek, fysieke aspecten, mentale training en aanverwante zaken. In de praktijk bekwamen we ons in het overdragen van de verworven kennis, maar hoe gericht doen we dat eigenlijk? Werken met mensen – en dus ook training geven en begeleiden – vraagt om specifieke vaardigheden, die de één meer eigen zijn dan de ander. We kunnen kilo's technische en tactische bagage met ons meedragen, de meerwaarde hiervan groeit echter pas naarmate we er beter in slagen ons competent voor spelers en speelsters te maken. Jouw Action Type is een belangrijke ingang voor zelfreflectie en persoonlijke ontwikkeling. We gaan op weg om door authentiek te leren coachen de spelers in hun kracht te zetten.

4.1

Authentiek coachen in vier stappen

Welke competenties breng jij mee om jouw kennis over te dragen? Daarbij moet je denken aan ervaring, vaardigheid en attitude. Het vermogen om deze drie zaken in een bepaalde context te plaatsen, bepaalt de kwaliteit van de coach. Die context moet je zien als scenario's die jouw pupil, team of trainingsgroep op zijn best doen zijn. Huijbers en Murphy laten in Totaalcoachen in vier stappen zien wat authentiek coachen voor hen betekent.

4.1.1 Formuleer jouw coachfilosofie en sta voor jouw temperament

De eerste concrete toepassingsmogelijkheid van Action Type die we behandelen, is de vraag 'wie ben ik nu eigenlijk zelf'. In de communicatie met jouw spelers ben jij het instrument, een instrument waarvan je de voorkeuren en de ontwikkelkant zo goed mogelijk wilt kennen. Wat is jouw kernbehoefte, wat zijn de waarden en overtuigingen die daarbij horen en hoe sta je in jouw omgeving? Dat is stap één van authentiek coachen: identificeer jouw kracht en verbind je daarmee. Door in jezelf en jouw coachfilosofie te geloven, gaan anderen dat geloof delen en zijn we waar we graag uit willen komen.

Tegelijkertijd werk je geleidelijk aan de competenties die zich aan jouw ontwikkelkant bevinden. Zoals we in stap 4 zullen zien, heb je ook die nodig om een totaalcoach te worden. Bovendien helpt het jou met jouw valkuilen om te gaan. Dit alles laat echter onverlet dat coachen vanuit jouw authentieke voorkeuren de eerste invalshoek blijft. De coach van de toekomst zal steeds meer beoordeeld worden op hoe hij anderen in hun kracht weet te zetten en steeds minder op functie, positie of status.¹⁾

Wanneer we ons als coach verbinden met ons temperament, willen we onze coachfilosofie naar boven krijgen. Met andere woorden 'wat zijn de criteria die jij als coach hanteert?' Hoe je die criteria kunt achterhalen en daar in de praktijk ook zo dicht mogelijk bij kunt blijven, willen we met twee voorbeeldjes illustreren.

We maken het allemaal wekelijks mee. Op de terugreis herinneren we ons een situatie op de training of in de wedstrijd. Waar ging het in die situatie eigenlijk om en wat is voor jou daarin belangrijk? Denk er nog dieper over na en formuleer eens zo scherp mogelijk jouw drie belangrijkste antwoorden. Dat zijn jouw coachcriteria! In hoofdstuk 5 komen we, als het om temperamenten en kernbehoefte gaat, daarop terug.

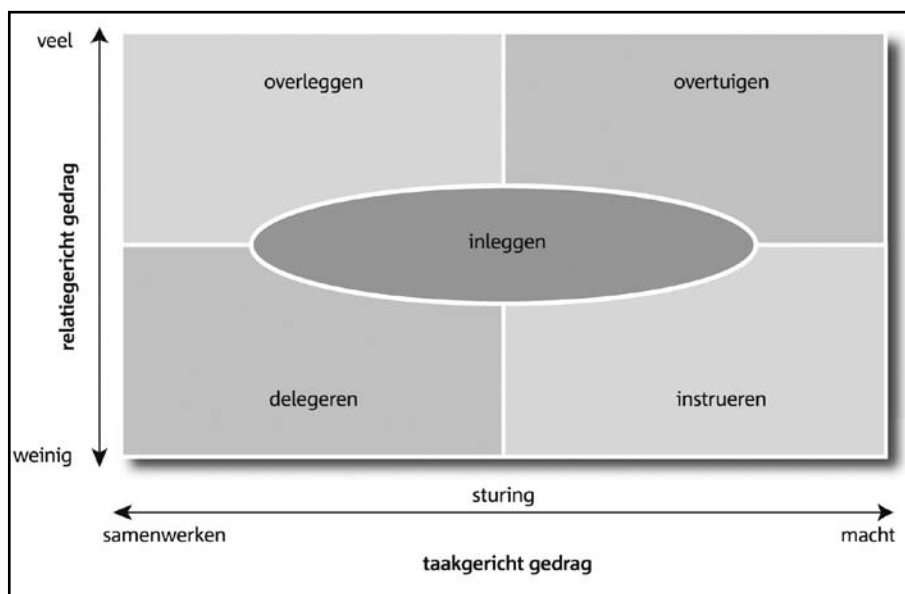
Om te toetsen of je in moeilijker omstandigheden dicht bij jouw coachcriteria blijft, neem je een emotionele wedstrijd of een emotioneel moment op de training in gedachten. Was jouw gedrag volkomen authentiek of had je dicht bij jezelf kunnen blijven? Is dat laatste het geval dan ga je na op welke waarden je jezelf zou moeten focussen om wel de gewenste attitude te bereiken. Langs deze weg leert een trainer – coach zijn eigen gedrag kennen.

4.1.2 Bouw een vertrouwensrelatie op

Nu jouw spelers weten waar jij voor staat, ben je toe aan de volgende stap van authentiek leren coachen. In die stap bouw je een vertrouwensrelatie met jouw spelers op. Dat doe je door goed te zijn in jouw vak, je open te stellen en een absoluut respect te tonen voor de kernbehoeften van de speler. Daarvoor heb je zowel zelfkennis als invoelingsvermogen nodig. Mensen die sociaal wenselijk gedrag vertonen, blijven niet authentiek. Maar er is meer. Om tot die vertrouwensrelatie te komen wil je coachen op de grootste kracht van jouw spelers. De ingang daarvoor vind je o.a. bij zijn temperament en taalvoorkeur. Hoe Action Type daarbij helpt, ondervind je in de volgende hoofdstukken.

Elke sporter boet aan zelfvertrouwen in als hij voortdurend kritiek krijgt van een coach die aan tekortkomingen wil werken. Het gaat juist om het benutten van vaardigheden en talenten. De sleutel tot succes ligt dan ook in een goede balans tussen jouw speler bewust in zijn kracht zetten en het werken aan de ontwikkelkant. Grofweg kun je stellen dat voor selectiespelers over een seizoen genomen tweederde van de tijd wordt besteed aan de sterke kanten en éénderde aan de ontwikkelkant, vanzelfsprekend met aanpassingen aan de hand van de periodisering. In wedstrijdperioden is iedereen immers nog meer gebaat bij zelfvertrouwen dan in de voorbereiding. Uiteraard is dit mede afhankelijk van leeftijd en niveau van de sporter. In VISIE 68 komen we hierop terug.

Afbeelding 10: De kunst van het inleggen



Een authentieke coach stelt in zijn relatie met de sporter meer vragen dan hij beantwoordt, omdat hij zijn spelers wil uitdagen zelf de antwoorden te vinden. Hij beheerst de kunst van het inleggen. In een leertraject zijn de momenten waarop een sporter zelf ontdekt hoe het moet altijd de vruchtbaarste. Je kunt instrueren en overtuigen, overleggen met jouw spelers of zaken aan hen delegeren, maar de hogeschool van coachen is dat je alles doet vanuit de kunst van het inleggen.¹¹⁾ Op deze manier wil een authentieke coach ervoor zorgen dat er een bewustwordingsproces begint, waarin de sporters zelf kiezen wat zij willen bereiken en daar ook hun verantwoorde-

lijkheden voor nemen. Het zorgt ervoor dat de effectiviteit van leren op een aanzienlijk hoger niveau komt. Uiteindelijk draait het toch allemaal om intrinsieke motivatie.

Hoewel we volledig achter het voorgaande staan, willen we toch niet onvermeld laten dat er ook in dit opzicht uitzonderingen zijn die de regel bevestigen. De Oostenrijkse tennisser Thomas Muster maakte duidelijk dat voor hem vooral roem en geld de drijfveren waren voor het succes in zijn sportloopbaan. En in hoeverre is de dwingende hand van derden bepalend geweest voor de carrière van topsporters als Bettine Vriesekoop, Mary Pierce, Martina Hingis, de Williams Sisters en Anna Kournikova? Maar goed, uiteindelijk sluit een dwingende hand het bestaan van een hoge intrinsieke motivatie niet uit.

Hoe je door de juiste vragen te stellen bij jouw spelers een bewustwordingsproces op gang brengt, lees je in VISIE 67. Daarbij combineren we de kunst van het inleggen met andere methodische aanraders zoals visualiseren en droogtrainen.

4.1.3 Coach op concentratie

De derde stap is dat je rond wedstrijden coacht op concentratie, namelijk een vorm van direct bewustzijn waarin waarnemen en handelen één zijn. Daar komt geen enkel denken tussen. Concentratie ontstaat dus uit waarnemen en niet uit denken. Het enige verband dat er tussen deze beide begrippen bestaat is dat concentratie pas kan ontstaan als de sporter helemaal is uitgedacht. Hou het daarom ook simpel en degelijk en blijf je op het proces focussen.



Jan Huijbers kenmerkt in zijn boek 'Coachen op concentratie' tafeltennis als voorbeeld van een sport die de meest ultieme vorm van concentratie nodig heeft, namelijk het vastzetten van de aandacht. Voor ons aanleiding genoeg om er in VISIE 67 een paar specifieke hoofdstukken aan te wijden.

4.1.4 Aansluiten bij de temperamenten van jouw spelers

Aan jou als trainer - coach is het om aan te sluiten bij de temperamenten van jouw spelers. Je zult alleen zijn gedrag (lees ook als: techniek, tactiek, mentaal, fysiek) kunnen veranderen als je de ingang weet te vinden bij zijn intenties, motieven, waarden en overtuigingen. Er is immers lef voor nodig om het oude los te laten en daarmee het nieuwe een echte kans te geven. ¹¹⁾

Deze stap vraagt meer dan alleen maar het inzicht in jouw eigen temperament en ontwikkelkant. Action Type helpt om de vaardigheden te herkennen en te ontwikkelen die passen bij de vier te onderscheiden temperamenten, namelijk die van de vakman (SP), de wachter (SJ), de rationalist (NT) en de idealist (NF). Als we het in het volgende hoofdstuk over coachrollen hebben gaan we daar nader op in.

4.1.5 Waar het in de kern om gaat

Als trainer - coach zijn we eigenlijk voortdurend bezig met gedragsverandering, zowel op technisch, tactisch, fysiek als mentaal gebied. Dat vraagt veel van de spelers. Ze moeten namelijk het oude zien los te laten, zonder dat ze weten of het nieuwe ook daadwerkelijk beter uitpakt. Alleen een speler die goed in zijn vel zit en vertrouwen heeft is daartoe in staat. Vandaar dat authentiek leren coachen voor elke trainer – coach een voorwaarde is om samen met jouw spelers duurzame stappen in het ontwikkelingsproces te maken.

Het lukt ons in deze VISIE niet om alle informatie die betrekking heeft op authentiek coachen te presenteren. Over coachen op concentratie valt voor tafeltennis alleen al zo veel te vertellen dat we daar een volledige VISIE aan zullen wijden. Hetzelfde geldt voor de motorische stijlen van onze spelers, want wil je jouw pupillen echt in hun kracht zetten dan zul je ook bij hun fysieke voorkeuren moeten aansluiten.

In de volgende hoofdstukken laten we o.a. zien hoe inzicht in de vier te onderscheiden temperamenten en de mentale cyclus van sporters aan het ontwikkelingsproces bij kan dragen.

Foto 5: Coach op concentratie

5. Temperamenten en coachvoorkeuren

Je zult het ongetwijfeld herkennen. Twee spelers van wie je het talent als vergelijkbaar inschat en beiden zijn even bevlogen om zich verder te ontwikkelen. Als trainer begeleid je de één niet met minder toewijding dan de ander, maar waar de ene speler zich in rap tempo ontwikkelt, krijgt de ander het maar niet voor elkaar om belangrijke aanpassingen in zijn spel te realiseren. Uiteindelijk zie je zijn motivatie afnemen en niet zelden is het gevolg dat de speler zijn geluk in een andere hobby gaat beproeven. Achteraf gaan jouw gedachten terug naar de beginsituatie, waarin je de spelers als even talentrijk en bevlogen bestempelde.

Ontwikkelingsprocessen kunnen verschillende wendingen nemen, dat is duidelijk, maar waar zit hem dat in? Veel heeft te maken met het aansluiten van de trainer - coach bij de kernbehoeften en het respecteren van de waarden en overtuigingen die een speler hanteert. Het zijn aspecten die gerelateerd zijn aan ons temperament. Dit hoofdstuk biedt concrete handvatten om daar bewust bij leren aan te sluiten.

5.1 Het coachmodel

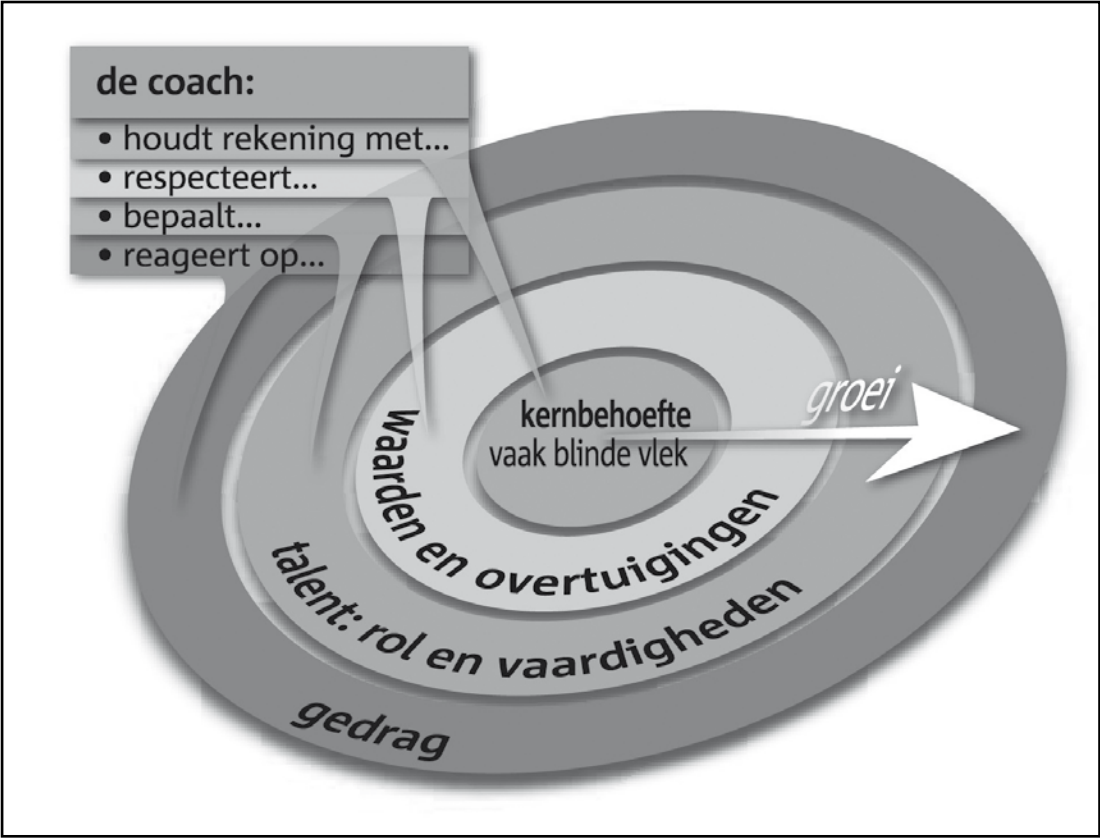
We zagen in hoofdstuk 3 dat het temperament een rol speelt in zowel de eerste als de vierde stap van authentiek coachen. Kort gezegd ga je staan voor jouw eigen temperament en ontwikkel je de coachvaardigheden die passen bij het temperament en het Action Type van jouw spelers. Dit is de basis voor het model dat gericht is op coachen, begeleiden en veranderen en het belangrijkste hulpmiddel voor de communicatie met jouw sporters.¹¹⁾

Of het zich nu op tactisch, technisch, fysiek of mentaal gebied afspeelt maakt niet uit, als trainer - coach ben je met gedragsveranderingen bezig. In dergelijke processen kun je het best top down werken, want als je het gedrag van jouw speler wilt veranderen, dan zul je daarvoor de ingang vinden bij zijn motieven, intenties, waarden en overtuigingen. De reden hiervan is dat er bij veranderingsprocessen altijd een spanningsveld ontstaat. Er is namelijk lef voor nodig om het oude los te laten en het nieuwe te omarmen en die lef vindt de speler rond zijn kernbehoeften en nergens anders. Het is de kunst om een speelveld te creëren waarin de spelers ruimte krijgen voor ontwikkeling en authenticiteit. Daarin speelt hun temperament een cruciale rol.¹¹⁾

Technische, tactische, mentale en fysieke veranderingen bereik je dus niet door op gedrag te reageren. Als trainer - coach moet je terug naar de achterliggende oorzaken, iets dat idealisten van nature in zich hebben. Zij willen de kernbehoeften en daarmee de intenties en motieven van hun spelers begrijpen. Alle coaches doen er echter goed aan het temperament van hun pupillen te kennen en dat van andere temperamenten te onderscheiden.

Hier rechts hebben we dit schematisch samengevat. (Zie afbeelding 11)

Ziehier het model waarlangs gedragsverandering met succes plaats kan vinden. In zijn relatie met de speler sluit de coach in zijn diverse functies aan bij de kernbehoeften van de speler, respecteert hij diens waarden en overtuigingen, bepaalt hij het talent (rol en vaardigheden) en reageert hij op het gedrag van zijn pupil. De pijl geeft de groeirichting weer. Die start dus altijd vanuit de kernbehoefte van de speler. Wat de kernbehoeften van de te onderscheiden temperamenten zijn, zullen we in dit hoofdstuk zien.



Afbeelding 11:
De relatie tussen coach en speler

actie:	op niveau van:	jouw coachfunctie die van:
aansluiten bij	kernbehoeften, zingeving, missie	inspirator
respecteren van	identiteit, waarden en overtuigingen	mentor
bepalen van	talent, rol, vaardigheden	trainer
reageren op	gedrag	coach
wegwijs maken in	omgeving, materialen, methoden	gids

5.2

Action Type onderscheidt vier temperamenten

Tabel 10: De kernbehoeften per temperament ¹¹⁾ De zestien types binnen Action Type zijn opgebouwd rond vier temperamenten. De typering van het temperament start telkens met de tweede letter van de code, namelijk

temperament	benaming	kernbehoeften
SP	de vakman (kolibrie)	wil vrijheid om in een opwelling te handelen en de mogelijkheid om invloed uit te oefenen
SJ	de wachter (bij)	wil erbij horen, zich verantwoordelijk voelen, loyaal zijn en niet in de laatste plaats hard werken
NT	de rationalist (uil)	wil het begrijpen, houdt van zelfcontrole, vergaart kennis en wil vooral competent (bekwaam) zijn
NF	de idealist (ooievaar)	wil harmonie, gaat voor zijn unieke identiteit, zelfontplooiing en vindt zingeving daarin belangrijk

de letter die de voorkeur voor het verzamelen van informatie weergeeft. Is die letter een S dan wordt hij voor het temperament gekoppeld aan de vierde dimensie, de leefstijl. Is de tweede letter een N dan wordt de link gelegd met de derde letter, namelijk de letter die iets zegt over de wijze waarop beslissingen worden genomen. Op deze manier kom je tot vier temperamenten die we hieronder weergeven.

We gaan de vier temperamenten eens nader onder de loep nemen. Daarbij vullen we de kernbehoeften van elk temperament aan met de waarden en overtuigingen en zien we hoe een gerichte benadering om veranderingen in gang te zetten er uit zou moeten zien. Bedenk steeds dat de kernbehoeften en ook de waarden en overtuigingen niet veranderd kunnen worden, maar dat naarmate je meer in de temperamentencirkel naar buiten komt er des te meer geleerd kan worden. De omschrijvingen hebben wij ontleend aan het boek 'Totaalcoachen'.¹¹⁾

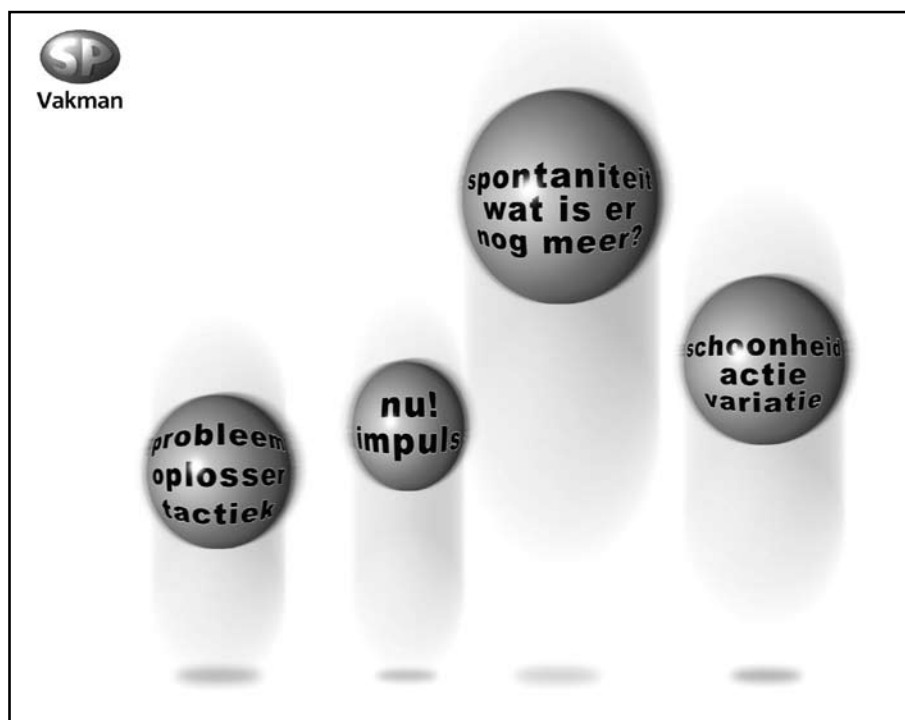
Vakman (SP)

32 procent van alle mensen

In zijn ontwikkeling is de vakman sterk afhankelijk van onderling vertrouwen. Een relatie waarin je hem de vrijheid geeft in opwallingen te mogen handelen. In de praktijk komt het er op neer dat je alleen de richting invult van trajecten en hem die op zijn eigen manier laat invullen. Zijn impulsiviteit en ongeduld maken dat hij direct resultaten wil zien. Daarom zul je een vakman altijd kortetermijndoelen voor moeten schotelen, die je in de uitvoering als bereikte succesjes in het proces bestempelt. Bovendien leg je bij het doelen stellen het accent op uitdaging. Het doel moet hem vooral prikkelen en inspireren, het moet in het verlengde van zijn motivatie liggen. Geef hem dan ook zeker inspraak om aan zijn behoefte aan invloed uit te oefenen tegemoet te komen.

Omdat zijn belangrijkste waarde actie is, leg je de speler niet zo veel uit, maar leg je des te meer in. Als trainer maak je dus gebruik van ervaringsleren. Dat wil zeggen dat je hem handelingen laat verrichten die je zo precies hebt uitgekiend dat de speler het aspect leert dat jij wilt. Ook deze leeraspecten baken je af als mijlpaaltjes in zijn ontwikkeling. Zijn grote behoefte aan variatie maakt dat je zeer afwisselende trainingen moet samenstellen, waarin ook nog wat risico en avontuur verwerkt zit. Het proces moet spannend blijven. Doe je dat niet dan gaat de vakman de gewenste opwinding zelf creëren door zich onconventioneel te gedragen en de grenzen van zijn omgeving zelf op te zoeken.

Afbeelding 12: Het temperament van Vaklui



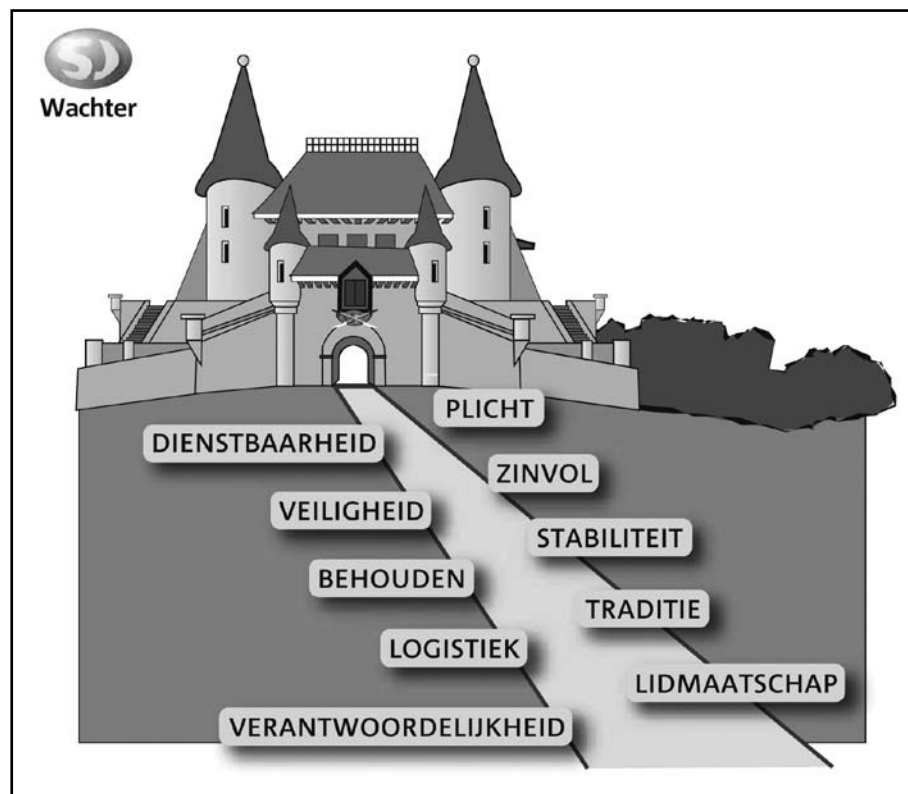
Alle vaklui zijn rechterhersen-helftsporters en kunnen daarvoor goed visualiseren. Dit talent benut je voor hun techniek- en tactiektraining. Waardeer hen om hoe ze het hebben gedaan. Hoewel directe feedback normaliter het beste werkt, leg je bij een vakman niet een tijdstip op, maar wacht je tot hij er om vraagt. Zorg er ook voor dat je zijn acties opmerkt (hij wil opvallen) en geef hem daar gerichte informatie over. Maak daarbij gebruik van zintuiglijke taal. Die is kort en bondig, gaat over feiten, is praktisch en je slaat meteen spijkers met koppen. Geef hem direct iets te doen, want hij wil actie.

Wachter (SJ)

46 procent van alle mensen

Wachters zijn trouw. Onderling vertrouwen ontstaat dan ook als je jouw speler duidelijk maakt dat hij erbij hoort, dat hij lid is van het team en dat niets belangrijker is dan het welzijn van dat team. In de praktijk komt het er op neer dat je overeenstemming bereikt over zijn en jouw verantwoordelijkheden en die van de andere teamleden. Je spreekt daar regels en procedures over af. Omdat een wachter alles stap voor stap wil benaderen, werk je met doelen op middellange termijn, die je zeer nauwkeurig formuleert. Het accent ligt daarbij op het principe van haalbaarheid, niet alleen om het zelfvertrouwen op te bouwen, maar ook omdat hij vanwege zijn behoedzame inslag eerst naar de haalbaarheid van doelen kijkt.

Afbeelding 13: Het temperament van Wachters



Omdat zijn belangrijkste waarden erbij horen en veiligheid zijn, schep je een goed georganiseerde en stabiele omgeving waarin iedereen zijn plaats kent. Een wachter zal dan de autoriteit van de trainer-coach als vanzelfsprekend ervaren. Hij leert stap voor stap, het zijn stapelaars. Succesbelevingen worden op voorgaande successen gestapeld. Om die reden is het verstandig langdurig aandacht aan de basics te besteden. Door zijn grote behoefte aan structuur kun je bepaalde onderdelen van de training (bijvoorbeeld de basics) het best standaard in de training laten terugkeren.

Je geeft een wachter bij voorkeur specifieke feedback over concrete resultaten. Maak ook duidelijk op welke terreinen winst voor verbetering ligt. Stort

echter niet te veel over hem uit, hij is immers stap-voor-stap op zijn best. Gebruik gewone, nette taal en waardeer hem voor wat hij aan groep of team heeft bijgedragen. Geef voor het toepassen van het actieplan duidelijke en specifieke richtlijnen aan. Voor de invulling laat je hem zelfstandig werken, want een wachter heeft slechts minimale supervisie nodig. Verzekert je er wel van dat alle inspanningen op de training concrete, merkbare resultaten opleveren, want het gaat hem om resultaten.

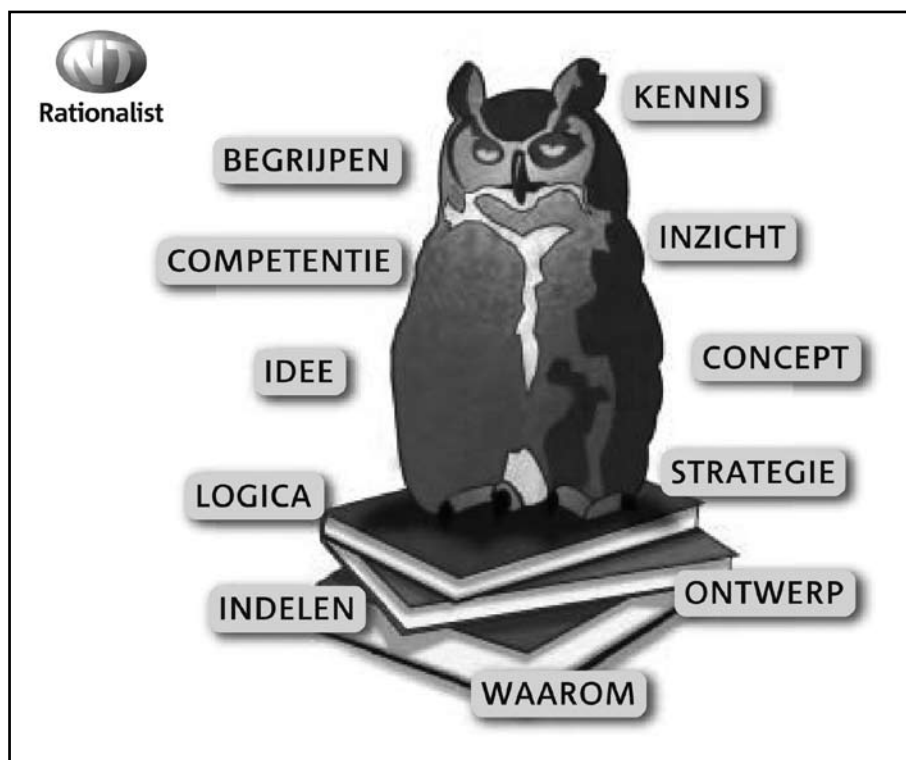
Rationalist (NT)

8 procent van alle mensen

Onderling vertrouwen ontstaat als je de rationalist duidelijk maakt dat de coach en het team behoefte hebben aan zijn helderheid van geest en kennis, vaardigheden en strategisch inzicht. In de praktijk komt het er op neer dat je wedstrijden met hem analyseert, routes bespreekt en eventueel zelfs de trainingen doorneemt. De rationalist is het type dat je als spreekbuis van de spelers voor de trainingsopbouw aan het begeleidingsteam kunt toevoegen. Leg hem altijd uit waarom je voor een bepaalde aanpak kiest, want hij zal niet eerder rusten voor hij die begrijpt. Als je trainingsonderdelen geeft die hij niet begrijpt, dan zal de rationalist zich zo gaan vervelen dat hij zijn eigen creatieve wereld gaat scheppen.

Je werkt met langetermijndoelen, omdat een rationalist een eeuwige tijdoriëntatie heeft en goed is in het ontwerpen van strategieën voor de lange termijn. Daarbij leg je het accent op het principe van verifieerbaarheid, de doelen moeten zo worden verwoord dat zij stuk voor stuk systematisch kunnen worden afgevinkt. Omdat zijn belangrijkste waarden logische consistentie en vernuft zijn, maak je hem deelgenoot van jouw visie op coachen en geef je hem een overzicht van het gehele langetermijntraject met alle ingebouwde vernuiftigheden. Een rationalist vindt dat mooi en zal daardoor de autoriteit van de trainer als vanzelfsprekend accepteren. Waardeer hem om zijn ideeën.

Afbeelding 14: Het temperament van Rationalisten



etaleer je visionair leiderschap, maar voor zaken die buiten jouw specialismen liggen, schakel je experts in. Hij zou je toch niet geloven als blijkt dat je te weinig specifieke kennis op dat terrein hebt.

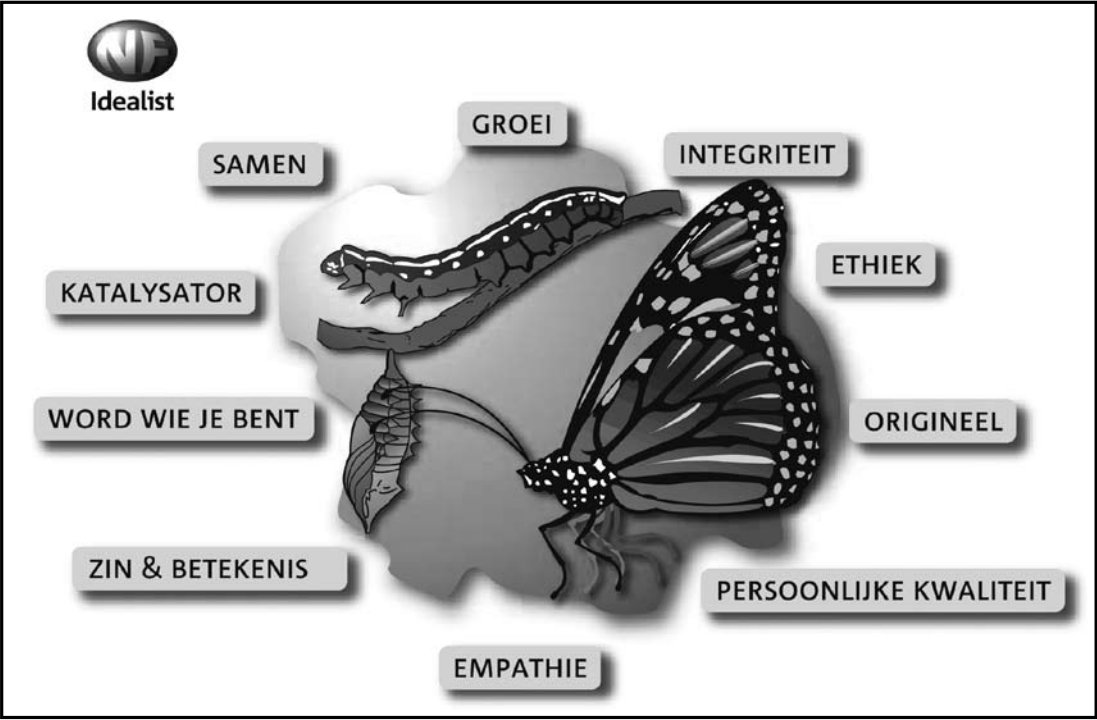
In de aanpak zorg je er voor dat hij voor een evaluatie ruim de tijd krijgt om na te denken en te analyseren. Coach op het grote plaatje, laat hem de strategische richting bepalen, maar pas op dat hij geen details over het hoofd ziet. Hij zal geïnteresseerd zijn in zaken als spelsysteem en tactiek. Veel rationalisten in de sport hebben ook iets met biomechanica en trainingsleer. Kennis van biomechanica zal bovendien zijn techniek verbeteren, omdat hij bewegingen van het skelet dan voor zich kan zien en ze vervolgens zal imiteren.

De idealist (NF)

14 procent van alle mensen

Onderling vertrouwen ontstaat als de idealist merkt dat je oprecht bent. In de praktijk komt het er op neer dat je volkomen jezelf moet zijn. Hij zal dat beantwoorden met oprechtheid en een heel coöperatieve opstelling. Zijn behoefte aan zingeving en directe zinbeleving maakt dat hij zeer procesgericht is. Om een idealist in concentratie te krijgen zul je dus met directe trainings- en wedstrijddoelen moeten werken, zodat zijn wil om resultaten te bereiken wordt gestimuleerd. Daarbij leg je het accent op het principe van controleerbaarheid, externe factoren mogen namelijk geen roet in het eten kunnen gooien. Het al dan niet halen van het gestelde doel moet echt alleen van hem afhangen. Vanwege zijn behoefte aan uniciteit bespreek je die doelen privé met hem.

De belangrijkste waarden van de idealist hebben betrekking op ethiek, zelfontplooiing en het van betekenis zijn voor anderen. Hij zal zich daarom gestreeld voelen als je hem eens om advies vraagt. Dat bouwt aan zijn zelfvertrouwen. Door zijn grote behoefte aan zinvol bezig zijn kun je hem prima inzetten als inspirator van de groep en katalysator van groepsprocessen. Op de trainingen leg je hem het verband uit tussen de oefenvormen en de komende wedstrijd, evenals het verband tussen de diverse onderdelen op de training.

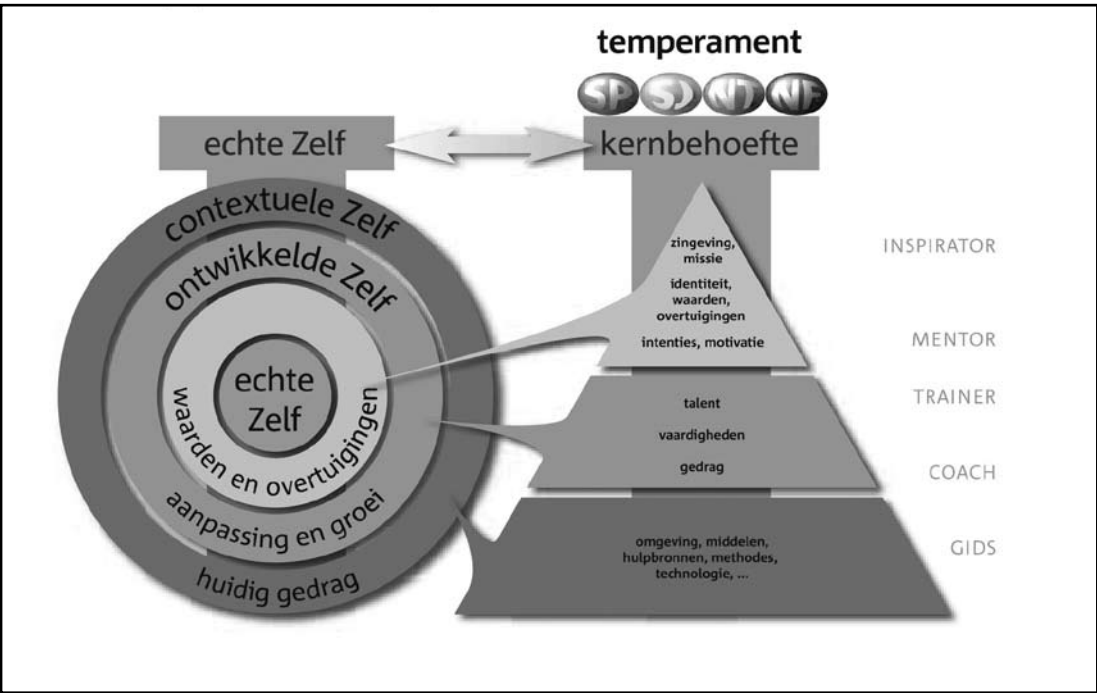


Afbeelding 15: Het temperament van Idealisten

Een idealist verafschuwt conflicten. Hij zou ze kunnen oplossen, maar evengoed met alle winden kunnen meewaaien om maar geen onderdeel van het conflict te worden. Een beetje idealist wil gestimuleerd worden het beste uit zichzelf te halen. Je coacht hem op concentratie, omdat in die coachstijl het etaleren van zijn identiteit centraal staat: laat zien wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Hij traint op gevoel en houdt de groepsprocessen in het oog. Geef vaak feedback, wees oprecht jezelf, warm en positief en erken zijn uniciteit. Waardeer hem dan ook om zijn unieke bijdragen.

Wat de aanpak betreft heeft hij behoefte aan een persoonlijk begeleider die hij regelmatig ontmoet. Een idealist ziet uit naar die ontmoetingen en wil dan vooral het grote plaatje vernemen. Dat geef je hem, maar je zorgt er natuurlijk voor dat hij geen details over het hoofd ziet. Een idealist kan uitzonderlijk onpraktisch zijn. Zeker als hij ook nog eens introvert is zal hij zomaar kunnen dagdromen. Gun hem die ruimte, maar zorg er ook voor dat hij op tijd wakker is.

Afbeelding 16: Coachmodel



5.2.5 Samenvattend overzicht

Kijken we naar coachhoudingen, coachniveaus en coachrollen, dan kunnen we de verbanden samenvatten in een coachmodel. Zo zie je welke coachrol je in een bepaalde situatie kunt aannemen om op het juiste niveau in te stappen en te communiceren. We waren het bijna vergeten, mensen kunnen ook doorschieten in hun temperament. Zo kan de vakman in zijn ongeduld impulsief en kortaf zijn, wordt de wachter met al zijn behoefte aan verantwoordelijkheid zwaarwichtig in de omgang, kan de kritische rationalist irritant ja-maren en zelfs dwarsliggen en kan de idealist in al zijn gevoeligheid zweverig en onduidelijk zijn. Die momenten accepteer je met een glimlach of als ze te ver gaan maak je ze duidelijk dat je er niet van gediend bent (SP), het wel wat luchtiger kan (SJ), meer vertrouwen in de trainer op zijn plaats is (NT) of het wel wat concreter mag (NF).¹¹⁾

Voor het samenstellen van een gedegen plan van aanpak voor veranderingsprocessen is het wellicht handig de verschillen tussen de temperamenten in een aantal steekwoorden te benoemen. In het onderstaande overzicht hebben we daar een poging aan gewaagd. Het zijn de elementen waarmee je een sporter in zijn kracht zet. Die persoonlijke kracht is nodig om veranderingsprocessen in gang te zetten en te houden.

Tabel 11: De insteek per temperament ¹¹⁾

aspect	SP	SJ	NT	NF
vertrouwen door:	vrijheid	erbij horen	kennis	oprechtheid
doelen stellen op:	korte termijn	middellang	lange termijn	directe doelen
accent op:	uitdaging	haalbaarheid	verifieerbaar	controleerbaarheid
leerstijl:	ervaringsleren	stap voor stap	analytisch	beelden
behoefte aan:	variatie	veiligheid	competentie	zinvol bezig zijn
techniektraining:	visualiseren	basics	biomechanica	grote plaatje
feedback:	zodra hij vraagt	concreet	feiten en data	sandwichfeedback
actieplan:	aan de slag	resultaten	strategie	begeleider
waardering voor:	hoe hij het deed	wat hij deed	zijn ideeën	unieke bijdrage

5.3
Coachstijlen

Een persoonlijke benadering vraagt van de trainer - coach dat hij meerdere coachstijlen leert beheersen. Bovendien vraagt de rol van de trainer-coach sowieso om vier invalshoeken om alles goed te laten verlopen. Het beheersen van die coachstijlen is voorwaar geen sinecure, maar wel noodzakelijk om bij de kernbehoeften van jouw spelers te kunnen aansluiten. Een coach moet, mede afhankelijk van het temperament van de speler, dus meerdere rollen kunnen vervullen, waarvan de ene rol jou gemakkelijker afgaat dan de andere. We zetten de bekwaamheden van de trainer-coach met de daarbij behorende steekwoorden even op een rijtje, namelijk die van:

de vakman coach (vakman – SP):

direct, pragmatisch, sluw, risicobereid, efficiënt, artistiek en tactische kracht.

Voorbeelden:

- honkbalcoach Robert Eenhoorn (ESTP – promotor)
- volleybalcoach Peter Blangé (ISTP – ambachtsman)
- tafeltenniscoach Piek Fransen (ISTP – ambachtsman)

- tafeltenniscoach Marcel Kraa (ISTP – ambachtsman)
- tafeltenniscoach Anne Vlieg (ESFP – performer)

de verantwoordelijke coach (wachter – SJ):

verantwoordelijk, consistent, zorgzaam, wederzijds respect, organisatie, grondigheid en logistieke kracht.

Voorbeelden:

- voormalig volleybalcoach Toon Gerbrands (ESFJ – verzorger)
- dressuurcoach Sjef Janssen (ISTJ – plichtvervuller)
- tafeltenniscoach Danny Heister (ESFJ – verzorger)
- tafeltenniscoach Vincent van Kuijck (ISTJ – plichtvervuller)

de visionaire coach (rationalist – NT):

visie, intelligentie, onafhankelijkheid, inzicht, helderheid, vernuft en strategische kracht.

Voorbeelden:

- tenniscoach Brad Gilbert (ENTP – uitvinder)
- voormalig volleybalcoach Joop Alberda (ENTJ – veldheer)
- judocoach Willem Visser (INTJ – mastermind)
- tafeltenniscoach Jan Vlieg (ENTP – uitvinder)

de charismatische coach (idealist – NF):

charisma, integer, creatief, inspirator, veelomvattend, bevlogen en diplomatieke kracht.

Voorbeelden:

- voormalig handbalcoach Bert Bouwer (ENFP – inspirator)
- volleybalcoach Ron Zwerver (INFP – heler)
- voetbalcoach Jürgen Klinsmann (INFP – heler)
- tafeltenniscoach Titus Damsma (INFP – heler)
- tafeltenniscoach Nicolai Cok (INFP – heler)

Na het lezen van de steekwoorden krijg je al snel het inzicht waar jouw bekwaamheden van nature liggen, welke je hebt bijgeleerd en wat je jezelf nog eigen wilt maken. Ziehier, het ontwikkelingsproces van jou als coach. Koppel dit eens aan de in paragraaf 5.2 genoemde vaardigheden die jouw speler nodig heeft om in zijn kracht te komen en je kunt concreet bouwen aan een relatie die is gebaseerd op kernbehoeften en vertrouwen.

5.4 Verwijzing

Ook aan dit hoofdstuk hebben we een paar ondersteunende artikelen gekoppeld. Je vindt ze verderop in deze VISIE:

- Wie ben ik? (blz. 49)
- Louis en Foppe onder de loep (blz. 51)
- Zelfreflectie met behulp van Action Type (blz. 52)

In de volgende hoofdstukken zullen we zien dat Action Type veel achtergrondinformatie levert. Informatie die ons enerzijds leert de individuele speler beter te begrijpen en anderzijds veel waardevolle input geeft voor de manier waarop we het beste kunnen trainen en coachen. Het is tijd om nader kennis te maken met onze pupillen.

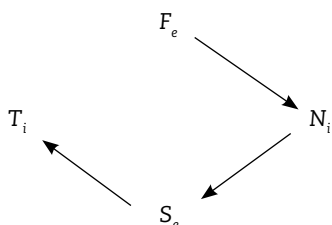
6. Communicatie

In hoofdstuk 5 lieten we jou zien dat een trainer, voor een kansrijk veranderingsproces, moet aansluiten bij het temperament van zijn pupil. Naast de kernbehoeften ging het ook over het respecteren van waarden en overtuigingen, bijvoorbeeld ten aanzien van doelen stellen en het geven van feedback. In dit hoofdstuk duiken we dieper in de (interne) mentale functies van de sporter. Het gaat daarbij onder meer om de communicatie. Net als in het vorige hoofdstuk hebben we hetzelfde doel voor ogen, namelijk op welke wijze leren spelers goed en snel.

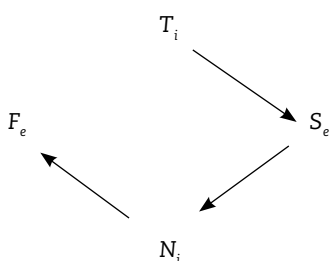
6.1 De mentale functies

Een typologie kent voor zijn mentale functies een eigen interne voorkeurscyclus. Die interne cyclus heeft te maken met hoe je informatie verzamelt en op welke wijze je beslissingen neemt. Het gaat dus om de middelste letters van de vierlettercode. We zullen omschrijven hoe dat werkt.

Het bepalen van de interne cyclus start bij de laatste letter van de code. Is dat een (oordelende) J, dan zegt dat iets over de wijze van beslissen, is dat een (beschouwende) P dan slaat het terug op de wijze waarop bij voorkeur informatie wordt verzameld. Verder is nog van belang dat een E in al zijn spontaniteit meteen met zijn dominante functie reageert. Een I is daarentegen meer gereserveerd en zal zijn belangrijkste invalshoek pas na enige innerlijke reflectie prijsgeven. Zo staan ze in het leven en zullen ze ook communiceren.



Laten we eens een poging wagen om de mentale cyclus van een ENFJ-er te benoemen. De J slaat terug op de wijze van beslissing nemen, de derde letter van de code, in dit geval dus een F. Omdat een E direct met zijn primaire reactie komt is de F meteen ook de dominante functie. De interne cyclus voor een ENFJ-er hebben we hiernaast afgebeeld.



Een ander voorbeeld. Voor het bepalen van de interne cyclus van een ISTP-er starten we opnieuw bij de laatste letter. De P slaat terug op de manier waarop bij voorkeur informatie wordt verzameld, de tweede letter van de code, in dit geval een S. Omdat een I zijn belangrijkste invalshoek niet als eerste prijsgeeft, is de S niet de dominante functie, maar de hulpfunctie. De dominante functie is dan de overblijvende letter van de mentale functies, in dit voorbeeld de T. De interne cyclus voor een ISTP-er is hiernaast afgebeeld.

Zo kent elke typologie zijn eigen interne voorkeurscyclus, die de volgorde van de mentale functies aangeeft. De cyclus start telkens met de dominante functie (boven), vervolgens de hulpfunctie (rechts), daarna de tertiaire functie (onder) en tenslotte de zwakste functie (links). In de kindertijd (6-12 jaar) ontwikkelen we onze dominante functie, die ons het gemakkelijkst aangaat waardoor we ons er het meest comfortabel bij voelen. Tijdens de puberteit (12-20 jaar) komt de hulpfunctie tot ontwikkeling, onze op één na liefste manier om de wereld om ons heen te begrijpen. Als de dominante functie een vorm van waarnemen is (S of N) dan zal de hulpfunctie een interpretatieve zijn (T of F) en omgekeerd. De tertiaire functie is de tegenpool van de hulpfunctie en komt tot leven tijdens de adolescentie (20-35 jaar). De zwakste functie ontwikkelen we tijdens de fase

van volwassenheid (35-50 jaar) en beleven we grotendeels onbewust. Deze laatste is de tegenpool van de dominante functie.

In de theorie van Jung is balans een sleutelbegrip. Hij stelt dat als de dominante functie van de introverte soort is, de hulpfunctie extravert zal zijn en omgekeerd. 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.¹¹⁾

We komen er in het hoofdstuk over Action Type en de flow nadrukkelijk op terug. Voor dit moment laten we de theorie van Action Type weer achter ons. Mocht onze uitleg vraagtekens geven, dan geen nood. In het tabel 9 van hoofdstuk 3 hebben wij per type de dominante functie **onderstreept** en de zwakste functie rechtsboven in de hoek geplaatst, zodat je daaruit de interne cycli zo kunt achterhalen. Nu we dit in het achterhoofd hebben, gaan we eens kijken welke toepassingsmogelijkheden zich voordoen.

6.2

Communicatie

Het is voor mensen onmogelijk om alle informatie die op ons afkomt waar te nemen. Wanneer we dat wel proberen, dan zullen we aan het dagelijkse bombardement van indrukken gillend ten onder gaan. Gelukkig filteren we aan de lopende band. Met onze eigen sorteerstijl laten we weg, vervormen en generaliseren wij een in principe oneindig aantal stimuli, zonder daar ook maar een moment bewust van te zijn. Zo ontstaat ieders eigen subjectieve werkelijkheid. We hebben allemaal onze eigen setjes van waarnemingen, een corresponderend geheugen, een dominant zintuig en eigen gedachten, gevoelens en beelden.¹¹⁾ Daarom is communiceren ook zo moeilijk.

Communicatie bestaat voor 7% uit woorden, voor 38% uit intonatie en voor 55% uit lichaamstaal. Onze eigen communicatie is dus voor 93% onbewust. Sta dus voor wat je zegt! Vandaar ook dat stap 1 in authentiek coachen zegt dat je moet staan voor jouw temperament, Action Type en coachfilosofie.

Laten we maar meteen doorgaan met communicatieprincipes. Communiceren start altijd met aansluiten. Niet alleen met aansluiten bij de beleving van de ander, maar ook aansluiten bij diens taalvoorkeur. Pas daarna kun je het gesprek leiden naar waar je werkelijk naar toe wilt. Er is namelijk geen andere manier om op een natuurlijke wijze onderling respect en vertrouwen op te bouwen.¹¹⁾ We maken een onderscheid tussen S-taal, N-taal, T-taal en F-taal. Dat er verschillen bestaan, zullen we duidelijk maken aan de hand van mogelijke reacties op één van de meest besproken ballen in tafeltennis, namelijk de mazzelbal.

Vraag jouw spelers eens welke gedachte bij hen opkomt als je het hebt over een net- of randbal. Uit de mogelijke antwoorden selecteerden we een aantal en benoemen we de soort taal. “Soms heb je ze mee, soms heb je ze tegen” (rationele T-taal). “Spelers die meer risico nemen (laag over het net of achter op tafel) spelen, zullen vaker een mazzelballetje mee hebben, maar maken ook meer kans op fouten” (analytische T-taal). “Als je ze mee hebt ervaar je het als heel normaal, heb je ze echter tegen dan is dat flink balen” (gevoelsmatige F-taal). “Soms stuiten ze zo op dat je er voordeel van hebt, soms dat je er nadeel van hebt” (zintuiglijke S-taal). “In echte concentratie heb ik nog veel netballen goed terug” (hier en nu S-taal). “Mazzelballen kunnen het verschil uitmaken tussen winnen of verliezen” (toekomstgerichte N-taal). Je merkt het, de taalvoorkeuren hebben elk een verschillende invalshoek om naar iets te kijken, een invalshoek die niets te maken hoeft te hebben met een positieve of negatieve kijk. Wellicht is het aardig dat je ook in de F-taal en de N-taal een positieve manier formuleert om een mazzelbal te benaderen.

6.2.1 Eén op één communiceren

Als trainer - coach staan we dikwijls in een situatie waarin we één op één communiceren. Dat kan tijdens de training of het coachen zijn, maar ook in individuele gesprekken. Niet alleen met spelers, maar bijvoorbeeld ook met collega trainers, bestuurs- of commissieleden, ouders of pers. Om de taalsoort te bepalen kijken we naar de interne cyclus en wel naar de eerste extraverte functie in de voorkeursvolgorde. Spreken is immers een extraverte (naar buiten gerichte) bezigheid. Uit de voorbeelden in paragraaf 6.1 maken we derhalve op dat de ENFJ-er F-taal spreekt en de ISTP-er S-taal.

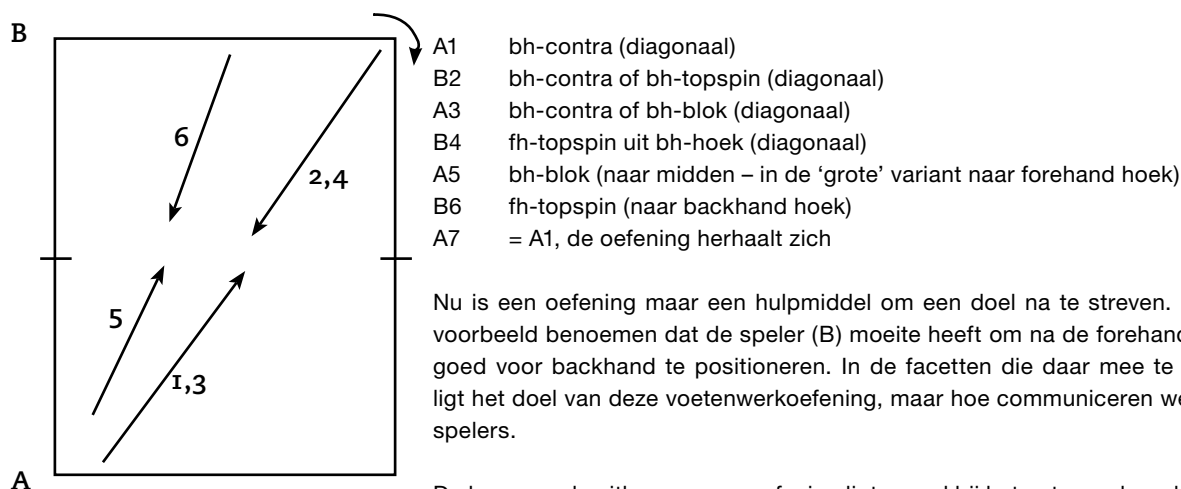
Tabel 12: Overzicht van de types en hun taalvoorkeuren ¹¹⁾

S: zintuiglijke taal	T: denктаal	F: voeltaal	N: intuïtieve taal
ISTP, ESTP, ISFP, ESFP	ISTJ, ESTJ, INTJ, ENTJ	ISFJ, ESFJ, INFJ, ENFJ	INTP, ENTP, INFP, ENFP

concreet: wil dat informatie stap voor stap wordt gepresenteerd	onpersoonlijk: wil dat informatie logisch wordt gepresenteerd	persoonlijk: wil de implicaties kennen voor de verhouding met de ander	abstract: wil het grote plaatje ineens
kijkt naar feiten	eist consistentie, wil de onderliggende principes weten	wil harmonie met coach en medespelers	wil overzicht
praktisch	analytisch, kritisch en grondig	empathisch	symbolisch, leest tussen de regels door
slaat spijkers met koppen	stelt doelgerichte vragen	gaat niet direct op het doel af	zuigt informatie op
wil actieplan	wil details kennen	wil ondersteunen	wil verbanden kennen
kort en bondig	zakelijk	gevoelig	beeldend
wil eigen agenda doorvoeren	wil formele aanpak kennen	wil contact houden	wil globale aanpak weten
wil aan de slag	wil organisatie	wil persoonlijke benadering	wil creativiteit

6.2.2 Communicatie met jouw speler

Eerst maar eens een voorbeeld voor in de trainingszaal. Jouw pupil speelt de Falkenberg-oefening in de 'kleine' variant:



Nu is een oefening maar een hulpmiddel om een doel na te streven. Laten we in dit voorbeeld benoemen dat de speler (B) moeite heeft om na de forehandbal uit midden goed voor backhand te positioneren. In de facetten die daar mee te maken hebben ligt het doel van deze voetenwerkoefening, maar hoe communiceren we dat naar onze spelers.

De kern van de uitleg van een oefening ligt vooral bij het antwoord op de vragen ‘waarom spelen we juist deze oefening’ en ‘hoe geven we invulling aan het doel dat we met de oefening willen bereiken’. Effectieve communicatie ontstaat als je de taal van jouw speler spreekt. We moeten dus bij zijn of haar taalvoorkeur aansluiten. Laten we de vier taalvoorkeuren er – in de wetenschap dat de ‘waarom-vraag’ vooral terugslaat op een voorkeur voor F dan wel T en de ‘hoe-vraag’ op S dan wel N – maar eens bijpakken.

SF	een combinatie van zintuiglijke taal en voeltaal, bijvoorbeeld:
Je zet jouw ogen vast op de bal en bij elke slag voel je of je voldoende ruimte hebt om jouw slagen lekker losjes te kunnen spelen. Allereerst de backhand diagonaal, dan de omloopbal en vervolgens forehand uit midden. Kom je bijvoorbeeld na de tweede forehandbal in tijdnood en niet lekker voor de backhandbal uit, voel dan of je na de forehandbal uit midden meteen in balans bent en direct af kunt zetten om door te bewegen. Door de Falkenberg-oefening steeds beter onder de knie te krijgen, zul je merken dat je na een forehandbal ook met backhand druk op de tegenstander kunt houden.	

ST	een combinatie van zintuiglijke taal en denktaal, bijvoorbeeld:
Voor een efficiënt voetenwerk is het van belang dat je na elke slag in balans bent en direct door kunt bewegen. Jouw lichaamszwaartepunt moet steeds binnen de ruimte tussen jouw linker en rechter knie blijven. Ervaar je toch tijdnood of onbalans dan kun je de situatie tactisch met een langzamere spin met veel rotatie oplossen. We spelen backhand slagen vanuit een voetenstand waarbij de linkervoet net ietsje verder van tafel is dan de rechtervoet. Juist deze verbinding is belangrijk voor jouw spelsysteem. Het voordeel van de Falkenberg-oefening is dat we dit principe met veel herhalingen in een dynamische oefening kunnen trainen.	

NF	een combinatie van intuïtieve taal en voeltaal, bijvoorbeeld:
Voor jouw verdere ontwikkeling is het belangrijk dat we aan de verbinding van forehand naar backhand gaan werken. Omdat je een speler bent die forehand georiënteerd is en bovendien veel omloopt, past de Falkenberg-oefening goed in dat plaatje. Telkens voel je of je in balans bent en meteen af kunt zetten om door te bewegen. Steeds moet je het gevoel hebben dat je perfect ten opzichte van de aankomende bal beweegt. Is het tempo te hoog, schakel dan even een tandje terug en blijf op gevoel spelen. Als we een aantal weken verder zijn zul je zien dat je in de verbinding van forehand naar backhand verder bent gegroeid.	

NT	een combinatie van intuïtieve taal en denktaal, bijvoorbeeld:
Als we er binnen jouw spelsysteem in slagen om de druk die je met forehand maakt met de backhand vast te houden, dan levert dat veel voordeel. Op zich is jouw backhand goed, alleen na een forehandbal uit midden of forehandhoek komt hij onvoldoende uit de verf. Het is een kwestie van tijd winnen om je goed voor de backhandbal te positioneren. Het principe dat we daarvoor hanteren is balans houden en zorgen dat je direct en efficiënt doorbeweegt. Binnen de dynamiek van de Falkenberg-oefening komen al deze facetten aan bod. Gaat het in de technische uitvoering goed dan mag A5 af en toe meer naar forehandhoek worden geplaatst. Ik ben benieuwd hoe je die situaties tactisch oplost.	

De uitleg voor de S is in onze voorbeelden te lang om in één keer over de speler uit te storten. Liever bouw je de weergegeven informatie in een paar stapjes op. De speler heeft immers baat bij een korte uitleg en wil het liefst direct aan de slag. Bovendien vraagt de kunst van het inleggen ook om tijd. Als trainer doe je er goed aan je te bekwaamen in het stellen van open vragen die de bovengenoemde facetten bij de speler naar boven brengen.

Samengevat appelleer je bij een SF vooral aan wat hij in het hier en nu van de actie voelt, wil een ST vooral de logica en details van de technische aspecten horen, is een NF er bij gebaat als je de invalshoeken persoonlijke groei en gevoel benut en kan een NT het best uit de voeten als hem de verbanden met zijn spelsysteem duidelijk zijn en hij zijn creativiteit in de oefening kwijt kan.

Je spreekt de taal van jouw sporters. Samen met het principe van eerst aansluiten (bij de beleving van de ander) en dan pas leiden, maak je elk gesprek doeltreffend. Het vraagt er wel om dat je buiten jouw comfortzone – dat wil zeggen jouw eigen voorkeuren waarbinnen je jezelf het meest thuis voelt – dient te treden. Voor jou als trainer – coach mag dat geen probleem zijn. Van jouw spelers vraag je immers in veranderingsprocessen hetzelfde.¹²⁾



Foto 6: Spreek de taal van jouw speler

6.2.3 Communicatie met derden

Als trainer of coach communiceren we ook met bestuursleden, collega's, pers, sponsors, ouders, noem maar op. Vaak is het doel een stabiele omgeving te creëren waarin je verder kunt bouwen. Dat is van niet te onderschatten waarde voor het proces dat je voor ogen hebt. Het schema aan het begin van deze paragraaf bevat de ingrediënten waarmee je dergelijke gesprekken tegemoet treedt. Daarom nog een voorbeeld, maar dan eentje die gaat over een intensiever en problematischer overleg.

De ouders van één van jouw spelers zijn ontstemd. Ze vinden dat hun zoon veel talent heeft en daarom op de training meer aandacht verdient dan hij krijgt. De moeder wil daarover in gesprek. Je kent haar en typeert haar als een ENTJ-er. Dat juist een ENTJ-er met zoiets aankomt is geen verrassing. Ze is geraakt omdat het toekomstperspectief van zoonlief gevaar loopt en door haar voorkeur voor J staat ze controlerend in het leven. De E maakt dat ze meteen in actie komt. Hoe pak je zo'n gesprek nu aan? Ze zal immers niet zo gevoelig zijn voor sociale motieven, die een uitzonderingspositie als ongewenst bestempelen.

Een ENTJ-er spreekt vooral T-taal. Sluit allereerst aan door begrip te tonen voor de invalshoek van waaruit de moeder tegen de situatie aankijkt. Je hebt een grondige analyse gemaakt van het probleem en bespreekt de voor- en nadelen van de situatie waarin de zoon zich bevindt. Vervolgens geef je het clubbeleid weer, met de daaraan ten grondslag liggende principes. Je laat zien dat een talentvolle speler zich binnen dat beleid prima kan ontwikkelen, zo mogelijk geef je daarvan treffende voorbeelden. Omdat de N haar hulpfunctie is, staat de moeder daarvoor open. Uiteindelijk spreek je af hoe de aanpak er uit gaat zien.

Omdat de moeder wel heel controlerend in het leven staat en daarbij een zekere mate van ongeduld tentoonspreidt, is het goed om met het oog op deze beide attitudes nog iets te bedenken. Dat zou kunnen zijn dat je alvast een evaluatie voor over twee maanden in de agenda's vastlegt. Tussendoor bevredig je het ongeduld van de moeder door bij het halen en brengen van zoonlief haar even met een paar geruststellende woorden over de gekozen aanpak aan te schieten.

6.2.4 Communiceren met groep of team

Als trainer sta je vaak voor de taak iets collectief uit te leggen. Je zult bijvoorbeeld telkens duidelijk moeten maken waarom je voor een bepaalde oefening hebt gekozen. Kortom als trainer zul je telkens de intentie moeten overbrengen: waarom doen we wat en wat willen we uiteindelijk daarmee bereiken. In de vorige subparagraaf leerden we omgaan met het onderscheid tussen de vier verschillende talen, maar hoe doe je dat nu als je aan een groep of team iets uitlegt.

We maken het allemaal mee. Je geeft soms voor de zoveelste maal over hetzelfde item uitleg aan een groep en toch doet een aantal spelers daar weinig tot niets mee. Dat kan aan een gebrek aan motivatie liggen, maar evengoed ligt de reden in de taalvoorkeur. Spelers geven aan het wel te weten en cognitief te begrijpen, maar blijkbaar zijn hun filters zodanig dat je ze met jouw taalvoorkeur niet in hun kernbehoeften raakt. En juist die kernbehoeften spelen een essentiële rol om beoogde veranderingsprocessen op gang te brengen.

Hoe ga je daar nu in een groep mee om? Ga er maar van uit dat de groepsleden verschillende talen spreken, dat is ook de situatie die in de praktijk actueel is. Door middel van een groepsleus bepaal je hoe vaak welke taal voorkomt. Stel nu dat daar als volgorde uitrolt: S-taal (6x), T-taal (3x), N-taal (2x), F-taal (1x), dan richt je jouw praatje op die manier in. Kort gezegd benoem je bij:

- S-taal, de situatie in het hier en nu
- T-taal, de voor- en nadelen
- N-taal, de situatie waar je naar toe wilt
- F-taal, wat datgene voor de betrokkenen betekent

Op deze manier verzamel je door een bewuste keuze van de taalvoorkeuren de aandacht van alle groepsleden rond datgene wat je hen wilt aanreiken. Opnieuw tijd voor een voorbeeld.

Foto 7: Langs welke afgestemde weg leg jij aan de groep een oefening uit?



Met jouw trainingsgroep werk je aan de verbinding tussen backhand en forehand topspin. Je vindt dat met de forehand dikwijls niet dominant genoeg kan worden gespeeld omdat de spelers na het spelen van een bal met backhand onvoldoende voorbereidingstijd hebben. De oefening die je daarvoor hebt samengesteld moet aan de (bovenomschreven) trainingsgroep worden geïntroduceerd. Je benoemt eerst de huidige situatie waarin spelers met de backhand te vroeg naar de bal gaan en de beweging te lang maken (S-taal).

Vervolgens leg je uit dat die manier van spelen nadelen met zich meebrengt. Het einde van de backhandbeweging is te ver naar voren, waardoor niet alleen balansverstoringen worden veroorzaakt, maar het ook nog eens te veel tijd kost om efficiënt de verbinding met de forehand te maken (T-taal).

Waar je naar toe wilt is dat de spelers beter leren omgaan met tijdnood. Dat kan door de bal met backhand dicht bij het lichaam te raken en de beweging compacter te houden. In feite gebruik je de backhand meer in dienst van de forehand en je laat (vertraagd en droog) zien hoe die beweging er uit ziet en hoe je vervolgens door een efficiëntere handvoering meer tijd hebt om de forehand voor te bereiden (N-taal).

Vergeet niet te vertellen wat de aanpassing voor de spelers zal gaan betekenen. Het beter omgaan met tijdnood leidt tot grotere vastheid en meer rust in het spel. Bovendien zorgt de mogelijkheid dominanter met de forehand te gaan acteren er voor dat het waardevolle initiatief behouden blijft. Beide zaken bouwen aan het zelfvertrouwen, dat nu nog lijdt onder de vaak vluchtige handelingen (F-taal).

Het is belangrijk om te beseffen dat degenen die F-taal en N-taal spreken in jouw groepspraatje minder aan hun trekken komen. Je spreekt immers pas in derde en vierde instantie hun taal. Daar kun je al preventief op inspelen door na de groepsuitleg met een paar individueel gerichte woorden bij hen de juiste attitude op te wekken. Die individuele accenten in de uitleg kunnen op deze manier tot 3 van de 12 groepsleden beperkt blijven. Je doet er goed aan deze werkwijze een keer uiteen te zetten, zodat voor iedereen duidelijk is dat je niemand bewust bevoordeelt. Ook dat is communicatie.

7. Spelers in hun element

Het zal je na het lezen van het vorige hoofdstuk niet verwonderen dat mensen verschillende leerstijlen (kunnen) hebben. Het benutten van de persoonlijke voorkeuren daarin is, naast de taal, van eminent belang voor het ontwikkelingsproces. We zullen verderop zien hoe die leerstijlen door het Action Type globaal worden geduid (7.2), om er in VISIE 68 uitgebreid op terug te komen. Daaraan vooraf beschrijven we hoe een speler, door het inschakelen van mentale functies, in zijn element komt (7.1).

7.1 Bijschakelen van mentale functies

Tabel 13: Mentale functies en introverte en extraverte varianten ¹¹⁾

introversie / extraversie	mentale functie
introvert zintuiglijk	S _i - herinneren
extravert zintuiglijk	S _e - ervaren
introvert denken	T _i - analyseren
extravert denken	T _e - systematiseren
introvert voelen	F _i - op zijn waarde schatten
extravert voelen	F _e - harmonie zoeken
introverte intuïtie	N _i - voorzien
extraverte intuïtie	N _e - brainstormen

Action Type laat zien dat mensen de mentale functies zowel introvert (i) als extravert (e) kunnen gebruiken. Dat blijkt uit de aan de letters van de interne cyclus toegevoegde symbolen i en e, zoals we die in paragraaf 4.1 weergaven. We komen daar in VISIE 67 als het gaat over de meeste ultieme vorm van concentratie, de flow, specifiek op terug. Op deze plaats geven we alvast de mentale functies met hun introverte en extraverte varianten weer.

Deze verdieping in de mentale functies stelt ons nog beter in staat een speler of team in zijn kracht te plaatsen. Zo zal de ENFJ-er uit ons voorbeeld in goede doen komen door bijvoorbeeld de warming-up als team te gaan doen (F_e - dominante functie) en voor zichzelf het scenario voor de komende wedstrijd nog eens door te nemen (N_i - hulpfunctie). De eveneens al eerder aangevoerde ISTP-er activeert de interne cyclus op zijn beurt door bijvoorbeeld het analyseren van de sterke en zwakke punten in het spel van zijn komende tegenstander (T_i - dominante functie) en het na de warming-up even geconcentreerd zien en horen van de bal in de nog lopende partij (S_e - hulpfunctie). Probeer voor jezelf eens in de tafeltennispraktijk toepassingen voor de mentale functies S_i, T_e, F_i en N_e te vinden.

De specificatie van de mentale functies biedt niet alleen inzicht in het leerproces van de speler, maar kent dus ook nog andere toepassingen. Het onderstaande verhaal maakt dat nog eens extra duidelijk.

Het Jong Oranje van KNVB-coach Foppe de Haan werd in 2007 voor de tweede maal Europees kampioen. Als echte J-ers hadden Foppe en zijn staf niets aan het toeval overgelaten. De weken van het toernooi waren zo ingericht dat fases van aandacht vrijmaken, verzamelen, richten en vastzetten elkaar in de goede

volgorde afwisselden. Iets dat we in het concentratiemodel van Action Type terug zullen zien. Op de momenten waarop de aandacht wordt vrijgemaakt ontstaat de basis voor de ware beginnersgeest. Het spelplezier straalde er in trainingen en wedstrijden bij Jong Oranje dan ook vanaf. Niet voor niets was er tijd ingeruimd om schoolkinderen te plezieren, waren bekende sporters en artiesten te gast en maakten de spelers kennis met bijvoorbeeld een wel heel uitdagende manier van stabilisatietraining. Allemaal om het hoofd eens lekker vrij te maken van de dagelijkse routine die zo'n EK vanzelfsprekend met zich meebrengt. Oh ja, en dan was er nog die quiz. Dat klinkt toch wel oubollig voor een groep jongens van rond de 20 jaar. Het begint misschien al wat te dagen als we vermelden dat de groepslens van de selectie die van ISFJ was, een typologie met de S_1 als dominante functie. De quiz was gericht op het herinneren van zaken uit de voetbalgeschiedenis en vond plaats in tweetallen. Niet geheel toevallig is F_6 de hulpfunctie. De koppels streden voor wat ze waard waren en dolden met hun tegenstanders waar mogelijk.

Ook niet toevallig was dat Foppe de Haan c.s. hun trainingskamp in samenspraak met Action Type-deskundige Peter Murphy hadden ingericht. En wees eerlijk, hoe vaak heb je een team zien spelen dat telkens zo in zijn kracht presteerde.

7.2 Leervoorkeuren

Hoe leert een speler eigenlijk? Zoals zo vaak is het stellen van de vraag vele malen eenvoudiger dan deze te beantwoorden. Zo heeft elk Action Type zijn specifieke leervoorkeuren. Als trainer zul je moeten weten op welke wijze jouw pupillen informatie het beste opnemen, dat strekt namelijk verder dan alleen de tweede dimensie in de typologie.



Foto 8: Breng spelers eerst in hun element

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, is een E gebaat bij actief leren. Een I zal daarentegen de informatie eerst even op een rustig moment moeten laten bezinken. Reflectief leren noemen we dat. Geef hem de informatie op tijd, hij zal erover gaan nadenken en is helemaal in zijn hum als hij er in alle vertrouwen ook nog een vraag over kan stellen. Zodra hij alles op een rijtje heeft is een I op zijn best, namelijk eerst denken en dan pas doen.

De tweede dimensie van de typologie gaat over de wijze waarop iemand informatie verzamelt. Het heeft in die zin een duidelijke relatie met de leerstijl. Een S leert door zijn zintuigen te gebruiken en is vooral gericht op luisteren en woorden. Kortom zintuiglijk en verbaal leren. Hij wil praktisch en concreet aan de slag met aandacht voor details. Stimuleer dan ook vooral zijn zintuigen door gedetailleerd naar waarnemingen te vragen. Een N leert bij voorkeur intuïtief en visueel. Hij voelt zich thuis in abstract denken en ziet ook vanuit de theorie al snel verbanden en mogelijkheden. Is gericht op het grote plaatje, het totaalbeeld en vult daarna pas details in. Omdat hij visueel is ingesteld kan een N goed visualiseren. Dit middel kun je zowel ten behoeve van techniektraining als de tactische scholing laten inzetten. Pak ook met regelmaat de videocamera er eens bij.

Ook over de werkstijl valt nog iets te vermelden. Zo leert een J sequentieel oftewel stap-voor-stap en opeenvolgend. Een belangrijk gegeven voor de methodiek die je wilt toepassen. Een P wil daarentegen globaal leren: in grote stappen om direct het totale plaatje voor ogen te hebben. Je merkt dat in de leerstijlen sommige dimensies elkaar versterken en andere elkaar compenseren. Een IS..J heeft bijvoorbeeld een totaal andere benadering nodig dan een EN..P.

We zullen het verschil in benadering demonstreren aan de hand van de aankoop van bijvoorbeeld een dvd-speler. Daar waar een IS..J de gebruiksaanwijzing eerst gedetailleerd doorneemt en aan de hand van de aanwijzingen stap voor stap aan de slag gaat, gaat een EN..P veel rigouzeuzer te werk. Die heeft het totale plaatje voor ogen en begint meteen te installeren. Mocht dat niet slagen dan is er geen paniek, want in een volgende opwelling van ideeën en energie probeert hij het gewoon opnieuw. Beiden zullen op hun geheel eigen manier het apparaat aan de praat proberen te krijgen.

In VISIE 68, waar het gaat over bewegingsvoorkeuren en de directe tafeltennispraktijk, komen we uitgebreid op de leerstijlen terug.

7.3

De valkuil van bewuste bekwaamheid

Waar we over leren en leerstijlen schrijven, mogen waarschuwende woorden over de valkuil van bewuste bekwaamheid niet ontbreken. In elk leerproces gaat een speler achtereenvolgens vier stadia door, namelijk die van onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwaam en onbewust bekwaam. Door het verzamelen van informatie en door veel te oefenen wordt een speler competent. Er vindt een geleidelijke automatisering van bekwaamheden plaats. In de fase van bewuste bekwaamheid wordt het zelfbeeld van de sporter weer krachtiger en zijn zelfvertrouwen zal toenemen.

Tot zover alles goed. De valkuil is echter dat spelers onder druk van de wedstrijd vastklampen aan bewuste bekwaamheid en niet durven vertrouwen op de automatische piloot. Zij stappen met hun trainingshoofd de wedstrijd in en willen hun techniek controleren, maar op die manier activeren ze hun linkerhersen helft overmatig en bereiken ze precies het tegendeel.¹¹⁾ Hun bewegingen worden mechanisch en houderig.

We nemen een INTJ-er in dit opzicht eens onder de loep. Een denker die moeite heeft om in het hier en nu te blijven en bovendien de neiging heeft om bewust controle over zijn handelingen te houden. De oordelende en denkende linkerhersen helft wordt al snel overmatig geactiveerd. Mentale training is voor een INTJ-er zelden een overbodige luxe. Succes lijkt pas voor het grijpen als hij de kunst van het loslaten heeft geleerd. Hij kan veel beter leren zich vast te klampen aan zijn vaak doordachte strijdplan, dan aan de controle over zijn handelingen.

De remedie is simpel, je geeft de spelers geen taakopdrachten meer, maar louter waarnemingsopdrachten. Binnen de randvoorwaarden van authentiek coachen, coach je daarom op concentratie. Geef aanwijzingen in de trant van 'als je dit ziet ..., doe je dat ..'. Alleen onder die invalshoek zal de speler zijn aandacht van de techniek verleggen naar de wedstrijd en dat is precies waar de aandacht moet zijn. Op die manier leren spelers te vertrouwen op onbewuste bekwaamheid, het kompas dat hen door de wedstrijd voert.¹¹⁾ Hoe dat in concentratie werkt, zullen we in VISIE 67 zien.

7.4

Feedback geven

Goed feedback geven is het krachtigste middel om jouw spelers in de juiste richting te leiden. We zagen in hoofdstuk 5 al dat elk temperament daarbij zijn eigen voorkeuren heeft. Kort gezegd komen onze suggesties op het volgende neer.

Feedback is het meest zinvol als die kort na de gebeurtenis waarover je het wilt hebben plaatsvindt. Timing is echter een belangrijk goed, de speler moet er op het gekozen moment immers wel voor open staan. Jouw woorden moeten bij voorkeur actueel, concreet gericht op aanwijsbaar gedrag, beschrijvend en niet beoordelend zijn. Bovendien moet de speler er iets mee kunnen.

Negatieve feedback is niet effectief en meestal evenmin acceptabel. Daarom willen we graag het begrip sandwichfeedback introduceren. Of je nu een kritische noot wilt laten doorklinken of een inhoudelijke boodschap hebt, verpak het tussen twee positieve opmerkingen. Op die manier voorkom je dat jouw spelers weerstand zullen opbouwen. NF-ers zijn daarop in het bijzonder aangewezen. Vergis je echter niet, ook de andere temperamenten varen er wel bij wanneer je jouw feedback als een sandwich verpakt. Zo gevoelig ligt negatieve feedback dikwijls.

Tabel 14: Feedback per temperament ¹²⁾

temperament		feedback
vakman	SP	concreet, wil meerdere opties en de vrijheid zelf verbetering aan te brengen
wachter	SJ	concreet, wil het gevoel hebben dat hij er ondanks gemaakte fouten gewoon bij hoort
rationalist	NT	wil begrijpen wat er bedoeld wordt, hoe je die zaken kunt verbeteren en vooral waarom je dit zou moeten doen
idealist	NF	wil met respect behandeld worden en feedback zien als een instrument om verder te groeien, wil eerst horen wat er goed ging

Bij het geven van sandwichfeedback geef je eerst aan wat er expliciet goed is gegaan. Na dat compliment ga je in op wat verbetering behoeft, om vervolgens weer positief af te ronden. Vermijd het woord ‘maar’, dat ontkracht de uitwerking van jouw inleidende positieve opmerkingen. Formuleer – net als bij de kunst van het inleggen – de feedback zo dat jouw speler wordt uitgenodigd open te reageren. Als er werkelijk helemaal niets goed is gegaan, laat dan de positieve verpakking achterwege en val terug op de suggesties in bovenstaande tabel.

7.5 Verwijzing

We zijn ons ervan bewust dat we maar al te vaak verwijzen naar de komende edities van VISIE. Dat is niet plagerig bedoeld om de spanning erin te houden, maar we hebben geen andere keuze. In de voorliggende VISIE is het ons er om te doen de hoofdlijnen van Action Type uiteen te zetten en daarbij duidelijk te maken wat authentiek leren coachen betekent. Met deze achtergronden op zak, zijn we in VISIE 67 en 68 in staat om de vertaling van Action Type naar de dagelijkse praktijk op de werkvloer te maken. Voor alle J's onder de lezers verklappen we op bladzijde 78 al het één en ander.

Na deze kennismaking met Action Type ontstond bij ons, als mensen van het grote plaatje, behoefte aan overzicht. Wat gebeurt er eigenlijk in een mensenleven en hoe zit het met de rol van de dominante functie? Vandaar dat we graag naar de twee onderstaande artikelen verwijzen.

- Persoonlijke ontwikkeling: reis door een mensenleven (blz. 56)
- De belangrijke rol van de dominante functie (blz. 60)

De rode draad vervolgen we met hoofdstuk 8. Een hoofdstuk dat handelt over groepsdynamiek en conflictbeheersing.

8. Groepsdynamiek en conflictbeheersing

Ruim een jaar ben je als hoofdtrainer bij jouw nieuwe club aan de slag. Mede dankzij jouw enthousiasme en inspirerende trainingen, springt de vonk bij veel jeugdleden over. Ze willen zich verder ontwikkelen en daar ook echt in investeren. Dat sluit aan bij de missie die bestuur en technische commissie gezamenlijk hebben uitgestippeld: een talentontwikkelingstraject dat uiteindelijk tot ondersteuning van de teams in de hoogste landelijke divisies bij de senioren moet leiden. De eerste succesjes worden al snel geboekt. Met drie teams komt jouw club straks uit in de landelijke jeugdcompetitie.

Voorwaar een mooie basis om op verder te bouwen. Dat groepsprocessen zich niet zonder slag of stoot voltrekken, zullen we in het vervolg van dit hoofdstuk ervaren. Aan de hand van het model van Tuckman laten we zien op welke wijze Action Type, in de verschillende fasen waarin een team of trainingsgroep kan verkeren, aan teambuilding kan bijdragen. Daarvoor tref je in Totaalcoachen o.a. diverse lenzen aan, waarmee je effectief op situaties kunt sturen.

In hoofdstuk 5 benoemden we al dat de coach verschillende functies heeft, namelijk die van inspirator, mentor, trainer, coach en gids. Om misverstanden te voorkomen, als wij het over de taken van de trainer – coach hebben dan bedoelen we dit gehele palet aan functies. Kortom, de trainer – coach als leider. We komen de functies en hun accenten tegen als we het model van Tuckman nader gaan beschouwen. Eén algemene conclusie willen we alvast vermelden: we reageren doorgaans te snel op gedrag in plaats van dat we tot dieper liggende waarden en intenties proberen door te dringen. Hoe het anders kan, proberen we in de volgende paragrafen uit te leggen.

8.1 Model van Tuckman

Waarden spelen een belangrijke rol bij groepsprocessen zoals teambuilding. Onze waarden worden echter vaak niet herkend door de andere teamleden en merkwaardig genoeg ook niet door onszelf. Het speelt zich dus grotendeels op een onbewust niveau af. Juist dat maakt dat groepsprocessen dikwijls hardnekkig zijn.

De Amerikaanse psycholoog Bruce Tuckman publiceerde ruim veertig jaar geleden al de basis voor zijn fasetheorie. Groepsprocessen doorlopen meerdere stadia, die Tuckman uiteindelijk duidde met de termen: forming, storming, norming, performing en adjourning. In VISIE 65 besprak Luc Janssen de te onderscheiden fasen. Wij vullen het model maar al te graag aan met de inzichten die Action Type ons biedt.

8.1.1 Forming

Bij het ontstaan van een groep is er nog geen of nauwelijks onderlinge verbondenheid tussen de leden. Iedereen oriënteert zich. Daarom richten de spelers zich in de ontstaansfase vooral op de centrale leider, in ons geval is dat de trainer – coach. Als we naar de coachfuncties kijken, dan ligt in deze fase het accent op de rol van inspirator. Je draagt de visie van de vereniging uit en inspireert. Dat laatste doe je op het niveau van de individuele doelen van de groepsleden.

In de ontstaansfase staan de individuen centraal. Hoewel er in organisatorische zin wel een groep bestaat, is dat in sociaal-emotioneel opzicht nog niet zo. Vandaar dat

de trainer – coach gericht is op de individuen en de individuele taken. Hij geeft veel richting en weinig ondersteuning. Dat sturen heeft betrekking op de doelstellingen, die moeten een expliciet karakter krijgen. Commentaar wordt slechts bedekt geleverd. In de inleiding van dit hoofdstuk hebben we een voorbeeld gegeven van de situatie die in deze fase kan ontstaan.

8.1.2 Storming

Na de ontstaansfase gaat een nieuw aspect meespelen, namelijk de interactie tussen de groepsleden. De oriëntatie heeft richting gekregen, waarna de teamleden hun identiteit in het traject willen leggen. Daarvoor moet voldoende ruimte zijn. Het draait niet meer alleen om een inspirerend doel, de eigen identiteit moet bovendien in de onderlinge relaties gezekerd zijn. Daar zit hem de kneep. Begeleiders en spelers die door een gedragen missie een gezamenlijk traject ingaan, hoeven niet dezelfde denkbeelden over teamrelaties te hebben. Sterker nog, ze zullen daar normaliter verschillende opvattingen over hebben. Opvattingen die zich in de praktijk uiten in meer of minder geaccepteerd gedrag.

In de stormfase ligt de focus van de teamleden niet meer op de eigen doelen, maar op het doen en laten van anderen. Daarmee is de kans op ongenoegen, wrevel en conflicten groot. Je ruilt de functie van stimulator meer en meer in voor die van mentor. Een rol waarin je veel richting geeft, veel ondersteunt en aandacht hebt voor de verschillende interacties binnen team of groep. Je zoekt een vorm waarin het team goed kan functioneren en vindt de ingang daarvoor bij de teamleden. Binnen de organisatie staat in de stormfase niet meer de visie centraal, maar gaat het om de mensen.

We pakken ons voorbeeld uit de inleiding verder op. De perspectiefrijke basis is scheurtjes gaan vertonen. Niet alleen in de relatie tussen een aantal spelers, ook in het begeleidingsteam loopt het niet op rolletjes. De hoofdtrainer (INFP) en twee teamcoaches (ISTP en ESFJ) hebben duidelijk andere opvattingen over de intensiteit van trainen en het eeuwige dilemma plezier versus prestatie.

In de praktijk uit het probleem zich als volgt. Er wordt intensief getraind, maar het resultaat is niet meteen navenant. In de wedstrijden worden mentale hobbeltjes niet overwonnen en slaat het elan van de vormfase om in een cultuurtje waarin zeuren een plaats heeft gevonden. Twee coaches vinden dat er te veel wordt getraind, ze raden hun pupillen aan minder te gaan trainen. Immers, in de vorige fase – waarin minder werd getraind – ging alles nog goed. Deze opvatting is tegen het zere been van de hoofdtrainer. De assistent-trainer (INTJ) en de derde coach (ENTP) steunen de hoofdtrainer. Als rationele denkers vinden zij dat de club haar missie heeft bepaald en dat in het verlengde daarvan de accenten moeten worden gezet. Niet alleen de inhoud van het meningsverschil wekt wrevel, dat geldt ook voor de communicatie.

Opvallend is dat de matige mentaliteit zich meer in competitiewedstrijden openbaart, dan tijdens de individuele toernooien. Opmerkelijk is dat overigens niet, de klaagcultuur heeft zich zodanig doorgezet dat verschillen in waarden, motieven en intenties tussen de spelers worden uitvergroott. Er is in twee teams geen enkel synergie-effect. Sterker nog, de gang van zaken brengt negatieve energie met zich mee. Dat laatste is niet alleen binnen de beide teams merkbaar, je voelt het ook binnen de clubsfeer.

Nu je de verwickelingen tot je hebt genomen, zal het jou niet verbazen dat de stormfase in het bijzonder is gebaat bij openheid. Om effectief te kunnen ondersteunen ben je afhankelijk van signalen. In werkelijkheid is de stormfase de meest vruchtbare van de vijf, maar wel onder de voorwaarde dat kritiek in alle openheid wordt geleverd en uiteindelijk een opbouwend karakter draagt. In de paragraaf over conflicthantering kun je lezen hoe het de hoofdrolspelers in het conflict is vergaan.

8.1.3 Norming

De situatie in de vorige fase vraagt om duidelijkheid. Het stadium om normen te bepalen is aangebroken. Dat doe je nog steeds in een functie waarin het accent op het mentorschap ligt. Alleen staat nu niet meer de identiteit van de teamleden (wie ben ik?) centraal, maar gaat het om de overtuigingen (waarom geloven de leider en de teamleden dat het zo moet?). De uit de overtuigingen voortvloeiende principes scheppen duidelijkheid, waardoor de conflictueuze situatie langzaam dooft. Toch zullen de persoonlijke relaties nog ietwat mechanisch zijn.

Net als in de stormfase zul je ook nu op de nodige weerstand stuiten. Daarom blijf je voorlopig de functie van mentor hoog houden. Zodra de normen geaccepteerd raken, hoeft de trainer - coach minder richting te geven en kan hij des te meer ondersteunen. Daarbij focust hij zich op de processen en checkt of de regels worden gevolgd. De teamleden ervaren dat ze elkaar nodig hebben om de gestelde doelen te bereiken. Eventuele kritiek draagt een opbouwend karakter en de communicatie wordt effectief.

Na rijp beraad tussen de technische staf en de technische commissie worden de principes bepaald in het verlengde van de door het bestuur vastgestelde missie. Talentontwikkeling kan niet zonder een gedegen wedstrijdvoorbereiding en evaluatie. Jeugdspelers die van speciale clubfaciliteiten gebruik maken, zullen zich aan deze regels moeten houden. Dat betekent voor de teamleden eerder van huis en minder tijd voor gezelligheid in de kantine. Ze krijgen er ook het nodige voor terug, namelijk de tools om mentale hobbels te leren overwinnen. De club is er namelijk van overtuigd dat tafeltennis pas echt boeiend en enerverend wordt en blijft, wanneer spelers zich evenwichtig en in harmonie met hun omgeving gaan gedragen.

Ook voor de houding tussen enkele spelers onderling worden de overtuigingen besproken. In het eerste team hebben de E's de overhand waardoor de beide I's ondersneeuwen. Gelukkig is het Oefenboek Totaalcoachen bij de hand. Aan de hand van case 103 krijgen de spelers inzicht in hun functioneren en ontdekken de E's dat hun teamgenoten helemaal niet saai zijn, als je ze maar de tijd en ruimte geeft om mee te doen. De I's vertel je zo actief te luisteren, dat ze informatie snel kunnen verwerken en eerder aan het gesprek mee kunnen doen.

De teambuilding in het derde wordt ondermijnd door een kenmerkend verschil tussen T en F. Een T focust zich op verschillen, terwijl een F zich op de overeenkomsten richt. Ook hier biedt het oefenboek uitkomst. Je vraagt de T's vooral stil te staan bij datgene wat het team gemeenschappelijk heeft, terwijl de ene F leert dat je zonder rationele kijk op zaken te weinig progressie zult boeken. Zo spreek je in beide teams gedragsregels af voor de toekomst, de spelers zullen elkaar beter leren begrijpen.

Foto 9: Op weg naar een grote onderlinge betrokkenheid: de Zweedse jongens steunen elkaar na de verloren EJK-finale tegen Frankrijk



8.1.4 Performing

Je ziet het, je legt eerst het accent op de functie van inspirator en mentor voordat je daadwerkelijk effectief als trainer aan de slag kunt. Zonder de beide roerige fases raakt het team of de groep niet echt in haar kracht om uiteindelijk optimaal te kunnen presteren. In de prestatiefase zijn de voorwaarden daarvoor wel gecreëerd. De tijd is rijp om het accent op de kwaliteiten in het team te richten. De trainer - coach kan zich nu concentreren op de vraag hoe hij de vaardigheden van de teamleden kan uitbouwen, zonder de functionaliteit uit het oog te verliezen.

Er treedt een aanzienlijke mate van zelfsturing in team of groep op, waardoor er weinig richting en

ondersteuning nodig is. Als trainer – coach heb je hoofd en handen vrij voor de inhoud. Verschillen van inzicht worden open en comfortabel gecommuniceerd, waarna de teamleden al snel weer het gezamenlijke pad vinden. Een grote betrokkenheid bij elkaar en de teamdoelen is ontstaan. Omdat het proces klopt en resultaten niet uit kunnen blijven, ontstaat veel positieve energie.

8.1.5 Adjourning

Hoe lang elke fase duurt, valt niet te voorspellen. Het enige dat zeker is, is dat de groep na verloop van tijd uiteen zal gaan. Talentvolle jonge tafeltennissers stromen in en anderen stoppen of krijgen een andere rol. Het doorlopen van de fases begint opnieuw en de snelheid waarmee dat gebeurt, is afhankelijk van de cultuur en de regels, normen en waarden.¹²⁾

Vaak is zichtbaar dat de groep in de stormfase terugvalt, soms ook dat het daar niet doorheen komt. Het heeft te maken met het al dan niet kunnen etaleren van de eigen identiteit. Om de vier hiervoor genoemde fasen goed te kunnen doorlopen is het zinvol de temperamenten te kunnen duiden en voldoende ruimte voor de verschillende waarden te creëren. We geven een handig overzicht van de vragen die voor een succesvolle teambuilding een positief antwoord behoeven.

Vragen voor het SP-temperament:

- kan ik hier mijn stempel drukken?
- kan ik doen zoals ik wil?
- wat zit er voor iedereen in als lid van dit team?

Vragen voor het SJ-temperament:

- heb ik een plaats in het team?
- doet iedereen zijn taak?
- waarvoor ben ik verantwoordelijk?

Vragen voor het NT-temperament:

- is er ruimte voor mijn kennis en vaardigheden?
- heb ik wel de benodigde kennis en vaardigheden?
- zijn anderen vaardig met voldoende kennis?

Vragen voor het NF-temperament:

- heb ik een zinvolle rol?
- voel ik mij bij het doel betrokken?
- kan ik op anderen rekenen?

8.2

Conflicthantering

Het bouwen aan een prima team is beslist geen sinecure. Voordat men rijp is om te presteren moet er eerst weerstand worden overwonnen. Action Type biedt een aantal zogenoemde lenzen, die kunnen helpen problemen of conflicten in goede banen te leiden. Het is te veel om al die facetten op deze plaats te bespreken. We kiezen er voor om de verschillen van inzicht tussen de eerder aangehaalde vijf hoofdrolspelers nader uit te werken en daarbij een tipje van de sluier op te lichten. Bedenk altijd dat de storm- en normfase weliswaar de meest conflictueuze zijn, maar bij een adequate aanpak ook de vruchtbaarste stadia vormen.

8.2.1 Temperamentenlens

Veel is gelegen aan de aanpak van het conflict. Laten we aannemen dat de voorzitter van de technische commissie de problemen als mediator ter hand neemt. Hij zal er voor moeten zorgen dat alle betrokkenen goed naar elkaar luisteren en echt moeite

willen doen de anderen te begrijpen. Communicatie begint immers met aansluiten. Van daaruit is de tweede stap om de achterliggende waarden en intenties van de actoren te doorgronden. Deze vind je terug in de temperamenten. We hebben de personages zo gekozen dat alle vier de temperamenten vertegenwoordigd zijn.

De hoofdtrainer heeft het temperament van de idealist (NF), de beide coaches met wie het conflict ontstaat zijn respectievelijk vakman (SP) en wachter (SJ). Vergis je niet in de importantie van de problemen, ze raken aan hun identiteit. Daarvoor grijpen we nog even terug op hoofdstuk 4 waarin we het over de coachfilosofie hebben gehad. Het is dus belangrijk een ingang te zoeken waarlangs de betrokkenen hun coachfilosofie hoog kunnen houden.

Om de beschouwing niet te ingewikkeld te maken, laten we de assistent-trainer en de derde coach op de achtergrond functioneren. Zij voelen zich geen actief onderdeel van het conflict, maar hebben wel een duidelijk standpunt. De club heeft als centrale missie niet voor niets gekozen voor een kwalitatief hoogstaande jeugdopleiding en daar houden we ons aan. Leer ons het temperament van rationalisten (NT) kennen, als ergens lang en diep over is nagedacht dan moet je van goede huize komen om een NT-er van mening te laten veranderen. Die voelt zich als langetermijndenker o.a. op zijn best als hij nieuwe projecten mag uitvoeren die zijn verbeelding prikkelen en als hij intellectueel gestimuleerd wordt.

In paragraaf 8.1.5 tref je de kernvragen voor de verschillende temperamenten aan. De hoofdtrainer staat als idealist in zijn kracht als hij zich authentiek en uniek voelt, in een harmonieuze omgeving vertoeft en anderen helpt bij hun persoonlijkheidsontwikkeling. Idealisten hebben een scherp oog voor groepsprocessen. De huidige situatie is hem een doorn in het oog, die onverenigbaar is met zijn coachfilosofie.

Vaklui zijn geboren tactici die zich thuis voelen in rommelige situaties. Onze coach van het eerste jeugdteam wil zich vooral vrij voelen, nieuwe dingen doen, improviseren en er een afwisselende levensstijl op nahouden. Daar wringt zich de schoen met de opvatting van de hoofdtrainer. Om spelers over mentale hobbels heen te helpen moet je gestructureerd de voorbereiding en evaluatie ter hand nemen en die planmatige en serieuze aanpak stuit de coach tegen de borst. Wat de gespreksleider goed in het achterhoofd moet houden is dat onze SP-er graag nieuwe dingen doet. Dat kan hem later van pas komen.

De coach van het derde jeugdteam heeft het temperament van een wachter. Die hebben aanleg voor logistiek en voelen zich thuis in het organiseren van processen. Voorwaar iets wat de club nodig heeft om de beoogde aanpak vorm te geven. Een SJ-er is taakgericht en loyaal. Wanneer hij voldoende ondersteuning en waardering krijgt, liggen daar de kansen om hem in zijn element te krijgen.

8.2.2 Conflicthanteringslens

De laatste twee letters van het Action Type spelen een belangrijke rol bij conflicthantering. De vooronderstelling die hieraan ten grondslag ligt, is dat mensen het moeilijkst de overstap maken van J naar P en omgekeerd. Deze attitudeverschillen veroorzaken over het algemeen de meeste spanning.¹²⁾

Tabel 15: Conflicthantering de J- en P- dimensie ¹¹⁾

Hoe mensen conflicten in het algemeen tegemoet treden:	
een J	een P
oplossing zoeken het conflict verwijderen op verleden en toekomst focussen tevreden zijn als het conflict voorbij is	helderheid zoeken het conflict uitwerken op het heden focussen tevreden zijn als het conflict aan iemand toegeschoven is

Tabel 16: *Conflicthantering de T- en F- dimensie* ¹¹⁾

Wanneer we de verschillen koppelen aan de derde letter, een T of een F, dan komen de vier conflicthanteringsstijlen naar voren: TJ, TP, FJ, FP.

Waarop mensen zich in conflicten focussen:	
een T	een F
de inhoud van het conflict meningen en principes verschillen analyseren en tolereren een ferm standpunt innemen	wie er bij betrokken is behoeften en waarden overeenkomsten zoeken geven en nemen

In ons voorbeeld is de conflicthanteringsstijl van de hoofdtrainer FP. Voor alle FP-ers geldt dat feeling introvert is. Hij zou liever het conflict vermijden, maar omdat tafeltennis en talentontwikkeling zo dicht bij hem staan, wil de hoofdtrainer in de oplossing van het conflict investeren. Daarbij hoeft het conflict voor hem niet snel de wereld uit, belangrijker is het dat alle facetten goed worden belicht.

De eerste coach heeft de conflicthanteringsstijl van een TP. Voor alle TP-ers geldt dat thinking introvert is. Hij speelt graag de advocaat van de duivel en wordt door anderen gezien als iemand die alles in twijfel trekt. Conflicten vindt de coach eigenlijk maar tijdverspilling. Zelf hecht hij grote waarde aan vertrouwen en persoonlijke geloofwaardigheid. Hij zal het conflict analyseren en daarna met creatieve openingen komen. De blinde vlek van de coach is dat hij emoties van anderen te gemakkelijk negeert.

Het derde jeugdteam heeft een coach met als conflicthanteringsstijl FJ. Voor alle FJ-ers geldt dat feeling extravert is. De coach beleeft het conflict behoorlijk emotioneel. Daarom zal hij op zoek gaan naar harmonie en het in stand houden van de relaties. FJ-ers hebben de gave zich in te leven in de ander. De coach neigt te veel naar de gevoelens van de anderen te kijken en te weinig creatieve openingen te bieden. Hierdoor bestaat het gevaar dat de echte problemen niet worden aangepakt.

In de praktijk spitst het conflict zich in emotionele zin toe op de hoofdtrainer en de coach van het eerste jeugdteam. Zij verschillen van mening over de aanpak rondom wedstrijden. De mediator weet waarop hij inhoudelijk aan wil koersen. De voorbereiding op en de evaluatie van wedstrijden moeten stringenter aangepakt worden. De club is ervan overtuigd dat de spelers met die aanvulling meer plezier aan het proces zullen beleven, als ze eenmaal de tools hebben om kalm en vastberaden hun partijen te spelen. De mediator is er verder attent op dat de FJ-coach in de zoektocht naar harmonie niet te gemakkelijk over het eerdere inhoudelijke breekpunt plezier versus prestatie heen stapt.

8.2.3 Kwadrantenlens

Zodra het team aan veranderingen onderhevig is, komt de bereidheid tot aanpassing in beeld. Die vind je terug in de eerste twee letters van Action Type. Zo is een IS een bedachtzame doener, die het vooral zo wil houden. Het bedachtzame komt ook terug bij een IN, die denkt als bedachtzame vernieuwer (laten we er anders over denken). Een ES is daarentegen een actiegericht doener (laten we aan de slag gaan), terwijl een EN als actiegericht vernieuwer nog een stap verder gaat (laten we het veranderen).

Als bedachtzame vernieuwer had de hoofdcoach na het nodige peinswerk in de voorafgaande weken zijn standpunt ingenomen. Of de anderen daarin meegaan hangt niet alleen af van hun inhoudelijke opvatting, maar ook van de bereidheid tot veranderen. Dat wordt in ieder geval voor de coach van het eerste jeugdteam lastig. Hij is al niet iemand die gemakkelijk verandert, laat staan voor zaken die

niet bij zijn filosofie passen. Deze coach hecht aan vrijheid en voelt niets voor de stringentere aanpak. De coach van het derde jeugdteam heeft minder moeite met veranderingen, die wil het liefst zo snel mogelijk aan de slag gaan.

8.2.4 Functielens

De functielens levert in één oogopslag de communicatiestijlen van alle teamleden. Deze kennis zal jou van pas komen wanneer je het team van iets probeert te overtuigen. Dat is niet alleen bij conflictjes van belang, maar ook in de dagelijkse praktijk van het trainen en coachen. Denk in het bijzonder maar eens aan de voorbereiding op een wedstrijd of een evaluatie. Het gaat telkens om de beide middelste letters van de typologie.

Tabel 17: De functielens ¹¹⁾

functielens	hecht aan	communicatiestijl
ST	verantwoordelijkheid	logisch (T) en gedetailleerd (S)
SF	de impact van woorden op anderen	gevoelig (F) en gedetailleerd (S)
NF	iets willen betekenen voor anderen	gevoelig (F) en globaal (N)
NT	logica en bekwaamheid	logisch (T) en globaal (N)

Als er nog een ingang ligt om de coach van het eerste jeugdteam in de voorgestane opzet een rol te laten houden, dan ligt de ingang daarvoor bij het woord verantwoordelijkheid. Hoe verantwoordelijk voelt de coach zich voor zijn team? Daarbij is het dilemma dat hij het uitgebreide programma niet als een verbetering ziet. Hij vreest dat het plezier in de sport verder zal ondersneeuwen. Wil de mediator hem van zijn mogelijke ongelijk overtuigen dan zal deze logisch en gedetailleerd te werk moeten gaan.

Het is mooi meegenomen dat de hoofdtrainer als NF-er graag iets voor anderen wil betekenen. Dat kan van pas komen bij het effectueren van een oplossing. Met de coach van het derde jeugdteam gaat de mediator voorzichtig om. De impact van de gebruikte woorden kan gevoelig liggen. Informeer hem gedetailleerd, anders blijven er te veel vragen hangen. Zoals een mens zelf naar anderen is, zo wil hij ook behandeld worden.

8.2.5 Interactiestijlenlens

Action Type onderscheidt vier interactiestijlen die iets zeggen over de interactie tussen mensen in het algemeen en over onze voorkeuren bij conflicten in het bijzonder. Kennis van die interactiestijlen maakt jou in de omgang flexibeler.

Tabel 18: De interactiestijlenlens ¹¹⁾

interactiestijl	types	communicatiestijl
de koers uitzetten	INFJ, ISTJ, INTJ, ISTP	directief reagerend
de leiding nemen	ENFJ, ESTJ, ENTJ, ESTP	directief agerend
achter de schermen werken	INFP, ESFJ, INTP, ISFP	informatief reagerend
in gang zetten	ENFP, ESFJ, ENTP, ESFP	informatief agerend

De voorzitter van de technische commissie heeft de mediation er bijna opzitten. Zijn voorstel om de hoofdcoach en de coach van het eerste jeugdteam in de coaching van team te laten verwisselen valt bij iedereen in goede aarde. De jeugdcoach schuift door naar heren 1. Een team dat in de fasen van Tuckman veel meer zelfsturend is en als SP-er heeft de coach de tactische vaardigheden om de heren te begeleiden.

De hoofdcoach stapt over naar de jeugd, waar zijn grote passie ligt. Zo kan hij ook voor de andere coaches van betekenis zijn. Iets waaraan de coach van het

derde jeugdteam veel waarde hecht. Er is in de termen van Tuckman een nieuw team ontstaan. De technische staf voor de jeugd gaat van de afscheidsfase terug naar de ontstaansfase, maar heeft daarbij wel de voordelen van de vruchtbare storm- en normfase op zak. Een kansrijk teamproces kan beginnen.

Een blik op de interactiestijlenlens leert de mediator dat in het nieuwe team drie interactiestijlen zijn vertegenwoordigd, namelijk de koers uitzetten, in gang zetten (twee keer) en achter de schermen werken. De assistent-trainer en de coach van het tweede jeugdteam doen immers gewoon mee. Als voorzitter van de technische commissie bedenkt de mediator dat in het team niemand zit die een voorkeur heeft om de leiding te nemen. Omdat de hoofdtrainer het liefst achter de schermen werkt, is het zaak dat de technische commissie regelmatig bij hem raad komt vragen om zonodig zelf de leiding te nemen. Zo wordt een belangrijke valkuil van het nieuwe begeleidingsteam omzeild.

8.2.6 Samenvatting

Het was zomaar een voorbeeld in een willekeurige context. We zijn in de uitwerking van het conflict dicht bij de kenmerken van de verschillende types gebleven. Wat je uiteraard in werkelijkheid als mediator doet, is door het stellen van de juiste open vragen achter de ware persoonlijke waarden, motieven en intenties komen. Ook hier werkt de kunst van het inleggen prima. Deze inventarisatie vindt plaats in relatie tot de situatie, als omgevingsfactor. De inzet is vervolgens achter de bereidheid tot veranderen en samenwerking te komen. Tot slot buigt de mediator zich over de principes, normen en

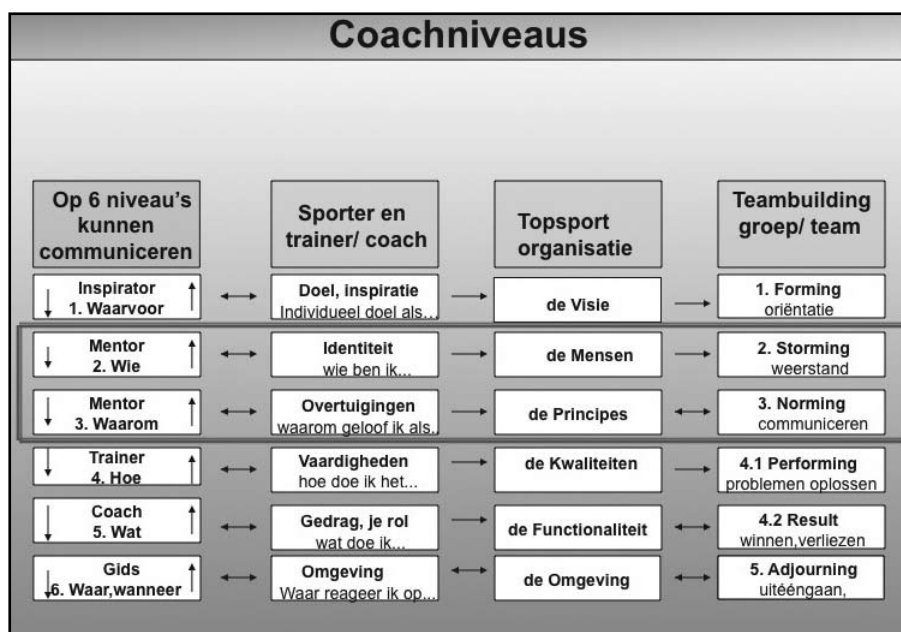
bijbehorende regels met als doel de interacties goed te laten verlopen en brengt hij die expliciet ter sprake.

Waar het om gaat is dat veranderingen sneller en krachtiger plaatsvinden als je in het model van boven naar beneden werkt. Vergis je bovendien niet in het feit dat het werkelijke probleem vaak een niveau hoger ligt dan waar het zich openbaart. Je bent je steeds bewust van de rol waarin je op elk moment staat. Die rollen lopen soms door elkaar heen. Wees ook alert op de congruentie van jouw eigen verandering met de afspraken! Juist aan die houding merken de anderen dat het echt is. In de communicatie benut je het SOSO-principe:

- sluit aan bij de ander
- open staan voor het andere
- structuur aanbrengen
- open kaart spelen

Wat we met dit voorbeeld in essentie willen benadrukken, is dat reageren op gedrag in conflicten niet tot een structurele verbetering leidt. Het gaat om de waarden, motieven en intenties die aan het vertoonde gedrag ten grondslag liggen, daar ligt met behulp van de besproken lenzen de ingang voor een gedegen en duurzame oplossing. Soms is het nodig dat één of meer teamleden worden vervangen, zonder dat passende alternatieven uit het oog worden verloren. Wij hebben de conflictthanting toegepast op het begeleidingsteam. Het concept is vanzelfsprekend evengoed toe te passen op problemen binnen de spelerskring of tussen begeleiding en spelers.

Afbeelding 17: Relatie tussen coachrollen, coachniveaus en teambuilding



2. BIJBEHORENDE ARTIKELN

Wij zijn ons Action Type-avontuur met acht inhoudelijke hoofdstukken begonnen. Omdat niet iedereen bij een meer theoretische uitleg staat te springen, hebben we tevens voor een andere invalshoek gekozen. In de vorm van praktisch gerichte artikelen laten we met voorbeelden zien hoe Action Type werkt. Daarmee ontstaat voor de lezers van VISIE de keuze om per hoofdstuk van de theorie naar de praktijk te gaan of juist andersom te opereren. Eigenlijk werkt het met jouw spelers in de trainingszaal net zo. De één wil eerst het waarom begrijpen, de ander gaat liever direct praktisch aan de slag. Uiteindelijk ben je het beste af wanneer je beide wegen bewandelt, te starten bij jouw favoriete invalshoek.

deel 2

Elk van de hierna volgende artikelen is aan een bepaald hoofdstuk gekoppeld. Aan de hand van saillante ervaringen vanuit de jeugd jaren van Jan Ove Waldner herkennen we zijn typologie (2.2). Hetzelfde doen we voor de topcoaches Louis van Gaal en Foppe de Haan, maar dan vragen we jou te typeren (2.4). Om jezelf met jouw sterke punten en ontwikkelkant tegen het licht te houden hebben we artikelen met een voorbeeld voor zelfreflectie (2.3) en praktische handreikingen (2.5) samengesteld. Tot slot laten we zien hoe belangrijk de dominante functie is om enerzijds in je kracht te komen en anderzijds het evenwicht met de ontwikkelkant te bewaren (2.7).

Zo kun je bij het lezen van deze VISIE heen en weer pendelen tussen de inhoudelijke onderbouwing van de onderwerpen en de praktijk. Om de behoefte van alle N's in te vullen, hebben we bovendien nog twee overzichtsartikelen geschreven: over maatschappij, mensen en wensen (2.1) en persoonlijke ontwikkeling (2.6). Daarmee plaatsen we het thema totaalcoachen tevens in een brede maatschappelijke context, want dat is het leuke van Action Type, het gaat over voorkeuren die we vanaf onze geboorte meekrijgen en ook buiten de sportzaal ons hele leven bij ons dragen.



foto 10: Jean-Michel Saive

Over maatschappij, mensen, wensen en sport

Bedrijven pronken maar al te graag met de term ‘human resource management’. In de praktijk zijn er echter maar weinigen die daar op een verantwoorde manier invulling aan geven. De huidige maatschappij kenmerkt zich vooral door haar vluchtigheid en onpersoonlijkheid. Door managers gestelde doelen staan centraal, zonder te weten op welke wijze je eigenlijk tot reële doelen komt. Het levert een maatschappij op waarbij veel om structuur draait, soms bij het dwangmatige af.

Japanners zijn doorgaans zeer gedisciplineerd. Toch is van hen bekend dat ze bijvoorbeeld door het gebruik van alcohol en drugs minstens één of twee keer per jaar extreem doorschieten in compensatiegedrag. Het is een voorbeeld van wat er gebeurt als de balans in de maatschappij zoek is.

Zowel de gang van zaken op scholen als in het bedrijfsleven heeft ook in Nederland een hoog TJ-gehalte. Veelal staat het maken van carrière voorop, ook al gaat dat volledig aan de eigen identiteit van de mensen voorbij. De gevolgen laten zich eenvoudig raden en zijn van alledag. Denk maar eens aan hart- en vaatziekten, overspannenheid en stress.

Als tegenwicht worden zaken als sport, muziek en kunstvaardigheid steeds belangrijker. Tenminste zolang mensen daarin de kans wordt geboden hun eigen identiteit te demonstreren.

In zekere zin krijgen ook sportverenigingen met het dilemma van de Japanners te maken. Gaat de jeugd in haar keuze voor de sport vooral af op de mogelijkheden om de discipline van het schoolse leven te compenseren of willen ze juist op sportgebied hun zelfontplooiing verder ontwikkelen? Hoe het met beginnersgeest en taakacceptatie zit, daarop komen we in VISIE 67 terug.

Als sport en sporttrainers mogen we niet in de valkuil van de huidige maatschappij lopen. Er moet in de sportbeoefening voor de deelnemers voldoende ruimte zijn om de eigen identiteit te kunnen etaleren. Daarmee zul je in de opzet van de training en met de te gebruiken methodieken terdege rekening moeten houden. Het kweken van beginnersgeest is de basis voor een goed proces en hoort in trainingen en wedstrijden hoogtij te vieren.

In hoeverre de in tabel 19 gepresenteerde doorsnee ook terug te vinden is in de tafeltenniswereld is de vraag. Het karakter van onze sport lijkt met name een aantrekkingskracht te hebben op I's (individuele sport die om een hoge mate van concentratie vraagt) en T's (de rol van effect en tactiek). Niet gek kijken als die voorkeuren in de tafeltennispopulatie meer dan evenredig zijn vertegenwoordigd.

Tabel 19: Bevolkingsstatistieken

	E	I
Extraversie versus Introversie	75	25
Toelichting: vrouwen neigen meer naar extraversie dan mannen.		

	S	N
Sensing versus iNtuition	75	25
Toelichting: sensing komt relatief veel in combinatie met judging voor.		

	F	T
Feeling versus Thinking	50	50
Toelichting: onder vrouwen bestaat een (lichte) voorkeur voor feeling, onder mannen voor thinking. Dat zie je ook terug in de beroepskeuzes.		

	J	P
Judging versus Perceiving	50	50
Toelichting: judging komt veel voor in relatie tot sensing.		

De jeugdjaren van Jan Ove

In zijn biografie over Jan Ove Waldner, met als ondertitel 'When the feeling decides', schetst auteur Jens Fellke de jeugdjaren van Europa's beste tafeltennisser aller tijden. Fellke doet dat aan de hand van treffende fragmenten waarin de hoofdrol voor de kleine Waldner is weggelegd. Omdat we in VISIE 68 nader ingaan op de sportstijl van Jan Ove, is het aardig om zijn mentale voorkeuren aan de hand van zijn biografie te traceren. De karakteristieke anekdotes over 'Janne', want zo wordt hij in die tijd door zijn familie en vrienden genoemd, leveren een eenduidig beeld op. Onder andere de volgende, uit het Engels vertaalde, passages onderstrepen onze bevindingen.

Extraversie versus introversie

"Veel van J-O's kameraden binnen de Spårvägen Club vonden het enigszins oneerlijk dat hij zo succesvol in de competitie opereerde. Niet omdat ze hem niet mochten; hij is een stiekeme deugniet onder zijn beste vrienden, maar rustig en verlegen onder mensen die hij onvoldoende kent. Zijn succes werd als unfair beschouwd, omdat men hem door zijn gereserveerdheid vooral als gemakzuchtig beschouwde."

Die typering duidt op het gedrag van een I .. P

Zintuiglijk versus intuïtief informatie verwerken

Jan Ove begon zijn tafeltennisloopbaan samen met zijn broer Kjell-Åke. De enige die hun opmars wist te doorkruisen was Kjell Persson, een speler die met zijn onorthodoxe spel met anti-topspinrubber meer lastig was dan goed. "De negenjarige Jan Ove had een prima oog voor de spin in de bal en zag en begreep de beperkingen van het anti-topspinrubber. Hij paste al snel zijn spel aan. Door de baan van de bal te lezen, concludeerde Jan Ove dat het rubber zelf niet in staat was effect te geven, maar in plaats daarvan slechts het effect dat de opponent aan de bal meegeeft omdraait. Backspin komt als lichte topspin terug en het enige wat je moet doen is de stand van jouw bat iets meer sluiten. Dat doet het, klinkt het praktisch."

Dit observeren, analyseren en aanpassen duidt op een voorkeur voor .STP

Rationele versus emotionele kijk op zaken

"Kjell-Åke en Jan Ove spelen onderling wedstrijdjes tot ze er bij neervallen. Zo'n partijje is een duel om elk punt, waarbij er voor de vijfjarige Jan Ove geen grenzen zijn om verloren punten aan te vechten. Hetzelfde doet zich voor wanneer de familie kaartspeelt aan de keukentafel of voetbalt bij het zomerhuisje. Als Jan Ove achterstaat wil hij maar één ding, doorgaan en direct revanche nemen. Zijn vader moet hem 's avonds naar bed dragen, maar de volgende ochtend staat hij als eerste op en gaat darten. Ik zal het ze laten zien, ik ga de hele familie kloppen."

"De broers waren zelfs gewoon om competities te voeren wie de afwas, het boodschappen halen en het opmaken van de bedden voor zijn rekening moest nemen. Ze wedijverden er in trainingspartijtjes aanvankelijk zelfs om wie de tas van de ander moest dragen, totdat Jan Ove er achter kwam dat de tas van zijn broer doorgaans een stuk zwaarder was dan zijn eigen tas."

"Na wangedrag in een officiële wedstrijd moest Jan Ove aan zijn moeder beloven dat hij dat nooit meer zou doen. Even was het stil, waarna Jan Ove antwoordde ... nee mam, dat kan ik niet beloven."

Al dat wedijveren wijst op een voorkeur voor ..T.

Was de jonge Waldner nu ook in de trainingen zo fanatiek? Ook daarover treffen we een duidelijk beeld aan. "Zo fanatiek als Jan Ove in wedstrijden is, zo laks is hij in trainingen, vertelt Kjell-Åke. Terwijl hij altijd trainde sloeg de jongste Waldner

wel eens een sessie over. Jan Ove had bijvoorbeeld een gruwelijke hekel aan zichzelf herhalende vastheidsoefeningen en ging dan stiekem wat dollen, pielen met effect of een hoge ballonverdediging spelen. Om saaie herhalingsoefeningen te doorbreken ging Janne zelfs zo ver dat hij zodanig irreëel met zijn service improviseerde dat de bal eigenlijk expres fout ging. Hoe furieus en gefrustreerd zijn trainers ook reageerden, het deerde hem nauwelijks. Later gaf Jan Ove aan dat zijn gedrag enerzijds voortkwam uit een gebrek aan concentratie, maar dat zijn speelsheid hem anderzijds trainde in zijn gevoel voor de bal en het vermogen om het celluloid uit moeilijke posities nog diep op tafel te plaatsen.”

“Jan Ove kon het zich allemaal permitteren omdat hij als onafhankelijk denker het spelletje begreep. Tegen minder begaafde spelers verlaagde hij zijn

eigen niveau om vervolgens met minimaal verschil te winnen. Af en toe leidde het ook tot mysterieuze nederlagen tegen veel zwakkere spelers. Dan was de grens even weer bepaald, want winnen wilde J-O natuurlijk wel.”

De speelsheid ten top, de beide passages duiden op ISTD.

In zijn jeugd jaren demonstreerde Jan Ove onmiskenbaar zijn voorkeuren voor ISTD, een rationeel en onafhankelijk denker met een geweldig zintuiglijk gevoel en een dito beginnersgeest. Welke motorische kwaliteiten met ISTD samengaan, daarop komen we in VISIE 68 terug.



Foto 11: De liefde voor het spel is bij Waldner altijd gebleven

Hoe ben ik ?

De vraag tot welk type iemand in de kern kan worden gerekend, kun je op diverse manieren tegemoet treden. Denk alleen maar eens aan het observeren en leren interpreteren van gedrag, het invullen van een vragenlijst en het lezen van corresponderende beschrijvingen. De beste manier is een combinatie van deze methoden, zodat er sprake is van een check of zelfs een dubbele check.

Laten we één van ons eens onder de loep nemen, in dit geval Bennie. Moet je hem kenschetsen dan komt de typering INTP het dichtst in de buurt. Iemand die analyseren en systematiseren hoog in het vaandel heeft staan en van daaruit met een nuchtere en rationele blik de wereld om hem heen bekijkt. Dit temperament (NT) en zijn hoofdfunctie (T) staan aan de basis van zijn voorkeuren.

Handelt Bennie dan in alle gevallen langs die weg? Daarop moeten we een overduidelijk ‘nee’ laten horen. Het daadwerkelijke gedrag hangt immers niet alleen af van wie je bent, maar wordt ook beïnvloed door de situatie en opgedane ervaringen. Zo zal bijvoorbeeld een T in lang niet alle situaties rationeel reageren, maar weet hij uit ervaring dat sommige situaties nu eenmaal om meer gevoel en derhalve een F-benadering vragen. Hoe meer ervaren iemand is, des te meer uitgebalanceerd hij situaties tegemoet zal treden. Dat geldt niet alleen voor de wijze waarop je beslissingen neemt, maar ook voor de andere functies binnen Action Type.

Ook op een aanverwante manier kunnen we het voorgaande aanschouwelijk maken. Laten we teruggaan naar ons voorbeeld, Bennie dus. Wanneer hij een test invult dan rollen daar geen 100 procent scores uit, maar geeft de uitkomst een genuanceerder beeld.

25	E		I	75
20	S		N	80
60	T		F	40
45	J		P	55

Een dergelijk overzicht wordt in tests ook wel de voorkeursduidelijkheidsindex genoemd. Laten we aan de hand van een paar voorbeeldjes aangeven wat dit meer genuanceerde beeld voor Bennie in zijn rol als trainer in de praktijk o.a. betekent.

E versus I

Zijn voorkeur voor denken brengt met zich mee dat hij de beste oplossingen veelal pas in tweede instantie paraat heeft, omdat er eerst nog een innerlijke reflectie plaatsvindt. In zijn stijl komt hij in de eerstvolgende training het liefst nog even terug op zaken die hij in de tussentijd dieper heeft doorzocht. Daar is overigens niets mis mee, al past de diepgang die dat oplevert niet direct bij de perceptie van iedere speler. Treedt hij nu in alle gevallen als een I op? Nee, als de situatie vraagt om directe actie, dan zal hij dat zeker doen. Daarin is Bennie in de loop der jaren gegroeid, ook al neigt hij van oorsprong naar een wat meer afwachtende houding.

S versus N

Als een echte N ziet Bennie op de trainingen vooral voor zich hoe een beweging (technisch, fysiek) of situatie (tactisch, mentaal, organisatorisch) er uit zou moeten zien. Die insteek is voor hem het referentiekader om zijn werk te doen. Wat hij in dat opzicht vooral heeft moeten leren is om door goed te observeren in het hier en nu te blijven en daarmee aan te sluiten bij wat de spelers werkelijk doen en waarnemen. Dat is voor een N een belangrijk aandachtspunt. Die transfer naar het hier en nu brengt Bennie bij techniektraining tot stand door zelf droog de beoogde beweging uit te voeren en vervolgens de beweging die de speler maakt te imiteren en daarbij het verschil te voelen. Dat geeft voor hem de basis voor een adequaat vervolg, zeker wanneer hij met spelers te maken heeft die het van bewegingsgevoel moeten hebben.

T versus F

Een T, en zeker een NT, is vaak een bron van kennis. Zijn trainingen zijn dan ook doorgaans goed doordacht en onderbouwd. En hoe zit het dan met de klik met spelers? In het geval van Bennie ontstaat die klik vooral op langere termijn. Zijn insteek begint vanuit de rationele analyse, maar wel tot

hier en niet verder, anders komen sociale waarden in het gedrang. Van oudsher neemt harmonieus werken ook een belangrijke plaats voor Bennie in. Dat komt ook in de voorkeursduidelijkheidsindex tot uiting, waarin de T en F redelijk uitgebalanceerd zijn.

De voorkeuren voor N en T brengen nog iets anders met zich mee. Omdat Bennie alweer flink wat jaren is gestopt met zelf prestatiegericht tafeltennis te spelen, is zijn praktische feeling met het spelletje in de loop van de tijd op een lager pitje komen te staan. Het aanvoelen (F) van situaties in het hier en nu (S) is daardoor op de achtergrond geraakt, en dat op een gebied waarin een NT-er toch al niet gemakkelijk opereert. Het blijft voor Bennie een aandachtspunt om veel met zijn spelers en zijn collega-trainer, die wel sterk gevoelsmatig werkt, te praten over wat iets persoonlijk voor de speler betekent.

J versus P

De werkstijl van Bennie is tussen de twee uitersten het meest uitgebalanceerd. Aan de ene kant hecht Bennie aan vrijheid (P), maar is hij niet zo'n avonturier dat hij daardoor letterlijk en figuurlijk ver van huis raakt. Ook in zijn trainingen vind je dat evenwicht terug. Er is veel ruimte om jezelf te zijn, maar wel binnen de structuur van het collectief. Bennie bereidt zijn trainingen globaal voor, maar niet te gedetailleerd. Er moet ruimte blijven om op de situatie van het moment te kunnen inspelen, zonder de grote lijn uit het oog te verliezen. Aan dat laatste bezondigde hij zich vroeger meer dan nu. Door telkens te veel in te spelen op de actualiteit in het voorafgaande competitieweekend bestaat het gevaar van een van de hak op de tak regie.

De combinatie van N en P maakt dat Bennie in zijn leerstijl iemand van het grote plaatje is. Dat vind je ook terug in zijn trainingen. Trainers met oog voor het grote plaatje focussen zich op de eindvorm van wat zij voor ogen hebben en komen al snel met een oefening waarin al de beoogde elementen zijn ingebouwd. Door de bank genomen zijn dat complexe oefeningen, waarin een speler gemakkelijk door de bomen het bos niet meer ziet. Dat blijft voor Bennie (en andere NP-ers) een valkuil. Het beheersen van het grote plaatje vergt in de opbouw veel meer tijd dan een NP-er doorgaans voor lief wil nemen. Met name SJ-ers – en die zijn getalsmatig in de meerderheid – zijn afhankelijk van een gedegen stap-voor-stap opbouw. En dikwijls wil de trainer sneller dan de spelers dat kunnen waarmaken. Omdat zijn voorkeur bij T ligt (en niet bij F) moet Bennie oppassen dat hij daar niet aan voorbij gaat.

POP

Wellicht is het ook voor jou aardig om jezelf en jouw ontwikkeling eens genuanceerd onder de loep te nemen. Om zaken scherp te krijgen kun jij jezelf de vraag stellen: in welke situatie handel ik op welke wijze? Waar liggen voor mij de grenzen? Vragen met bijvoorbeeld als doel om voor jezelf tot een persoonlijk ontwikkelplan (POP) te komen. Een plan dat je tot een (nog meer) complete totaalcoach kan vormen. Aan de hand van de vijf coach-niveaus reiken we jou hieronder de voorbereidende vragen aan.

1. Veel begint vanuit de ware inspiratie. Wat is jouw motivatie om je verder als trainer – coach te ontwikkelen? Waar komt die intentie vandaan en wat is het hogere doel dat je wilt halen?
2. Kun je nog meer zelfkennis opdoen, waardoor je groeit in jouw rol als mentor van jouw pupillen? Een paar hulpvragen kunnen daarbij ondersteuning geven. Bijvoorbeeld, welke ervaringen je al achter de rug hebt die jou maken tot wie je nu bent, hoe kijken andere mensen naar jou, naar welke groei ben je al op zoek geweest, heb je een helder zelfbeeld, wat zegt jouw doen en laten over jezelf, etc.
3. Geven jouw overtuigingen die je bij het trainen en coachen inzet het gewenste resultaat of loop je nog wel eens vast? Geef eens aan hoe jij dit ervaart, komt iets vaker voor en in hoe verre voel je het als een belemmering. Waarom doe je het zo en wat zijn jouw waarden?

Wil je jouw waardenhiërarchie beter leren kennen, dan hebben we in het Oefenboek Totaalcoachen een aardige vingeroefening gevonden. Maak veertig kaartjes met op elk één van de trefwoorden uit de tabel 20. Eventueel fabriceer je nog een paar extra kaartjes, mocht je voor jou belangrijke waarden in de tabel missen. Hussel de kaartjes goed door elkaar en maak nu vier rijtjes met als kwalificaties: totaal onbelangrijk, tamelijk onbelangrijk, tamelijk belangrijk en zeer belangrijk. Rangschik voor jou de laatste categorie nu op volgorde van belangrijkheid.

Jouw top 3 (of top 5) van waarden kun je ankeren door er met anderen over te praten, er in jouw auto een symbooltje over op te hangen, ze frontaal op jouw screensaver te posteren, etc. Uiteindelijk is het de kunst er naar te gaan leven. Dat is ook wat we bedoelen als we het in hoofdstuk 1.4 hebben over authentiek zijn en voor jouw temperament gaan staan.

- 4. Is jouw kennis en zijn jouw vaardigheden en capaciteiten nog voor verbetering vatbaar? Hoe doe jij het en wat beheers je al, hoe richt jij leerprocessen in, welke voorkeuren tref je aan bij mensen met wie je werkt en hoe leer je eigenlijk zelf? De checklisten die je onder 2.5 verderop in deze VISIE tegenkomt, kunnen daarbij de helpende hand bieden.
- 5. Is jouw manier van trainen en coachen altijd succesvol en ben je in staat om snel aan te passen als de situatie daarom vraagt?

Ga met jezelf eens een contract aan, waarin je jouw persoonlijke en vakinhoudelijke veranderdoelen benoemt, evenals de teamdoelen. Welke

acties zijn op korte termijn nodig en plaats ook de andere stappen in een planning. Maak ook alvast een inschatting van de investering die het jou vergt, welke beloning stel jij jezelf in het vooruitzicht en wat zijn de consequenties als je jouw ontwikkelcontract niet realiseert.

Citaat Joop Alberda: “If you do what you did, you get what you got.” En zo is het maar net. Hopelijk ben jij bereid zodanig in jezelf te investeren dat je de volgende stap in jouw persoonlijke groei als trainer – coach weet te bewerkstelligen.

Tabel 20: Trefwoorden om jouw waardenhiërarchie te bepalen ¹²⁾

<i>vaklui - SP</i>	<i>wachters - SJ</i>	<i>rationalisten - NT</i>	<i>idealisten - NF</i>
<i>vrijheid</i>	<i>verantwoordelijkheid</i>	<i>kennis</i>	<i>oprechtheid</i>
<i>afwisseling</i>	<i>regelmaat</i>	<i>inzicht</i>	<i>authenticiteit</i>
<i>flexibiliteit</i>	<i>zekerheid</i>	<i>competentie</i>	<i>zelfkennis</i>
<i>openheid</i>	<i>geborgenheid</i>	<i>zelfcontrole</i>	<i>zelfontwikkeling</i>
<i>uitdaging</i>	<i>veiligheid</i>	<i>macht</i>	<i>spiritualiteit</i>
<i>humor</i>	<i>gezondheid</i>	<i>autonomie</i>	<i>van betekenis zijn</i>
<i>avontuur</i>	<i>zorgzaamheid</i>	<i>wijsheid</i>	<i>rechtvaardigheid</i>
<i>creativiteit</i>	<i>innerlijke rust</i>	<i>tolerantie</i>	<i>intimiteit</i>
<i>ontspanning</i>	<i>bezit</i>	<i>zelfvertrouwen</i>	<i>eenvoud</i>
<i>positivisme</i>	<i>samenwerken</i>	<i>succes</i>	<i>diepgang</i>

DE VRAAG: LOUIS EN FOPPE ONDER DE LOEP

Nu je enigszins bent ingewijd in de materie van Action Type, is het tijd om eens de proef op de som te nemen. Lukt het jou om de typologie van Louis van Gaal in te schatten? Daarbij geven we op deze plaats alvast de hint je niet alleen op het televisiegedrag van Louis te fixeren, maar dieper te graven naar zijn kernbehoeften, waarden en overtuigingen. Hoe is hij als hij met zijn spelers werkt? Hoe was hij zelf als voetballer? Welk temperament dicht je Louis van Gaal toe en welke coachrol zal hem daardoor het gemakkelijkst afgaan?

Probeer vervolgens ook eens Foppe de Haan te typeren.
De antwoorden en de toelichting daarop tref je aan op bladzijden 52 t/m 55 van deze VISIE.

Zelfreflectie met behulp van Action Type

Om spelers in hun kracht te zetten hebben we gezien dat je als trainer - coach zult moeten kunnen aansluiten bij hun voorkeuren, zonder jouw eigen kernbehoeften daarbij te verloochenen. Voor een praktische vertaling van dit principe hebben we, binnen de methodiek van Action Type, een aantal punten ten aanzien van stijl, methodiek en communicatie geformuleerd die als checklist bij zelfreflectie kunnen dienen. Op die manier vormt Action Type een gids in jouw groeiproces als trainer - coach. Om misverstanden te voorkomen, geven we aan dat zaken zo zijn geformuleerd dat je juist op jouw ontwikkelkant wordt geattendeerd.

Checklist voor de dimensie E versus I

Checklist ten aanzien van het verkrijgen van energie (het stimuleren)	
Voor een E die vooral met I's werkt ...	Voor een I die vooral met E's werkt ...
• geef je jouw pupillen voldoende tijd om dingen te laten bezinken en te beklijven • geef spelers altijd de ruimte om iets te vragen of ergens op terug te komen, eventueel via e-mail • vergeet niet individueel accenten te zetten • doorgaans zijn de spelers niet snel verveeld en gaan oefeningen pas lekker lopen als ze er een tijdje in zitten • voelt zich bij servicetraining ook op zijn plek • leer ze wat het belang van een team is: together everybody achieves more • benadruk het belang van inzet en vechtlust • besef dat spelers zaken voor zich kunnen houden en er pas mee komen als ze daar rijp voor zijn • wees niet te abrupt en dominant • rust en concentratie vormen een groot goed voor I's, zorg er daarom voor dat de trainingen niet te rusteloos zijn en zorg voor de nodige diepgang in de uitleg • geef de spelers ruimte voor reflectie en hun eigen ideeën (corrigeer niet te snel)	• is jouw houding energiek en enthousiast • denk niet te lang na zonder motivatieprikkels uit te delen • niet alleen individueel corrigeren, maar ook groepsgewijs accenten zetten • regelmatig de sparringpartners wisselen • variatie in de oefenstof, speel ze bovendien niet te lang en te eentonig • verwerk uitdagende elementen in de oefenstof, zeker op momenten dat de concentratiecurve lager is • voorkeur voor actieve oefeningen (bedenk voor beide partners een actief element) • bouw groepsopdrachten in en laat ze samenwerken • benadruk het belang van concentratie • laat wel merken dat je er bent en dat jij de lijnen uitzet • is de omgang voldoende open om zaken bespreekbaar te maken (let daar zeker op als zaken tegen zitten) • houd de uitleg kort en bondig (tempo in de training houden)

Kort samengevat check je als I vooral of er voldoende dynamiek en variatie in jouw training zit en of jouw houding energiek is en enthousiasme uitstraalt.

Heb je een voorkeur voor E dan let je op een rustige uitleg met diepgang, geef je de spelers ruimte voor hun eigen reflectie en weet je dat concentratie in tafeltennis een groot goed is.

Checklist voor de dimensie S versus N

Checklist ten aanzien van het verzamelen van informatie	
Voor een S die vooral met N-en werkt ...	Voor een N die vooral met S-en werkt ...
• benader zaken ook vanuit een breder concept, zodat verbanden duidelijk worden • formuleer daarbij wat algemener • speel daarbij in op mogelijkheden en toekomstige uitdagingen • vertrouw op inzicht en verbeelding van de spelers, prikkel hun eigen ingevingen en oplossingsgerichtheid • geef de training voldoende inspiratie in relatie tot nieuwe zaken en creativiteit • laat je niet alleen maar leiden door een stapsgewijze opbouw, negeer jouw ingevingen en die van anderen niet • weet dat visualiseren van bewegingen, situaties en tactiek voor tafeltennissers belangrijk is • begrijp dat een N telkens op zoek is zich te verbeteren en dat hij in die zin inspiratie nodig heeft • trek bij een dip de teugels niet nog strakker aan, maar laat deze juist een beetje vieren • doe het af en toe ook eens helemaal anders, verandering van smaak doet eten, zorg voor nieuwe ongewone ervaringen • laat jouw fantasie ook eens spreken • vraag bijvoorbeeld: welke mogelijkheden zie je om dit punt op te lossen	• observeren en waarnemen is belangrijk met aandacht voor details • benadruk de praktische kant • jouw trainersstijl moet ook voor de spelers herkenbaar zijn • laat geen zaken aan het toeval over • geef direct feedback bij het aanleren en corrigeren van bewegingen • is er vandaag gewoon lekker getraind even los van de vraag of het in het programma nuttig en goed is geweest • reik beoogde veranderingen stapsgewijs en gedetailleerd aan • creëer, gebruik makend van de zintuigen, een feedbacklus (of feed-forward) • maak gebruik van hulpmiddelen zoals video-opnamen en proces-gerichte statistieken • val bij een dip terug op herkenbare procedures en werk daarbij stapsgewijs en proces-gericht • formuleer exact als je informatie geeft en maak daarbij gebruik van gedetailleerde beschrijvingen (feiten) in het hier en nu • verwijst naar specifieke voorbeelden en vertel eens een anekdote • leg de nadruk op de concrete toepasbaarheid • werk met vragen zoals: wat zag (voelde) je, met daarna de vraag: wat deed je vervolgens

Als S begrijp je dat je zaken ook eens vanuit een breder concept moet aanreiken, zodat verbanden duidelijk worden. Je checkt verder of je voldoende ruimte geeft aan creatieve ingevingen en de oplossingsgerichtheid van de spelers. Het belang van inspireren en visualiseren onderschat je niet.

Een N houdt in zijn werkwijze vooral het praktische nut en de concrete toepasbaarheid goed in de gaten. Daarbij weet hij hoe belangrijk waarnemen voor een trainer – coach is en heeft hij bij het observeren voldoende oog voor details. Het gebruik van de videocamera vormt voor een N een passend hulpmiddel. In zijn uitleg let hij er op dat hij exact formuleert.

Checklist voor de dimensie F versus T

Checklist ten aanzien van het beslissen	
Voor een T die vooral met F-en werkt ...	Voor een F die vooral met T's werkt ...
• schep een plezierig klimaat, waarin de spelers het leuk vinden samen dingen te doen (bijvoorbeeld door elkaar in groepjes te helpen) • besteed ook aandacht aan de persoon achter de sporter • houd als trainer-coach feeling met wat de speler in zijn beleving voelt en ervaart • beperk de competitie binnen de groep • stel de belangrijkste waarden vast en door- spek de trainingen daar op een praktische wijze mee • differentieer naar inhoud (spelsystemen) en moeilijkheidsgraad (individuele aanpassin- gen of in subgroepjes) • sluit meer aan bij hoe spelers het ervaren dan bij de theoretisch juiste onderbouwing • communiceer vriendelijk, enthousiast en zo veel mogelijk persoonlijk (toon betrokken- heid bij en waardering voor persoonlijke doelen en geef complimenten) • gebruik persoonlijke voorbeelden • praat positief over anderen • geef bij de uitleg aan wat het voor de speler betekent (waarom is het voor hem of haar belangrijk) • begin een individuele uitleg met de belang- rijkste punten waarover je het eens bent • geef ruimte voor persoonlijke reacties (empathie)	• maak jouw doel en doelstellingen duidelijk • weid niet te veel uit, hou het liever kort en bondig • geef in de uitleg het 'waarom' van iets dui- delijk aan, als de argumenten kloppen ben je al een heel eind • keuzes moeten vooral objectief en logisch zijn, heb de voor- en nadelen van de ver- schillende alternatieven daarom goed voor ogen • zijn de trainingen logisch opgebouwd • bij sport hoort competitie • wees niet alleen persoonsgericht, maar ook taakgericht • vergeet onderwerpen niet vanuit stra- tegische keuzes (tactiek) te benaderen • ga situaties eens samen met de speler(s) analyseren • geef goede uitleg over de achtergronden, zoals biomechanica, fysiologie, trainings- leer, spelsystemen • gebruik korte doch treffende voorbeelden, die uitblinken door consistentie en logica • wees in jouw communicatie niet te tactvol, kom 'to the point' • ontkracht jouw bevindingen niet door ze onnodig met ware doch voor de zaak irrele- vante woorden te verpakken • weet dat zakelijke en ook kritische reacties niet per definitie op de persoon zijn gericht, maar vooral op het belang van de zaak

Samengevat let een T er in zijn reflectie op dat hij een plezierig trainingsklimaat creëert, waarin ruimte is voor sociale interactie en de mens achter de sporter. Hij communiceert vriendelijk en enthousiast en weet dat effectieve communicatie altijd start met aansluiten bij de beleving van de ander en dat je pas daar vanuit kunt leiden.

Een F daarentegen checkt of zijn werkwijze ook een logische opbouw kent. Hij zorgt er voor dat zijn theo- retische kennis op peil is en dat hij in zijn uitleg het 'waarom' van de oefening en de techniek niet vergeet. In zijn communicatie let hij er verder op dat hij niet te veel uitweidt over allerlei zaken.

Checklist voor de dimensie J versus P

Als J toets je of je in diverse opzichten niet te star bent. Dat kan gaan over de planning, de communicatie, de werkstijl etc. Soms vragen situaties er om van eerder gemaakte afspraken af te wijken. Sta daar voor open, sterker nog heb de alternatieven paraat. Het proces staat voorop. Geef de spelers daarin ruimte om hun creativiteit aan te wenden.

Een P checkt daarentegen of hij voldoende planmatig werkt. Ga zeker niet voorbij aan belangrijke instru- menten, zoals doelen stellen, periodisering, evaluatie, etc. Zorg er voor dat je op tijd bent, op tijd begint en de spelers overzicht geeft van wat hen te doen staat. Neem het inhoudelijke proces met de spelers door.

Checklist ten aanzien van jouw werkstijl	
Voor een J die vooral met P's werkt ...	Voor een P die vooral met J's werkt ...
• begrijp dat er in situaties legitieme redenen kunnen zijn om van de vooraf gestelde koers, organisatie en planning af te wijken • wees in die zin ook flexibel, door opties open te houden of alternatieven achter de hand te hebben • benoem die ook naar de spelers • timmer niet alles dicht met afspraken • laat de speler zo mogelijk uit meerdere opties kiezen • de speler kan twee of drie aanwijzingen gelijktijdig aan • besteed in de training aandacht aan vastheid en het belang van het consequent hanteren van cruciale speltechnische principes • creativiteit is prima, maar dikwijls moet die creativiteit wel worden gekanaliseerd • spelsystemen spelen daarin een belangrijke rol • wees niet al te streng en strak, ruimte geven kan het proces positief beïnvloeden • benadruk inzet en vechtlust • zorg voor een dynamische omgeving, verandering van spijs (methodiek of trainingsstof) doet eten • kom eens verrassend en creatief uit de hoek • besteed in de communicatie de nodige aandacht aan het proces en geef ruimte aan de spelers om dat proces zelf in te vullen • vermijd eentonigheid, soms bikkelen, soms bewust gas terug nemen • durf in dat verband eens ontspannen uit te weiden als de situatie daarom vraagt	• vaar een resolute koers met aandacht voor organisatie en planning • neem beslissingen, rond zaken af • maak ruim van te voren het programma bekend en verander niet plotseling van plan (vermijd stresssituaties) • geef de speler hooguit één optie (de beste) • de speler kan slechts één aanwijzing tegelijk aan • train op onverwachte situaties: onregelmatige oefeningen naar tijd, plaats, slag (spin, snelheid en hardheid), rally vroeg vrijgeven • train op bewuste eigen tactiekveranderingen (J-spelers hebben in wedstrijden moeite om de tactiek gepast om te zetten) • gebruik periodisering en stel SMART doelen (periode 6-8 weken) • stel de doelen één voor één en evalueer ze volgens afspraak • zorg dat je overal op tijd bent en begin ook op tijd • zorg dat er vaste waarden zijn in de opbouw van de training • maak aan het einde van de sessie het programma voor de volgende training bekend • geef aan het begin van de training een doelgerichte uitleg over de opbouw daarvan • dwaal niet af en geef precieze richtlijnen hoe te werken • neem het inhoudelijke proces nauwkeurig met de speler door • besteed in de communicatie ook aandacht aan prestaties (niet te verwarren met resultaten)

Tot slot nog dit

Met de vier checklijsten paraat, ga je in jouw trainingssituatie op zoek naar een completer en effectiever coachgedrag. Mogen we jou nog een tip geven? Het is aardig om in jouw omgeving een geschikte mentor te benoemen, die iets kan toevoegen aan datgene waar jij naar op zoek bent.

Stel je bent als trainer al een tijd niet meer zelf actief achter de tafeltennistafel en je neigt als T-er bijvoorbeeld meer naar theoretisch goed onderbouwde aanwijzingen dan naar praktische tips die aansluiten bij het gevoel van en de betekenis voor de speler (F-gedrag), vraag dan eens een ervaren en betrouwbare speler (liefst F) om in dat opzicht een tijdje als jouw mentor op te treden. Daarmee is dan tegelijkertijd een belangrijke vraag ingevuld, namelijk die van 'wie coacht de coach'.

Persoonlijke ontwikkeling: reis door een mensenleven

Al bij de geboorte krijg je een belangrijk deel van jouw persoonlijke aanleg mee. Over de bevestiging van deze stelling bestaat onder ontwikkelingspsychologen inmiddels grote consensus. Die aanleg is zo eigen dat kinderen daarin wezenlijk anders kunnen zijn dan hun ouders, broertjes of zusjes. Of laten we het nog wat stelliger verwoorden: de kans is groot dat ze in hun aanleg en daardoor kernbehoeften wezenlijk anders zijn. Dat maakt ook dat elk kind zijn eigen specifieke opvoeding nodig heeft.

We doen in dit hoofdstuk een poging om persoonlijke groei uit te leggen aan de hand van een reis door de tijd. Daarbij zullen we zien dat het begrip van persoonlijke aanleg en kernbehoeften een doorslaggevende rol speelt op het pad naar een evenwichtige ontwikkeling. Wat die persoonlijke aanleg betekent, kunnen we wellicht het beste duiden met een testje.

Plaats met jouw voorkeurshand jouw handtekening op papier. Appeltje, eitje nietwaar? Het voelt gemakkelijk aan en je voert het als een automatisme uit. Probeer hetzelfde maar nu met jouw andere hand. Waarschijnlijk kost dat niet alleen meer tijd en energie omdat het onhandig aanvoelt, het resultaat zal ook niet zo fraai zijn en er zelfs een beetje kinderlijk uitzien.

Wanneer je jouw voorkeurshelft van de vier Action Type-dimensies gebruikt, zul je iets soortgelijks merken als bij het plaatsen van jouw handtekening met jouw favoriete hand. Het is iets wat vanzelf gaat en vertrouwd aanvoelt. Daarentegen voelt het handelen langs jouw niet-voorkeurshand ongemakkelijk en vergt het relatief veel inspanning voor een beperkt resultaat.

Baby, peuter, kleuter: 0-5 jaar

Wat nu de aangeboren voorkeuren (nature) zijn is bij sommige mensen heel uitgesproken en bij anderen moeilijker te ontdekken. Zo is de aangeboren voorkeur hoe iemand gestimuleerd raakt (I of E) dikwijls al bij een baby te herkennen. Peuters verkennen spelenderwijs alle functies, waarmee ze hun voorkeuren ontdekken. De verschillende dimensies openbaren zich bij kinderen rond hun derde of vierde levensjaar. Vanaf die leeftijd is het type normaliter al te bepalen en kunnen we met de ontstane inzichten ons voordeel gaan doen.

De eerste voorkeur die valt te ontdekken is normaliter die voor E of I. Wanneer een baby een drukke ruimte binnenkomt en vervolgens zijn hoofd opricht om met open ogen de omgeving af te scannen, dan duidt dat op een voorkeur voor E. Een I gaat daarentegen veel gereserveerder te werk. Die zal aanvankelijk het hoofd tussen de schouders drukken en met neergeslagen ogen de aandacht naar binnen richten. Wanneer een onbekende persoon goedbedoeld toenadering zoekt, dan moet je niet vreemd opkijken wanneer de E-baby dat met een glimlach beloont en de baby met een voorkeur voor I gaat huilen. Daar blijkt al een verschil in kernbehoeften.

Nog een voorbeeld. Groep 1 van de basisschool heeft kijkdag. In de klas hangen door de kinderen gemaakte tekeningen. Je haalt de persoonlijke voorkeuren op het gebied van S en N er zo uit. Een S gebruikt maar een beperkt deel van het papier en tekent klein met oog voor details. Daarentegen vallen de tekeningen van een N op door hun vlakverdeling. De tekening kent geen of nauwelijks details maar vult wel het gehele papier. En wie denkt dat het toeval is, komt bedrogen uit. De volgende tekening van het kind heeft dezelfde voor hem karakteristieke kenmerken.

We spelen op de voorkeuren in met het fenomeen dat opvoeding (nurture) heet. Het is goed om te beseffen dat opvoeding slechts een deel is van datgene wat een mens vormt. We gaven al aan dat opvoeding in relatie staat tot de aangeboren voorkeuren, maar er is meer. Dat meer kunnen we het beste samenvatten onder de noemer ervaringen. Ervaringen die zich o.a. manifesteren in de omgang met de buitenwereld. We komen daar straks op terug.

In het stadium van baby, peuter en kleuter is de invloed van de buitenwereld beperkt. Opvoedkundig

gezien is er meestal sprake van een beschermde en daardoor goed te organiseren setting. Deze levensjaren zijn voor de ontwikkeling van kinderen dan ook van eminent belang. Het evenwicht waarmee ze in die fase opgroeien bepaalt met welk zelfvertrouwen de kleuter de volgende fase ingaat.

Dat evenwicht ontstaat door het besef dat je niet alleen langs jouw voorkeurskant moet handelen, maar dat het leven ook om de tegenhangers daarvan vraagt. Om een paar simpele voorbeeldjes van voorkeuren en hun ontwikkelkant te noemen:

- een I die van nature een voorkeur heeft voor individueel spelen, leert aan zijn ontwikkelkant ook met anderen samen te werken
- bij een fantasierijke N vestig je de aandacht ook eens op praktische details in het hier en nu en probeer je hem daarmee te boeien
- een gevoelige peuter (F) maak je ermee vertrouwd dat een keer geen schouderklopje krijgen niet persoonlijk hoeft te worden opgevat
- een opties openhoudende P leert dat hij niet moet treuzelen met het aantrekken van de jas als je onder tijdsdruk staat

Vergis je echter niet, het handelen langs de niet-voorkeurskant kost ze wel veel energie.



Foto 12: Wat is de cultuur binnen jouw vereniging en trainingsgroep?

Het opdoen van ervaringen aan de ontwikkelkant krijg je dan ook alleen voor elkaar als het kind voldoende ruimte krijgt om op andere momenten helemaal zichzelf te zijn. Met andere woorden hij moet eerst in zijn kracht staan, voordat je hem competent voor zijn ontwikkelkant kunt maken. Dat is in de opvoeding en ontwikkeling de kunst van het evenwicht. Niet alleen voor de ouders, maar ook voor de andere opvoeders zoals de juf of meester op school en de sporttrainer.

Kindertijd: 6-12 jaar

Nadat kinderen op de crèche of de peuterspeelzaal al hun eerste ervaringen met de buitenwereld opdoen, wordt dat op de basisschool intenser. Niet alleen omdat ze een aanzienlijk deel van de dag van huis zijn, ook omdat ze meer aangewezen zijn op de interactie met anderen. Kinderen komen ermee in aanraking dat het leven hardnekkiger is dan ze in de beschermde baby-, peuter- en kleutertijd konden bevroeden. Om daarmee te kunnen omgaan is het genoemde zelfvertrouwen van groot belang.

Het is ook de fase waarin vriendjes en vriendinnetjes een steeds belangrijkere plaats gaan innemen. De beschermde setting van thuis maakt geleidelijk plaats voor een meer open omgeving. Wie zijn die vriendjes, welke kernbehoeften en voorkeuren bestaan er bij hen? Samen belanden ze in situaties en doen ze positieve en negatieve ervaringen op. Het heeft een niet te onderschatten invloed op de ontwikkeling van elk kind. Ouders zullen in deze fase nog steeds heel alert moeten zijn op het behoud van het in 3.1 genoemde evenwicht.

Datzelfde geldt voor de school. Vanuit hun professionaliteit zullen onderwijzers een cultuur nastreven waarin de kinderen gedijen, maar die cultuur volstaat niet zonder een plekje voor het individu met zijn specifieke eigenaardigheden. De kindertijd is doorgaans ook de periode waarin een eerste keuze voor een in groepsverband georganiseerde hobby wordt gemaakt. Daar hoort ook de sportvereniging bij. Voor tafeltennistrainers is het goed eens na te gaan welke cultuur jij met jouw groep nastreeft en of daar voor al jouw pupillen ook een eigen plekje in is. Probeer daarbij de link te leggen naar hetgeen in het hoofdstuk over authentiek coachen is besproken.

Wat je ten aanzien van de mentale groei vooral moet onthouden is dat kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar hun zogenoemde dominante functie ontwikkelen. Dat is één van de beide middelste letters van de typologie, kort door de bocht gezegd is het de functie die het kind het gemakkelijkst afdraait. In ons voorbeeld van een INFP-er is de F de dominante functie. Hij voelt zich er het meest comforta-

bel bij en dat zal zijn hele leven zo blijven. In hoofdstuk 6 tref je de nodige informatie over het bepalen van je dominante functie.

Puberteit: 13-20 jaar

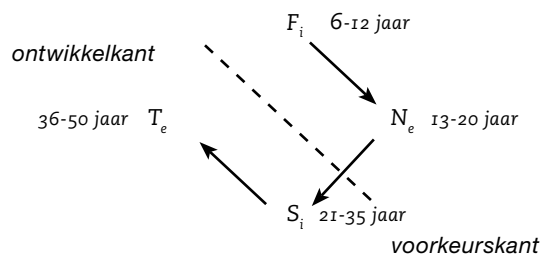
Waar in de kindertijd de dominante functie volop in ontwikkeling is, zal dat in de puberteit met de hulpfunctie het geval zijn. Zeg maar onze op één na liefste manier om de wereld te begrijpen. Dat begrijpen van de wereld wordt voor een puber in zijn drang naar onafhankelijkheid steeds belangrijker.

Het leven kent in de terminologie van Action Type vier manieren om het te leren doorgronden, namelijk door concreet (S) en intuïtief (N) waarnemen, alsmede door emotioneel (F) en rationeel (T) interpreteren. Kenmerkend voor pubers is dat ze met beperkte ogen naar de wereld kijken, ze zijn immers nog niet verder gekomen dan het ontwikkelen van hun hoofdfunctie en aanvullend daarop in beperkte mate van de hulpfunctie. In ons voorbeeld van een INFJ-er zijn dat de F als hoofdfunctie en de N als hulpfunctie.

De drang naar onafhankelijkheid enerzijds en anderzijds de beperkte en eenzijdige kijk op de wereld om ons heen, brengt met zich mee dat kinderen in deze fase veel onzekerheid met zich meedragen. Pubers begrijpen hun eigen gevoelens ook vaak niet. Die onzekerheid zullen ze echter niet zo snel verbaal uiten, het past immers niet in hun streven naar onafhankelijkheid. De lichaamstaal spreekt echter maar al te vaak boekdelen. Dat is iets dat je als coach steeds goed in het achterhoofd moet houden om het gedrag van pubers op de juiste waarde te kunnen schatten.

Het ene kind ondergaat de puberteit heftiger dan het andere kind. Dat heeft enerzijds te maken met de ruimte die hij van zijn ouders, leraren, trainers etc. krijgt en anderzijds met de mate waarin zijn niet-voorkeurskant is meegegroeid. Dat laatste bepaalt namelijk hoe reëel de kijk op de wereld is. Hoe reëler de kijk op de wereld des te groter kan de ruimte zijn, waardoor er minder botsingen en conflicten zullen voorkomen. Een adequate, specifieke en evenwichtige opvoeding vanaf de eerste fase betaalt zich uit.

Vanaf zo ongeveer het vierde levensjaar zijn de voorkeuren en kernbehoeften ook als zodanig gevestigd. Het schema toont de volgorde van de verdere ontwikkeling van de mentale functies van een INFP-er:



Voor onze trainingspraktijk is het belangrijk het volgende te onthouden. Naarmate spelers jonger zijn, is het des te belangrijker ze via Action Type in hun kracht te zetten. Dat geldt voor de mentale functies, de taalvoorkeur, de leerstijl, etc. We hebben laten zien dat mensen zich tot zo ongeveer hun twintigste levensjaar hoofdzakelijk beperken tot de ontwikkeling van de voorkeurskant. Daarna komen – zoals we hierna zullen zien – weliswaar de andere functies geleidelijk ook in ontwikkeling, maar de hoofd- en hulpfunctie blijven altijd de sterkste twee ingangen in het leerproces. Vandaar dat werken met Action Type ook ten behoeve van ervaren sporters van belang blijft.

Adolescentie: 21-35 jaar

Na de puberteit komt de tertiaire functie tot leven. In ons voorbeeld zal de jongvolwassene nu zijn zintuiglijke kant verder ontwikkelen. Zijn ietwat idealistische kijk op de wereld komt daardoor onder druk te staan. Het is dan ook geen toeval dat de ontwikkeling van de tertiaire functie gewoonlijk bijdraagt aan de identiteitscrisis die in deze levensfase woedt.

De identiteitscrisis wordt veroorzaakt door het feit dat de tertiaire functie zich niet aan onze voorkeurskant bevindt, maar aan de zogenoemde ontwikkelkant. Wij zullen ons er altijd een tikkeltje ongemakkelijk bij blijven voelen. Bovendien geeft het de adolescent inzichten die nogal eens haaks staan op zijn eigen doen en laten tijdens de puberteit. Zeker als er in die fase ingrijpende botsingen zijn geweest.

Volwassenheid: 36-50 jaar

Vanzelfsprekend verschillen de aangegeven leeftijdsgrenzen per persoon, maar gemiddeld vanaf zo ongeveer het vijfendertigste levensjaar ben je op weg naar volwassenheid. Dat doe je door de zwakste functie te ontwikkelen en daarmee de cirkel als het ware rond te maken. In ons voorbeeld is dat de T. Het ontwikkelen van de zwakste functie gebeurt grotendeels onbewust.

Wanneer alles goed is gegaan dan zijn we vanaf ons vijftigste levensjaar in staat om met alle functies te jongleren, afhankelijk van de eisen die elke situatie aan ons stelt. Er ontstaat een voldragen en evenwichtige kijk op zaken. Dat wil zeggen dat we al onze mentale functies aanspreken, ook de voorkeuren die oorspronkelijk niet tot ons originele karakter behoren, zodat we in elke situatie moeiteloos als een evenwichtige eenheid kunnen functioneren. Dat is identiteit, dan zijn we onszelf overal en altijd gelijk.¹¹⁾

Het einddoel zou je kunnen benoemen als harmonie tussen de eigen aard en de ontwikkelkant. In de praktijk is het zo dat de één zijn functies daarbij op een hoger niveau en/of evenwichtiger heeft ontwikkeld dan de ander. Dat is nu eenmaal inherent aan weerbarstige groeiprocessen met alle complicaties, hindernissen en oplossingen die daarbij horen.

Terugblik

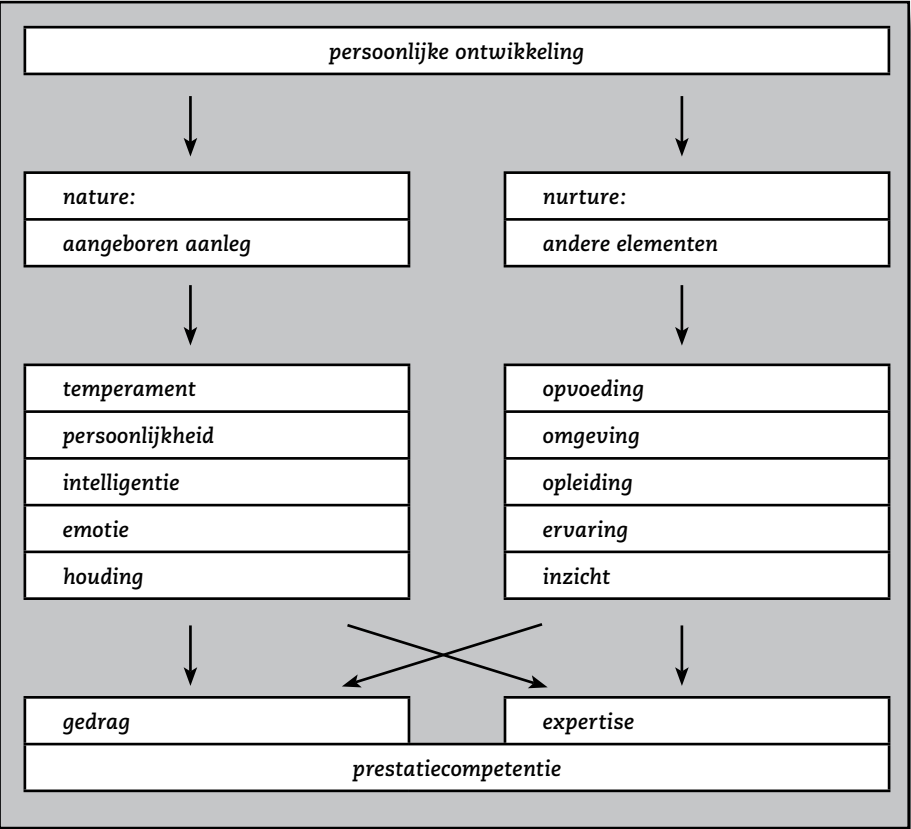
Wanneer we terugkijken op een mensenleven, dan zien we hoe mensen met dezelfde kernbehoeften totaal verschillend kunnen opgroeien. We memo-

reerden al de belangrijke invloed van opvoeding en opgedane ervaringen op de persoonlijke ontwikkeling. Om nog een voorbeeld te geven. Negatieve ervaringen grijpen het diepst in als deze aan jouw ontwikkelkant plaatsvinden. Meer dan eens leiden ze tot een moeilijke(re) periode in het leven. Bemoedigende woorden als ‘uiteindelijk kom je er beter uit’ bevatten een belangrijke kern. In werkelijkheid zul je in dergelijke omstandigheden immers aan jouw ontwikkelkant bijleren en daardoor uiteindelijk een meer evenwichtige persoonlijkheidsontwikkeling doormaken.

Tot slot willen we het belang van een op de persoon toegesneden en evenwichtige opvoeding met een voorbeeld duiden. Ga alleen al eens na welke scheefgroei kan optreden wanneer iemand met F-aanleg een overwegend rationele T-opvoeding krijgt. Diegene zal nooit echt zijn potentieel weten te benaderen en in plaats daarvan een soort innerlijke onrust met zich mee gaan dragen.

Met dit artikel hebben we inzicht willen geven in langs welke wegen ontwikkelingsprocessen zich in grote lijnen kunnen voltrekken. Naar ons idee biedt Action Type daarmee handvatten voor verstandige keuzes die zich zeker op de lange termijn zullen uitbetalen.

Afbeelding 17: Persoonlijke ontwikkeling, via nature en nurture naar prestatiecompetentie ¹⁶⁾



De belangrijke rol van de dominante functie

Rick is een aardige jongen van vijf jaar. Als je hem een type zou moeten toedichten dan komt die van INFP aardig in de buurt. Zeg maar een ideeënrijk en fantasievol denkertje. Het maakt dat hij dikwijls in gedachten is verzonken. INFP-ers staan dan ook bekend als dromertjes. Mensen die slechts beperkt met hun aandacht in het hier en nu zijn. Voorwaar geen ingrediënt om te verwachten dat ze op school goed bij de les zullen zijn.

De ouders van Rick zijn dan ook blij verrast nu hun zoon het in zijn eerste anderhalf jaar op de basisschool geweldig doet. De juf is niet alleen lovend over zijn enthousiasme, maar ook over het feit dat hij zo goed oplet. Tijdens de wekelijkse zwemlessen is het niet anders. Rick voert taakbewust en geconcentreerd de opdrachten uit en maakt in rap tempo vorderingen. In de kijksles zien zijn ouders met eigen ogen dat de schooljuf geen woord verkeerd had gekozen.

Een fijne verrassing, maar wat is het achterliggende motief? Aan de hand van zijn Action Type leiden we af dat F de dominante functie is, oftewel zijn zoektocht naar harmonie. Zijn drang om in harmonie met de juf en de zwemleraar samen te werken vormen de basis voor zijn oplettendheid. Anders dan een vanuit zijn voorkeuren taakgerichte ESFJ kost hem dat wel veel energie. Thuis zoekt hij daarvoor de compensatie, bijvoorbeeld door rustig in zijn eigen fantasiewereld te vertoeven. Gelukkig kennen zijn ouders zijn behoefte en geven ze hem daarvoor de ruimte.



Foto 13: Evenwicht is een sleutelbegrip ... plaats iemand eerst in zijn kracht en werk daarna pas aan zijn ontwikkelkant

Dit voorbeeld leert ons twee dingen. Allereerst dat mensen via hun dominante functie competent zijn te maken voor zaken die niet tot hun originele voorkeuren behoren. Bovendien vertelt het ons dat evenwicht in dit verband een sleutelbegrip is. Alleen als een speler eerst in zijn kracht komt, ontstaat er voldoende energie om met succes aan de ontwikkelkant te werken. Als trainers kunnen we met beide constatering ons voordeel doen. Negeer je deze principes, dan kun je vaak sleutelen tot je een ons weegt zonder echt vooruitgang te bewerkstelligen.

Verskil in zichtbaarheid tussen mentale functies en attitudes

De samenstelling van een type bestaat uit een combinatie van vier letters. De beide binnenste letters – de dominante functie en de hulpfunctie – hebben betrekking op de zogenoemde interne cyclus. Een proces dat aan de buitenkant niet zichtbaar is. Dat laatste geldt, treffend genoeg, wel voor de beide buitenste letters. De foto's geven daarvan een voorbeeld.



Foto 14: Waar E's het liefst samen zijn, zoekt een echte I liever even een rustig plekje bij de warming-up



Foto 15: Links de geordende sporttas van een J, rechts die van een echte P

Welk type gaat er schuil achter Louis van Gaal?

Het zal duidelijk zijn dat de huidige trainer van AZ niet als een rustige, enigszins in zichzelf gekeerde, man valt te duiden. Als Louis binnen komt, dan merk je dat en is hij dominant aanwezig. Een E lijkt naar zijn buitenwereld een onuitputtelijke bron van energie en zo stelt hij zich ook op. Als trainer zorgt hij voor sfeer binnen de groep, daarom wordt Van Gaal door zijn spelers vaak ook op handen gedragen. Naar buiten toe irriteert hij derden door slecht te luisteren en de anderen haast bij voortduring te onderbreken. Journalisten weten er van mee te praten.

Voor het verwerken van informatie gaan we even terug naar de tijd dat Louis van Gaal furore maakte bij Ajax. Als visionair zette hij een strategie neer waarin elke speler op een bepaald deel van het veld een rol kreeg toebedacht. Ajax voetbalde in een concept waarin de posities zelfs met nummers werden geduid, met bijzondere rollen (tussen de linies opereren) voor degenen die op 4 en 10 speelden. Binnen dat concept was de onderlinge interactie gezekerd, Zoiets kan alleen maar een N bedenken. En wie Louis nog als eredivisievoetballer kent, weet dat hij een formidabel overzicht had over alles wat zich voor hem afspeelde. Die brede perifere blik hoort typisch bij een N.

Van Gaal is een bron van kennis, zelden laat hij zijn emotionele kant zien. En wie zijn botsingen met leden van de pers voor ogen heeft, onderkent dat hij telkens op een rationele manier de vloer met ze probeert aan te vegen. "Heb jij nu verstand van voetbal of ik?" "Ga eerst je huiswerk maar eens beter doen." Meedogenloos wordt buitenstaanders soms de les gelezen. Dat is een overheersend T-gedrag en daar ligt ook zijn grootste kracht. Dat neemt niet weg dat Louis van Gaal door zijn

spelers als mens zeer wordt gewaardeerd. Hij kent immers ook de andere coachrollen en voert die met verve uit.

Welke selectie hij ook traint, de discipline staat voorop. Van Gaal wil het liefst overal controle over houden, volgens ingewijden zelfs tot aan de rol van de koffiejuffrouw toe. De kunst van het loslaten is niet helemaal zijn ding en daar ligt een zwakte. Het was de huidige lichting van AZ bijna noodlottig geworden. De spelers voelden met de opdrachten die ze meekregen een zware last om de nek die ze bijna letterlijk in het veld met zich meedroegen. Een rationalist heeft diep over zaken nagedacht voordat hij ze implementeert, maar zal die dingen daardoor niet snel loslaten. De combinatie van ENTJ zorgt ook voor het extreme gedrag naar de pers. Ook daar neemt Louis de leiding om op zijn eigen manier controle te houden, maar dat is tegenover de media een onbegonnen zaak.

Een ENTJ is een rationalist, die de rol van visionair coach het gemakkelijkst afaakt. Louis van Gaal heeft zich daarin bewezen. Binnen deze typologie is de T_g de dominante functie en dat staat voor systematiseren. Ook dat sluit als een bus. Systematisch werken en binnen het systeem acteren, dat is zijn randvoorwaarde. Aan ENTJ is de benaming van veldheer gekoppeld en dat zegt eigenlijk al voldoende.

Het profiel van Foppe de Haan

Vrijwel zonder uitzondering bijzonder geliefd door zijn bescheiden en nuchtere kijk op alles om hem heen, dat is Foppe de Haan. Murphy en Huijbers typeren hem als een ISFJ, een loyalist op zijn best. Zo is Foppe en dat eist hij ook van zijn spelers. Ze krijgen er veel voor terug, want de voetbaltrainer gelooft in het beste van mensen en weet dat ook maar al te vaak naar boven te halen.

Een ISFJ-er kent in de S zijn hoofd-functie en staat met zijn voeten in het hier en nu. Vandaar ook zijn nuchtere kijk op de wereld. Als waker heeft De Haan een sterk gevoel voor verantwoordelijkheid en plicht. In zijn boek over leiderschapsstijlen duidt hij groepsprocessen alsof je met een bolderkar op weg bent naar het doel.

"In het begin loop je alleen voorop om te sturen, na verloop van tijd krijg je daarbij hulp van enkele spelers, soms zelfs zodanig dat de trainer rustig een paar stappen terug kan doen en het team z'n gang kan laten gaan. Op dergelijke momenten zit Foppe zelf op de bolderkar tussen de andere spelers, neemt hij het tafereel waar en kijkt waar nog accenten zijn te zetten. Van tijd tot tijd kom je ook teamleden tegen die nog net op de bolderwagen zitten, maar feitelijk zodanig achterover leunen dat het remmend werkt of zelfs mensen die er al achteraan bungelen omdat andere motieven dan die passen bij het doel een te grote rol spelen."

Het is dan ook niet verwonderlijk dat De Haan consequenties trekt als het groepsproces niet optimaal is. Royston Drenthe en Evander Sno hebben het na de Olympische Spelen van Beijing geweten. Een ISFJ heeft een rijk innerlijk leven, maar kan die gevoelens niet altijd even goed uiten. Wel slaat hun geheugen herinneringen op als de beste. Die stapeling van informatie heeft vooral betrekking op zaken die belangrijk zijn voor hun waarden. Foppe ten voeten uit.

Nu we beide karakters hebben blootgelegd, doemt de vraag op hoe het gesprek was toen Foppe (in zijn rol van voorzitter van de CBV) zijn collega Louis (als criticus van voormalig bondscoach Marco van Basten) onder uit de zak moest geven. Waar zouden ze elkaar gevonden hebben, wellicht in hun plichtsbesef. We zullen het nooit weten.

3. DE INTERVIEWS

Vier temperamenten, vier coachrollen. Hoewel de ene rol ons gemakkelijker afgaat dan de andere, moeten we ze voor onze vorming allemaal leren beheersen. Dat is totaalcoachen ten voeten uit. Om de betekenis van de vier coachrollen uit te diepen vonden we Anne Vlieg, Pieke Franssen, Jan Vlieg en Nicolai Cok bereid hun ervaringen en opvattingen met ons te delen. Hoe werkt de vakman trainer, hoe organiseert de verantwoordelijke coach taakgerichtheid, hoe denkt een visionaire coach en wat betekent charismatische coaching, daarover gaan de volgende bladzijden.

deel 3

Wellicht is het aardig om de taalvoorkeuren van Pieke en Nicolai te vergelijken. Beide interviews zijn schriftelijk tot stand gekomen en we hebben het taalgebruik zo ongeveer onverkort gehandhaafd. Waar de ST-er korte kernachtige zinnen gebruikt, bedient de NF-er zich van een bloemrijke beeldende stijl. Dat geldt niet alleen voor hoe ze formuleren, maar het verschil is ook van toepassing op hoe ze luisteren en informatie verwerken. Nu we dit schrijven, heb je de link naar jouw pupillen waarschijnlijk al gelegd. Die zijn, zoals we in hoofdstuk 1.6 zagen, meer dan je zou vermoeden afhankelijk van hoe informatie door de trainer-coach wordt gebracht.



foto 16: Interviews met ervaringen uit het internationale circuit

INTERVIEW MET ANNE Vlieg SPEEL HET SPEL IN EFFECTIEVE SCHOOONHEID

Gegrepen door de fantastische Zweedse lichting met Jan Ove Waldner, Jörgen Persson, Mikael Appelgren, Erik Lindh, wist Anne Vlieg hoe hij tafeltennis wilde doceren. “In mijn latere jaren als international ontmoette ik de toen jonge Zweden in het internationale circuit. De eerste kennismaking was in Brighton. Ze benaderden tafeltennis anders, dat viel meteen op. Waldner c.s. lieten hun gevoel voor de volle honderd procent op de bal toe. Dat begon al bij de manier waarop ze inspeelden, rustig op souplesse en steeds in bijzondere mate het gevoel aansprekend. Ook de ontspannen manier waarop ze met elkaar omgingen sprak mij bijzonder aan. Zo blijft tafeltennis erg leuk.” De inspiratiebron van een unieke Zweedse lichting bleef altijd bij Anne bestaan. Hun doen en laten sluit prima aan bij zijn temperament als ambachtsman.

Action Type:	ESFP – de performer
Temperament:	ambachtsman
Hoofdfunctie:	S _e - ervaren
Kernbehoeften:	mogelijkheid te handelen in een opwelling, mogelijkheid invloed uit te oefenen
Waarden o.a.:	broederlijke relatie, variatie, vaardig presteren, actie, schoonheid
Interactiestijl:	in gang zetten

Werkwijze

Echte ambachtslieden handelen op impuls, ze zien wel wat ze als probleem tegen komen en halen de juiste tools uit hun gereedschapskist om het klusje te klaren. Vandaar ook dat de naam treffend is gekozen. Een ambachtsman trainer werkt in feite niet anders. “Ik kreeg van buitenstaanders wel het verwijt dat ik te weinig zou plannen en mijn trainingen onvoldoende zou voorbereiden. Wat een onzin, ik dokter heus wel een seizoensplanning uit en weet precies waaraan ik op welk moment wil werken, alleen

werkt dat bij mijn type globaler dan bij anderen. In de auto, op weg naar de training, overdenk ik het één en ander nog eens en weet precies welke oefeningen op het programma staan en wat daarbinnen per speler de aandachtspunten zijn. De oefenstof is niet de ene keer heel anders dan de andere keer. Het zijn uitgekristalliseerde oefeningen, die in de loop van de tijd hun kracht hebben bewezen. Inderdaad, net als bij een goede timmerman, die weet exact welk gereedschap er in zijn koffer zit en hoe hij daarmee om moet gaan.”

Oké, je zegt dat de oefenstof bewezen is en veel vaste waarden kent. Maar hoe zit het dan met zaken als variatie en beginnersgeest, elementen die ambachtslieden toch hoog in hun vaandel hebben staan? “Bij mij moet je dat vooral in relatie zien met situatief handelen. Een voorbeeld. Nog tijdens het spelen van de eerste (geplande) oefening kan mij iets opvallen, soms is dat zodanig dat ik denk daar moet ik nu direct iets mee. Uit ervaring weet ik dan meteen, noem het een opwelling of impuls, hoe ik daarop in wil spelen en pak de oefening en de bijbehorende toelichting uit mijn gereedschapskist. Dat proces maakt training geven voor mij zo boeiend en dat inspelen op de actualiteit zorgt er voor dat ik aansluit bij hetgeen de speler op dat moment ervaart. Zo ontstaat naar mijn idee beginnersgeest en worden trainingen als enerverend ervaren. Op die momenten kunnen plannings mij even gestolen worden.” Het is typisch wat een ambachtsman doet, observeren en ervaren (S) en vervolgens op basis daarvan improviseren (P) of laten we het met meer eerbied voor het vakmanschap liever situatief handelen noemen.

Een typerend beeld van een training is dat jij het hoe en waarom aan het uitleggen bent. Net als bij jouw broer Jan heeft elke oefening, of sterker nog vrijwel elk aandachtspunt, een verhaal. “Dat is zo, maar tegelijkertijd zeg ik er bij dat we dat ook niet moeten overdrijven. In mijn passie kan ik dat verhaal wel heel nuttig vinden en aan mijn spelers kwijt

willen, maar daarbij mag je niet voorbij gaan aan de beperkte aandachtscapaciteit van de toehoorders. Dat is dikwijls geen onwil, als trainers moeten we weten dat je iets kort en krachtig moet brengen. Voor mij is dat ook een leerpunt, als ik toch vind dat ik moet uitweiden dan doe ik dat steeds vaker demonstrerend en vragenderwijs of nog liever even los van de training. Daarbij moet je naar mijn idee altijd de relatie leggen naar wat de speler er in zijn spelsysteem in de wedstrijd aan heeft. Dat boeit en daarmee houd je de aandacht ook langer vast.”

“Als bondscoach heb ik mij in het circuit verder laten inspireren door met name de steeds sterker wordende Zweden. Daarnaast is de samenwerking met Milan Stencil – tafeltennis speel en beleef je met hart en ziel – en mijn broer Jan van grote invloed geweest op mijn visie. Jan vooral ook op tactisch



Foto 17: Anne Vlieg: “Maak de spelers kort het hoe en waarom van elke oefening duidelijk”

gebied en op het terrein van aanleermethoden. Hij kan bij dat laatste prachtige foefjes bedenken.”

Avontuur

In het interview met Piek Fransen komt naar voren hoe belangrijk een coach vanuit zijn verantwoordelijke rol taakacceptatie vindt. Hoe ligt dat bij jou? “Laat ik voorop stellen dat discipline voor sporters een groot goed is. Wil je beter worden dan kan dat niet zonder toewijding. Dat geldt voor alle niveaus. Wil je echt aan talentontwikkeling doen, dan komt daar nog eens bij dat je niet om de internationaal geldende normen heen kunt. Voldoe je daar niet aan, dan zijn de ambities ongefundeerd. Dat is de ene kant van het verhaal. Aan de andere kant – en dat blijkt ook uit de Action Types – heeft de één (meer J-gedrag) nu eenmaal meer aanleg om gedisciplineerd met zijn sport om te gaan dan een ander (meer P-gedrag). Dat wil niet zeggen dat

die laatste op langere termijn minder kans heeft om door te breken.”

Misschien is Roger Federer (ENTP) wel een aardig voorbeeld van hoe het kan gaan. Tot zijn zeventiende stond hij weliswaar bekend als een begenadigd talent, maar ook als een opgewonden standje op en buiten de baan. Federer ervoer zijn wedstrijden als een aaneenschakeling van emotionele pieken en dalen. Het is een understatement als we constateren dat het goed is dat hij in de tennissport gebleven is. “Mijn ervaring is ook dat menig P-er iets extra's heeft. Dat komt naar mijn idee omdat ze avontuurlijker zijn ingesteld, van de geijkte paden durven af te wijken en daardoor grenzen beter verkennen.” Van Roger Federer is ook bekend dat als hij zich ergens over blijft opwinden, dat zijn spel daarmee sterk terugvalt. Als rationalist (NT) – luster maar eens naar zijn interviews – weet hij dat zelf ook en slaagt hij er in mentaal bijzonder evenwichtig op te treden.

Waar ligt nu de sleutel om van opgewonden standje na verloop van tijd over te gaan in een evenwichtige persoonlijkheid? “Wist ik het maar. Als trainer ben ik daar telkens naar op zoek, het is een proces waarin de tijd ook wel iets heelt.” Toch is dat natuurlijke tempo voor menig talentontwikkelingsproces een vertragende factor, die je in jouw beleving niet kunt gebruiken. “Omdat ik zelf een P-er ben, heb ik misschien wel enig voordeel in de omgang. Ik hoef soms alleen maar terug te denken aan mijn eigen jeugd om te begrijpen wat er bij de betreffende speler loos is. Aansluiten bij zijn of haar beleving, is voor mij wellicht ook gemakkelijker.”

Anne kennende speelt ook zijn stijl van training geven een belangrijke rol. Typerend is de spelvreugde die van zijn oefensessies afspat en de snelle klik die de Groninger (zijn E- en F-kant) met spelers heeft. Het is dan ook geen toeval wanneer je leest dat inmiddels gestopte pupillen hem bedanken voor zijn altijd leuke en inspirerende trainingen en de humor die in het persoonlijk contact een rol speelt. “Dit laat niet weg, dat het voor mij soms ook puzzelen is hoe we een probleem moeten oplossen. Tegenwoordig pakken we daar bij mijn club Argus uit Harkstede ook het betreffende Action Type-profiel bij. Het is frappant om te constateren welke treffende aanknopingspunten zich daarmee aandienen.”

Stokpaardjes

De vraag naar de inhoud van zijn trainingen leidt Vlieg op een verrassende manier in. “Als je onvoldoende ingewijd bent en je kijkt naar topspelers, dan valt vooral op dat ze hard spelen. Een constatering die op zich ook klopt. Maar om hard te kunnen spelen moet er eerst sprake zijn van techniek

en souplesse.” Even is het stil ... om vervolgens verder te gaan. “Misschien is het vreemd om juist uit mijn mond te horen dat in tafeltennis consumptisme een te grote rol speelt. In die zin is onze bedrijfstak geen uitzondering op de huidige maatschappij. De fabrikanten ontwikkelden in de afgelopen jaren steeds snellere batjes, rubbers en lijmen. Die commerciële tendens voltrekt zich in een hoog tempo en de tafeltennisliefhebbers gaan daar als consument rap in mee. Het is ook zo verleidelijk om de trend te volgen.”



Foto 18: Balans en souplesse train je in de lage versnellingen

“Oké, het huidige verbod op lijmsorten met vluchtige stoffen zoals tuners en boosters is een maatregel die de door mij genoemde ontwikkeling enigszins pareert, maar feit blijft dat jeugd met een verkeerde perceptie naar de snelheid van het spel kijkt. Ik heb Timo Boll aan het begin van zijn training meer dan een half uur lang consequent in een laag tempo zien spelen. Diep zitten, subliem bewegen, combinerend in een laag tempo zo goed als foutloos handelend. Dat zouden alle jeugdspelers moeten zien! Niet spectaculair, maar wel oh zo appellerend aan de basis van hoe je jouw spel hoort te ontwikkelen.”

Balansverstoringen zie je bij Timo minder dan bij andere spelers. Het zorgt er voor dat hij in tijdnood nauwelijks aan vastheid en impuls op de bal hoeft in te boeten. Balans is sowieso een woord dat we goed in ons achterhoofd moeten houden. Recent onderzoek laat zien dat door evenwichtsoefeningen bepaalde neurale verbindingen in de hersenen beter gevestigd raken, waardoor kinderen zich motorisch ade-

quater leren ontwikkelen. Remedial teachers doen er op de scholen al hun voordeel mee. Het schijnt zelfs zo te zijn dat ADHD en PDD-NOS met evenwichtsoefeningen kunnen worden behandeld. Fysieke balans zorgt dankzij de neurale verbindingen ook voor rust in het hoofd.

Wat heb jij met deze ervaringen gedaan als het om jouw trainingsmethodiek gaat? “Allereerst ben ik gaan nadenken hoe ik spelers bewust kan maken van mijn visie op techniekvorming en spelontwikkeling. Daarvoor heb ik het verhaal van de versnellingen uitgewerkt. In mijn methodiek heb ik de tempo's in de rally benoemd in termen van de versnellingen 1 tot en met 6. De kern is dat we techniektraining, voetenwerkoefeningen en ook tactische oefeningen in principe niet hoger dan in de tweede of derde versnelling spelen. Souplesse train je door bewegingen in een laag tempo uit te voeren, zodanig laag dat je daarbij ook nog in staat bent om te voelen. In dat tempo werken we aan techniekvorming, voetenwerk, verbindingen, kortom alles er op en er aan, maar wel met veel gevoel, souplesse en vastheid uitgevoerd.”

Hoe houd je jouw spelers in dergelijke oefeningen scherp? “Door telkens heel duidelijk de aandachtspunten te benoemen en ze na enige tijd vervolgens daarover naar hun waarnemingen te vragen. Het aardige is dat je ze af en toe een moment kunt laten uitzoeken wat het betekent om door te schakelen naar de derde, vierde of vijfde versnelling. Een speler die echt helemaal opgaat in zijn spel zie je als de situatie daarom vraagt vervolgens weer feilloos naar de tweede versnelling terugschakelen. Een andere speler denkt nog te veel en wil te hard blijven spelen, waardoor zijn foutenlast hoger wordt. Het vraagt een zekere beheersing van beide sparringpartners, maar met deze werkwijze kun je spelers heel fijn het verschil in tempo en controle laten voelen en ervaren.”

“Als ik nog andere stokpaardjes moet noemen dan zijn dat het belang van service en return en het spel boven tafel. Deze onderdelen zijn overigens prachtig met het verhaal van de versnellingen te combineren.” En dan heb je het nog niet over zonetafelen gehad. Typisch oefenstof voor P's, met al die vrijheidsgraden waar ze zo van houden. “Die vorm van trainen mag zeker niet in mijn opsomming ontbreken. Ik houd minder van sjablonen, omdat je er naar mijn idee slechts een trainingsgevoel aan overhoudt. Tafeltennis zie ik vooral als een totaal spel dat je ook als zodanig moet trainen. Combineren, verbindingen maken, het vrije onregelmatige voetenwerk beheersen en vooral ook waarnemen en ideeën hebben, komt in zonetafelen bijzonder goed tot zijn recht. Op een hele tafel is dat normaliter nog te complex, maar op een deel van de tafel heel attractief.”

Een ambachtsman ten voeten uit.

INTERVIEW MET PIEKE FRANSSEN DE VERANTWOORDELIJKE ROL VAN DE COACH WORDT DOOR DE BUITENWACHT GEMAKKELIJK ONDERSCHAT

Even waren we verrast. In de overtuiging dat we een wachter hadden uitgezocht om de rol van verantwoordelijk coach uit te diepen, klopten we bij Pieke Franssen aan. Al snel werd echter duidelijk dat de ex-bondscoach van het Nederlands damesteam het temperament van een vakman kent. “Van de kernbehoeften herken ik mijzelf het meest in de mogelijkheid om invloed uit te oefenen. Dit is een behoefte die ik regelmatig naar de achtergrond heb geduwd, maar waarvan ik nu weet hoe belangrijk die voor mij is. Ik heb graag het idee dat ik iets kan toevoegen.” Toch zaten we met onze eerste ingeving niet helemaal mis. Pieke daarover: “Bij het lezen van de waarden herken ik mij zeker ook in zaken als het in stand houden van de groep, betrouwbaarheid, regels, stap voor stap, veiligheid en stabiliteit.”

Het is een mooi voorbeeld hoe genuanceerd het bepalen van een typologie ligt. Eigenlijk is er zelden sprake van volledige voorkeuren. Vaak liggen twee profielen dicht bij elkaar. “Bij mij zit dat vooral in de J- en P-dimensie”, zegt de Buggenumer daarover. We interviewden de vakman Franssen over de rol van de verantwoordelijke coach. Een gesprek waarin structuur, temperamenten, teamprocessen en ontwikkeling centraal staan.

Action Type:	ISTP – de ambachtsman
Temperament:	vakman
Hoofdfunctie:	T ₁ - analyseren
Kernbehoeften:	mogelijkheid te handelen in een opwelling, mogelijkheid invloed uit te oefenen.
Waarden o.a.:	broederlijke relatie, variatie, vaardig presteren, actie, schoonheid.
Interactiestijl:	de koers uitzetten

Structuur is belangrijk

“Natuurlijk houd ik rekening met leeftijd, planning en periodisering. In alle situaties is het zo dat ik volgens een bepaalde structuur werk. Denk daarbij aan het aantal oefeningen dat ik speel per training, de duur van de oefeningen en ook voor de verdeling van de oefeningen tussen regelmatig en onregelmatig voetwerk, service en return, wedstrijdvormen, voetwerk tegen blok, meerballen-training (voetwerk en techniek), etc. Ik heb ook een bepaalde structuur voor de partnerindeling.”

“Ik vind het in alle omstandigheden belangrijk dat er een goed arbeidsethos heerst. Dat is meer dan met een kletsnat T-shirt de training beëindigen. Dit probeer ik de spelers vanaf het begin bij te brengen. Vervolgens verleg ik de aandacht naar wat nu eigenlijk goed trainen is. Daarbij gaat het om het bewust spelen van variaties in de oefening. Dat is iets anders dan een oefening met veel variatiemogelijkheden spelen. Zie het meer in de vorm van een regelmatige oefenstof waarin de speler zelf variatie in de slagen en plaatsing aanbrengt. Het motto is dan ‘train to train’. Later gaat dat over in ‘train to compete’. Daarbij spelen we de oefeningen meer wedstrijdgericht. De oefenstof zal weinig veranderen, maar de bewustwording wordt vergroot.”

“Naderhand moet dit dan naar het uiteindelijke doel leiden van ‘train to win’, maar ik begrijp dat jullie daarvoor liever de term ‘train to perform’ willen horen. Waar het om gaat is dat je in die fase nog meer wedstrijdgericht traint. De spelers zijn bezig met de complete beheersing en het toepassen van mentale vaardigheden in trainingen en wedstrijden. Het gaat ook om het uitbreiden en perfectioneren van het eigen spelsysteem. Je traint dus specifiek en zet daarbij de puntjes op de spreekwoordelijke i.”

“Ik weet niet zo goed wat een typische Pieke training is. In elk geval maak ik gebruik van de ge-



Foto 19 Bondscoach Pieke Franssen geïnterviewd

noemde structuren. Daarnaast vind ik het belangrijk om vóór de training aan te geven hoeveel oefeningen gespeeld gaan worden, hoe lang deze duren, wanneer er pauze is en of er een fysiek onderdeel aan het begin of einde van de training is. Om aan te sluiten op de situatie en de temperamenten van de spelers sta ik bijvoorbeeld bij een deel van de groep eerder toe dat ze games of oefeningen in wedstrijdvorm spelen, terwijl anderen nog doorgaan met het trainen van vaste patronen." Dat laatste past typisch bij SJ-ers en NF-ers, terwijl SP-ers en NT-ers zich lekker voelen in vrije wedstrijdvormen.

Ook op een ander punt zien we dat Pieke voorkeuren die uit de Action Type-temperamenten voortvloeien benut. "Neem de individuele afstemming met de groepsleden. Sommige spelers geven er de voorkeur aan om voor de training aan hun aandachtspunten herinnerd te worden, anderen willen tijdens de training gecorrigeerd worden en er zijn ook spelers die na de training (of na afloop van een oefening) bijgepraat willen worden."

Coachrollen

We vragen Franssen welke coachrollen binnen het Nederlands damsteam het meest gevraagd zijn. "Dat verschilt per speelster, maar als ik de balans opmaak dan hebben naar mijn inschatting de rollen van de verantwoordelijke coach en die van de vakman trainer de overhand."

De verantwoordelijke rol is voor de buitenwereld niet spectaculair en stoer en heeft daardoor weinig imago. In de top kun je echter geen ruis en inefficiëntie gebruiken, niet naar individuele speelsters toe en niet in de richting van het groepsproces. Hoe kijk jij daar tegenaan? "Mijn ervaring is dat

deze rol voor topspelers inderdaad zeer belangrijk is. Spelers die voor het grote werk klaar zijn, willen zich volledig op hun trainingen en wedstrijden kunnen focussen en niks met alles er omheen te maken hebben. Als dit goed geregeld is, komt er rust en kan de energie gericht worden op datgene waar het echt om gaat, de topprestatie. Een voorbeeld hiervan is dat je precies op de hoogte moet zijn van alle ontwikkelingen rondom het 'nieuwe' plakken en de regelgeving daaromtrent. Je zorgt ervoor dat de batjes, indien mogelijk, vrijwillig getest worden zodat er vlak voor een wedstrijd geen problemen kunnen ontstaan."

Groepsprocessen

Foppe de Haan, iemand die in zijn oorspronkelijke voorkeuren als een verantwoordelijke coach wordt getypeerd, weet uit die rol veel extra's te halen. De Haan is zoals hij dat zelf noemt met de bolderkar op weg naar het doel. Hij neemt de spelers mee op het gezamenlijke pad. Aanvankelijk loopt de trainer – coach alleen voorop en stuurt, terwijl de meeste spelers in de bolderkar zitten. Na verloop van tijd zie je dat sommige teamleden de trainer – coach komen helpen, soms zelfs zodanig dat hij rustig een paar stappen terug kan doen om het team z'n gang te laten gaan. In die tijd zit de trainer zelf in de bolderkar, neemt hij het tafereel tussen de spelers waar en kijkt waar nog accenten zijn te zetten. Ben jij ook op een dergelijke manier onderweg met de bolderkar?

"Ik vind de vergelijking met de bolderkar beeldend en treffend. Het speelt denk ik vooral in de leeftijd waarin 'train to train' en 'train to compete' de boventoon voeren. In de leeftijd van het Olympic Talent Team is dit in ieder geval een belangrijk item. Je moet als trainer het goede voorbeeld geven. Bij het Nederlands damsteam kan ik meer in de bolderkar zitten en het team meer zijn gang laten gaan. Daar waar het nodig is stuur ik bij; het team is grotendeels zelfregulerend. Vooral de oudere speelsters lopen voorop. Jiao ziet bijvoorbeeld snel welke dingen belangrijk zijn, maar denkt nog veel in hiërarchische structuren. Ze komt daarmee bij mij, polst mijn mening en heeft graag dat ik het met het gehele team bespreek. Elena daarentegen zegt de dingen die zij vindt zelf in de groep. Daar hebben we het dan met zijn allen over en dan komt er op één of andere manier een oplossing. Het voordeel van de beschouwende rol, vanuit of zelfs even achter de bolderkar lopend, is dat je breder en meer van afstand kunt kijken en minder wordt meegesleept door eventuele emoties." Het voorbeeld geeft meteen aan dat een I (Jiao) anders communiceert dan een E (Elena).

Van tijd tot tijd kom je ook mensen tegen die nog net in de bolderwagen zitten, maar feitelijk zoda-

nig achterover hangen dat het remmend werkt of zelfs mensen die er al achteraan bungelen omdat andere motieven dan die passen bij het doel een te grote rol spelen. “Het gaat er om dat iedereen hetzelfde teamdoel heeft en of je dit doel ook met alle spelers samen kunt bereiken. De samenstelling van een team is daarom van groot belang. Individueel kan men in tafeltennis wel ander doelen hebben,



Foto 20: De spanning kan even van het team afglijden, Nederland is finalist tijdens EK 2008

maar die mogen absoluut niet conflicteren met het gezamenlijke doel. Op het moment dat de hiërarchie binnen of de samenstelling van het team (of van het directe begeleidingsteam) wijzigt, zul je

opnieuw moeten kijken wat de teamdoelen zijn en of deze matches met ieders persoonlijke doelen en ambities.” Vergelijk het met de groepsdynamiek zoals Tuckman die omschrijft.

Moet je nog iets bijzonders doen om het team voor belangrijke evenementen in zijn kracht te zetten? “Eigenlijk nauwelijks. De F’s in het damesteam geven tijdens een langer verblijf in het buitenland vaak aan dat ze iets gezamenlijks willen doen. Voor de WK teams bezochten we een tempel en hebben alle teamleden gebeden om een bepaald doel voor het team, zonder dat we dit van tevoren hadden afgesproken. Voorafgaand aan de Olympische Spelen hebben we spontaan karaoke gedaan en tijdens het EK ondernamen we een gezamenlijke boottocht door de grachten van St. Petersburg. Daarnaast hebben we ook onze moeilijke momenten gehad, maar daar zijn we allemaal sterker uitgekomen. Het team kan ik in zijn kracht laten komen door alle zaken goed te regelen en de hoofden vrij te maken en te houden voor de belangrijke wedstrijden die komen. Je weet dat normaliter de spanning er in schiet naarmate het toernooi dichterbij komt.”

Persoonlijke ontwikkeling

Je vertelde dat je aanvankelijk vooral met spelers en speelsters met vrijwel dezelfde typologie als die van jou het meest succesvol werkte. We nemen aan dat het o.a. Daan Sliepen, Linda Creemers en Carla Nouwen zijn die in dat rijtje thuishoren. Kun je benoemen waar jullie klik vooral tot stand komt? “Ik denk dat de genoemde mensen wel als voorbeeld gelden, daarnaast heb ik ook vergelijkbare ervaringen met Barry Wijers in mijn periode als herencoach en met bijvoorbeeld Boris de Vries

en Suzanne Dieker uit de huidige jeugdlichting. De overeenkomst zit juist in de letters IS en ook nog vaak in IST. Je merkt dat in gesprekken met de spelers. Action Type geeft het inzicht hoe je met andere types constructief kunt omgaan. Neem Jiao, die moet als NT-er inderdaad haar eigen hoofd volgen en daarbij in de gaten houden dat de dingen in haar hoofd logisch blijven, zodat ze ruimte overhoudt voor de focus op en in de wedstrijden. Ik denk overigens dat ik met alle types kan werken, maar dat het bij spelers die qua persoonlijke voorkeuren overeenkomsten met mij vertonen allemaal wat gemakkelijker gaat.”

“Ik denk dat de ENF.-types voor mij het moeilijkst zijn om mee te werken. Die typologie staat recht tegenover de mijne. Ik vind ook mensen met extreem E- of extreem P-gedrag lastig. Het is belangrijk om in gedachten grenzen te stellen aan hun gedrag. Anders gaan ze met je aan de loop. Ik observeer hun gedrag en wanneer ik denk dat het te ver gaat dan grijp ik in. Ik merk dat ik de afgelopen jaren beter met deze voorkeursstijlen kan omgaan. In een samenstelling van een groep zijn ze ook echt van belang. Als er meerdere trainers of coaches (assistenten) bij een groep betrokken zijn, denk ik dat het heel belangrijk is voor mij om een NF er bij te hebben.”

Topsport vereist aan de ene kant perfectionisme, aan de andere kant is perfectionisme een valkuil. Een probleem waar met name menig wachter (SJ) mee kampt. Hoe ga jij daar, naar jouw speelsters toe, mee om? “Ik probeer mensen die de neiging hebben perfectionistisch te zijn, aan te moedigen ook de kunst van het loslaten onder de knie te krijgen. Daar mogen zij hun perfectionisme in tonen. Wanneer ze toch kunnen genieten van dingen die wat minder perfect zijn verlopen, maken ze een belangrijke stap in hun persoonlijke ontwikkeling. Aan de andere kant probeer ik meer structuur te geven aan spelers die een beetje de ‘laissez-faire’ gedachte (menig P-er) hebben.”

“Als je buiten de wedstrijd om alles goed doet, maar dit in de wedstrijd of training niet kunt opbrengen, dan ben je alleen maar bezig met het opbouwen van een schijnzekerheid. Alles uit een wedstrijd of training halen, iedere keer opnieuw, is in mijn ogen een kenmerk van een echte topsporter. Deze sporters willen zich ook continu blijven verbeteren en zijn daar ook steeds naar op zoek. Dit idee probeer ik steeds te stimuleren. Heb je er echt alles uitgehaald? Zo ja, dan dien je met de uitkomst vrede te hebben. In dit opzicht kon ik leven met de vroege uitschakeling van Jie bij de EK. Zij was helemaal op en leeg na afloop. Zij had op dat moment niet beter kunnen spelen, hetgeen ver verwijderd was van haar absolute top, maar ze kon niet beter. Op een bepaalde manier vond ik dit, afgezien van het resultaat, ook één van de mooie dingen van het afgelopen jaar. Je ziet dat iemand echt tot het uiterste gaat, dat is topsport.”

INTERVIEW MET JAN Vlieg

KANSEN EN GEVAREN OP DE EUROPESE ROUTE

Wie met een ENTP-er een interview houdt, kan zich er op voorbereiden. Je gaat allerm minst stap voor stap door de vragenlijst heen. Wat intuïtief het meest aanspreekt komt eerst, een omvattend verhaal met illustratieve zijstappen volgt, maar telkens komt het gesprek weer bij de clou van de betreffende vraag uit. Zo kreeg ook ons interview met Jan Vlieg, over onder meer de visionaire rol van de coach, gestalte. Enkele beeldende anekdotes bewaren we voor de volgende VISIE, omdat ze prachtig aansluiten bij de onderwerpen die we daarin behandelen. Wat resteert is een even onderbouwde als boeiende verhandeling over Jan zijn persoonlijke ontwikkeling en routes naar de internationale top.

Action Type:	ENTP – de uitvinder
Temperament:	rationalist
Hoofdfunctie:	N _e - brainstormen
Kernbehoeften:	meesterschap, kennis, competentie
Waarden o.a.:	concept, idee, vooruitgang, visie, intelligentie, kwaliteit, logische consistentie
Interactiestijl:	in gang zetten

Persoonlijke ontwikkeling

“Als mijn Action Type zegt dat bij mij ideeën en beelden centraal staan, dan klopt dat helemaal. Als kind was dat al zo. Na een etappe in de Tour de France klommen we zelf op de fiets om de cruciale momenten in de rit na te bootsen. Als voetballertje kwam ik in de goal terecht en had al snel de beelden van Frans de Munck voor ogen. Ook ik wilde als een Zwarte Panter het doel verdedigen. Bij de eerste kennismaking met tafeltennis werkte het niet anders. Op televisie zagen we de WK-finale tussen de legendarische verdediger Eberhard Schöler en de Japanner Ito en ook die wedstrijd moest in de garage meteen geïmiteerd worden. Anne en ik gingen er zo in op dat we uiteindelijk de slappe lach kregen. Blijkbaar kan een intuïtief mens zich zo inleven en verbinden dat er iets ontstaat waarvan je zelf niet eens wist dat je het kunt.”

“In welke sport het ook was, van trainers wilde ik lang niet alles aannemen. Bij mij wint de drang het om mijn eigen gedachten er over te laten gaan.”

Een ander moet van goede huize komen om iemand met het temperament van een rationalist te overtuigen. Dat Jan zich in de sport als een autodidact ontwikkelde, is dan ook geen wonder. “Ik wil begrijpen hoe het werkt en mijn conclusies in een totaalconcept verpakken. Eigenlijk is mijn nieuwsgierigheid naar hoe het beter kan nooit verzadigd. Ik heb alles met topsportdenken. Grenzeloos denken en bestaande records doorbreken, brengt bij mij emotie los. Niet alleen wanneer ik als trainer-coach zelf betrokken ben, maar ook op andere momenten. Bijvoorbeeld toen Sara Simeoni voor het eerst over 2.00 meter ging, de legendarische vertesprong van Bob Beamon in Mexico of historie schrijven op Wimbledon. Hoger, verder en beter raakt mij.”

Voor een ENTP-er zitten de F en S aan de ontwikkelkant. “Ik heb het geluk gehad dat een baan als sportdocent op de Aclo in Groningen op mijn pad is gekomen. Dat heeft mij al vroeg bijzonder gevormd. De Aclo was destijds een broeinest van talentvolle trainers. Ik hoef alleen maar de namen van Joop Alberda en Tjaart Kloosterboer te noemen, maar daarmee doe ik anderen tekort. Mensen als Chris Eimers, Popko de Jong en Johan Poppinga hadden ook veel in hun mars, maar bleven liever wat meer achter de schermen werken. We kregen van de directie de vrijheid om onze eigen ideeën te

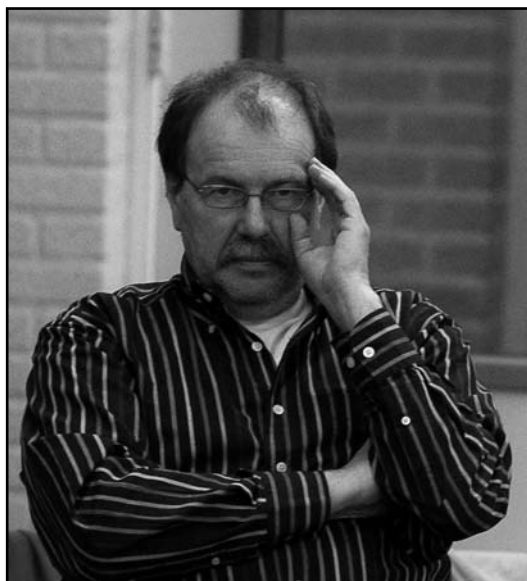


foto 21: Jan Vlieg



Foto 22: In China hebben ze een grote voorsprong.

ontwikkelen en dan ben ik op mijn best. Maar waar ik vooral op doel is het omgaan met en het trainen en coachen van studenten, qua karakters op en top een gemêleerd gezelschap. Als we het over Action Types hebben, dan mogen die markante ervaringen niet ontbreken. De Aclo was zeker in sociaal en psychologisch opzicht een fantastische leerschool die ik in mijn bagage heb kunnen meenemen.”

Brainstormen

De hoofdfunctie van een ENTP-er is N_6 , oftewel in gewoon Engels brainstormen. In het vakblad ‘Coachen’ werd Jan Vlieg al eens als toonbeeld van een visionaire coach geduid. Wat deed Jan om zijn visie te verrijken en het strategische pad naar zijn doelen uit te stippelen? “Als je wat wilt opsteken, ga dan na afloop van een evenement niet automatisch een biertje drinken met de gezelligste mensen uit het circuit. Via Dusan Tigerman en Milan Stencil werd ik al snel ingewijd in de hogeschool van de Joegoslaven. Vergis je niet in hun importantie voor het Europese tafeltennis. Eva Jeler, Istvan Korpa, Zlatko Cordas en later ook Mario Amicic zijn vakmensen pur sang, net als Milan en Dusco. Ze komen uit een doorwrochte sportcultuur, waarin slimheid gepaard gaat met emotie. Een topsportland met een oorlogsmentaliteit van ‘do or die’ en nooit loslaten. Urenlang konden we discussiëren, of zo je wilt brainstormen, over o.a. de strategie tot verbetering van het Europese tafeltennis. Joegoslaven zijn creatieve schakers met een pure en emotionele beleving.”

“Eenzelfde band voel ik met een aantal van mijn toenmalige collega-bondscoaches in Nederland, zoals Stanley Franker, Cor van der Geest, Peter Murphy en ook met iemand als Ton Boot. Wat we gemeen hebben? Topsportdenken en daarbij dezelfde emotionele beleving. Bij de één is die emotie aan de buitenkant weliswaar meer zichtbaar dan bij de ander, maar dat heeft ook te maken met de vaardigheid emotie te kunnen omzetten in be-

heerste en bewuste taal. Bovendien speelt daar het onderscheid tussen teamsporten en individuele sporten een rol.”

Twee routes naar de internationale top

“Als je naar mijn visie op het bereiken van de internationale tafeltennistop vraagt, dan zijn er twee routes. Over de eerste route kan ik kort zijn, die is alleen voor de Chinezen weggelegd. Daarmee doel ik niet op het spel, maar op de methoden. In China neemt tafeltennis ook kwantitatief zo’n plaats in dat opleidingstrajecten neerkomen op een soort ‘survival of the fittest’, de wet van de grote aantallen doet daarbij automatisch haar werk. China anticipeert ook altijd als eerste op materiaalwijzigingen. Zodra er ontwikkelingen dreigen, wordt er in China al met een experimentgroep getest. In hun methodes kunnen ze gewoon verder gaan dan de concurrentie.”

“Als Europeanen zijn we gedwongen de andere route te bewandelen. Dat die weg tot succes kan leiden, hebben we met een sterke lichte in de jaren negentig ervaren. Waldner, Persson, Gati en later Schlager zijn wereldkampioen geworden en zelfs als team overmeesterden de Zweden het Chinese collectief. Voorwaarde is wel dat alle dimensies in het topsportdenken en –doen moeten kloppen. Er was in de jaren daarvoor al een sterke binding tussen de toptanden in Europa ontstaan, die voornamelijk zijn beslag kreeg in en door de Association of European Table Tennis Coaches (AETTC). In dit adviesorgaan van Europese trainers waren de toptanden Joegoslavië (Milan Stencil), Engeland (Donald Parker), Duitsland (Zlatko Cordas), Frankrijk en Zweden (Christer Johansson, Glenn Östh en later Anders Thunström) vertegenwoordigd. Dankzij onze successen in die periode heb ik namens Nederland de plaats van Frankrijk mogen innemen.”

“Door de kruisbestuivingen in de AETTC ontstonden de ingrediënten voor een geslepen visie. De analyse die bij topsportdenken hoort start altijd bij de hoogste uitdaging, de vertaling van tafeltennis hoort in mijn ogen topdown plaats te vinden. Die lijn is zelfs bij het trainen van beginners prachtig toe te passen. Ik ben bang dat het in Europa inmiddels teveel aan cultuur en visie ontbreekt, met Duitsland als enige positieve uitzondering. Zelfs in Zweden lijkt de tafeltenniscultuur aanzienlijk aan kracht te hebben ingeboet. De Oostbloklanden blinken traditioneel uit in degelijkheid, maar missen de creativiteit die voor de echte seniorentop nodig is. Dergelijke tendensen zorgen voor de nivellering die je op de Europese jeugdkampioenschappen tegenkomt. Een land dat er in investeert om zijn beste trainers met de beste spelers te laten werken, komt daardoor al snel bovendien.”

“Vanuit het pure topsportdenken is zo ongeveer alleen de prima mix van kennis, kunde, cultuur, organisatie, talent en mentaliteit die onze Oosterburen hebben op hoog internationaal niveau perspectiefrijk. Mogelijk dat Frankrijk daar op termijn weer bij weet aan te sluiten. De Sporthochschule in Köln is een voor topsport hoogwaardige opleiding. Neem binnen de DTTB iemand als Dirk Schimmelpfennig, nu technisch directeur, die verstaat zijn vak. Als bondscoaches stonden we met onze dames-teams meerdere malen tegenover elkaar. Je wist zeker dat er na elke tactische zet een uitstekende tegenzet volgde. Strategisch hebben we uiterst boeiende duels uitgevochten. Daarnaast profiteert Duitsland nog steeds van de Joegoslavische hogeschool. Zlatko Cordas en Mario Amicic hebben er lange tijd gewerkt, Istvan Korpa zwaaide na een geweldige staat van dienst pas onlangs af en Eva Jeler bezet nog steeds een belangrijke positie in de opleiding van talenten. En dan is er ook iets van een meer Oost-Europese mentaliteit, zoals die bijvoorbeeld bij de families Ovtcharov en Solja is terug te vinden.”

Topsport zeker ook een mentaal traject

“Op de Europese route is het mentale traject cruciaal. Anders dan de Chinezen zijn we niet in de

positie om er een afvalrace van te maken. Welke rol het overwinnen van mentale hobbels, heuvels en bergen kan spelen heb ik niet alleen met de Nederlandse ploegen ervaren. We waren destijds een veelgevraagde sparringpartner voor de toplanden. Er hebben zich bij de ontwikkeling tot topspeler heel wat drama's achter de schermen afgespeeld. In het Poolse kamp had je de intelligente piekeraar Grubba en de explosieve zigeuner Kucharski, bij de Joegoslaven waren klager Lupulescu en Primorac, die zijn vertrouwen snel kwijt was, in opkomst. Minder problemen kwam je tegen bij een harde werker als Jean Michel Saive, maar ook dat karakter kan overweldigd raken door strijd lust. Tel daar de gemakzucht van zijn jongere broer Philip en het impulsieve van Cabrera bij op en je weet dat ook in de Belgische equipe er telkens conflictjes op de loer lagen. Slechts bij de opkomst van het talent Petr Korbel heb ik minder excessen waargenomen.”

“Blessures en mentale problemen zijn inherent aan processen met hoge doelen. Als trainer-coach moet je over de vaardigheden beschikken om daar mee te kunnen omgaan. Ik heb veel aan mijn leerschool op de Aclo gehad. Allemaal verschillende mensen die om hun eigen specifieke benadering vragen. Daar moet je gevoel voor hebben. Ook iemand als Bettine kon snel in de stress schieten. Raak je de verkeerde snaar, dan ben je in een toch al gevoelig traject nog verder van huis. Het is eigenlijk werk voor specialisten, maar als trainer sta jij het dichtst bij jouw mensen en ben je de eerste om spelers weer in hun kracht te zetten. Destijds was de sport in Nederland nog niet zo georganiseerd als nu, waar NOC*NSF de bonden in sterke mate – ook met specialismen – faciliteert.”

“Wat ik met het verhaal over de opkomst van de genoemde spelers wil zeggen, is dat ze allemaal hun eigen Action Type hebben en dat het kennen van de persoonlijke handleidingen een randvoorwaarde is, wil je kans maken op succesvolle talentontwikkeling. Daar komt nog bij dat spelers moeten leren van spanning te gaan houden. Als speler en als trainer heb ik daar zelf weinig last van gehad, maar ik zie om me heen wat stress teweeg brengt.” Speelt daarin ook een rol dat jij dagelijks als een echte ‘perceiver’ (P) door het leven gaat? “Dat zou heel goed kunnen, ik ben in ieder geval tegen de deadline en onder spanning op mijn best, een eigenschap die in de topsport onontbeerlijk is. Als coach heb ik mijn eigen spanningsboog.”

“Het mooiste is doelen te halen, die eigenlijk niet voor mogelijk worden gehouden. Zoals met Ankerstars destijds in de finale om het landskampioenschap tegen FVT: een derde speler die op dat niveau niet tot scoren komt en tot overmaat van ramp Jan Tammenga die met een rugblessure nauwelijks nog achter de tafel kon bewegen. Toch



Foto 23: Jean Michel Saive was altijd al een toonbeeld van een harde werker met een sterke taakacceptatie

hebben we onder die omstandigheden het scenario dat we wilden tot werkelijkheid weten te promoveren. Het is maar een voorbeeld. Met telkens een beroep op ervaring, creativiteit en intuïtie op het moment suprême heb ik ook in het internationale circuit 80% van mijn uitdagende doelen weten te realiseren.” Daar spreekt een ENTP-er. “Vergis je niet, dingen voorzien en direct intuïtief handelen is een belangrijke eigenschap als je aan de top moet presteren.”

Visie

“Voor de Europese route zou ik de meerwaarde vooral zoeken in de aanleermethoden. Er wordt nauwelijks topdown gewerkt en er is bij trainers te weinig kennis over individualiteit. Dat individuele zit niet alleen in de mentale componenten, ook in de fysieke aspecten. Wat betekent nu het aanleren van bewegingen voor bijvoorbeeld grofmotorische spelers en voor fijnmotorische spelers. De inzichten die bij dergelijke verschillen horen moeten nog veel meer worden uitgekristalliseerd. Action Type is zowel op mentaal als op fysiek vlak een instrument dat deuren kan openen, maar uiteindelijk moeten de principes in aanleermethodieken worden vertaald. Dat is overigens interessant genoeg.”

“De remmende factor zie ik in de cultuur. Nederland heeft geen tafeltenniscultuur, er is niet iets van een algemeen gedragen visie op opleiden. Iedereen doet het op zijn manier en niveau. Begin jaren negentig heb ik mij opgeworpen voor wat je de Hollandse school zou kunnen noemen, uiteindelijk heeft het mij als bondscoach de kop gekost. Blijkbaar waren er binnen de NTTB te veel heilige huisjes die zich aangevallen voelden door een andere visie. Maar een coach die zich wil ontwikkelen, moet toch durven veranderen! Zeker als die visie topdown gevormd is, waarom blijven wij talenten opleiden die in het internationale circuit onherroepelijk tegen technische barrières oplopen?”

Om daar even later aan toe te voegen. “Kijk, met de faciliteiten van o.a. NOC*NSF kun je een structuur opzetten die aan de internationale normen voldoet, dat is niet het probleem. Vervolgens moet je de beste trainers met de beste spelers laten werken, al vanaf de leeftijd van 8-12 jaar. Alleen mensen die zelf al eens aan de top zijn geweest, kunnen spelers helpen die de top willen halen. Uit eigen ervaring weet ik welke competenties, attitude en inzichten er gevraagd worden om de moeilijkste stappen te kunnen maken.”



foto 24: Carla Nouwen in actie tijdens de German Open

INTERVIEW MET NICOLAI COK

HELPEN VAN DE SPELER: HET IS DE TOON DIE DE MUZIEK BEPAALT

Wellicht is Nicolai Cok in het rijtje van geïnterviewde coaches de minst bekende. Toch zal menig bezoeker van de nationale jeugdtoernooien hem zo langzamerhand kennen. De familie Cok is met vier kinderen in de top van de ranglijsten ruimschoots vertegenwoordigd. De basis daarvoor wordt gelegd in Frankrijk, in Aix en Othe om precies te zijn. Daar trainen de 'Cokjes' tot zo'n 25 uur per week en dat werpt onmiskenbaar zijn vruchten af. Hoe ze dat met zoveel toewijding volhouden, daarover gaat het eerste deel van dit interview. Vader Nicolai is een trainer – coach met duidelijk charismatische gaven en is samen met moeder Judith de drijvende kracht. Zijn ervaringen heeft hij niet alleen in de tafeltenniswereld opgedaan, als professioneel zangpedagoog en producer verdiende Nicolai in de wereld van zang en opera al ruimschoots zijn sporen. Het helpen van anderen in hun streven naar excellentie, dat is waar de charismatische coach voor staat. Er volgen mooie volzinnen in een bloemrijke stijl, waar we als interviewers nauwelijks aan hebben gepleuteld.

Action Type:	INFP – de heler
Temperament:	idealist
Hoofdfunctie:	F _i – op zijn waarde schatten
Kernbehoeften:	unieke identiteit, zelfontplooiing, omgeving
Waarden o.a.:	empathievolle relatie, ondersteunend samenwerken, geïdealiseerde betekenisvolle wereld, ethiek en moraal
Interactiestijl:	achter de schermen werken

Inspirerende omgeving creëren

Wie Nicolai Cok als trainer aan het werk ziet, weet dat hij er telkens in slaagt een inspirerende omgeving te creëren. De Nederlandse coach in Franse dienst daarover: "Alleen oprecht plezier leidt tot goede resultaten. Plezier is een kwestie van discipline; met hard werken kun je jouw plezier be-

schermen en uitbouwen. Ik probeer de kinderen te leren dat je alleen maar ver kunt komen als je deze cultuur aanhangt. Beleef ook de schoonheid van het spel. Natuurlijk is er veel bloed, zweet en tranen, soms ook stevige emotionele botsingen, maar de kern lijkt zo beter gezegd."

Om vervolgens dieper in het 'hoe' van de vraag te duiken. "Contact, luisteren, uitwisselen, humor, grappen, jezelf ter discussie stellen, echt deel uit maken van de omgeving, dat is elementair. Ontmoet mensen op hun eigen terrein; zie de realiteit van het moment onder ogen; hoeveel mooie ideeën je ook hebt voorbereid het is het werkelijke moment dat gaat bepalen wat er gebeurt. Van emoties tot en met het weer, van school tot sportprestaties, alles speelt mee. Elke training begint met het creëren van een atmosfeer; pratend en doende. De groep in een goede sfeer brengen heeft ook te maken met het observeren van de pupillen. Ademhaling en lichaamshouding; voel mee en begrijp."

Spelplezier is de basis voor concentratie

"Spelvormen krijgen bij mij in de warming-ups de voorkeur. Van energiek en dynamisch naar geconcentreerd; de concentratie en werktrance zo induceren dat er aan het eind van de warming-up een rustige en open houding ontstaat. Inspelen op wat er gebeurt – vóór, tijdens en na de training – waar komen we vandaan en waar gaan we naar toe. Telkens terugkoppelen aan korte- en langetermijn doelen."

"Ophouden met concentratiewerk wanneer je voelt dat het op is (per dag anders). Breek de training met een praatje, verandering van partner, grappige spelletjes of muziek. Ga door wanneer de concentratie blijft; er is geen limiet aan de duur wanneer het heerlijk gaat. Altijd aan het slot afschakelen, strekken en rekken en ademen in stilte!"



Foto 25: Alleen oprecht plezier leidt tot goede resultaten

Emoties als markeerpunt

“Mijn overtuiging is dat een trainer – coach zijn pupillen leert te leren. In dat proces mag waarachtige opwindning en boosheid worden gebruikt wanneer de speler fouten veelvuldig herhaalt. Benadruk dat er fouten gemaakt moeten worden om vooruit te gaan. Wanneer er een fout wordt gemaakt dan moet er een feedbackloop uit voortkomen die zorgt voor correctie of minimaal een volgende andere fout. In het geval van herhaling van fouten en frustratie grijp ik met boosheid in. Ik zie het als een proces van zelfpijniging en laat dit niet toe. Hier gebruik ik de kwaadheid als compliment.

Ik word boos omdat ik weet en vertrouw dat de speler het leerproces kan uitvoeren. Ik neem mijn verantwoordelijkheid ten opzichte van mijn pupil en vraag hem of haar dit ook ten opzichte van zichzelf te doen.”

“Wanneer het gaat over hoog niveau dan komen er meetpunten bij. Met de lat op een grote hoogte is het zaak om vooral in het begin relativerend om te gaan met het feit dat je die lat eraf gooit, er tegenaan of er zelfs onder door gaat. De lat is er om de weg aan te duiden. Meten door objectieve criteria, emoties steeds proberen te kanaliseren en te optimaliseren. Durf jezelf te vergelijken met kampioenen.”

Speel in op individuele behoeften

In zijn relatie met de spelers heeft de charismatische coach oog voor de unieke identiteit. Alleen dan kan hij betekenisvol en ondersteunend samenwerken. Zou jij als trainer het unieke in jouw eigen kinderen willen duiden? Het zijn de zaken waar je in omgang en leerproces telkens rekening mee houdt.

“Onze oudste dochter, Gioia, blinkt uit in gedrevenheid met een intellectuele katalysator. Ze wil achtergrond, detail en weet dat om te zetten naar een fysieke werkelijkheid. Ze werkt langzaam maar zeer effectief. Mijn aanpak sluit bij haar aan op deze behoeftes; weten en langzaam laten inslijpen. Zeer effectief is het gebruik van metaforen, zoals dansen en aaien. Gioia moet haar gedrevenheid wel leren hanteren door in mildheid naar zichzelf te kijken. Ze heeft een enorme discipline, maar vergeet nogal eens de belangrijkste discipline voor haar: namelijk die om ontspanning te zoeken.”

“Adina heeft een sterk verlangen gekoppeld aan veel intuïtief weten. Ze wil het gevoelsmatig overgebracht krijgen, doet snel na en laat even zo snel weer weg. Belangrijkste werkwijze is het ankeren van elke successituatie door middel van veel sensorische en sentimentele ankers. Emoties vormen het opslaglabel van ervaringen. Stilstaan bij het leermoment. Emotionele bergen en dalen; humoristische omgang om een rustig midden te creëren.”

“Onze zoon Louis toont zich bijzonder door creativiteit en onbevangenheid (wanneer hij iets kan) afgewisseld met bezorgdheid en verkramping (als hij iets nog niet kan). Als trainer leg ik de staat van creativiteit en onbevangenheid vast in alle werkvormen. Bezorgdheid over onbegrip relativeren en soms de sessie ook stilleggen (pauzeren, ademhalen en weer verder). Het gebruik van noppen heeft Louis een enorme boost gegeven. Het materiaal biedt uitweg aan de creativiteit en geeft hem de mogelijkheid milder naar zichzelf te zijn wanneer het nog niet lukt.”

“En dan de jongste, Isà, aanvankelijk altijd aan de kant terwijl de anderen speelden. Gewoonweg omdat ze nog te jong was. Vanaf haar zesde is dat anders. Isà vindt haar kracht in zelfbewustzijn en inzicht. Weet iedere fysieke beweging aan te voelen en gebruikt dit met sterke ankers. Veel kijken en doen, spelen met veel kinderen. Autoritaire types uit de buurt houden. In dat geval speelt ze namelijk een timide zwijger! Wanneer je haar laat merken dat je haar enorme talent begrijpt dan speelt ze als een kampioen.”

Systemisch denken en coachen

Dat Nicolai Cok in zijn werkwijze veel diepgang betracht, ontdekten we al snel. Nicolai heeft veel op met het zogenoemde ‘systemisch denken en coachen’ en dat maakt ons benieuwd naar de achtergronden daarvan. “Hier kunnen we aardig wat bommen opzetten maar laat ik eens met wat kernpunten beginnen:

Beschouw bij elk statement het tegendeel als even zo waar (niemand meer racist dan een antiracist; waar haat is, is liefde enz...). Dit gaat voor mij ook op bij alle uitlatingen aangaande techniek, tactiek, fysiek, mentaal, etc.

Elk systeem is al perfect. Soms draait het even niet en moet je zoeken naar de sleutel die al in het systeem aanwezig is, deze opnieuw aanbieden om vervolgens te horen dat jouw aanwezigheid eigenlijk volledig overbodig was (het grootste compliment aan een systemische coach).

Bij taalkundige acties is het zaak de grote acties van taal continu te relativeren: omissies, generalisaties en distorsies. Deze mechanismen leiden

je naar de overtuigingen van je speler; wat is belangrijk en wat is waar voor deze persoon om zo te spreken.

Vind de oplossingen altijd in het idioom van de speler en niet in je eigen idioom en bedenk metaforen. Een systemische coach begeleidt je op een reis die uitkomt op het punt waar je eigenlijk al was, om je voor het eerst deze plaats te laten herkennen (vrij naar T.S. Eliot).” Daarmee zien we dat systemisch coachen de nodige aanknopingspunten met Action Type kent. Denk maar eens aan het vinden van de ingang bij kernbehoeften, waarden en overtuigingen; het aansluiten bij de taalvoorkeur, etc.

Rondheid van bewegingen

Wanneer we vragen naar Nicolai's stokpaardje in tafeltennis, dan komen we op wat hij zelf wel de rondheidsmanie noemt. “Voor mij is iedere lichaamsbeweging een cirkelvormige. Alle bewegingen die ik aanleer worden opgebouwd naar analogie van rotatie, draaiende bewegingen om een as. Zoek de as en begrijp het mechanisme dat er aan ten grondslag ligt. Dit geldt voor alles tussen voetenwerk en slag, met belangrijk oogmerk souplesse en snelheid in de beweging te brengen.

Er wordt geen energie gebruikt voor remmen na de slag maar de energie wordt benut om het bat direct terug te brengen naar de voorbereidende fase. Deze bewegingsafloop is aantoonbaar sneller dan de beweging waarbij lineair versneld en geremd wordt.”



Foto 26: Voetenwerktrainer Liu Liping aan het werk.

“Assen en rotaties, daar draait letterlijk en figuurlijk veel om. Ik kan voor willekeurig welke slag of voetenwerktechniek de metho-

diek gebaseerd op rotatie uitwerken. Ik ben er bovendien van overtuigd dat veel blessures kunnen worden voorkomen door deze denkwijze consequent door te voeren. Soms moet je van de geijkte paden durven af te wijken. Bijvoorbeeld het introduceren van het dynamische evenwicht: de bal juist slaan terwijl je beweegt in plaats van het fixeren van de voeten (niet afschaffen maar relativeren). Eén van mijn inspiratiebronnen is Liu Liping, de Duitse voetenwerktrainer. Verder vind je de rondheidsgedachte sterk terug bij spelers als Persson en Kreanga en natuurlijk mogen we het klerenhangertje van Waldner niet vergeten.”

Nog zo eentje. “Tweezijdig omlopen verandert het denken van een speler doordat hij geen wisselpunttrauma oploopt. Het idee-fixe van niet mogen slaan met de backhand aan de forehandzijde van de tafel is aangeleerde onzin. Wie Boll of Persson ziet spelen begrijpt dat de symmetrie van het voetenwerk de keuzemogelijkheden vergroot.”

Valkuilen voor een charismatische coach

“De aantrekkingskracht van het charisma moet steeds worden ingevuld met zeer veel kennis, kunde, vakmanschap en organisatie. Bij het teren op je charisma alleen kun je veel mensen verliezen. Het maken van veel praatjes en grappen zonder inhoud resulteert voor mensen toch uiteindelijk in de constatering dat de werkelijke vooruitgang voor hen uitblijft. Meten en weten; zelftoetsing.”

“Ik ben een expert op het terrein van de fysiologie van de stem en kan op deze wijze gemakkelijk vergelijkingen maken met bewegingsafloop en leerprocessen op musculair niveau. Het zingen van een hoge c lijkt verrassend veel op het spelen van de beslissende topspin; het moment en de druk, de vraag om de juiste spanning en ontspanning, de extase. Al mijn zoektochten komen steeds beschikbaar voor mijn spelers. Ik bespreek mijn ideeën met ze en laat ze meedenken over de waarde. Hoe meer ik meeneem, hoe meer mensen ik kan bereiken. Bij al mijn vermoedens gebruik ik steeds sparringpartners van hoog niveau (wetenschappers en wetenschapdenkers) om mijn ‘gekke’ te toetsen.”

Onlangs nam Nicolai het initiatief om tot wetenschappelijk onderzoek op het gebied van tafeltennisbewegingen te komen. Het hem kenmerkende enthousiasme heeft inmiddels tot een werkgroep met o.a. professor Schutte van de VU geleid. “Mijn zoektocht gaat langs vele wegen; ik onderzoek en bestudeer alle beschikbare technieken die worden gebruikt bij het ondersteunen van de weg naar persoonlijke excellentie. Daarnaast zijn de cross-overs tussen kunst en sport (esthetiek, muziek, dans, tai chi) de moeite waard. Ik wil jullie graag laten zien hoe tai chi de kunstzinnige bewegingsmetafoor voor mijn rondheidsmanie heeft gevoed.” In VISIE 68 komen wij terug op hetgeen Action Type ons over tafeltennisbewegingen leert.

Vergelijking met Frankrijk

“In Frankrijk is er geen angst voor hoog niveau. De selecties zijn keihard, gebaseerd op objectieve criteria, en veroorzaken een grote helderheid. De beleving van tafeltennis is volledig; zowel spelers als coaches gaan met respect voor elkaar geheel op in het spel. De Fransen hebben eigen methoden en zijn daar trots op. Het contact met Chinese trainers is zeer goed georganiseerd.”

In hoeverre voelen de veelal frivole, laconieke en ietwat eigenzinnige Fransen zich thuis in de taakgerichte cultuur van de Chinezen? “Voor zover ik kan beoordelen, lijken ze elkaar goed te liggen. Ik weet niet genoeg van de omgang om een idee te krijgen over de mechanismen die er aan de goede contacten ten grondslag liggen. Ik vermoed wel dat de Franse fijngevoeligheid gemakkelijker ligt dan de Duitse of Nederlandse.”

EEN DOORZAAGSESSIE

Wie met een NF-er in de slag gaat, komt niet onder een boeiende tweespraak over de betekenis van het onderwerp uit. In ons interview met Nicolai Cok over Action Type moesten ook wij er aan geloven. Een charismatische coach heeft het temperament van een idealist en die is telkens op zoek naar de dieper liggende betekenis. Zo begeleidt hij ook zijn spelers. Of om het in Nicolai zijn woorden te zeggen: “Door dieper over het thema door te vragen kom je tot de kern, niet alleen inhoudelijk maar ook in wat het probleem voor de ander betekent. Die dialoog prikkelt mijn geest om zodoende naar de beste oplossing te zoeken. Daarmee wil ik mijn spelers helpen.”

Wanneer wij onze vragen en antwoorden in de doorzaagsessie weglaten, resteert een diepgaande en betekenisvolle beschouwing over Action Type. Een samenvattende monoloog:

Wetenschap of commercie?

“Action Type is de zoveelste typeleer die voorbij komt. Telkens zie je bij dit soort zaken hetzelfde patroon. Na een tijd van onderzoek verandert de typeleer in een product waarin marketing en publiciteit op een gegeven moment de diepgang overtreffen. Afzet wordt een dwingende factor en de kans bestaat dat populariteit de ethische grenzen omver gooit. Is iedereen zo maar in staat het instrument op een verantwoorde wijze ter hand te nemen?”

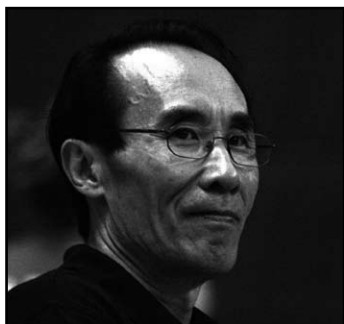


Foto 27: Kampioenenmaker Zhong

“Wanneer het echt te doen is om de vooruitgang van sport dan moeten we wetenschappelijke toetsing gebruiken; niet-spectaculair, geen geldelijke opbrengst, weinig media-aandacht, maar wel met een kans op

groei in de diepte. Diepgang is voor mij verbonden met toetsing; daar heb je tijd voor nodig. De successen zijn statistisch nog onder te brengen bij toeval. De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat veel coaching, therapieën en zelfs medicatie de toets der wetenschap niet zouden doorstaan. Wie zegt mij dat dit ook niet voor MBTI en Action Type geldt?”

Kans op onjuist gebruik

“Oké, ik begrijp dat aan MBTI en Action Type decennialang wetenschappelijk en empirisch onderzoek vooraf is gegaan en onderschrijf dat ver uitgekristalliseerde toegepaste wetenschap ook eens breder de praktijk hoort in te gaan. Het is goed dat de rechten van Action Type beschermd zijn. Op die manier kunnen de grondleggers proberen de kwaliteitsbewaking zo hoog mogelijk te houden. Als het maar niet zo ver komt dat Action Type door goedwillende liefhebbers gedoceerd wordt, wat bijvoorbeeld met Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is gebeurd.”

“Waar je in zijn algemeenheid voor moet blijven oppassen is dat typeleer niet leidt tot stigmatiseren en dus onjuiste toepassing van het instrument. Ik ben bang dat veel trainers Action Type te direct willen toepassen en dat geeft brokken. Het waarnemen van het daadwerkelijke gedrag moet in elke situatie de eerste insteek zijn. Dat wat je ziet en hoort kun je vervolgens gerelateerd aan de situatie in een kader plaatsen en interpreteren, niet andersom. Alleen op die manier is Action Type een handzame kapstok. Toch blijft het altijd de vraag in hoeverre observeren van gedrag volkomen objectief is, maar dat geldt niet alleen voor Action Type.”

Modelleren: op zoek naar de excellente trainer

“Zelf heb ik veel op met de techniek van modelleren. Zo ben ik door mijn

professie als zangpedagoog al jarenlang betrokken bij een onderzoek op dat gebied: hoe werkt de excellente zangpedagoog. Ik heb op basis van aantoonbaar behaalde resultaten populaties vergeleken en kwam tot de conclusie dat er maar incidenteel iemand is die op veel niveaus het beste uit mensen haalt. Ik heb toen, een voorbeeld, uiteindelijk een pedagoog gevonden die topzangers nog beter maakte, die van gemiddelde zangers topzangers maakte en die van matige zangers goede gemiddelde zangers maakte. Zijn opbrengst (honderden zangers) was voor mij de reden om zijn werkwijze te onderzoeken, te modelleren en te gebruiken. Hij was vergelijkenderwijs de Helmut Hampl van de zangwereld; een intuïtief extreem bekwaam iemand die maar moeilijk andere pedagogen kon vertellen wat hij deed. Ik vind het uiteindelijk boeiender het genie van een bewijsbaar succesvol iemand te modelleren, iets waarvoor ik me hard wil maken binnen de tafeltenniswereld.”

Action Type kan modelleren wellicht ondersteunen

“Iemand als Helmut Hampl moet een speciaal inzicht hebben, bijzondere beroepsmatige en persoonlijke overtuigingen, een aparte perceptie van zijn identiteit en misschien wel een spirituele of filosofische opvatting van zijn werk. Wellicht is die constellatie van eigenschappen zo uniek dat het anderen niet aan te leren is. Wat Action Type in de richting van modelleren als meerwaarde kan hebben is dat het inzicht geeft in oorspronkelijke waarden, overtuigingen en voorkeuren.”

“Het gaat om het ontdekken. Het bewust worden van hoe iemand anders het doet en wat je daar van over kunt nemen. Naast Helmut Hampl zou je kunnen denken aan mensen als Mario Amicic, de Chinese topopleider Zhong, etc. Welke overtuigingen hebben zij die ik over kan nemen, zonder mijn authenticiteit te verliezen. Dat is wat je probeert te ontdekken.”

SAMENVATTING

Je hebt ontdekt dat Action Type tal van inzichten en toepassingsmogelijkheden geeft. In deze VISIE hebben we ons alleen nog maar toegelegd op de basis. Jouw persoonlijke ontwikkeling als trainer-coach en de relatie met jouw team of trainingsgroep staan daarbij centraal. Wie denkt dat we ten aanzien van dit thema uitputtend zijn geweest, heeft het mis. Er valt nog veel over te vertellen, maar daarvoor verwijzen we graag naar ‘Totaalcoachen’.¹¹⁾ Omwille van de ruimte en het overzicht hebben wij ons tot de hoofdlijnen moeten beperken.

Die hoofdlijnen laten concreet zien welke praktische stappen je kunt maken om tot een authentiek handelende totaalcoach uit te groeien. Eentje met een coachfilosofie die helemaal bij jouw eigen kernbehoeften, normen en waarden aansluit. We vatten de bedoelde stappen aan de hand van de volgende opsomming samen:

- wat is jouw Action Type en toets die op meerdere manieren
- formuleer de coachfilosofie die het best bij jouw temperament past
- hoe authentiek blijf jij in situaties waarin emotie een rol speelt
- wat zijn jouw valkuilen en hoe ga je daar mee om
- doorgrond de voorkeuren van jouw individuele spelers, team of trainingsgroep
- wat motiveert ze in hun kernbehoeften nu precies
- achterhaal waarom beoogde veranderingsprocessen wel of niet tot succes hebben geleid
- wat zou je in jouw communicatie met de spelers kunnen doen om daar adequaat op in te spelen
- hoe speel jij met S-taal, N-taal, F-taal en T-taal om collectief de intentie van een oefening uit te leggen
- idem voor een teambespreking
- welke leervoorkeuren gebruik jij vooral in jouw training en passen die voorkeuren bij alle spelers
- langs welke weg omzeil jij de valkuil van bewuste bekwaamheid
- hoe zorg jij ervoor dat jouw spelers in hun element raken
- in welke fase van het model van Tuckman zit jouw trainingsgroep of team
- is de voorgaande fase goed afgehecht

De antwoorden op deze vragen helpen om een persoonlijk ontwikkelplan (POP) samen te stellen. Nu is het opstellen van zo'n plan maar een beginnetje om tot een structurele meerwaarde te komen. Net als wat jij van jouw spelers vraagt, komt het er vervolgens op neer het oude los te laten en de ingrediënten voor een nieuwe werkwijze in gang te zetten. Daar zal de één meer moeite mee hebben dan de ander. Ook ten aanzien van de veranderingsbereidheid vormt jouw Action Type een belangrijke ingang. Kort gezegd komt de essentie hier op neer:

Tabel 21: Veranderingsbereidheid ¹²⁾

type	houding	credo
IS	bedachtzame doener	laten we het zo houden
ES	actiegerichte doener	laten we aan de slag gaan
IN	bedachtzame vernieuwer	laten we er anders over denken
EN	actiegerichte vernieuwer	laten we het veranderen

Ondanks zijn credo doet ook de bedachtzame doener zichzelf en zijn omgeving tekort wanneer hij niet op zoek gaat naar verdere persoonlijke ontwikkeling. Het vereist wel een andere aanpak dan bijvoorbeeld die voor de actiegerichte vernieuwer. Wat we er in deze samenvatting verder nog over kwijt willen, is dat je ook de werkelijke drijfveren om te veranderen vindt in jouw temperament en in jouw dominante functie. Wanneer je op dat niveau de motieven om een ontwikkeltraject in te gaan benoemt, dan blijf je aansluiten bij de kernbehoeften. En daar is het ons vooral om te doen.

Een echte aanrader vinden wij het ‘Oefenboek Totaalcoachen’ ¹²⁾, waarin aan de hand van treffende casussen wordt uitgelegd hoe je met Action Type kunt werken. Dat raakt in het bijzonder aan onze sportpraktijk.

VOORUITBLIK OP DE VOLGENDE VISIE'S

Veel meer dan perceivers (P) hebben judges (J) de behoefte om alvast te weten wat ze in het vervolg op dit nummer te wachten staat. Dat geldt niet alleen voor jouw spelers rondom trainingen en wedstrijden, maar ook voor de lezers van VISIE. We zouden zonder een vooruitblik op de komende VISIE's dan ook in onze opzet tekortschieten. Vandaar de drie onderstaande alinea's.

VISIE 67 staat in het teken van concentratie. Een voor tafeltennissers cruciale staat, waarover we tot dusver slechts beperkte kennis in onze bagage hebben. Daar komt verandering in. Sportpsycholoog Jan Huijbers ontwikkelde een model voor aandachtsturing dat naadloos aansluit bij de beginselen van Action Type. We laten zien langs welke algemene en specifieke wegen individuele spelers in de flow kunnen raken. Het is een kwestie van zoveel mogelijk stoplichten op groen zetten om de ideale prestatietoestand te benaderen. In de volgende VISIE passeren in dat verband zaken als focustraining, cue-words, tactische voorbespreking, wedstrijdvoorbereiding en warming-up, punt voor punt spelen, het coachmoment en wedstrijdevaluatie de revue. Daarnaast gaan we in op het voorkomen van en omgaan met stress, de weg naar concentratie kent nu eenmaal tal van afleidende zijpaden.



Foto 28: Coachen op concentratie

Stof van hetzelfde praktische niveau vind je terug in VISIE 68. Daarin zie je dat sporters hun specifieke bewegingsvoorkeuren kennen. Ook die voorkeuren zul je moeten herkennen en benutten, wil je spelers echt in hun kracht zetten. Uiteindelijk draait in onze laatste VISIE over Action Type alles om leren in tafeltennis.

Met deze uitgave en de beide volgende edities van VISIE – die gepland staan voor respectievelijk de maanden juni en oktober – heeft de VVTT het thema Action Type en tafeltennis in 2009 een centrale plaats gegeven. Daar blijft het waarschijnlijk niet bij. Het is de bedoeling dat de technische bijscholing in december 2009 eveneens rond dit thema plaatsvindt.

OVER DE AUTEURS

Achim Sialino (1962, Duitsland) werkt vanaf 1989 professioneel in tafeltennis. Aanvankelijk in dienst van de Duitse Tafeltennisbond als breedtesport- en topsportcoördinator, later als opleidingsfunctionaris en trainer in Niedersachsen. Bij onze oosterburen was hij ook veertien jaar bondscoach van de Duitse Behindertensport Verband. Sialino is vanaf 1996 actief in ons land. Eerst als jeugd- en damesbondscoach en de laatste jaren in een overkoepelende functie als hoofd topsport bij de NTTB.

Nadat Achim zijn sportwetenschappelijke opleiding, met tafeltennis als speerpunt, aan de Sporthochschule in Köln afrondde, haalde hij de hoogste trainerslicenties in Duitsland en Nederland. Voor die laatste opleiding is hij nu kerndocent. Sialino was in 2002 met succes deelnemer aan het eerste scholingsprogramma tot Mastercoach in Sports van sportkoepel NOC*NSF, dat zich richt op bondscoaches. Daar raakte Achim overtuigd van de kracht van Action Type en haar toepasbaarheid in tafeltennis.

Bennie Douwes (1957) studeerde aan de Rijksuniversiteit in Groningen af in de economische wetenschappen. Naast zijn werk boeit sport hem in bijzondere mate. Als tafeltennistrainer verzamelde hij in de afgelopen vijfendertig jaar veel ervaring en kennis. Douwes vormde zich in het bijzonder door zijn samenwerking met Jan en Anne Vlieg en door zelfstudie. Zijn brede belangstelling bracht hem ondermeer bij de mentale en motorische aspecten in tafeltennis.

Na cursussen op het gebied van mentale coaching en MBTI verdiepte Bennie zich vanaf 2005 in Action Type. Zijn voorliefde voor talentontwikkeling heeft hij nooit verlaten, al maakte Douwes bij zijn club Argus uit Harkstede als coach enkele jaren een uitstapje naar de senioren. De opgedane ervaringen in eredivisie, Nancy Evans Cup en tijdens de Studenten WK in Lyon, hebben hem verder gerijpt. Zijn inzet binnen de tafeltenniswereld is breed. Naast het technische werk is Bennie vooral achter de schermen actief op het gebied van beleidsontwikkeling en -voorbereiding.



foto 29: Achim Sialino en Bennie Douwes

Tips, kanttekeningen en vragen

Action Type biedt trainers en coaches veel informatie en tal van nieuwe inzichten. Achim en Bennie beseffen dat de stof haar eigen karakter kent, dikwijls om de nodige diepgang vraagt en geleidelijk in de praktijk zal moeten beklijven. Zij houden zich bijzonder aanbevolen om tips, kanttekeningen en vragen van de lezers te ontvangen. Jouw reactie kun je bij voorkeur richten aan benniedouwes@home.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 Boekerij, 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:

- | | |
|--|--|
| • Peter Murphy's basiswebsite over Action Type | www.actiontype.nl |
| • MBTI-site voortbordurend op ideeën Carl Jung | www.beziger.org |
| • Informatie over sporters-coaches en hun braintypes | www.braintypes.com |
| • Verzameling relevante websites en documentatie | www.mbti.pagina.nl |
| • Geavanceerde vragenlijst | www.humanmetrics.com |
| • Tips van Jan Huijbers | www.janhuibers.nl |

Verantwoording beeldmateriaal:

De afbeeldingen 1 tot en met 8 zijn afkomstig uit 'Typegids'.²⁾

De afbeeldingen 9 tot en met 17 zijn afkomstig uit 'Totaalcoachen'.^{1,1)}

De foto's 1 tot en met 18 en 21 tot en met 24 en 28 en 29 zijn gemaakt door Henk Hommes, die tevens de copyrights daarop heeft.

De foto's 19 en 20 zijn gemaakt door Rogier Cuypers, die tevens de copyrights daarop heeft.

De foto's 25 tot en met 27 zijn afkomstig van de familie Cok.

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

Het vorige nummer van VISIE werd overal enthousiast ontvangen. Dit doet ons deugd. Het doet ons ook deugd dat VISIE nu alweer verschijnt. In het vorige nummer sprak het bestuur de hoop uit dat weer sprake is van een regelmatige verschijning van ons lijfblad VISIE, met drie nummers per jaar en met een kwalitatief goede en aansprekende inhoud. Deze hoop wordt realiteit en dat vinden we heel fijn.

Dit nummer is het eerste van drie nummers van onze gasthoofdredacteurs Bennie Douwes en Achim Sialino over het thema Action Type. Bennie en Achim hebben zich bijzonder in dit onderwerp verdiept en brengen deze kennis heel graag over aan alle trainers en alle lezers van VISIE. In de inleiding van de gasthoofdredacteurs staat dat wie meer van Action Type wil weten, er niet aan komt om bij het begin te beginnen. Iedereen die bij het begin is begonnen en daarna dit stukje leest, is dus al flink ingewijd in de beginselen van Action Type, en zal dan ook met veel belangstelling uitkijken naar de volgende twee nummers van VISIE met hetzelfde thema.

Bijscholingen Landelijke bijscholing

De volgende landelijke bijscholing is op zaterdag 16 mei 2009. Onderwerp en plaats zijn nog niet bekend. Informatie hierover komt t.z.t. op onze website www.vvtt.nl en wordt per e-mail naar alle ons bekende e-mailadressen gestuurd. Is uw e-mailadres al bij de secretaris bekend? Zo niet, stuur een e-mail naar secretaris@vvtt.nl.

Onder voorbehoud is er op vrijdag 4 en zaterdag 5 september 2009 een tweedaagse bijscholing. Onderwerp en plaats zijn nog niet bekend.

De bijscholing daarna (waarschijnlijk in december 2009) heeft als onderwerp Action Type. Dan zijn de drie nummers van VISIE over Action Type inmiddels verschenen en zullen de hoofdredacteurs Bennie Douwes en Achim Sialino een bijscholing over dit onderwerp verzorgen. Datum en plaats zijn nog niet bekend.

SAMENSTELLING BESTUUR

VOORZITTER

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

SECRETARIS

Thijs van Veen
Poortersdreef 1,
3824 DL Amersfoort,
tel. 033-4726015,
e-mail: secretaris@vvtt.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 hoofdredacteurs van VISIE.

PENNINGMEESTER

Hans Waterreus
Malusdreef 17,
3137 BV Vlaardingen,
tel. 010-4740111,
e-mail: penningmeester@vvtt.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@vvtt.nl
en
Ed van den Berg
Laan der Continenten 68,
2404 WC Alphen aan den Rijn,
tel. 0172-472538,
e-mail: ed@vvtt.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.vvtt.nl. Webmaster is Wim Kie-
len. 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.vvtt.nl

NTTB **Tafeltennis.TV**



LIVE WEDSTRIJDEN & EVENEMENTEN

+ NIEUWS

+ INTERVIEWS

+ REPORTAGES

+ HISTORIE

POWERED BY

Nederlandsche Tafeltennisbond



SPORT 2 MEDIA

OP VISIE **TOTAALCOACHEN IN TAFELTENNIS**

*Begeleiden met de principes van
Action Type[®]*

Bennie Douwes
Achim Sialino

*de nieuwe dimensie in sportcoachen
deel 2*



Een uitgave van de Vereniging Van TafeltennisTrainers VVTT juli 2009

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

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

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

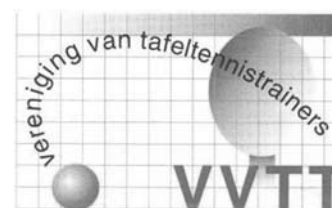
Overname van artikelen of gedeeltes van artikelen is alleen toegestaan na toestemming van de redactie.

www.vvtt.nl

Themanummer ActionType®

Inhoudsopgave:

Onze visie op Coachen op concentratie: een inleidend overzicht ...	2
Deel 1	
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
Deel 2	
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 zelfspreek	71
Deel 3	
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 lazen 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 betraapt 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 lichting 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 ¹⁰⁾

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 waarnaemt 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.

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.



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

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 jeugdjaren. Waarom verloren wij ons in een gefascineerd stuiptrend 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'¹⁰⁾ 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.

H

deel

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 agetrokken 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	- problemen op school, werk of thuis - druk van ouders - problemen met de coach, in het team of bij de club - mazzelbal tegen of scheidsrechterlijke ingreep - missen van een kans
hier en nu	- opmerking uit het publiek - gedrag van tegenstander - de stand
toekomst	- nog twee punten en ik win - de gevolgen van winnen of verliezen - het komt wel goed of het lukt toch niet

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 verbeter jacht op vooruitgang, dan kan een sporter plotseling hard onderuit gaan en zal het herstel, zo dat al komt, lange tijd in beslag nemen.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾

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!¹⁰⁾ 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'.¹⁰⁾

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 verbeterheid 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.¹⁰⁾ Alleen dan kan de speler het beste uit zichzelf halen. Het bijbehorende leerproces heeft veel te maken met het opdoen van wedstrijdervaring.



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

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.¹⁰⁾

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

zich fysiek, mentaal en emotioneel met zijn doel verbindt.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾ 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. zonetafletennis 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 onverstoorbaarheid. 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.¹⁰⁾

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 strafschoptenserie 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.¹⁰⁾ 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.

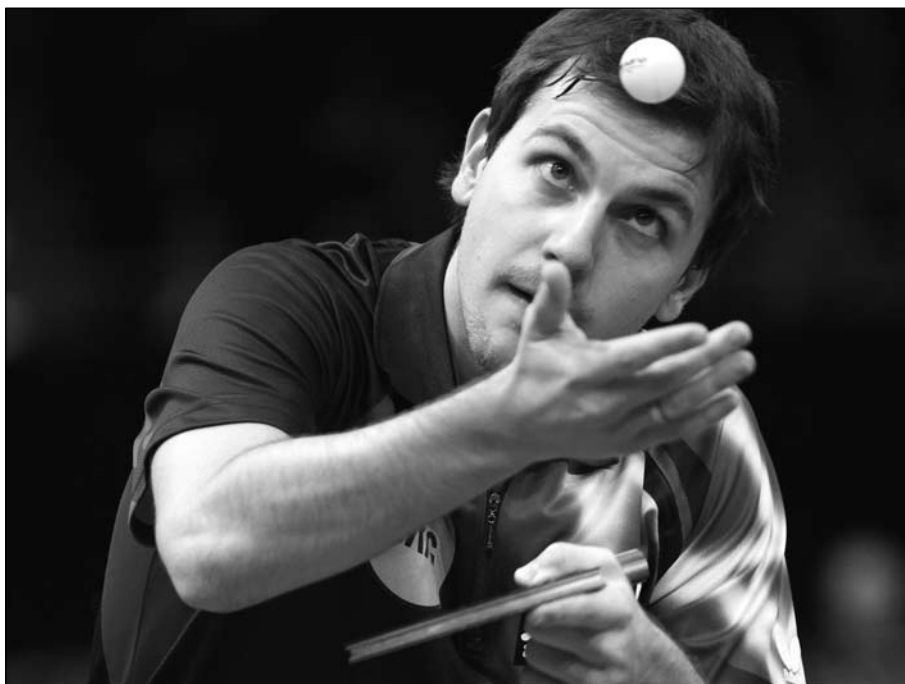


Foto 34: Timo Boll blinkt uit in de kern van concentratie: inspiratie, kalme vastberadenheid, functionaliteit en de kunst van het loslaten

Tabel 24: Samenvatting model van aandachtssturing¹⁰⁾

coachen op:	beginnersgeest	taakacceptatie	helder waarnemen	concentratie
aandacht:	vrijmaken	verzamelen	richten	vastzetten
sterkte van:	ambachtsman (SP)	wachter (SJ)	rationalist (NT)	idealist (NF)
concentratie:	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
kern:	inspiratie	kalme vastberadenheid	functionaliteit	de kunst van het loslaten
mentale krachten:	onbevangenheid kunnen genieten durven dromen verbeeldingskracht flexibiliteit	evenwichtigheid drukbestendigheid constantheid	besluitvaardigheid professionaliteit nuchterheid perfectionisme	doelgerichtheid grenzeloos denken opgaan in waarnemingen identiteit etaleren
afleiders:	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
doelen stellen:	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
functioneren:	als eenheid	in balans	zuiver	eenvoudig
persoonlijke-ontwikkeling:	door zelfexpressie	door verhoging van de draagkracht	door beperking	door persoonsgebonden zelfvertrouwen
diagnostiek:	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

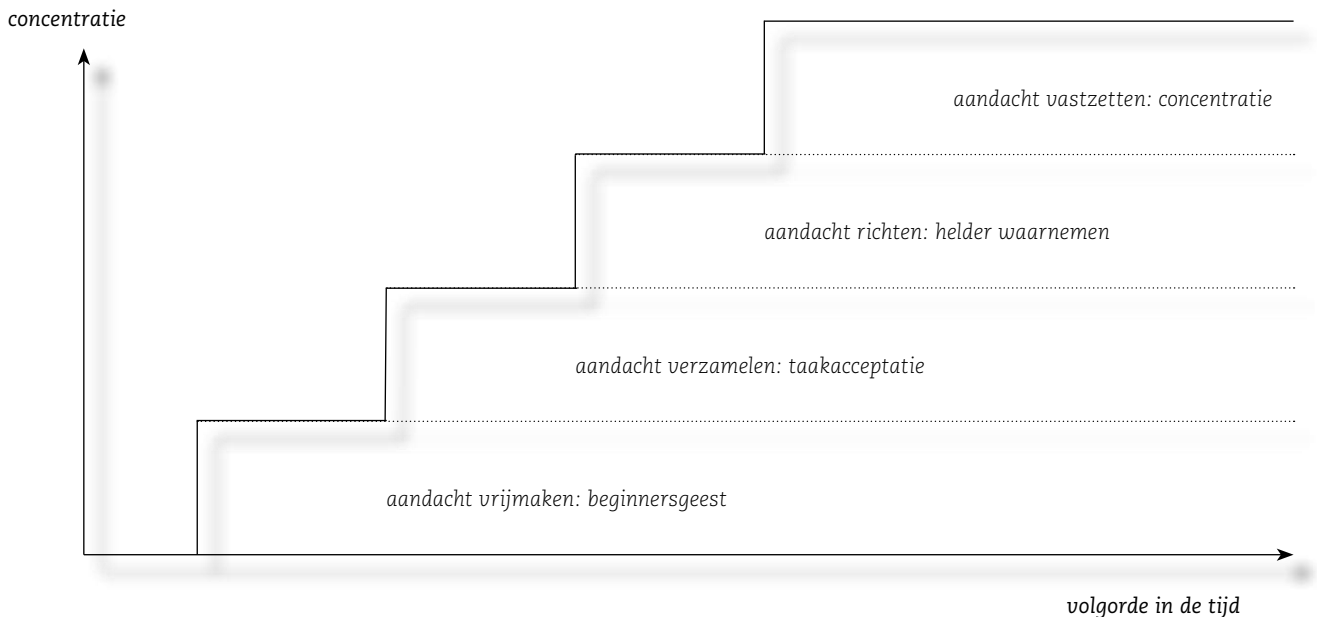
Kijk eens met andere ogen naar de trainingen en wedstrijden die jouw pupillen spelen. Herken je aan de hand van de trefwoorden in welke aandachtsfasen iemands sterke en zwakke punten liggen? Duik eens in zijn typologie en kijk of die jouw conclusies ondersteunt. Vervolgens maak je een plan dat hem gaat 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 getrappt 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 beslommeringen 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-

kuiten 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 rugmerg 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 rechterhersenhalve – die gericht is op beelden – het kompas dat de speler door de wedstrijd moet loodsen. Laten we dit voor het gemak de waarnemstand noemen. De linkerhersenhalve 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 ander 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.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾

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.¹⁰⁾

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 handelingssnelheid 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 meerballentraining 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 doen 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 ruimtezinn 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 'echie' 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.¹⁰⁾ 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.

11.6

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'¹⁰⁾ 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 vertoonde 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.*¹⁰⁾



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.¹⁰⁾

Gelukkig 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.¹⁰⁾ 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 verzin 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.¹⁰⁾

I2.2 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.¹⁰⁾ 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'⁷⁾ 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.⁷⁾

Becker (ESTP) wordt getypeerd als een speler met het temperament van een vakman en die gedijen nu eenmaal bij opwindning. Connors is ENFJ'er en daarvan is bekend dat zij hun efficiëntie verliezen als de spanning terugloopt. Ze gaan dan hun eigen opwindning 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.*¹⁰⁾

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 ^{21,22)} 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.¹⁰⁾

De coaching aan de rand van het centercourt dient derhalve als uitgangspunt te hebben de speler zo dicht mogelijk bij de waarneemstand 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.

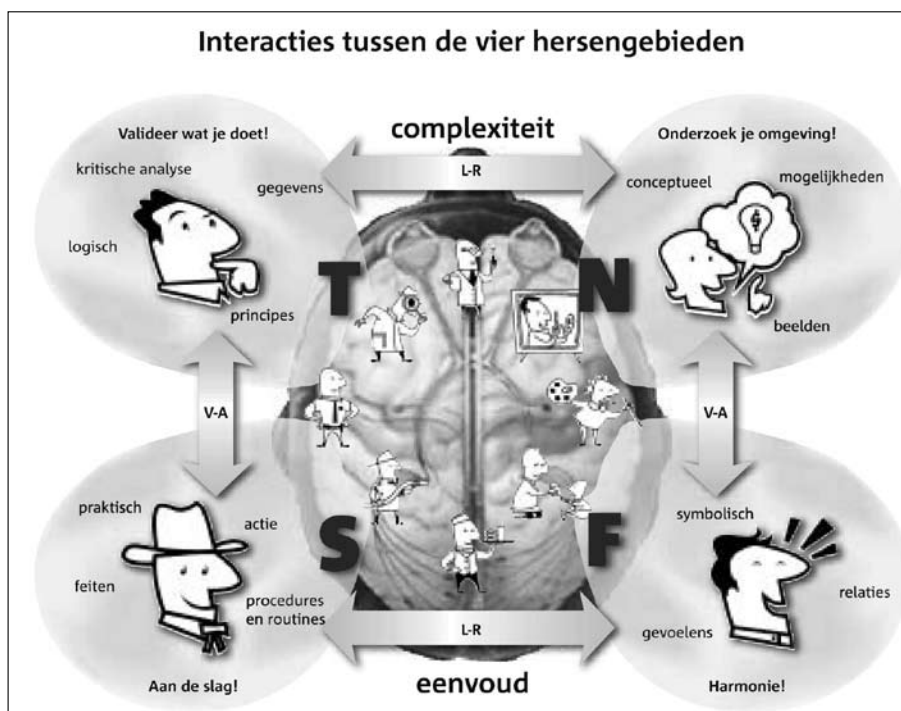
In de termen van Action Type kan een speler in de flow moeiteloos beschikken over alle attitudes en mentale functies. Hier raken we de kern van de zaak want zo beschouwd is coachen de kunst om de complementaire attitudes en functies zo in evenwicht te brengen dat de sporter over alle kan beschikken.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

Afbeelding 21: Verdeling van de mentale functies over de hersenhelften



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 rechterhersenhelft. Voor het gemak noemden we dat in de vorige hoofdstukken de waarnemstand. Waar J-ers over een dominante linkerhersenhelft beschikken zijn P-ers echte rechterhersenhelft sporters. Ze hebben overzicht, dur-

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 rechterhersenhalft en kwam tot de conclusie dat Thinking en Sensing zijn gekoppeld aan de linkerhersenhalft en iNtuition en Feeling aan de rechterhersenhalft. 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 linkerhersenhalft kenmerkt zich door convergerende processen (brede input – smalle output = >), de rechterhersenhalft 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 leeftijdsge-noten nauwelijks weet van hebben.

In hoofdstuk 12 lasen we dat in de flow de linkerhersenhalft samentrekt met de rechterhersenhalft. 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 wijd 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.¹⁾

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 ontwikkelkant 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.¹¹⁾

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	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.
S_e	ervaren	De speler neemt na zijn warming-up de balvlucht (zien) en het geluid (horen) in detail waar. Wil zonder veel uitleg direct beginnen.
N_i	voorzien	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.
N_e	brainstormen	Voor de warming-up neem je nog eens met de speler door welke tactische alternatieven actueel zijn zodat hij alle mogelijkheden gepresenteerd krijgt.
T_i	analyseren	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.
T_e	systematiseren	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.
F_i	op zijn waarde schatten	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.
F_e	harmonie zoeken	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.

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.

I3.4

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.¹¹⁾ 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 inloopt gedeelte 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 'Spelerei' 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 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.¹⁰⁾

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.

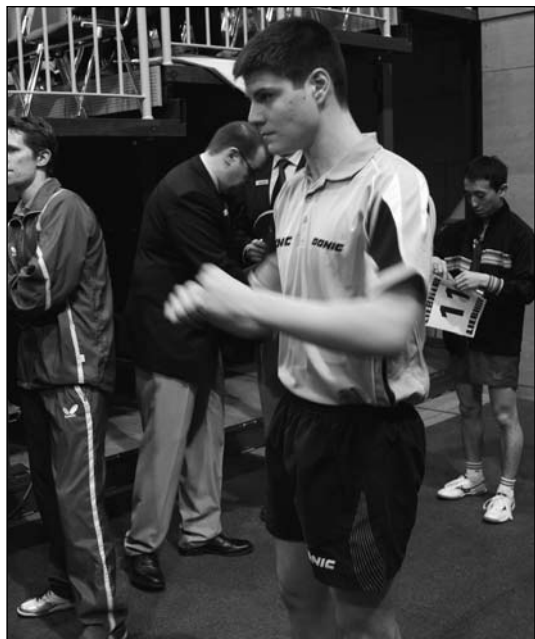


Foto 43: Aan het einde van de warming-up activeert een speler bewust het zien en horen

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 verstoppjen).

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 tafeltennisser 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.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾ 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.¹⁾ 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.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾ 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 hersenspinsels 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 linkerhersen helft 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.

I4.4 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 aandachtstijlen. 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 stressuitingen¹⁶⁾

dominante functie S (zintuiglijke beleving)	ISTJ – ISFJ – ESTP – ESFP
zwakste functie N (intuïtieve beleving), hetgeen onder stress resulteert in: • de toekomst wordt somber ingezien • onterecht pessimisme • raakt verstrikt en belandt in een sleur	

dominante functie N (intuïtieve beleving)	INTJ – INFJ – ENTP – ENFP
zwakste functie S (zintuiglijke beleving), hetgeen onder stress resulteert in: • raakt geobsedeerd door onbelangrijke details • buigt zich over irrelevante feiten • overdadige uiting via eten, drinken en trainen	

dominante functie T (denken)	ISTP – INTP – ESTJ – ENTJ
zwakste functie F (voelen), hetgeen onder stress resulteert in: • ongecontroleerde emotionele uitbarstingen • onverwachte woede of andere emoties • is overgevoelig en kritiek wordt persoonlijk opgevat	

dominante functie F (voelen)	ISFP – INFP – ESFJ – ENFJ
zwakste functie T (denken), hetgeen onder stress resulteert in: • wordt te kritisch, alles is slecht of fout • raakt te dominant • neemt leiding in handen zonder naar anderen te luisteren	

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.¹¹⁾ 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 extra-vert 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.¹¹⁾ 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_e (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_i te activeren, laat hem voelen hoe belangrijk hij als vriendelijke en sociale jongen is.

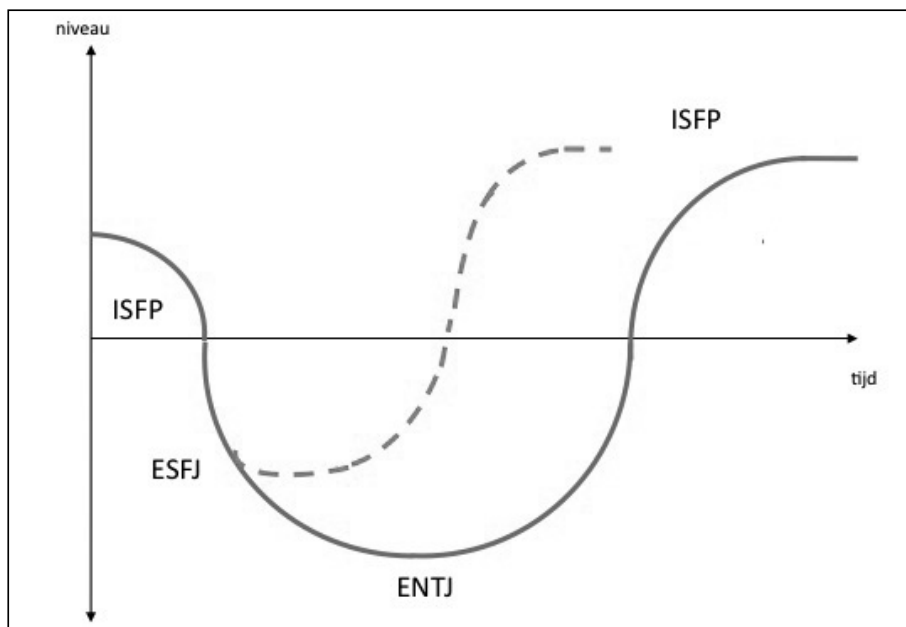
Tabel 30: Belangrijkste stressoren en hun remedies per temperament

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).

Afbeelding 23: Stresshantering bij een ISFP



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 linie overheerst bij hem het denken en reken 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!

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 ²¹⁾
- Schuijers, Over scherp zijn gesproken ²²⁾
- Van der Meulen, Menkehorst en Bakker, Jeugdig sporttalent ²³⁾

2. BIJBEHORENDE ARTIKELN

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 afspatten.

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 waarnemoefeningen 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 beginners-geest 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.

Tabel 31: Hoe raken de verschillende temperamenten in hun element

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

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 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 temperamen 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 aandachtsrichtingen (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 wachters (SJ) dat geneigd zijn te doen, activeert zijn linkerhersenhelft te veel.¹⁾ 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.¹¹⁾ 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 voetenwerkoefening 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:	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.
Toelichting:	• in elke ronde hoef je niet dezelfde opdracht te geven, de keuze hangt af van het doel dat jij als trainer wilt bereiken • 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 • 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) • je kunt ook de tijd opnemen waardoor het accent niet op de onderlinge verhoudingen ligt, maar op het verbeteren van de eigen prestatie • als collectieve stimulans kun je de scores bij elkaar optellen en van week tot week het groepsrecord (als gemiddelde per tafel) proberen te verbeteren • 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 • je kunt als jury ook punten voor de uitvoering geven (of dit door een derde laten doen)

Doel:	taakacceptatie in oefeningen
Oefening:	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.
Toelichting:	• dit principe kun je op diverse oefeningen toepassen, met name waar het accent op vastheid, verbindingen en techniekvorming ligt (zoals in voetenwerkvormen) • 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 • 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 • 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) • menig T-er wil maar al te graag wedijveren • de spelers moeten het belang van een technisch correcte uitvoering blijven beseffen

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.

Doel:	inspelen in forehandzones
Opbouw:	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. NB. Om het gevoel in de speelhand te activeren raden wij aan het inspelen te starten met kortleggen.
Toelichting:	• inspelen doe je in een lage versnelling, waarbij het voelen van de bal en de lichaamsbewegingen voorop staat • 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 • zodra er geplaatst wordt blijven die houding en de bijbehorende balans gehandhaafd • na een lange serie waarin topspin- en bloksituaties elkaar aflossen, mogen de spelers tot spin over spin overgaan • de beweging van en naar tafel is van niet te onderschatten waarde • de vormen kunnen ook vanuit (onaangescherpte) service en return worden gespeeld

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 achtereen 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:	• de toelichting voor het inspelen in de forehandzones geldt onverkort ook voor de backhandzones • speelt een rechtshandige speler tegen een linkshandige dan gebruiken ze de diagonale zones • een enkele keer kies je als variatie – ook voor rechtshandigen tegen rechtshandigen – om juist in de parallelle zones in te spelen • om het kleine voetenwerk te activeren is het in afwisseling steken – openen – blokken – kappen – steken – etc. met de backhand een aardig inspeelelement



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 dolen 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

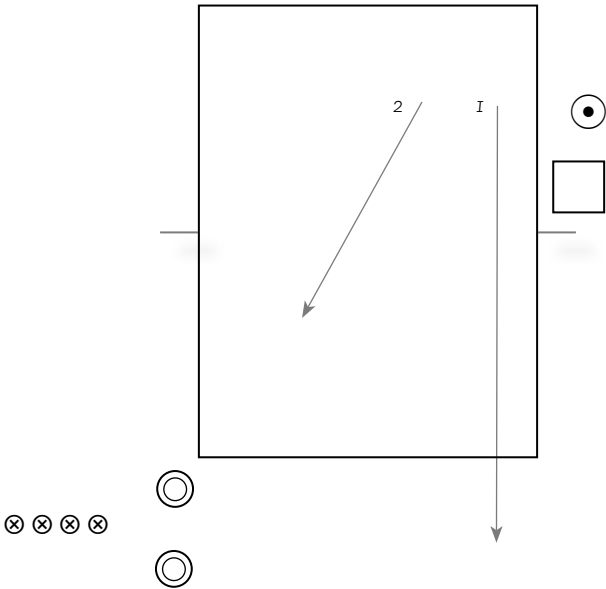
opbouwsituatie beginnen waarbij de ‘ballonverdediger’ de eerste ballen gewoon laag houdt en pas geleidelijk naar achter gaat. De smasher moet er wel iets voor doen om de door hem beoogde situatie te bereiken. Pas ook hier een wedstrijdelement toe. Welke vorm je ook gebruikt, het is zaak om zodra de beginnersgeest 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 mocht 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 ‘rallies’ 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 verlengt 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 antwoordt 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 tijdnoed 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.¹⁰⁾ 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 spanningselement 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	De speler moet intern breed leren focussen om meer gevoel over zijn lichaam te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld met de volgende oefening: 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.

Voorbeeld 2: Openzetten van de intern smalle aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkelkant
EN	IS	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: - 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. - 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. - 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.

Voorbeeld 3: Openzetten van de extern brede aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkeltant
IS	EN	De speler moet extern breed leren focussen om een sterker overzicht en anticipatievermogen te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld met de volgende oefening: 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 fopt.

Voorbeeld 4: Openzetten van de extern smalle aandachtsrichting

preferente aandachtsstijl	zwakste aandachtsstijl	focusoefening voor de ontwikkeltant
IN	ES	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: A ontvangt half lange 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 effectvariaties 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.

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:¹⁰⁾

- 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.¹⁰⁾ 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.¹⁰⁾ 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 waarnemstand (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.¹⁰⁾

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 waarneemstand 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’⁵⁾ 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 ontplooien. 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’	
technisch doel: positioneren	mentaal doel: beginnersgeest
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.	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.

Oefening 2: Stuit – slag

‘stuit - slag’	
technisch doel: timing	mentaal doel: taakacceptatie
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.	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.

Oefening 3: Wijs de plek aan

'wijs de plek aan'	
technisch doel: bewegingsrichting en –inzet van de slag	mentaal doel: taakacceptatie
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

'baan van de bal kijken'	
technisch doel: hoogte inzet slagbeweging en batstand	mentaal doel: concentratie
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

'meevliegen op de bal'	
technisch doel: rotatie en variatie	mentaal doel: concentratie
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, handelings-snelheid en timing, hoogte van de inzet van de slagbeweging, batstand, snelheid en bewegings-richting 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 zo iets, 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 houdt 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 stuwung 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 stuwung 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.¹⁰⁾ 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.

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.

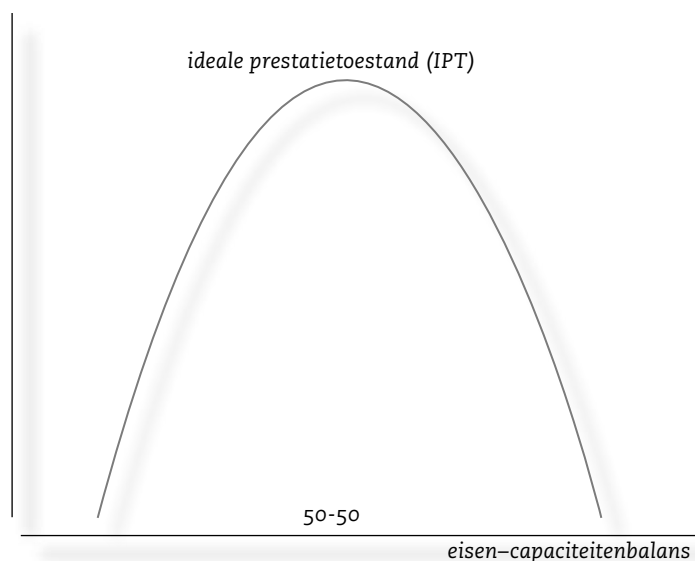
De bovenstaande prestatiecurve laat zien dat de prestaties doorgaans optimaal zijn als er een eisen-capaciteitenbalans is van 50-50. Sommige spelers functioneren beter vanuit een lichte underdogrol, anderen beter vanuit een lichte favorietenrol. De eisen-capaciteitenbalans dient zich dan ook altijd tussen 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 zwakere 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.

Afbeelding 24: Ideale prestatietoestand

prestatie



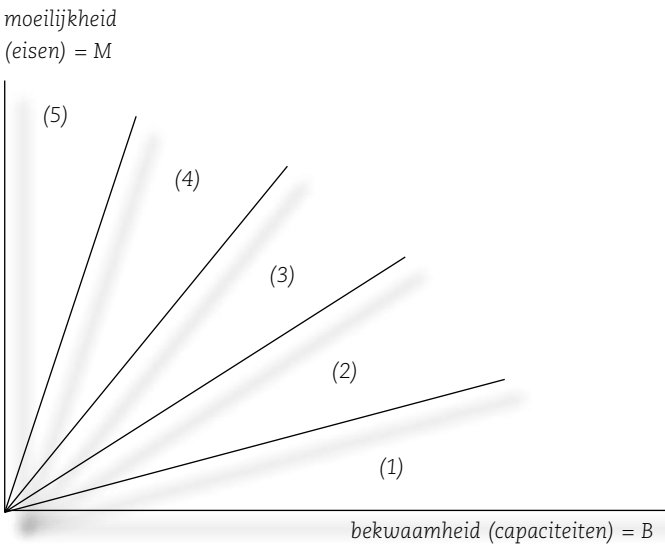
Laat in alle gevallen jouw eigen speler de aanpak waar de meeste kansen liggen succesvol verbeelden. Leg daarbij ook de relatie met het opstellen van een scenario zoals we dat in paragraaf 12.4 bespraken. Het is de kunst van coach en speler om op deze wijze van elke tegenstander een inspirerende opponent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

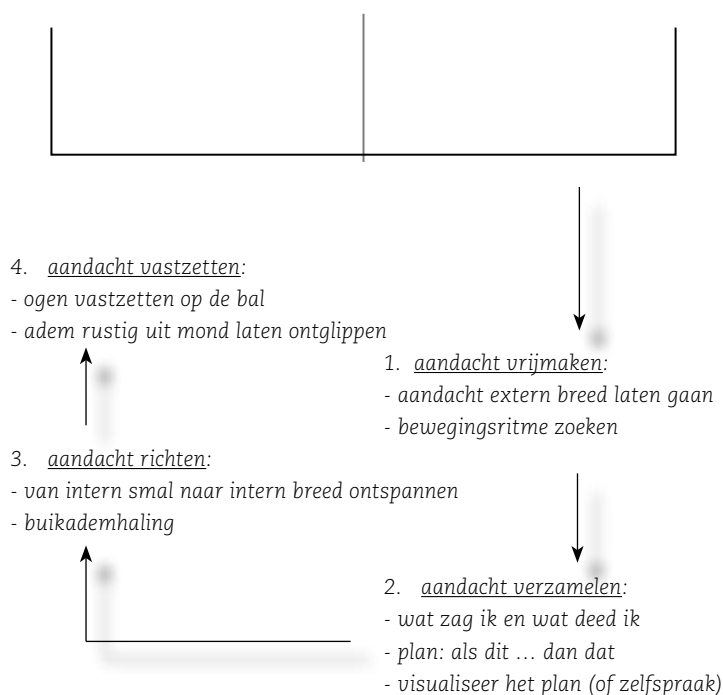
De verhouding tussen eisen en capaciteiten sluit goed aan bij de percentages zoals die bij tafeltennissers blijken uit de competitieresultaten. In de eerste plaats dienen clubs rekening te houden met de eisen-capaciteitenbalans als het om de plaatsing van spelers in bepaalde competitieklassen gaat. In 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.¹⁰⁾ 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 ademen 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!¹⁰⁾

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 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.¹⁰⁾ Daarbij maak je gebruik van buikademhaling.

Praktisch gezien houdt 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.¹⁰⁾



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 zelfspraak 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 ²²⁾

	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 gedachtewisseling 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.¹⁰⁾
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.¹⁰⁾
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.¹⁰⁾
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.¹⁰⁾
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.¹⁰⁾ 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 stoppen 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 spelers 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_o). 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_o). Duikt ze nog dieper in de balwisselingen dan gaan ook de N_i en F_o 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_i) haar dominante functie is heb je met Heleen gewerkt aan een top 3 van haar beste wedstrijden. In evaluaties hebben jullie samen die prestaties uitgedroogd 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_o).

Vlak voor de partij haalt Heleen positieve herinneringen uit voorgaande wedstrijden zo gedetailleerd mogelijk op (S_i). Vervolgens zal ze haar hulpfunctie, het systematiseren van de informatie (T_o), 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_o 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.²²⁾ In de praktijk blijken negatieve gedachten gemakkelijker post te vatten dan positieve.

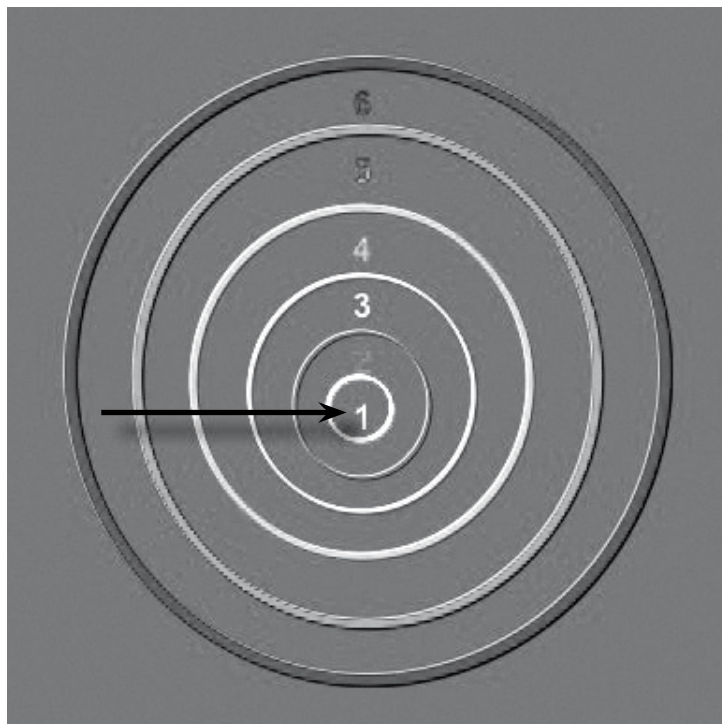
Waar we het nog niet over hebben gehad is de mate waarin een afleider doorwerkt en hoe je weer tot aandachtscontrole kunt komen. In dit artikel behandelen we achtereenvolgens de gedachtecirkels van Eberspächer, gedachtecontrole en zelfspraak. Gedachten en gevoelens zijn erg belangrijk voor prestaties 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 tafeltennis-context.

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 linkerhersen helft meer oordelend in het leven staan dan waarnemend. Voor hen is ontspanningstraining en leren visualiseren een must willen ze hun rechterhersen helft ontwikkelen.

Gedachtecontrole

Tafeltennissers 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.

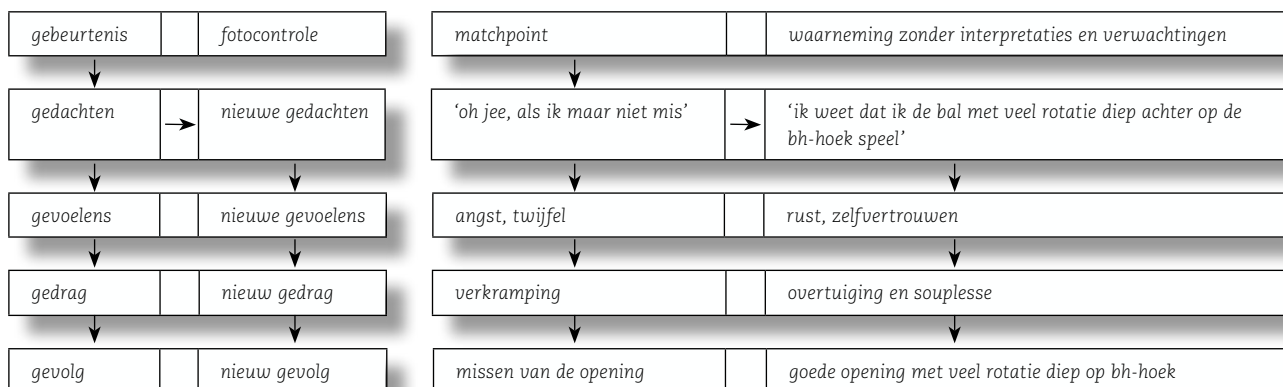
Gebeurtenis, gedrag en gevolg zijn zichtbare verschijnselen, gedachten en gevoelens zijn daarentegen niet van buitenaf waarneembaar. De les voor elke speler en trainer-coach is dat als je het gedrag wilt veranderen, dan zul je door gedachtecontrole en zelfspraak de gedachten en gevoelens moeten leren 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 gedachtvorming je de reeks een positieve wending geeft. De getallen achter de genoemde gedachten verwijzen naar de gevoelens.

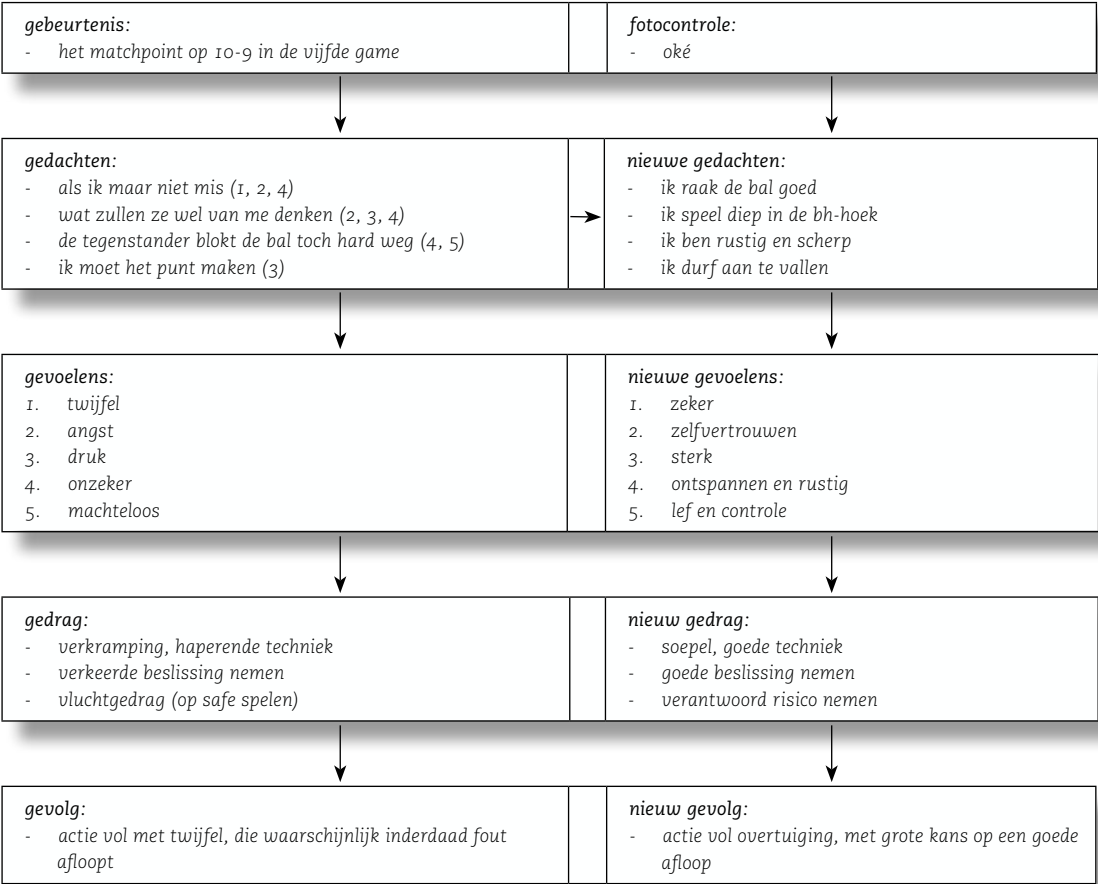


Foto 61: Een mazzelbal? Het zijn jouw eigen gedachten die bepalen wat dat met je doet

Afbeelding 28: Uitwerking 5G-schema ²¹⁾



Afbeelding 29: Relatie tussen gedachten en gevoelens ²²⁾



Zelfspraak

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

- 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 aandachtsgerichtheid 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? ²¹⁾ 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.²¹⁾ 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 rechterhersenhelft zodat je uiteindelijk bij jouw gevoel

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

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.²¹⁾

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.¹⁰⁾ 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 _i - 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 niveauverschillen 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 INTP'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.

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

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 Boekerij, 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 | www.actiontype.nl |
| b. MBTI-site voortbordurend op ideeën Carl Jung | www.beziger.org |
| c. Informatie over sporters-coaches en hun braintypes | www.braintypes.com |
| d. Verzameling relevante websites en documentatie | www.mbti.pagina.nl |
| e. Geavanceerde vragenlijst | www.humanmetrics.com |
| f. Tips van Jan Huijbers | www.janhuijbers.nl |

Verantwoording beeldmateriaal:

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

Afbeelding 21 is afkomstig uit 'Totaalcoachen' ¹¹⁾, 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'. ²¹⁾

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 vervaelvoudigd 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.

Bijscholing

Landelijke bijscholing

- 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 trainingscongres 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@vvtt.nl
Leidt de bestuursvergaderingen en de algemene ledenvergaderingen. Vertegenwoordigt de vereniging naar buiten.

SECRETARIS

Leks van Koppen
Hamarskjöldlaan 303,
2286 HG RIJSWIJK ZH,
070-3930680,
e-mail: secretaris@vvtt.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@vvtt.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
Scheepenenlaan 11,
1181 BB Amstelveen,
tel. 020-6438145,
e-mail: ellen@vvtt.nl
en
Ed van den Berg
Laan der Continenten 68,
2404 WC Alphen aan den Rijn,
tel. 0172-472538,
e-mail: ed@vvtt.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.vvtt.nl. Webmaster is Wim Kie-
len. 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.vvtt.nl

De VISIE van...

Bennie Douwes en Achim Sialino
december 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

ABONNEMENTEN

Niet-VVTT-leden betalen vanaf 2009 € 15,00 per jaar (of € 6,00 per los nummer).
Aanmelden bij
Leks van Koppen,
Hamarskjöldlaan 303
2286 HG RIJSWIJK ZH
e-mail: 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

Themanummer ActionType®

Inhoudsopgave

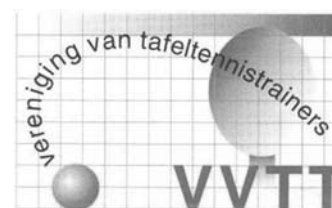
Onze visie op bewegingsvoorkeuren en leren: een inleidend overzicht ... 2

Deel 1**Motorische stijlen en leren in tafeltennis**

1.15	Wereldtoppers en hun motorische stijl	5
1.16	Eerste stappen in een leven vol bewegingen	12
1.17	Herkennen van motorische stijlen	15
1.18	Aanvullende inzichten: de dimensies S versus N en J versus P	24
1.19	Uitstapje naar de bewegingsleer	30
1.20	Motorische scholing	38
1.21	Aanleermodellen en spelsystemen	45
1.22	Doelen stellen	46
1.23	Leervoorkeuren	52

Deel 2**Bijbehorende artikelen**

Onderbouwing van het motoriekmodel	60
Stress per type: de fysieke verschijnselen	63
Dynamiek in de beweging	66
NT-ers zijn afhankelijk van bewegingsbeelden	68
Leercyclus in een groepstraining	70
Veranderingsbereidheid van spelers	74
Terugblik op drie VISIE's over Action Type: move to your next level	76
Van de redactie	78
literatuur en websites	79
Van het bestuur	80



ONZE VISIE OP BEWEGINGSVOORKEUREN EN LEREN EEN INLEIDEND OVERZICHT...

Door Bennie Douwes en Achim Sialino

Als het over trainen en coachen gaat willen we graag een breed verspreid misverstand uit de weg ruimen. Vanzelfsprekend beschikt een trainer-coach over technische, tactische en fysieke kennis en ervaring, maar daar ligt niet de sleutel tot succes op het ontwikkelingspad. Die sleutel vind je wel in het emotionele. Kort gezegd vraagt een speler zich vooral af waarom hij iets niet of slechts moeizaam onder de knie krijgt. Die gedachten, de daaruit ontstane gevoelens en het gedrag dat volgt dat is waar de trainer-coach de juiste invalshoek voor beoogde veranderingen vindt.



Foto 65: Om te kunnen aansluiten bij de beleving van jouw pupil dien je ook zijn motorische stijl te begrijpen

Daarom hebben we ons drieluik over begeleiden in tafeltennis met behulp van de principes van Action Type ook opgebouwd zoals je dat nu in drie VISIE's tot je hebt gekregen:

- hoe zit het met authentiek coachen, temperamenten, kernbehoeften en mentale voorkeuren (VISIE 66)
- langs welke individueel bepaalde weg komen jouw spelers in concentratie (VISIE 67)
- hoe werken de onderscheiden motorische stijlen en de andere fysieke voorkeuren (VISIE 68)
- wat moet je weten over individuele leervoorkeuren (VISIE 68)

Vergis je niet in de impact die het al dan niet goed onderkennen van verschillen in de motorische stijl, houdingskenmerken en zeker ook de invloed van leervoorkeuren op de ontwikkeling van jouw pupillen hebben. Alleen de trainer-coach die naast het temperament ook de motorische stijl en het voorkeursleren van zijn spelers begrijpt is in staat aan te sluiten bij de beleving van zijn pupillen. Eerst aansluiten om vervolgens te kunnen leiden is een rode draad die door de drie themanummers van VISIE loopt. Het maakt de cirkel rond naar de vertrouwensrelatie met spelers, een relatie waaraan elke authentieke trainer-coach hoort te werken.

Action Type en motorische stijlen

In deze VISIE staan de fysieke aspecten en leren in tafeltennis centraal. Onderwerpen met in onze beleving zo veel vernieuwende waarde dat we een tijdje hebben zitten dubben over de vraag hoe we inhoud en opbouw vorm zouden geven. Uiteindelijk kozen we er voor in de hoofdstukken een zo beeldend mogelijke uitleg van de motorische stijlen te

presenteren. Een verklaring van de verbanden met de mentale voorkeuren tref je in een onderbouwend artikel aan. Het is typisch voer voor rationalisten.

Critici doen het motoriekmodel luchtig af als zijnde niet-wetenschappelijk onderbouwd. Het is enerzijds een formele constatering waar op dit moment nog weinig tegenin kan worden gebracht, anderzijds een opvatting die enige arrogantie van het beter weten in zich herbergt. Zolang een criticaster er niet op een objectieve en verantwoorde wijze zelf mee aan de slag gaat, heeft hij naar onze mening geen recht van spreken. Mensen die dat wel doen ervaren keer op keer dat het gedachtegoed van Action Type herkenbaar is en werkt.

Laten we dit met een praktijkvoorbeeld duiden. Eén van ons werkt bij zijn vereniging met een selectiegroep van 12 spelers. Aanvankelijk bepaalde hij de typologie van zijn spelers met behulp van MBTI alleen langs de mentale kant, nu gebeurt dat dankzij Action Type eveneens langs de fysieke kant. De koppeling van de uitkomsten laat zien dat deze voor 9 van de 12 spelers volledig congruent is.

Dat er geen score van 100 % uitrolt kan te maken hebben met het volgende. In ons artikel 'Persoonlijke ontwikkeling: een reis door een mensenleven' lieten we in VISIE 66 al zien hoe mensen in hun ontwikkeling door hun omgeving worden beïnvloed. Zaken als opvoeding, ingrijpende ervaringen en langdurige studie- of werkomstandigheden kunnen er voor zorgen dat iemand niet langs zijn natuurlijke voorkeuren opgroeit. Er ontstaat dan wat Jung trefvend falsificatie van het type noemde. Die discrepantie komt bij een check langs de motorische kant onherroepelijk aan het licht.

Bij enkelen verschillen dus de uitkomsten. Hoe pak je het met die spelers aan? Benieuwd blijven en onder alle omstandigheden objectief blijven observeren wat je daadwerkelijk waarneemt is het devies. Iets dat je trouwens bij alle spelers blijft doen. Uiteindelijk zul je ze allemaal steeds beter in hun voorkeuren leren begrijpen.

Laten we het ook nog eens zo zeggen. Hoe het formeel wetenschappelijk zit vinden wij vele malen minder interessant dan onze ervaringen dat we dankzij Action Type de typische bewegingsvoorkeuren van het overgrote deel van onze spelers beter begrijpen. Bij welke basishouding heeft de speler gevoel, met welke bewegingsketens bereidt hij zijn slagen voor en voert hij die uit en waar vinden we de initiator en de accelerator van zijn bewegingen? Dit begrip, deze herkenning, sterkt de vertrouwensrelatie.

In de trainingszaal ontstaat door het begrijpen van dergelijke zaken onmiskenbaar een extra dimensie. We zijn verleerd echt te kijken en scherp te observeren. Action Type verschaft ons het kader van aandachtspunten waar we specifiek op moeten letten en dat creëert de entree tot het geven van bij de persoonlijke motoriek passende aanwijzingen. Moet men met die aangetoonde meerwaarde voor ogen dan nog maanden, jaren of wellicht zelfs decennia met de presentatie van de fysieke invalshoeken van Action Type wachten totdat het wetenschappelijke bewijs helemaal rond is, zou onze wedervraag zijn. De vraag stellen, is deze beantwoorden.

Ideale techniek is persoonsgebonden

Hoe adaptief is ons motorisch systeem eigenlijk? We oefenen in het dagelijks leven elke minuut bewegingsstructuren die vast in onze patronen (komen te) zitten. Dit brengt met zich mee dat onze motoriek zich niet onbeperkt kan aanpassen. Als een speler het niet of slechts uiterst moeizaam leert zoals jij het hem aanreikt dan moet je het aanreiken zoals jouw speler het aanleert, dat is de centrale boodschap die Action Type ons meegeeft. Om dat te kunnen toepassen moeten we eerst de werking van de verschillende bewegingsvoorkeuren leren begrijpen en herkennen. Dat is voor een belangrijk deel de inzet van de eerste vier hoofdstukken van VISIE 68.

Hoe gaan tafeltennistrainers in motorische zin eigenlijk met hun pupillen om? Het idee dat de ideale techniek niet bestaat, kan als gemeengoed worden beschouwd. In het mondiale circuit ontwaren we immers significante verschillen in de manier waarop topspelers hun slagen uitvoeren en de wijze waarop ze de verbindingen daartussen gestalte geven. Daarvan kunnen we niet zeggen dat de ene stijl of techniek succesvoller is dan de andere.

De individuele invalshoek die Action Type zo typeert, wordt ook door de Chinese tafeltennisbond onderkend. In de aanloop naar hun eigen Spelen van Beijing lieten ze door wetenschappers de spelers van het herenteam en hun belangrijkste tegenstrevers in de strijd om Olympisch goud aan individuele kinematische bewegingsanalyses onderwerpen om zodoende de coach specifieke gegevens voor de strategie ter hand te stellen. Het onderzoek werd het afgelopen voorjaar in Yokohama, tijdens het wetenschappelijk congres van de ITTF, gepresenteerd.

Action type onderscheidt vier motorische hoofdstijlen, die worden weergegeven door de beide middelste letters van de typologie. Sporters en dus ook tafeltennissers hebben hun typische eigen

bewegingspatronen en we kunnen er als trainer-coach niet omheen om onze pupillen ook langs die weg op te leiden. In deze VISIE gaan we achter-eenvolgens in op individuele techniekvorming en motorische scholing en stippen we ook de link naar aanleermodellen en spelsystemen aan. Zo krijgt de jeugdopleiding in de hoofdstukken 20 en 21 een meer op de persoon toegesneden invulling.



Foto 66: Op de persoon toegesneden leertrajecten kosten minder energie en zijn effectiever

Moeten we nu al onze technische bagage plotsklaps overboord gooien? Nee, het gaat bij het opleiden nog steeds om de elementaire tafeltenniswetten, zoals basishouding en gewichtsverdeling, het raken van de bal in de top gouden driehoek, batsnelheid, de richting van die snelheid, dik of dun raken, om hoeken en hefboomen, maar wat je wel moet gaan doen is kijken hoe die algemene wetten binnen de te onderscheiden motorische stijlen werken. Dat begrip, die differentiatie, is cruciaal.

Het kan zus, maar ook zo

Naast waardevolle algemeen aanvaarde uitgangspunten beleefden wij didactische vakliteratuur tot voor kort vooral ook als vrijblijvend. Dit in de trant van je kunt het zus doen, maar ook zo. Auteurs ventileerden hun eigen ervaringen en stokpaardjes zonder dat daar concluderend een onderbouwde lijn uit valt te destilleren. Dat laatste is voor ons sinds de verschijning van 'Totaalcoachen' veranderd.

In leren in tafeltennis komen veel zaken samen. Denk alleen maar eens aan de vertrouwensrelatie tussen jou als trainer-coach en jouw pupillen, communicatie, de overdracht van inhoudelijke kennis en last but not least de methodische leerlijn. Om op dat laatste in te zoomen constateren we verheugd dat Action Type ons duidt waarom je het bij de één zus doet en waarom je het bij de ander juist zo aanpakt. In de hoofdstukken 22 en 23 gaan we o.a. in op de accenten bij het stellen van doelen, het beschikbare instrumentarium om vorm te geven aan individueel te bepalen leervoorkeuren en een dito leervolgorde, alsmede op het geven van technische aanwijzingen.

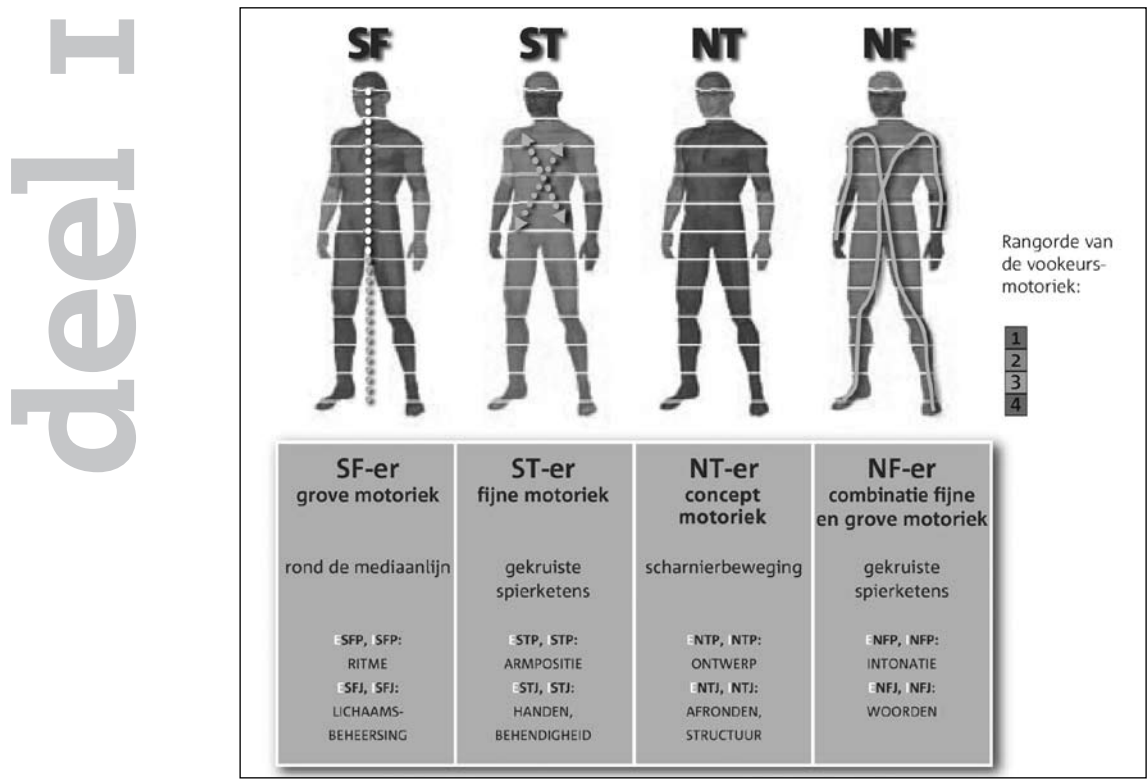
Zo richt je effectieve leertrajecten in. Als spelers alles al zouden kunnen leren, dan moeten we in ieder geval begrijpen dat de manier waarop je als trainer-coach het proces in methodische zin vormgeeft bepaalt hoeveel energie dat leren voor elke speler kost. Dat is een belangrijke boodschap die Action Type ons meegeeft. In de voorliggende VISIE onderbouwen we deze stelling. Werken aan de hand van de individuele leervoorkeuren zorgt voor efficiënte, effectieve en plezierige leerprocessen, die bouwen aan een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen. En dat is waar het jou als trainer-coach, onafhankelijk van het niveau, uiteindelijk om is te doen.

Met bijzondere dank aan:

Roelie Douwes, Henk Hommes, Jan Huijbers, Peter Murphy, Linda Rieken en Thijs van Veen.

15. Wereldtoppers en hun motorische stijl

Action Type beperkt zich niet alleen tot het typeren van de mentale voorkeuren van mensen. In de loop van de tijd werden verbanden ontdekt tussen de typologie en diverse aspecten die verband houden met iemand zijn sportstijl. Uiteindelijk waren het Théraulaz, Hippolyte en Murphy die de stap naar het huidige motoriekmodel maakten. Het is een krachtige ondersteuning van het bewijs dat lichaam en geest één zijn. In motorische zin onderscheidt Action Type vier hoofdstijlen. Daarbij heeft elke stijl zijn eigen karakteristieken.¹¹⁾ De volgende afbeelding is er eentje die we goed tot ons moeten nemen.



Afbeelding 30: De vier motorische stijlen

Bewegingen zijn dynamisch. Om de vier motorische stijlen te schetsen kunnen we schrijven tot we een ons wegen maar veel duidelijker is het om aan beelden te appelleren. Daarom voeren we in dit hoofdstuk bekende topsporters – waaronder twaalf tafeltennissers – ten tonele. Het laat o.a. zien waarom de techniek van toptafeltennissers zulke kenmerkende verschillen vertoont.

We kijken daarbij niet alleen naar de motorische stijl maar leggen ook een link met de werkstijl, namelijk of spelers meer controlerend acteren dan wel zo lang mogelijk opties open willen houden. Dit verschil in J- en P-attitude zie je ook terug in de manier van bewegen, die is bij J-ers meer mechanisch en bij P-ers vloeiender. Door de uitgebalanceerde en intensieve vorming zijn de verschillen tussen de motorische stijlen op topniveau lastiger te onderzoeken dan daaronder. Toch zijn de voorkeuren ook in de wereldtop te herkennen. We doen een serieuze poging.

15.1

Grofmotorische sporters (SF)

SF-sporters zetten voor het maken van bewegingen hun hele lichaam in. Ze maken bij voorkeur gebruik van de grote spieren van voet, been, romp, schouder en bovenarm. Dit noemen we de grove motoriek. De SF-er beweegt, zoals je in afbeelding 30 ziet, gemakkelijk rond de verticale lichaamsas, oftewel de mediaanlijn. Hierdoor zijn ze bedreven in het uitvoeren van bewegingen dicht bij hun lichaam.

Patrick Kluivert is een typisch voorbeeld van een SF-sporter. Als spits toonde Kluivert zich op het hoogste niveau een ideaal aanspeelpunt. Met de bal aan de voet is hij bij uitstek in staat deze af te schermen en 'vast te houden', totdat hij opkomende middenvelders kan aanspelen. Een dergelijke aanvaller is in het strafschopgebied bedreven om met de rug naar het doel en de bal vrijwel onder het lichaam kort om zijn mediaanlijn weg te draaien en te scoren. Vergelijk het eens met kenmerkende acties van de cirkellopers in het handbal. Krachtig gebouwde spelers die zich in een kleine ruimte met de bal dicht bij het lichaam een weg naar de goal banen. Hetzelfde vind je terug bij centers in het basketball.



Foto 67: Jean Michel Saive blinkt als grofmotorische speler uit door zijn sterke benen, lichaamscontrole en de omzetting daarvan op de bal

Dichter bij onze tafeltennisarena kunnen wij Serena Williams als een treffend voorbeeld van een echte SF-er duiden. Ook de beide finalisten van de laatste US Open, Kim Clijsters en Caroline Wozniacki, zijn SF-ers. Grofmotorische spelers blinken in tennis en tafeltennis uit doordat ze sterk uit de benen spelen en hun lichaamsbewegingen goed op de bal om kunnen zetten. De biomechanica van het hele lichaam is hun ding. SF-ers moeten het hebben van voldoende kracht in benen, romp en schouders en dienen ook in die zin fysiek te worden getraind.

15.1.1 SFJ-ers

Afhankelijk van of we het over linker- dan wel rechterhersen helftsporters hebben kunnen we het verhaal over grofmotorische sporters meer preciseren. Een SFJ-er is vooral goed in lichaamscontrole en de sturing van het lichaam. Het gehele lichaam ondersteunt sterk de afzonderlijke beweging, zoals we dat zeker bij de aanvallende tafeltennisslagen terug willen zien. Onze SFJ-er is voortdurend op zoek naar hoe en wanneer specifieke lichaamsbewegingen plaats moeten vinden. Binnen de tafeltenniswereld zien wij Jean Michel Saive als een ESFJ-er, een loyale keiharde werker die fantastisch gebruik weet te maken van zijn sterke benen.

15.1.2 SFP-ers

Als rechterhersen helftsporter heeft een SFP-er een uitstekend gevoel voor lichaamsritme. Beter dan de SFJ-er is hij in staat om de opeenvolgende lichaamsbewegingen perfect onderling te timen zodat er uiteindelijk een sterke impuls op de bal ontstaat. Kinesiologie is zijn bijzondere kwaliteit. Daar waar een SFJ-er nog enigszins mechanisch beweegt kent een SFP-er meer vloeiende acties. Trinko Keen en Danny Heister (beiden ESFP) zijn daar voorbeelden van. In tweede positie gaan onze landgenoten als energieke bewegsters op zoek naar ritme. Timing en ruimtezin zijn typische kwaliteiten van rechterhersen helftvoelers.

15.2

Fijnmotorische sporters (ST)

Alle fijnmotorische sporters hebben talent voor bewegingen met hand, pols en onderarm. Zij blinken vooral uit in hun oog-handcoördinatie. Van de vier motorische stijlen heeft de ST-er de meeste aanleg de fijne coördinatie te ontwikkelen. Het is een onderdeel waar, ook voor de andere types, met de juiste training en begeleiding veel verbetering in valt te bereiken. Voor zijn bewegingen maakt een ST-er bij voorkeur gebruik van de gekruiste spierketens van het bovenlichaam. Daar ligt een ander verschil met de SF-er die zijn lichaamsbewegingen, zoals aangegeven, vooral rond de mediaanlijn doorvoert.

15.2.1 STJ-ers

Dressuuramazone Anky van Grunsven is een kenmerkend voorbeeld van een STJ-er. Haar grootste talent is dat zij beschikt over twee behendige handen, die ook nog eens zeer goed samenwerken. Als linkerhersenhelftsporter wil zij controle houden en haar precieze handbewegingen helpen daarbij. STJ-ers leren het best als zij praktische en precieze aanwijzingen krijgen die zij op een routinematige manier stap voor stap kunnen trainen. Omdat het om oog-handcoördinatie gaat is het wel van belang dat een STJ-er zijn handen voor zich ziet. Hij heeft moeite meerdere lichaamsbewegingen tegelijkertijd uit te voeren.

Ondanks de drang om behoedzaam te zijn kan een STJ-er als tafeltennisser zeker ook in aanvallende spelsystemen uit de voeten. Binnen onze sport zien wij Dimitrij Ovtcharov (ISTJ) als een exponent van een fijnmotorische speler met een dominante linkerhersenhelft. Hij speelt met zijn behendige handen niet alleen goed boven tafel, je ziet hem tevens veel kenmerkende directe (fijnmotorische) acties met de backhand maken. Ook Timo Boll is naar onze overtuiging van nature ISTJ. Waar je bij 'Dima' af en toe nog enig denken tussen zien en doen ontwaart, zie je aan het spel van de huidige nummer vier van de wereldranglijst wat er gebeurt als een J-er de functies van zijn rechterhersenhelft weet te sublimeren. Over deze wellicht nu nog cryptische zin lees je in hoofdstuk 20 meer.

15.2.2 STP-ers

Recordinternational van het Nederlands volleybalteam Peter Blangé staat als een echte STP-er te boek. Als spelverdeler demonstreerde hij zijn superieure plaatsing van handen en onderarmen in de ruimte. Ruimtezin, plaatsing en positionering dat is waarin een rechterhersenhelftsporter zich in dit verband onderscheidt. Hij lijkt ook ogen in het achterhoofd te hebben, is daardoor in staat zich perfect te positioneren ten opzichte van de aankomende bal en zijn bewegingen ook nog eens goed te timen. Wat wil een spelverdeler nog meer.

STP-ers hebben het temperament van een vakman en zijn er in bedreven meerdere bewegingen gelijktijdig uit te voeren. Ze hebben dan ook aanleg voor snelle sporten en voor sporten waarbij veel accuratesse nodig is, tafeltennis dus. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Jan Ove Waldner (Zweden) over de vaardigheden van een echte STP-er beschikt. Hij is sterk boven tafel, maakt voor het indraaien gebruik van de gekruiste spierketens van het bovenlichaam, lardeert zijn spel gemakkelijk met laterale schijnbewegingen en beschikt over een fenomenale splitsecond beslissing. Allemaal kenmerken van een rechterhersenhelftsporter met een voorkeur voor de fijne motoriek. Deze zoekt in principe steeds een manier om tot scoren te komen maar is door zijn geweldige ruimtebeheersing en balgevoel ook in staat om verdedigende acties met succes te voltooien. Hierin herkennen we de meester.

15.3

Spelers met een conceptmotoriek (NT)

De conceptmotoriek wordt ook wel de motoriek van de dominante zijde genoemd. Dit vanwege de eigenaardigheid dat de bovenarm ten opzichte van het lichaam een scharnierbeweging maakt. Lichaam en bovenarm fungeren als een deur: open en dicht. Een bij tafeltennis voor het aanleren van een effectieve techniek hinderlijke eigenschap die al in een vroeg stadium om correctie vraagt. NT-ers ontleen hun kracht vooral aan hun zo ongeveer grenzeloze drang om competent te zijn en zullen daardoor uiterst snugger met hun sport omgaan.¹¹⁾ Ze willen alles begrijpen. Het zijn de strategen onder de sporters en vallen op door hun altijd doordachte wedstrijdplan.

Een NT-er sport vanuit zijn bewegingsbeelden, vandaar ook de naam conceptmotoriek. Het nadeel daarvan is dat hij afhankelijk is van aangeleerde bewegingen. Als trainer schotel je hem dan ook steeds andere posities en richtingen voor, anders zal hij telkens op dezelfde manier bewegen en handelen. Onder de voorwaarde dat ze vroeg met sport beginnen en goed worden getraind kunnen NT-ers bewegingsvaardig worden en tot topsporters uitgroeien. Met dat doel voor ogen is het wel noodzakelijk dat een NT-er de grote spiergroepen van zijn lichaam ontwikkelt.

15.3.1 NTJ-ers

Om de naamgeving nog ingewikkelder te maken spreekt men ook wel van de cerebrale motoriek, dit naar het voorste deel van onze hersenen, het gebied waar de N- en de T- kwab hun plaats vinden. Letterlijk genomen betekent de cerebrale motoriek de techniek van de geleerde bewegingen. Concepten en bewegingen worden tot eenvoud ontrafeld en weer samengevoegd. Er komt geen einde aan.¹¹⁾ NTJ-ers leren dan ook het best sequentieel en met structuur. Die eigenschappen herkennen we sterk terug in de manier van tennissen van Sjeng Schalken. Zijn sportstijl is hoekig, bij het mechanische af, maar een meester in het herhalen van bewegingen. Omdat improviseren nu eenmaal niet zijn sterkste kant vormt is het voor een NTJ-er wel van belang om telkens dezelfde positie ten opzichte van de aankomende bal in te nemen. Dat Schalken met het geduld van een echte I-er over een formidabele vastheid beschikte is dan ook geen wonder. NTJ-ers vinden het ook nog eens leuk om veel te trainen en winnen graag intelligent. Ze zijn gericht op het uitvoeren van het wedstrijdplan.

Binnen de tafeltenniswereld zien wij Werner Schlager als een NTJ-er evenals zijn Oostenrijkse teamgenoot Chen Weixing. Hoewel de één als aanvaller door het sportleven gaat en de ander vooral verdedigt hebben beiden vanuit de rug een relatief hoge lichaamshouding, zijn hun bewegingen enigszins mechanisch, valt hun motoriek van de dominante zijde op en zijn het meesters in het uitvoeren van een doordacht strategisch concept zonder daar te veel risico in te leggen. De directe speelwijze van Schlager is ook een typisch kenmerk van J-sporters. NTJ-ers zijn zelfstandige sporters die liever niet door anderen overheerst worden. Iets waar je als coach terdege rekening mee moet houden.

15.3.2 NTP-ers

Rationalisten met een dominante rechterhersenhalft, want dat zijn NTP-ers, genieten van het proces dat leidt tot het ontwerpen van een vernuftig strijdplan. Als coach betrek je hen daar dan ook altijd bij. Hij zal het strategisch concept en de bijbehorende patronen vervolgens maar al te graag visualiseren. In het spel is een NTP-er in staat om zijn opties tot op het laatste moment open te houden. In die zin blinkt hij dan ook maar al te vaak uit door de fraaie compositie van zijn spel. Daarin herkennen we ook Roger Federer. De Zwitser weet als geen ander wanneer hij in de rally moet blijven en wanneer hij op zoek kan gaan naar het punt.



Foto 68: Verdedigster Li Qian (SF) neemt de bal als het ware in haar lichaamsbewegingen op

Vladimir Samsonov zien wij als Federer's evenknie in het tafeltennis-circuit. De in de vorige alinea genoemde kenmerken gelden vrijwel onverkort ook voor de Wit-Rus. Beiden beschikken dankzij hun dominante rechterhersenheft over een superieure plaatsing van onderarm en hand in de ruimte. Daarop kunnen ze altijd vertrouwen. Als NT-er zijn ze in staat de vier aandachtsrichtingen optimaal te combineren en te laten harmoniëren. Samen met het intelligente strijdplan zorgt dat er voor dat hun spel zo efficiënt oogt. We herkennen dat ook bij onze landgenote Li Jiao (INTP). NT-sporters zijn vooral gericht op de fijne motoriek.

15.4 Gecombineerd grof- en fijnmotorische spelers (NF)

NF-ers ontlenen hun fysieke talent vooral aan het feit dat zij als geen ander in staat zijn grof- en fijnmotorische vaardigheden te mixen. Hun grootste kracht is dus gelegen in het coördineren en harmoniëren van lichaamsbewegingen. Het zijn intuïtieve voelers die souplesse en artistieke uitstralen. Als we naar de onderlinge verhouding tussen hun grove en fijne motoriek kijken, dan kunnen we ze als voornamelijk grofmotorisch met een opmerkelijk gevoel voor ritme kenschetsen.

NF-ers maken bij voorkeur gebruik van de gekruiste spierketens van het gehele lichaam. In vergelijking met de ST-er betekent dit voor onze tafeltennispraktijk dat waar een ST-er van nature vooral met het bovenlichaam uit- en indraait, een NF-er die beweging al vanuit zijn voeten en onderbenen inzet. Los van de sport vallen idealisten, want dat zijn ze, op door hun talent voor mimiek, taalvaardigheid en intonatie.

15.4.1 NFJ-ers

Een NFJ-er heeft een bijzondere aanleg voor het beheerst combineren van grof- en fijnmotorische bewegingen. In tegenstelling tot andere linkerhersenhefters legt hij door zijn sterke intuïtie een goed gevoel voor ritme aan de dag. Het is weliswaar een ritme dat meer gestructureerd is, maar toch. De legendarische gouddeurver Mark Spitz – die in 1972 in München maar liefst zeven olympische titels verzamelde – is daar een treffend voorbeeld van, evenals Michael Phelps en Alain Bernard. Vergelijk het met de meer vloeiende stijl van hun inmiddels gestopte zwemcollega Pieter van den Hoogenband (NFP). Door het accent op het grote plaatje te leggen en daarin structuur aan te brengen pikt een NFJ-er het gemakkelijkst dingen op.

Onze eigen Bettine Vriesekoop wordt als een echte NFJ-er beschouwd. Met haar beheerste lichaamsbewegingen zocht Bettine ritme en voelde zij zich juist in de langere rallies bijzonder thuis. Haar aanvallende forehandslagen verraden het gebruik van de gekruiste spierketens van het hele lichaam. Het zijn bewegingen die wat meer tijd vragen en daardoor bij voorkeur iets van tafel worden gespeeld. Een NFJ-er moet wel leren omgaan met spanning en snelheid want anders komt de coördinatie maar al te snel onder druk te staan. Ook met die dimensie heeft Bettine in haar lange en succesvolle tafeltennisloopbaan kennism gemaakt. We gaven in VISIE 67 al aan dat Vriesekoop geleidelijk de kunst van het loslaten onder de knie kreeg door meer en meer op het kompas van de rechterhersenheft te leren spelen. NFJ-ers zijn minder bedreven in splitsecond beslissingen.

15.4.2 NFP-ers

Met hun dominante rechterhersenhelft zijn NFP-ers de ware stylisten onder de sporters. Ze hebben een excellent gevoel voor ruimtezin, plaatsing en lichaamsritme, zoals golfprofessional Tiger Woods (VS) dit vrijwel dagelijks demonstreert. Toptafeltennisser Ma Long (China) is ook een echte exponent van een NFP-er. Hij maakt gebruik van de gekruiste spierketens van zijn gehele lichaam en is door een krachtige en mobiele romprotatie in staat daarin een zeer snelle armbeweging te integreren. Dat weet de Chinees ook nog eens met een sterk ontwikkelde fijne motoriek te combineren. Een NFP-er kan uiterlijk enigszins flegmatiek ogen maar van binnen zijn ze door hun F-kant gevoelig voor emoties. NFP-ers leren het best globaal en vanuit de ritmiek van de taalbeweging.

Ook Michael Maze toont zich als een NFP-er. Over het motorische talent en de ruimtezin van de Deen bestond al vroeg weinig twijfel. De jonge Michael bleek echter stemmingsgevoelig en acteerde achter de tafel dikwijls als een opgewonden standje, die bij het verliezen van zijn ideaalbeeld helemaal leeg kon lopen. Inmiddels heeft hij vooral aan zijn ontwikkelkant veel bijgeleerd, zeg maar de wet van de omkering. Anno 2009 werkt Maze kalm en vastberaden en gaat hij met al zijn inzet volledig op in zijn met risico's en fraaie acties gespeende spel. Het leidde onlangs in Stuttgart tot de Europese titel in het enkelspel.

15.5
Samenvatting motorische stijlen

Al het voorgaande betekent niet dat bijvoorbeeld een SF-er per definitie over een mindere fijne motoriek zal beschikken dan een ST-er. Sterker nog, door de juiste training is de fijne motoriek zeer goed te ontwikkelen. Dat is ook wat er bij tafeltennissers gebeurt. Wel zal de SF-er zijn oorspronkelijke voorkeur voor de inzet van het hele lichaam behouden. Zoals je in de onderstaande tabel ziet heeft elk type zijn voorkeursvolgorde. Iedere verdere vergelijking tussen types gaat echter mank omdat die voorkeursvolgorde niets zegt over de mate waarin de betreffende vaardigheden in absolute zin zijn ontwikkeld.

Tabel 37: Enkele kenmerken van motorische stijlen ¹¹⁾

typering	SF	ST	NT	NF
motorische stijl	grofmotorisch	fijnmotorisch	concept	gecombineerd
manier van bewegen	rond de mediaanlijn	gekruiste spierketens bovenlichaam	eerst bewegingsbeelden, dan voornamelijk fijne motoriek	gekruiste spierketens hele lichaam
kenmerken (rangorde van de voorkeursmotoriek)	1. lichaam 2. oog-handcoördinatie 3. mimiek 4. inzicht	1. oog-handcoördinatie 2. lichaam 3. inzicht 4. mimiek	1. inzicht 2. mimiek 3. oog-handcoördinatie 4. lichaam	1. mimiek 2. inzicht 3. lichaam 4. oog-handcoördinatie
tafeltennissers o.a.	Saive (J) T. Keen, Heister (P)	Boll, Ovtcharov (J) Waldner (P)	Schlager (J) Samsonov (P)	Vriesekoop (J) Ma Long, Maze (P)
overige sporten o.a.	Nijboer (J) S. Williams (P)	Van Grunsven (J) Zidane (P)	Schalken (J) Federer (P)	Spitz (J) Woods (P)

Noot 1: Voor oog-handcoördinatie dient ook gelezen te worden oog-voetcoördinatie.
Noot 2: Inzicht vloeit o.a. voort uit de kwaliteit van het logisch abstract denken.
Noot 3: De mimiek is als motorische eigenschap voor sport niet of nauwelijks van belang.
Het zal je niet verbazen dat onder NF-ers veel acteurs voorkomen.

Tafeltenissers dienen zowel over goed gecoördineerde grofmotorische vaardigheden (SF), een sterke fijne motoriek (ST), een gevoelvol samenspel daartussen (NF) als over voldoende strategisch inzicht te beschikken (NT). Wat jouw sportstijl ook mag zijn er valt dus altijd nog het nodige te ontwikkelen. De inzichten die aan de hand van observatie van de motorische stijlen ontstaan maken het mogelijk de intrinsieke kwaliteiten te herkennen en concepten voor de ontwikkelkant aan te dragen.

15.6 Verwijzing

In deze VISIE gaan wij o.a. aan de hand van de termen voorkeurs- en ontwikkelkant na hoe tafeltennis zich in dat opzicht voor de verschillende types verhoudt. We nemen jou mee op een gespecialiseerde trip door zaken als techniekvorming, coördinatie, spelopvatting en vooral leren in tafeltennis. Een ontdekkingsreis die naar ons weten nog niet eerder is gemaakt en eentje waarvan de inzichten verklarende en oplossende waarde in zich hebben.

En dat komt mooi uit, want wat willen we liever dan onze spelers zo veel mogelijk in hun kracht zien sporten en groeien. Relevante zaken die zich aan de ontwikkelkant bevinden accepteert de speler en samen maak je een afgewogen plan waarin vaardigheden en leemtes zich in de juiste verhouding naast elkaar verbeteren. Daarbij zorg je er voor dat de aanleermethode en vooral ook het spelsysteem zijn afgestemd op de persoonlijke voorkeuren, zodat jouw pupil niet vaker dan noodzakelijk aan de ontwikkelkant hoeft te vertoeven.

Voor wie, net als wij, benieuwd is naar een verklaring voor de verbanden tussen de mentale voorkeuren en het motoriekmodel hebben wij het onderstaande artikel samengesteld.

- Onderbouwing van het motoriekmodel (blz. 60)



Foto 69: Li Jiao (INTP) blinkt uit in haar conceptmotoriek o.a. dankzij een bijzondere efficiënte hndvoering en een intelligent strijdplan

16. Eerste stappen in een leven vol bewegingen

De onderbouwing van het motoriekmodel is er vooral eentje voor rationalisten (NT). Mensen die op zoek zijn naar het waarom en gedijen bij het doorgronden van verbanden. We hebben in het bij het vorige hoofdstuk behorende artikel een indruk gegeven wat er zich in onze hersenen afspeelt en hoe het kan dat mentale en motorische voorkeuren via de motorische of de cerebrale cortex zo'n verwantschap vertonen. De uitleg bevat meteen de link terug naar VISIE 66 en 67.

Ondanks of misschien wel juist door al die verbanden blijft het in onze ogen zware kost. Wie het spoor in hoofdstuk 15 en het bijbehorende artikel enigszins bijster is geraakt, hoeft echter niet te wanhopen. We pakken hier de draad vanaf onze eerste levensjaren op om in een praktische benadering stap voor stap de weg naar motorische ontwikkeling te duiden. De inzichten die hierdoor ontstaan zijn van bijzonder belang voor het opleiden van jonge sporters. In onze hoofdstukken over de jeugdopleiding in tafeltennis borduren we er dan ook maar al te graag op verder.

16.1

Vorming van motorische stijlen in de kinderjaren

Het bestaan van de vier verschillende motorische stijlen kunnen we aan de hand van een reis door onze kinder- en jeugdjaren verklaren. In ons eerste levensjaar ontwikkelen wij de grofmotorische vaardigheden (SF) die met name betrekking hebben op de spieren van armen, benen en romp.¹⁾ Het begint al bij de baby die zich om zijn verticale lichaamsas van de rug op de buik draait en weer terug. De grofmotorische vaardigheden worden verder ontwikkeld zodra we leren kruipen en lopen.

Ook de fijne motoriek (ST) ontwikkelt de mens al in zijn eerste twee levensjaren.¹⁾ Met behulp van vooral speelgoed worden de oog-handcoördinatie en de controle over handen, polsen en onderarmen getraind. Dat proces ondervindt in de jaren daarop een vervolg. Met tekenen en schrijven krijgt de fijne motoriek een extra impuls. Het zal je dan ook niet verwonderen dat een STJ-kleuter uitblinkt in subtiel tekenen en zijn werkje ook nog eens keurig binnen de lijntjes kan inkleuren. Die fijnheid is mede mogelijk omdat de schouder en heup binnen de ST-motoriek onafhankelijk van elkaar kunnen bewegen.

Tussen ons tweede en achtste levensjaar leren wij spreken en luisteren. In deze tijd wordt ook de gecombineerde grove en fijne motoriek (NF) geoefend.¹⁾ Dit gebeurt vooral tijdens het buitenspelen waar het kind door te rennen, springen, wenden, keren en wat hij al niet meer doet vrij beweegt. Door dat bewegen te combineren met het omgaan met objecten, zoals een bal, leren kinderen spelenderwijs de SF- (verticale bewegingen langs de lichaamsas) en ST-motoriek (horizontale bewegingen op schouderniveau) met elkaar te vervlechten. Je kunt je voorstellen dat de vrijheidsgraden die op deze manier in de bewegingen ontstaan tijd nodig hebben om meer gecoördineerd te verlopen. Zo rond hun achtste levensjaar zijn kinderen aardig in staat om fijnmotorische bewegingen in hun grove motoriek te integreren.



Foto 70: In de kinderjaren ontwikkelt ieder een motorische stijl waar hij of zij zich het meest comfortabel bij voelt

Na het achtste levensjaar rijpen de intellectuele vaardigheden, zoals abstraheren en logisch redeneren. Ook krijgen we in deze periode langzaam aan bewust controle over meer precieze motorische vaardigheden.¹¹⁾ Denk daarbij aan een balletje hooghouden bij voetbal of aan de coördinatieve vaardigheden zoals tafeltennis die vraagt. Het vermogen om bewegingen te conceptualiseren en in de verbeelding te oefenen leidt tot de motorische stijl van de geleerde bewegingen, de conceptmotoriek (NT).

16.2 De voorkeursstijl

Allemaal maken we een vergelijkbare reis door dezelfde motorische fases maar ieder ontwikkelt toch een eigen voorkeur voor de motorische stijl waar hij zich het meest comfortabel bij voelt. Welke stijl dat normaliter voor iemand wordt of is lees je in het artikel over de onderbouwing van het motoriekmodel. Daarin wordt de koppeling gelegd tussen de geleiding van prikkels in de hersenkwabben, de plaats van de aansturing van bepaalde bewegingen op de motorische cortex en de motorische stijl. Met andere woorden de sterkst ontwikkelde mentale functies – de dominante functie en de hulpfunctie – duiden per persoon de voorkeursmotoriek.

Nu we het over het verband tussen de volgorde van de mentale functies en de motoriek hebben gaan onze gedachten terug naar VISIE 66. Daar voerden we op bladzijde 60 de vijfjarige Rick op het toneel. Als INFP-er blijkt hij motorisch gezien nog niet de meest handige onder leeftijdsgenoten. Zijn bewegingen zijn ruim, fladderig zelfs en de coördinatie is nog mager. Omdat Rick bovendien thuis maar al te graag in zijn eigen fantasievolle wereldje vertoeft en zijn aandacht daardoor beperkt in het hier en nu heeft stoot hij vaker dan zijn ouders lief is het één en ander om.

Zijn zusje Linde telt amper vier lentes en is als ISTP-er in de dop wel iemand van het hier en nu. Met haar aanleg voor de fijne motoriek gaat zij handig met (kleine) materialen om. Zo ook als Linde op de knieën zittend voor de eerste keer een tafeltennisbatje ter hand neemt, het met een boogje aangegooide balletje wordt al ras met een beheerst tikje binnen het vangbereik van de aangever teruggespeeld.

Rick wil daar als grote, bijna twee jaar oudere, broer niet voor onder doen. Anders dan zijn zusje retourneert hij de aangegooide bal niet fijnmotorisch met een kort tikje vanuit de hand maar beweegt hij automatisch eerst zijn schouder en arm naar achteren om vervolgens een poging te doen de bal met een langere slag te raken. Het blijft bij een enkele toevalstreffer totdat de werper Rick een aanwijzing geeft over de timing op de bal en ze samen meer ritmisch gaan werken.

Wat we met dit intermezzo duidelijk willen maken is het volgende. Mensen kunnen en zullen een actie waarmee ze hetzelfde doel nastreven op wezenlijk andere manieren uit-

voeren. Die voorkeur ontstaat al in de kinderjaren en wordt in de loop van de tijd steeds manifester. In relatie tot sport zal het dikwijls zo zijn dat de ene voorkeursmotoriek beter bij een handeling past dan de andere. Toch is dat in de meeste gevallen onvoldoende reden om de eigen motoriek te negeren, want in alle snelheid, dynamiek en zeker als daar ook nog iets van spanning bij komt kijken zal een tafeltennisser op zijn meest natuurlijke manier van bewegen en handelen terugvallen. Dat handelsmerk daar zul je bij moeten aansluiten.

16.3

De kern voor de trainer-coach

Nu zal het niet zo zijn dat bij een tafeltennisser, welke leeftijd en motoriek hij ook heeft, de vaardigheden die nodig zijn om onze sport steeds beter te beoefenen zo maar komen aanwaaien. Hij zal zich binnen zijn voorkeursmotoriek 'technische en tactische wetmatigheden' eigen moeten maken. Waar het voor jou als trainer om gaat is dat je niet alleen die wetmatigheden voor ogen hebt maar dat je vooral ook de typegebonden bewegingsvoorkeuren van jouw spelers onderkent en begrijpt. Je zult merken dat het doorgronden van de voorkeursmotoriek via een enkele effectieve aanwijzing al tot grote verbeteringen in de uitvoering kan leiden. Met deze werkwijze blijven jouw spelers in hun ontwikkelingsproces zo dicht mogelijk bij hun voorkeuren waar ze bewegingsgevoel bij hebben.

Als gevolg van hun (onbewuste) voorkeuren hebben mensen van jongs af aan dus al duidelijk bepaalde motorische kenmerken.¹¹⁾ Met die typische kenmerken stapt een welpje bij jouw club voor de eerste keer de tafeltenniszaal binnen om kennis te maken met zijn trainer-coach. Een vakman die hem door de finesses van zijn sport zal leiden. Ons welpje vertrouwt er helemaal op dat jij hem in zijn mentale en fysieke voorkeuren begrijpt. Dat vertrouwen is aanvankelijk zo grenzeloos dat hij er geen seconde van uitgaat dat het anders kan zijn.

Je voelt hem al aankomen, als trainer-coach mag je die positieve grondhouding niet beschamen. In het begrijpen ligt de basis voor de vertrouwensrelatie die jullie door mooie en moeilijke tijden zal voeren. Zonder onze spelers te begrijpen slagen we er niet in bij hun gedachten en gevoelens aan te sluiten en valt er niets te leiden. Dat geldt voor de mentale kant, maar evengoed voor alles wat met motorische en andere fysieke aspecten te maken heeft. Kortom alle reden om net zo gretig als menige collega jouw pupillen met de principes van Action Type te begeleiden.

Bij een beginnend welpje die zijn eerste tafeltennisschreden onder jouw hoede zet begrijp je hoe zijn motoriek werkt. Ook al weten kinderen aanvankelijk nauwelijks een bal te raken, dankzij de juiste aanwijzingen kunnen ze uiterst bewegingsvaardig worden en daarbij een prima balgevoel etaleren. Of ze nu Rick, Linde, Hugo of Britt heten, beseft dat SF- en ST-ers eerder in hun motoriek rijpen dan NT- en NF-ers. Dat wil absoluut niet zeggen dat kinderen met deze laatste stijlen uiteindelijk minder talentvol zijn. Het zou best wel eens een belangrijk verschil tussen vroeg- en laatbloeiers kunnen markeren.

16.4

Verwijzing

Het is belangrijk de vier motorische hoofdstijlen in de praktijk te kunnen herkennen. Hoe zie je welke motoriek een speler heeft, hoe werkt die motoriek en waarop richten jouw aanwijzingen zich, dat is in het kort waar het volgende hoofdstuk over gaat.

17. Herkennen van motorische stijlen

In de trainingszaal krijg je bij het inspelen al een aardig beeld van de verschillen in motorische voorkeuren binnen een groep. Het is dan ook interessant om te kijken waaraan we de motorische hoofdstijl van onze pupillen kunnen herkennen. Uiteindelijk begint met die analyse het proces om spelers in hun bewegingen beter te leren begrijpen. Waarom voeren ze een slag of verbinding technisch uit zoals ze deze uitvoeren?

17.1

Motorische stijlen in de juiste context

Om een voor de hand liggend misverstand te voorkomen denken we er goed aan te doen om het gebruik van motorische stijlen meteen in een bredere context te plaatsen. De motorische voorkeursstijl staat niet volledig op zich. In de eerste plaats is deze gerelateerd aan de sport die beoefend wordt. Tafeltennis vraagt o.a. om fijnbesnaard spel en derhalve het gebruik van fijnmotorische vaardigheden. Verder speelt de situatie in de slagenwisseling een rol. Door tijdnood gecombineerd met posities dicht op of juist ver van de bal zullen spelers lang niet altijd hun voorkeursmotoriek volledig kunnen inzetten.

Toch laten deze beide nuanceringen het basisprincipe onverlet. Action Type propageert dat de trainer-coach vanuit de motorische voorkeuren van de speler werkt. De bewegingskenmerken van de motorische stijl zijn zo eigen dat jouw pupillen alleen langs die weg in hun kracht komen om vervolgens ook onder de druk van de wedstrijd hun techniek succesvol te handhaven. Daarom begint het verhaal met het begrijpen en herkennen van de vier motorische stijlen.

Je kunt een motorische stijl binnen tafeltennis in grote lijnen destilleren uit de typische combinatie van:

- de volgorde en vorm van de inzet van grove en fijne motoriek
- de daarbij gebruikte spierketens (bewegingsketens)
- de initiatie en acceleratie (heup- of schouderstrategie) van de beweging

Deze onderdelen manifesteren zich in de ene slag duidelijker dan in de andere. Door de ruimere bewegingsomvang en de inzet van zowel grof- als fijnmotorische componenten kiezen wij voor forehand topspin als voorbeeld om de motorische stijl van spelers inzichtelijk te maken. Een belangrijk ijkpunt daarin is de wijze waarop jouw pupil uitdraait op een aankomende bal. Oftewel, om in termen van hoofdstuk 19 te spreken, we kijken met name hoe een speler naar de voor hem geëigende uitgangshouding beweegt. In onze beschouwingen gaan wij uit van een rechtshandige tafeltennisser.

17.2

Grofmotorische spelers (SF)

SF-ers voltrekken hun bewegingen bij voorkeur rondom hun verticale lichaamsas, ook wel de mediaanlijn genoemd. Hun belangrijkste synergie is een kop–staartverbinding. Kenmerkend daarbij is dat schouder en heup geassocieerd bewegen en dat er sprake is van synchronisatie met de andere lichaamszijde. Je kunt je dat visueel voorstellen

door een vlak te tekenen tussen de beide heupen, ellebogen en schouders, dat vlak verandert bij bewegingen nauwelijks van omvang en vorm, het roteert slechts rondom de mediaanlijn.



Foto 71: Forehand topspin, kenmerkende bewegingreeks voor een SF-er (vergelijk met samenvatting kenmerken)

17.2.1 Aannemen uitgangshouding

Met die vaste verhoudingen tussen de beide heupen, ellebogen en schouders draait een SF-tafeltennisser rondom zijn verticale lichaamsas uit. Voor het spelen van topspin zal hij daarbij in de benen iets inzakken. Hij houdt het bat door een sterke buiging in het ellebooggewricht bij voorkeur dicht bij zijn lichaam. Op deze manier beweegt een SF-er naar de uitgangshouding, waarin hij zich van nature frontaal ten op zichte van de actie opstelt.

17.2.2 Inzet beweging

Met hun voorkeur voor de grove motoriek zetten SF-ers eerst hun grote lichaamsspieren in. De indraaiende beweging wordt geïnitieerd door het iets uitgestapte rechterbeen, maar de heupen vormen de grote accelerator. SF-ers hebben sterke dijbeenspieren en met hun heupstrategie zorgen ze voor een bijzonder krachtige indraai van het gehele lichaam. Ook dit indraaien voltrekt zich net als het uidraaien rondom de verticale lichaamsas, waarbij bovenlichaam en schouders automatisch in hetzelfde vlak synchroon meebewegen.

17.2.3 Acceleratie

Het onderkennen van de heupstrategie is voor jou als trainer van cruciaal belang. De bewegingen van een SF-er zijn aan de acceleratie van de heup gerelateerd en daar horen jouw aanwijzingen zich ook op te richten. Voor het spelen van forehand topspin draait de heuplijn krachtig in tot deze (afhankelijk van de speelrichting) voor het spelen van een diagonale bal uit forehandhoek bijna parallel is aan de eindlijn van de tafel. Vanzelfsprekend kent elke combinatie van plaats en richting zijn eigen eindstand van de heupen. Door de remmende krachten die in deze stand ontstaan wordt vooral de onderarm gelanceerd en zullen vervolgens de pols en het bat hun versnellende werking op de bal hebben. De vaste verhoudingen tussen heupen, ellebogen en schouders zorgen er voor dat de bovenarm slechts beperkt in de beweging meedoet.

17.2.4 Resultaat

De grootste kwaliteit van SF-ers is dat ze hun topspin met veel power spelen. SFJ-ers hebben daarbij een sterke controle over hun lichaamsbewegingen; SFP-ers blinken vooral uit door hun lichaamsritme en timing op de bal.

Een technisch euvel ontstaat wanneer SF-ers de bewegingsrichting en daarmee ook de batsnelheid niet kunnen laten corresponderen met de beoogde speelrichting. Omdat SF-ers om hun mediaanlijn bewegen, daarbij een krachtige heuprotatie demonstreren en van nature het bat dicht bij hun lichaam houden, zorgt een kleine afwijking van het raakmoment al snel voor een onevenredig grote afwijking in de plaatsing. Als trainer besteed je daarom veel aandacht aan de richting van de heupinzet, iets dat samenhangt met de gewichtsverdeling in de uitgangshouding en de timing.

Samenvatting kenmerken SF-er:

- staat in principe meer parallel aan de eindlijn van de tafel
- voltrekt bewegingen bij voorkeur rondom de verticale lichaamsas
- heupen, ellebogen en schouders bewegen onderling geassocieerd en daardoor tevens gesynchroniseerd met de andere lichaamszijde
- in de uitgangshouding is zowel de heuplijn als de schouderlijn vrijwel horizontaal
- vindt zijn dynamiek in de neerwaartse beweging
- kent een heupstrategie
- zet van nature eerst de grove motoriek in, die lanceert als het ware de speelarm
- kan forehand topspin met veel power spelen

17.3 Fijnmotorische spelers (ST)

ST-ers maken voor hun bewegingen bij voorkeur gebruik van de gekruiste spierketens van het bovenlichaam. Hun belangrijkste synergie is de oog-hand(voet)coördinatie. Kenmerkend voor de manier waarop ze tafeltennissen is dat de schouder, elleboog en heup aan dezelfde lichaamszijde onafhankelijk van elkaar (gedissocieerd) bewegen en roteren. Wel is er sprake van synchronisatie met de andere lichaamszijde. Met andere woorden als de rechterschouder een beweging inzet dan gaat de linkerschouder lineair mee. Hetzelfde geldt voor de heupen en de ellebogen.



Foto 72: Forehand topspin, kenmerkende bewegingsreeks voor een ST-er (vergelijk met samenvatting kenmerken)

17.3.1 Aannemen uitgangshouding

Anders dan bij een SF-er bewegen onder- en bovenlichaam gedissocieerd. Het betekent dat voor een ST-er het uitstappen en de lichaamsvoorbereiding twee afzonderlijke bewegingen vormen. Dat laatste pleegt een ST-er met zijn gekruiste spierketens te doen en wel door de speelschouder opzij en naar beneden te brengen. Ook een ST-er heeft het bat relatief dicht bij zijn lichaam en stelt zich meer diagonaal ten opzichte van de actie op.

17.3.2 Inzet beweging

Met hun voorkeur voor de fijne motoriek zetten ST-tafeltennissers bij voorkeur eerst hun hand en onderarm in. Ze zijn zich minder bewust van de grove motoriek. Bij het uitvoeren van slagen leidt de hand de beweging, het bovenlichaam volgt langs de gekruiste spierketens. De initiatie van de beweging vindt plaats rond de duim van de speelhand.

17.3.3 Acceleratie

Terwijl de duim van de speelhand zowel bij het uitdraaien als bij het indraaien de beweging initieert, vindt de acceleratie daarvan plaats door de schouders en de onderarm. Dat is ook waar jij jouw technische aanwijzingen voor het beheersen en positioneren van bewegingen op richt. De hoek die de schouderlijn bij het finishen van de forehand topspin ten opzichte van de eindlijn van de tafel inneemt is afhankelijk van de plaats waar vanuit en de richting waarin wordt gespeeld. Bij een topspin uit forehandhoek in diagonale richting is die schouderlijn bijna parallel aan de eindlijn van de tafel.

17.3.4 Resultaat

De grootste kwaliteit van ST-ers is dat ze sterk zijn in alle handelingen die zich in het laterale gebied voltrekken. Daarom zijn het meesters in het raken van de bal in de top van de gouden driehoek. Ze profiteren als geen ander van de snelheid en spin in de aankomende bal en hebben een grote handelingssnelheid. STJ-ers tonen daarbij uiterst behendige handen en zijn derhalve ook bedreven in het spel boven tafel. STP-ers blinken vooral uit door hun uiterst efficiënte handvoering, het bat bevindt zich vrijwel continue achter de bal. Dit zorgt er voor dat ze bijzonder goed met zaken als tijdnood en timing kunnen omgaan.

Het grootste mankement dat wij in de praktijk ervaren is dat ST-ers, zodra zij meer tijd krijgen, vergeten power aan de bal toe te voegen of dat slechts beperkt doen. Ze vertrouwen sterk op hun impuls met de onderarm op de bal. Op zich niet onterecht, maar wel met het gevaar dat hun slagenarsenaal in eenheidsworst vervalt en relatief eenvoudig te pareren is. Door een sterke acceleratie van de schoudergordel kunnen ST-ers meer power toevoegen.

Samenvatting kenmerken ST-er:

- staat in principe enigszins diagonaal ten opzichte van de eindlijn van de tafel
- gebruikt gekruiste spierketens van het bovenlichaam
- heup, elleboog en schouder van dezelfde lichaamszijde bewegen gedissocieerd, wel is er sprake van synchronisatie met de andere lichaamszijde
- in de uitgangshouding is de heuplijn vrijwel horizontaal en loopt de schouderlijn meer diagonaal
- vindt zijn dynamiek in de neerwaartse beweging
- kent een schouderstrategie
- initieert bewegingen rond de duim van de speelhand, het lichaam is volgend
- blinkt in topspin uit door handvoering en handelingssnelheid

17.4

Spelers met conceptmotoriek (NT)

De conceptmotoriek is een beetje een vreemde eend in de bijt van de motorische stijlen. NT-ers maken zoals gemeld geen deel uit van de motorische maar van de cerebrale cortex. Dit betekent o.a. dat ze op een andere manier getraind moeten worden, daarover verderop meer. Voor nu gaat het om de wijze waarop ze forehand topspinbewegingen uitvoeren.

De conceptmotoriek wordt ook wel de motoriek van de dominante zijde genoemd. Die omschrijving doelt op het feit dat de armbeweging van nature vanuit de bovenarm wordt ingezet. De elleboog begint in de bewegingsvoorkeur van NT-ers dichtbij en eindigt ver van het lichaam en omhoog. De bovenarm beweegt ten opzichte van het bovenlichaam als een scharnierende deur, namelijk open en dicht.



Foto 73: Forehandtopspin, kenmerkende bewegingreeks voor een NT-er (vergelijk met samenvatting kenmerken)

17.4.1 Aannemen uitgangshouding

Bij NT-ers bewegen heup en schouder aan de dominante lichaamszijde geassocieerd. Het kenmerkende in hun stijl is dat er geen sprake van synchronisatie met de andere lichaamszijde is, bewegingen vinden weliswaar rondom een verticale lichaamsas plaats maar die ligt anders dan bij de SF-er niet centraal in het lichaam maar meer naar de dominante ten opzichte van de wervelkolom. Bij het uitdraaien naar de uitgangshouding ziet dat er ietwat verworden uit. NT-ers moeten te allen tijde hun schouders laag en ontspannen houden.

17.4.2 Inzet beweging

NT-ers kennen een heupstrategie, zo draaien ze uit en zo draaien ze ook in. Omdat voor hen de fijne motoriek voorop staat vindt de initiatie van de slagbewegingen plaats rond de duim van de dominante hand. Voor het voetenwerk is dat rond de dikke teen van de dominante voet.

17.4.3 Accelerator

De fijnmotorische beweging wordt vanuit de heupstrategie weliswaar door de lichaamsinzet ondersteund maar dat gebeurt veel minder krachtig en dynamisch dan bij een SF-er. Power is nu eenmaal niet wat een NT-er van nature bezit, hij zal er met behulp van fysieke trainingen hard aan moeten werken. Ook de voorkeur voor een meer parallelle positie ten opzichte van tafel draagt niet bij aan veel druk op het bat van de tegenstander.

17.4.4 Resultaat

De grootste kwaliteit van NT-ers is hun conceptuele denken. Het zijn dankzij hun cerebrale gaven ware strategen die een slim strijdplan kunnen bedenken en uitvoeren. NTJ-ers kunnen daarbij in hun ietwat mechanisch ogende bewegingen muurvast zijn zolang ze zich maar goed ten opzichte van de bal kunnen positioneren en daarmee een bekend bewegingsbeeld creëren. NTP-ers beschikken (evenals STP-ers) over een prima handvoering, maar ook zij blijven afhankelijk van het feit of ze het bewegingsbeeld hebben. Dit laatste aspect hebben we op de bladzijden 68 en 69 uitgewerkt.

Wat spelers met een conceptmotoriek van nature missen is de versnelling vanuit de onderarm op de bal. Daarvoor wijkt de eerder genoemde scharnierbeweging tussen bovenarm en -lichaam te veel af van de biomechanische uitgangspunten voor tafeltennisslagen. Iets wat bij openingen op backspinballen nog meer een probleem is dan bij topspinseries op blok, hoewel we ook de makkes bij dit laatste niet mogen onderschatten. Trainers zullen hun NT-pupillen methodisch al in een vroeg stadium attent moeten maken op de plaats van de elleboog en de in de juiste richting versnellende werking van onderarm en hand op de bal.

Samenvatting kenmerken NT-er:

- staat in principe meer parallel aan de eindlijn van de tafel
- kent een (af te leren) scharnierbeweging tussen bovenarm en -lichaam
- heup en schouder van dezelfde lichaamszijde bewegen geassocieerd zonder dat er sprake is van synchronisatie met de andere lichaamszijde
- in de uitgangspositie is zowel de heup- als de schouderlijn vrijwel horizontaal
- vindt zijn dynamiek in de opwaartse beweging
- kent een heupstrategie
- initieert bewegingen rond de duim van de speelhand, het lichaam is volgend
- blinkt uit in strategie

17.5 Gecombineerd grof- en fijnmotorische spelers (NF)

NF-ers maken bij voorkeur gebruik van de gekruiste spierketens van het hele lichaam. Door hun bijzondere gevoel voor ritme zijn ze in staat het globale motoriekpatroon van de SF-er aan hun rechter lichaamszijde en de fijne motoriek van de ST-er aan de linker lichaamszijde te laten harmoniëren. Heup, elleboog en schouder zijn gedissocieerd en er is geen sprake van synchronisatie met de andere lichaamszijde. Hierdoor kent de NF-motoriek tal van scharnierpunten en hefbomen en kan een NF-er als geen ander grove en fijne motoriek mixen.



Foto 74: Forehand topspin, kenmerkende bewegingsreeks van een NF-er (vergelijk met samenvattende kenmerken)

17.5.1 Aannemen uitgangshouding

Met al die losse verhoudingen draait een NF-er uit. Zo bouwt en organiseert hij de voorbereiding van de forehand topspin van boven naar beneden. NF-ers laten bij het uitdraaien hun speelschouder richting de heup van dezelfde lichaamszijde vallen en leunen zodoende op het achterste vlak van de beweging. Je kunt je voorstellen dat deze factoren een prima basis vormen om met veel dynamiek de bewegingsketen in gang te zetten.

17.5.2 Inzet van de beweging

Die bewegingsketen loopt voor een indraaiende tafeltennisser van de rechtervoet tot de linkerschouder. Bij een NF-er gaat de grove motoriek vóór de fijne motoriek, maar zoals gezegd kan hij die beide als geen ander integreren. De beweging kent veel scharnierpunten en hefbomen, wordt beheerst door de gekruiste spierketens van het hele lichaam en is relatief ruim en lang. Lijf en leden opereren zodanig los van elkaar dat het er in volle actie zelfs een beetje 'fladderig' uitziet.

17.5.3 Acceleratie

Of ze nu uitdraaien of indraaien, NF-ers leiden en accelereren hun acties met een schouderstrategie. Doordat zij een verticale aaneenschakeling van bewegingen langs de mediaanlijn doorvoeren en daar een horizontale aaneenschakeling op schouderniveau aan toevoegen, maken de schouders een achtvormige beweging (met een grotere ronding aan de rechterzijde). Iets dat je bij de andere stijlen niet terugvindt. Voor het geven van aanwijzingen richt de trainer-coach zich op de leidende schouder. In ieder geval moet een NF-er leren de lengte van zijn slagen flexibel gestalte te geven. De factor tijd speelt in tafeltennis nu eenmaal een cruciale rol.

17.5.4 Resultaat van de beweging

De grootste kwaliteit van NF-ers is dat ze hun topspinslagen met een combinatie van veel power en rotatie kunnen spelen. Hierdoor zijn ze in staat om de nodige druk op het bat van de tegenstander uit te oefenen. NFJ-ers bewegen meer gecontroleerd; NFP-ers vallen bijzonder op door hun vloeiende acties. Het zijn dikwijls de stylisten van het centercourt.

NF-ers hebben van alle motorische stijlen de meeste moeite om met tijdnood om te gaan. Niet alleen hun van nature ruime en langere bewegingen zijn daaraan debet, ook in de drang naar het slaan van ‘beauty’s’ zit dat gevaar ingekapseld. Daarom is de term herstel iets dat je een NF-er vanaf het begin influistert, direct herstellen om met de hand achter de bal de verbinding naar de volgende slag te maken. Een aspect dat in belangrijke mate terug te voeren is op de gewichtsverdeling en het gebruik van efficiënt remmende krachten in de beweging.

Samenvatting kenmerken NF-er:

- staat bij voorkeur diagonaal ten opzichte van de eindlijn van de tafel
- gebruikt gekruiste spierketens van het gehele lichaam
- heup, elleboog en schouder van dezelfde lichaamszijde bewegen gedissocieerd, er is bovendien geen sprake van synchronisatie met de andere lichaamszijde
- in de uitgangshouding is de heuplijn vrijwel horizontaal, de schouderlijn gaat richting een verticale positie
- vindt zijn dynamiek in de opwaartse beweging
- kent een schouderstrategie
- zet van nature eerst de grove motoriek in, maar kan daarin fijnmotorische bewegingen goed integreren
- blinkt door een combinatie van power en rotatie uit in het spelen van topspin

17.6
De kern samengevat

We kunnen ons voorstellen dat de stof van de voorgaande vier paragrafen nog op jou moet inwerken. Om een dergelijk bewustwordingsproces te ondersteunen denken we er goed aan te doen enkele belangrijke verschillen tussen de motorische stijlen in een handzaam overzicht te plaatsen.

Tabel 38: Belangrijke indicatoren voor de motorische stijlen

motorische stijl	volgorde	bewegingsketens	acceleratie
SF	eerst grove dan fijne motoriek	rond de mediaanlijn	heupstrategie
ST	eerst fijne dan grove motoriek	gekruist bovenlichaam	schouderstrategie
NT	eerst fijne dan grove motoriek	dominante zijde	heupstrategie
NF	eerst grove dan fijne motoriek	gekruist hele lichaam	schouderstrategie

Deze indicatoren dragen er aan bij jouw spelers in hun bewegingsvoorkeuren beter te begrijpen. Voor ST-ers en NT-ers is de fijne motoriek leidend. Zij hebben dan ook vooral baat bij een uitleg van de positie van de onderarm, de pols en de hand. SF-ers en NF-ers initiëren de beweging in eerste instantie vanuit de grove motoriek. Zij zijn op hun beurt meer aangewezen op de uitgangshouding van het lichaam. Uiteraard zijn de andere ledematen ook van belang, maar als je ergens accenten legt dan zijn het de bovenstaande. Zoals spelers bewegen, zo willen ze ook graag jouw aanwijzingen ontvangen. Het geven van motorische tips, in welke vorm dan ook, begint dus altijd met de vraag of je met een grof- dan wel fijnmotorische speler te maken hebt.

Over de volgorde van grove en fijne motoriek willen we graag nog iets kwijt. Spelers hebben van nature een voorkeur voor één van beide. Waar het in de tafeltennis sport om gaat is dat zowel de grove als de fijne motoriek in de exacte timing op de bal mee

gaat doen. Een afstemmingsproces dat alleen op onbewust niveau en dus in volledige concentratie een echte kans krijgt. Of zoals een ervaren eredivisiespeler (ISTP) het uitdrukte: “Die afstemming daar ben je bij het inspelen mee bezig. Als bij mij de lichaamsinzet in de timing op de bal mee gaat doen, dan is het klaar, dan heb ik gevoel.”

Bij topspelers die er helemaal in zitten is het daarom lastig te zien of ze van origine nu grof- dan wel fijnmotorisch zijn. Wat ook op hoog niveau ten aanzien van het herkennen van de motorische stijl blijft staan zijn de typische bewegingsketens en de acceleratie via heup- of schoudergordel. Voor de goede orde roepen we de context van paragraaf 17.1 nog even in herinnering. Jouw pupillen blijven bij voorkeur zo dicht mogelijk bij hun motorische stijl tenzij de situatie om iets anders vraagt.

17.7

Verwijzing

In dit hoofdstuk lieten we zien hoe je de motorische voorkeuren van jouw spelers kunt herkennen. Daarmee hebben we het nog niet gehad over de techniekvorming van het arsenaal aan slagen dat in tafeltennis een rol speelt. Toch zal dit brede item dankzij Action Type bij jou al wat gaan dagen. Het lijkt ons een interessant thema om in een technische bijscholing op een praktische en demonstrerende wijze uit de doeken te doen.

- Stress per type: de fysieke verschijnselen (blz. 63)



Foto 75: Jouw pupillen blijven zo dicht mogelijk bij hun motorische stijl, tenzij de situatie om iets anders vraagt

18. Aanvullende inzichten: de dimensies S versus N en J versus P

Recentelijk hebben Théraulaz en Hippolyte de verbazingwekkende ontdekking gedaan dat de S- en N-dimensie verbonden is met de uitwendige bouw van de persoon. Die bouw zegt veel over de voorkeur voor een bepaalde lichaamshouding. We kunnen dus zeggen dat de ST-er en de SF-er een andere voorkeurshouding hebben dan de NT-er en de NF-er. Totaalcoachen spreekt dan ook van een onderscheid tussen S- en N-motoriek. Als trainer-coach kun je van buitenaf zien of je met een typische S- dan wel N-sporter te maken hebt. Verbazingwekkend maar waar. In paragraaf 18.1 zien we hoe dat zich toont. Het is een ondersteuning van de opvatting dat lichaam en geest één zijn.

Er is nog meer, maar dan in de dimensie J versus P. Niet alleen blijkt de hersenhelft-dominantie een rol te spelen in de wijze waarop wordt waargenomen, het onderscheid speelt ook een rol bij de aansturing van lichaamsbewegingen. In paragraaf 18.2 leggen we die verschillen bloot.

18.1

Verschillen tussen S- en N-sporters

Bij S-sporters is het bekken licht naar voren gekanteld, bij N-sporters licht naar achteren. Dit verschil heeft invloed op het anatomisch lichaamszwaartepunt. Bij iemand met een S-houding ligt dat zwaartepunt enigszins achter de loodlijn vanaf de heupen. Hij zal de meeste lichaamsdruk op zijn hakken voelen. Voor de N-houding geldt dat het anatomisch lichaamszwaartepunt iets voor de loodlijn vanaf de heupen ligt, waardoor de druk meer onder de bal van de voet wordt gevoeld.

Afbeelding 31: Verschillen in voortbewegen van een S (links) en een N (rechts)



Wanneer het lichaamsdraaipunt loodrecht boven het anatomisch lichaamszwaartepunt ligt komt een speler niet van zijn plaats. Hij heeft altijd een (subtiel) balansverstoring nodig om de beweging in gang te zetten. Omdat voor een S het draaipunt voor het lichaamszwaartepunt ligt, beweegt hij gemakkelijker naar voren. Een N heeft het draaipunt achter het lichaamszwaartepunt en zal op zijn beurt gemakkelijker naar achteren bewegen.

18.1.1 Onderscheid in basishouding

Je kunt je met een beetje verbeelding voorstellen wat er gebeurt als beide figuren proberen terug te zakken in de basishouding. De

verschillen die daarbij ontstaan nemen wij ook achter de tafeltennistafels waar. Action Type maakt zichtbaar waarom spelers grote moeite hebben de uit biomechanisch oogpunt ideale basishouding voor tafeltennis aan te nemen, laat staan vast te houden. Zeker in de dynamiek van de slagenwisseling hebben tafeltennissers de neiging terug te vallen op de voor hen vertrouwde houdingen. De andere hoeken en verhoudingen maken dat de biomechanica van S- en N-spelers om afzonderlijke benaderingen vraagt. Een even belangrijk als interessant thema dat specialistisch onderzoek verdient.

Tabel 39: Belangrijkste verschillen tussen S- en N-spelers in de basishouding

kenmerk	biomechanisch ideale basishouding in tafeltennis	S-basishouding	N-basishouding
zwaartepunt	op voorvoeten	druk ligt meer op de hakken	druk ligt meer op de voorvoeten
voetenwerk	lichtvoetig	(zwaar) schuifelend	lichtvoetig
knieflexie	zit diep	beweegt goed door de knieën, zit en beweegt van nature al lager	beweegt moeilijk door de knieën, moet voor topspinslag eerst iets inzakken
uit de benen spelen	belangrijk	speelt goed uit de bovenbenen, vindt daar zijn opwaartse dynamiek	speelt minder goed uit de bovenbenen, vindt zijn opwaartse dynamiek vanuit het inzakken als een rebound in de kuitspieren

In de bovenstaande tabel tref je de kern van het centrale dilemma in sport aan. Elke sport kent zijn ideale theoretische uitgangspunten, uitgangspunten waar lang niet iedere speler gelet op zijn eigen bewegingsvoorkeuren het beste gevoel bij heeft. Binnen tafeltennis strekt dit dilemma veel verder dan alleen de basishouding op zich. Voor een adequaat antwoord op dergelijke vraagstukken moet je op zoek naar het persoonlijke optimum tussen de bewegingsvoorkeuren en de belangrijkste ‘technische wetmatigheden in tafeltennis’, zoals wij het in het vervolg van ons betoog gemakshalve noemen. Daarmee volgen we het credo van Action Type:

“Wanneer spelers maar moeizaam leren zoals wij als trainer-coach het aanreiken, dan moeten wij het meer aanreiken zoals spelers bewegen en derhalve leren.”

Neem nu een hoogspringer. Een S zit al laag en draait zich dan als het ware uit zijn diepe houding omhoog. Een N gaat daarentegen al hoger naar de lat en zal vlak voor de afzet iets inzakken om als een rebounder (kuitspieren) de lat te nemen. Vergelijkbare voorkeuren vind je terug bij topspinspelende tafeltennissers. Omdat je een N maar moeilijk door de knieën krijgt wijs je hem er op dat hij op tijd met zijn heup moet inzakken om van daaruit de lichaamsbeweging in te zetten. Belangrijk is dat hij daarbij zijn schouders ontspannen houdt.

18.1.2 Algemene verschillen

Los van de basishouding in tafeltennis bestaan er significante anatomische en morfologische verschillen tussen S- en N-sporters. Deze doen zich o.a. voor als uitvloeisels van de andere verhouding tussen lichaamsdraaipunt en –zwaartepunt. Zowel een S als een N zal bij zijn



Foto 76: Spelers hebben hun eigen voorkeuren in houding en waarneming

eigen typische verhouding tussen draai- en zwaartepunt immers zijn evenwicht moeten handhaven. Wij hebben de meest in het oog springende elementen in onderstaande tabel samengevat.

Tabel 40: Lichamelijke verschillen tussen S- en N-sporters ¹⁾

aspect	S-houding	N-houding
spierketen benen	vormt zich vooral aan buitenkant van het bovenbeen en de binnenkant van het onderbeen	vormt zich vooral aan binnenkant van het bovenbeen en de buitenkant van het onderbeen
wervelkolom	meer uitgesproken curven in de wervelkolom	minder uitgesproken curven in de wervelkolom
lichaamshouding	meer door de knieën en bovenlichaam meer rechtop	minder door de knieën en bovenlichaam meer naar voren gebogen
bekken	licht naar voren gekanteld	licht naar achteren gekanteld
lichaamszwaartepunt	meer richting de hakken	meer richting de voorvoeten
knieën	de knieën staan niet op slot (neiging om net als de voeten licht naar buiten te wijzen)	de knieën staan op slot (neiging om net als de voeten licht naar binnen te wijzen)
verticale balans	wordt geregeld door de heupbuigers	wordt geregeld door de kuitspieren
spierketens	ontwikkelt vooral de voorste spierketens om evenwicht te handhaven (AM)	ontwikkelt vooral de achterste spierketens om evenwicht te handhaven (PM)
voortbewegen	de grote dijbeenspieren worden gebruikt om de beweging te initiëren, beweegt van bekken uit	de kuitspieren worden gebruikt om de beweging te initiëren, beweegt van romp uit
dynamiek	zit en beweegt van nature gemakkelijk laag	zit en beweegt van nature hoger

Laat jouw trainingsgroep bij de warming-up eens met een rustig looppasje beginnen en observeer de spelers in hun manier van voortbewegen. Wanneer je iemand met zijn bovenlichaam en hoofd rechtop ziet lopen, die eigenlijk louter vanuit zijn bekken voortbeweegt, dan heb je vrijwel zeker met een S te maken. Een N zet zijn bewegingen daarentegen vanuit de romp in. Hij loopt met bovenlichaam en hoofd iets voorover. Het is bijna symbolisch dat een S met zijn hoofd rechtop in het hier en nu voortbeweegt en een N met zijn hoofd al ietwat in de toekomst vooruit lijkt te zijn.

Wil je een beeld voor ogen hebben van een sprintende S dan is de legendarische atleet Jesse Owen een typerend voorbeeld of voor de jongere lezers Michael Johnson. De Amerikaan won goud op de Spelen van Barcelona (1992), Atlanta (1996) en Sydney (2000). Door zijn rechte manier van lopen (S) kreeg Johnson de bijnaam ‘The Statue’ (het standbeeld), gelukkig zegt die bijnaam niets over de snelheid. Het wereldrecord op de 400 meter staat vandaag de dag nog steeds op zijn naam.

18.2 Verschillen tussen J- en P-sporters

We hebben in de beide voorgaande VISIE's al kennism gemaakt met mentale aspecten van jouw J- en P-spelers. Die voorkeuren uiten zich ook zodra ze achter de tafeltennistafel staan om hun favoriete sport te beoefenen. We lopen het aanpassingsvermogen en de aansturing van bewegingen na, evenals de wijze waarop onze J- en P-ers waarnemen. Allemaal zaken waarin de hersenhelftdominantie een belangrijke rol speelt.

18.2.1 Aanpassingsvermogen

Een echte J-er wil bij voorkeur vroeg beslissen. Daardoor kan hij zich moeilijk aanpassen nadat een (voorbereidende) beweging eenmaal in gang is gezet. Omdat hij vroeg neigt te beslissen en zo snel mogelijk wil afronden (lees: de bal raken) is het improviseren van een beweging niet zo zijn ding. Voor hem is het dus van belang dat hij zich perfect ten opzichte van de aankomende bal positioneert. Dat is zijn houvast. J-ers hebben van nature een sterke impuls op de bal, maar raken door hun vroege beslissingen aardig voorspelbaar. Of om het in tafeltennistermen te zeggen: een J heeft moeite om even iets langer te wachten en daarbij de bal vanuit de hand onverwacht parallel te spelen.

Als rechterhersenhelftsporter kan een P-er daarentegen wel goed met tijdnood omgaan. Hij vertrouwt op het open laten van opties, durft te wachten en zal pas op het laatste moment laten zien wat hij wil. Dikwijls demonstreren rechterhersenhelftsporters een fraaie compositie van hun spel. Ruimtezin en variatie zijn sterke punten. Echter, een P blinkt doorgaans niet uit in efficiënt handelen en denkt soms dat hij eeuwig kan blijven improviseren. Hij heeft de neiging de voorbereidingsfase van zijn slagen te verwaarlozen. P-ers missen mede daardoor in hun natuurlijke aanleg de echte punch op de bal.

18.2.2 Bewegingsaansturing

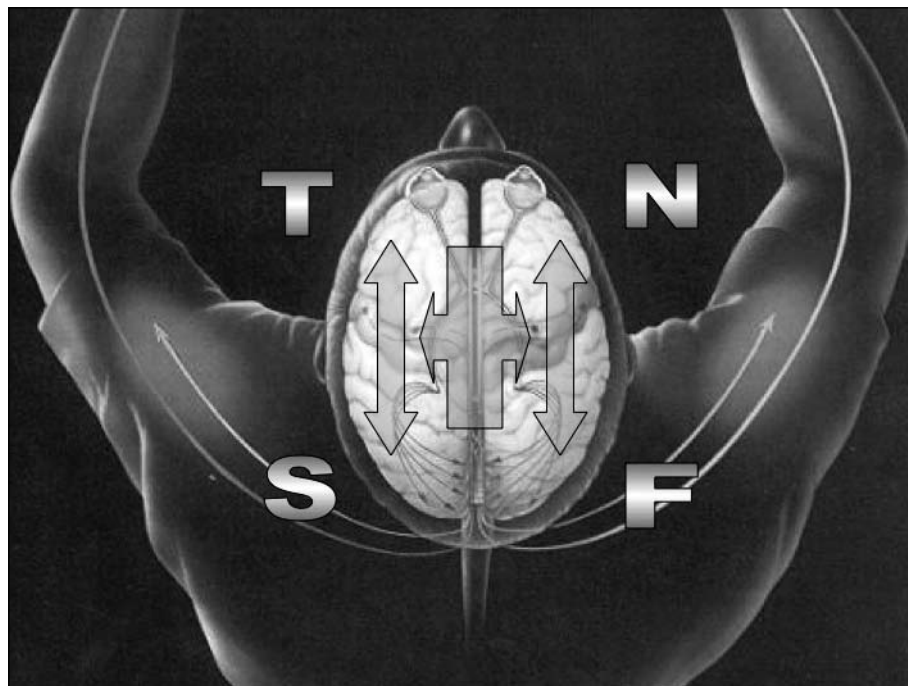
Laten we eerst eens een rechtshandige tafeltennisser als uitgangspunt nemen. Hij initieert het merendeel van zijn slagen vanuit de rechterzijde van het lichaam. Alleen voor backhand opening, backhand topspin, backhand verdediging en in meer beperkte mate voor backhand contra en backhand blok registreren we bij SF-ers en NF-ers een initiële aansturing vanuit de linkerzijde van het lichaam. Bij deze twee motorische stijlen gaat immers de grove vóór de fijne motoriek.

Wat je moet weten is dat de vezelbundels die uit de hersenmassa komen elkaar aan de hersenbasis kruisen en samen het ruggenmerg vormen. Het kruisen van de hersenvezels brengt met zich mee dat de linkerhersenhelft een relatief grote invloed heeft op de aansturing van bewegingen die aan de rechterzijde van ons lichaam plaatsvinden. Rechtshandige J-ers hebben dus een grote controle over de forehandslagen en over voornamelijk fijnmotorisch ingezette backhand bewegingen, zoals schuiven, steken, kort leggen en flippen. Die laatste worden immers hoofdzakelijk vanuit de rechteronderarm, -pols en -hand aangestuurd.

Omgekeerd geldt een relatief grote invloed van de rechterhersenhelft op bewegingen die vanuit de linkerzijde van het lichaam worden geïnitieerd. P-ers hebben vanuit hun hersenhelftdominantie dus meer met backhand opening, backhand topspin, backhand verdediging, backhand blok en backhand contra. Voor iedereen die met fronsende wenkbrauwen het voorgaande tot zich heeft genomen, plaatsen we meteen twee kanttekeningen. De eerste opmerking is dat beide hersenhelften gewoon samenwerken en er slechts sprake is van een beperkte (en geen volledige) dominantie van de ene hersenhelft ten opzichte van de andere. De tweede opmerking gaat over het effect van training. Een P-er die vooral zijn forehandslagen oefent, zal normaliter de aansturing daarvan verbeteren. De vaardigheid kan zo sterk worden getraind dat het de oorspronkelijke voorkeuren naar de achtergrond brengt.

Om nog iets dieper in de materie te duiken, hebben we afbeelding 32 geplaatst. We zien dat S en T mentale functies van de linkerhersenhelft zijn en N en F de mentale functies vormen die aan de rechterhersenhelft zijn gekoppeld. Hoewel de hersenhelftdominantie als eerste insteek doorgaans voldoende is om natuurlijke voorkeuren in de bewegingsaansturing te onderkennen, willen we jou het volgende niet onthouden. De ervaringen met onze eigen spelers leren dat onze NFP-ers een buitengewone aanleg hebben voor het initiëren van aanvallende backhandslagen.

Afbeelding 32: Bovenaanzicht van de hersenen



En hoe zit het dan met linkshanders? Daar werkt het eigenlijk niet anders, met als enige verschil dat zij hun forehandslagen en fijnmotorische backhandslagen vanuit de linkerzijde van hun lichaam aansturen. Omdat de N en de F als onderdeel van de rechterhersenhelft creatieve functies zijn, is daarmee meteen verklaard waarom we onder de linkshanders zo veel spelers met een sterk balgevoel en een sublieme ruimtezinn aantreffen. Vaak zijn het creatieve tafeltennissers ten top.

We lazen een interessant artikel waarin bewegingswetenschappers een verklaring gaven voor het relatief grote aantal linkshandigen in de mondiale tennistop. Een constatering die door de jaren heen ook in de tafeltenniswereld volledig kan worden onder-

schreven. De wetenschappers stelden dat linkshandigen niet alleen voordeel hebben omdat ze meer tegen rechtshanders spelen dan andersom het geval is. Er is meer.

De onderzoekers poneerden een aanvullende these. Linkshandigen hebben het voordeel dat zij voor het merendeel van hun slagen de informatie voor en de beheersing van de beweging in dezelfde hersenhelft kunnen verwerken. Rechtshandige spelers moeten daarentegen eerst de rechterhersenhelft gebruiken (voor de voornamelijk visuele herkenning van de situatie) om daarna de informatie voor de beheersing van de beweging naar de linkerhersenhelft te sturen. De stap naar de linkerhersenhelft kost hem echter telkens 1 tot 3 honderdsten van een seconde. Als dat al voor tennissers verschil uitmaakt, dan kunnen we ons voorstellen wat dit in een snelle en accurate sport als tafeltennis betekent.

Of de bewegingswetenschappers daarmee een volledig afdekkende verklaring hebben gegeven, wagen we te betwijfelen. Neem alleen al de vraag of het wel mogelijk is om op topniveau met één hersenhelft adequate bewegingen uit te voeren, in de flow is het toch juist het samenspel tussen de hersenhelften dat voor een optimaal resultaat zorgt? Wij vermoeden dat over de verbinding tussen de beide hersenhelften via het corpus callosum onder deskundigen nog menige discussie zal plaatsvinden. Wie het weet, mag het zeggen.

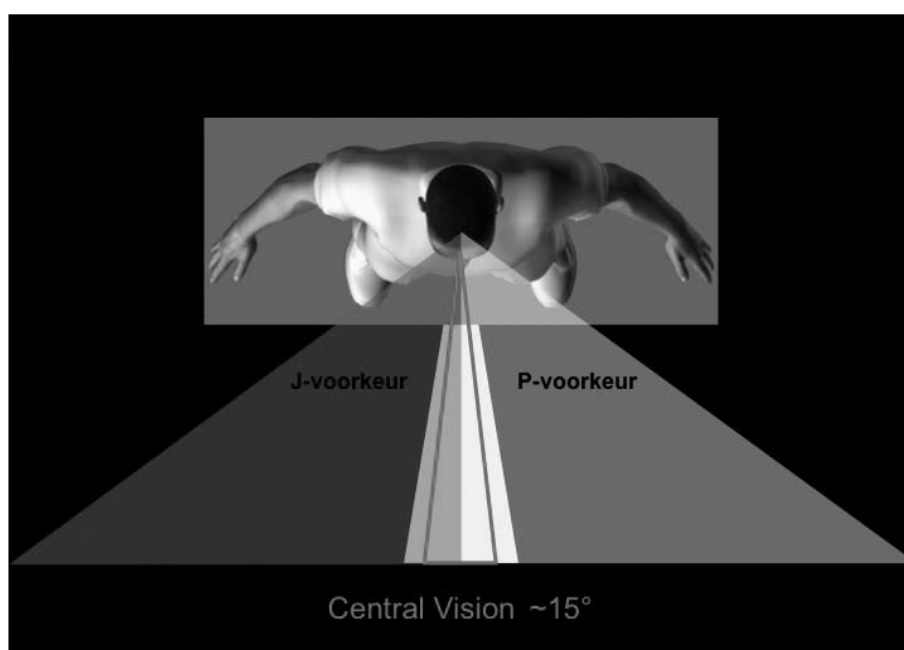
Met het voorgaande willen we overigens niet stellen dat rechtshandige tafeltennissers vooral op de ontwikkeling van hun linkerhersenhelft zijn aangewezen en linkshanders naar analogie daarvan vooral op hun rechterhersenhelft. De bewegingsaansturing gaat immers verder dan alleen de slagen. Het voetenwerk vereist tweezijdigheid en daardoor een symmetrische bewegingsaansturing aan beide lichaamszijden. Iets waar je in de coördinatieve vorming van jonge spelers terdege rekening mee moet houden. Daarnaast is tafeltennis, zoals we in VISIE 67 zagen, in mentaal opzicht een sport waarbij je op het kompas van de rechterhersenhelft moet (durven) varen.

18.2.3 Waarnemen

Er is nog een kenmerkend verschil tussen tafeltennissers met een dominante linker- dan wel rechterhersenhalft. Zo neemt een J het beste waar wat vanaf rechtsvoor komt, hij heeft voor zijn waarnemingen een voorkeur om rallies over de backhanddiagonaal van een rechtshandige tegenstander te spelen en legt daarbij het accent op vroeg raken en vastheid.

Een P neemt daarentegen het beste waar wat vanaf linksvoor komt. Hij heeft in dit verband op zijn beurt een voorkeur om rallies op de forehanddiagonaal van een rechtshander te beginnen en legt daarbij het accent op avontuur. Omdat hij durft te wachten en een prima ruimtegevoel heeft zie je hem dikwijls vanuit tweede positie spelen. Zijn ruimtezin openbaart zich ook nog in een ander opzicht. Een P is namelijk prima in staat om zodanig te plaatsen dat hij ruimte op de tafelhelft van de tegenstander weet te creëren, iets waar een J-er veel meer moeite mee heeft.

Afbeelding 33: Visuele dominantie voor J en P



18.3 Verwijzing

Genoeg stof om mee verder te kunnen. In ieder geval zal jou duidelijk zijn dat basis-houding en batgreep niet standaard om een klassikale behandeling vragen. De individuele voorkeuren van jouw spelers brengen nuanceringen met zich mee. Voordat we dieper naar de implicaties voor tafeltennis kijken, zien we aanleiding om voor de S- en N-dimensie naar de praktische betekenis van de bevindingen te zoeken. Dat doen we in het onderstaande artikel.

- Dynamiek in de beweging (blz. 66)

19. Uitstapje naar de bewegingsleer

Voor wie zich wil verdiepen in de bewegingsleer heeft de Groninger wetenschapper Theo Mulder een indrukwekkend boek geschreven. In 'De geboren aanpasser' beschrijft hij o.a. hoe de mens zijn bewegingen aanstuurt. Dat komt goed uit want voor de verdere inhoud van deze VISIE hebben we de ijkpunten voor de bewegingsaansturing van tafeltennisslagen nodig. Met dat doel voor ogen destilleerden wij uit het werk van Mulder enkele belangrijke conclusies die een recente stand van de wetenschap op dit gebied vertegenwoordigen.

In onze zoektocht voert Theo Mulder ons eerst door een stukje geschiedenis en als zo vaak ligt daarin de basis voor de huidige inzichten. Neem nu de decennialange strijd tussen centralisten en periferalisten met als conclusie dat zowel centrale motorprogramma's als perifere sensorische informatie een rol speelt bij bewegingsaansturing zonder dat er tussen beide een messcherpe scheiding valt te maken. Of de oplossingen van het vrijheidsgraden-, het nieuwheids- en het opslagprobleem die verklaren hoe organismen er in slagen om informatie uit het lichaam en de omgeving te benutten en hoe zij zo flexibel en adaptief kunnen zijn. Het nodigt uit voor een vertaling naar onze tafeltennispraktijk.

19.1 Bewegingsactie

Het is goed om eerst maar eens te definiëren wat we in tafeltennis precies onder een beweging zouden moeten verstaan. Is dat alleen de feitelijke slagbeweging of pakken we de actie al op vanuit de basispositie en het doorbewegen naar de juiste uitgangshouding? We hebben geen keuze. Tafeltennis is een zodanig dynamische sport dat we wel moeten uitgaan van de totale beweging vanuit en uiteindelijk (in theorie) weer terugkerend naar de basispositie. Vereenvoudigd gezegd: het zich in rallies herhalende principe van gaan (doorbewegen) – staan (uitgangshouding) – slaan (slagbeweging) – gaan (doorbewegen) – etc. Wanneer we dit nu als de totale bewegingsactie van een slag bestempelen dan kunnen we de drie genoemde onderdelen als deelbewegingen benoemen.

In het verlengde hiervan benoemen we de verbinding tussen slagen als de verbinding tussen bewegingsacties. Hierbij hoort de kanttekening dat de speler na de eerste slagbeweging niet per definitie terugkeert naar de basispositie maar aan de hand van zijn perifere waarnemingen zo efficiënt mogelijk doorbeweegt om daarmee alvast de volgende bewegingsactie in gang te zetten.

Om onze benadering niet met te veel aanverwante aspecten te doorkruisen zien we in dit hoofdstuk af van de service en de verbinding tussen de service en de eerste bal. Niet omdat deze van ondergeschikt belang zouden zijn, integendeel. Het vraagt echter om een specifieke benadering waarvoor we later graag nog eens de tijd nemen om die vanuit meerdere invalshoeken te belichten.

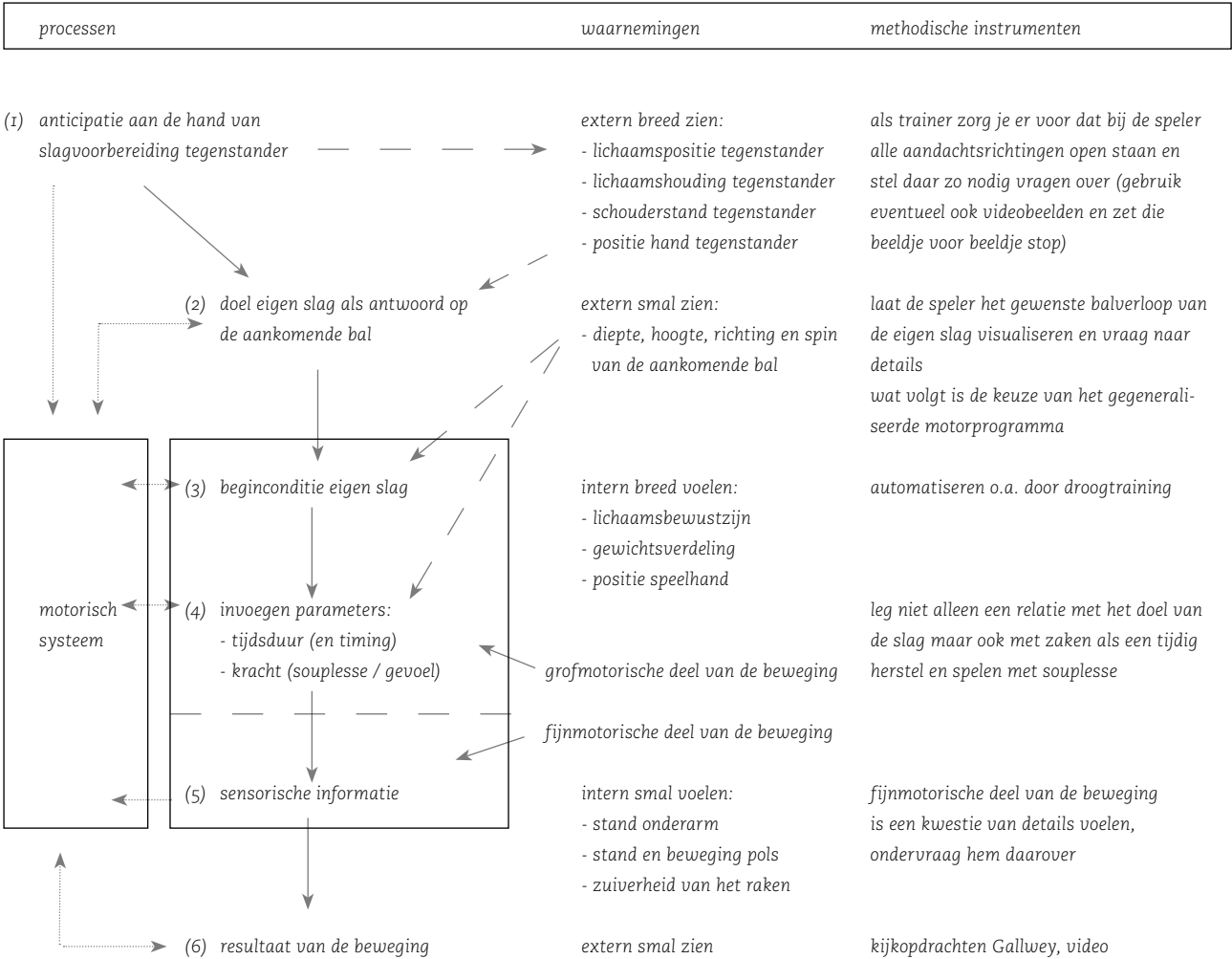
19.2

IJkpunten voor de bewegingsaansturing

Met het uitstapje naar de bewegingsleer raken we de kern van het aanleren, uitvoeren en corrigeren van tafeltennisslagen. Zoals gezegd zijn wij in dit verband op zoek naar de praktische ijkpunten voor bewegingsaansturing, je treft ze aan in het schema op de volgende bladzijde. Daarin wordt een verband gelegd met daarbij behorende waarnemingen en methodische instrumenten. Om het geheel niet te ingewikkeld te maken, hebben we de innerlijke informatierugkoppeling niet gespecificeerd maar samengevat onder de noemer ‘motorisch systeem’. Centraal in het schema staat de van (1) tot en met (6) genummerde reeks. In die volgorde vindt ook het aan aanleren en corrigeren gerelateerde proces plaats.

We merken alvast op dat de stappen (1) en (2) niet de daadwerkelijke fysieke slaguitvoering betreffen maar daar in de bewegingsactie wel aan vooraf gaan. Stap (6), het resultaat van de beweging, maakt de terugkoppeling naar het doel van de beweging (stap 2) en is in die zin een onmisbare schakel in de vorming van het motorisch systeem.

Schematische samenvatting aanleer-, uitvoerings- en correctieprocessen



19.3

Toelichting

Als trainers moeten we voor het aanleren en corrigeren van bewegingsacties vanuit de anticipatie dus vooral inspelen op het doel en de beginconditie van de beweging, de parameters tijdsduur en kracht, de sensorische gevolgen van de beweging en tenslotte het resultaat van diezelfde beweging. De punten (1) tot en met (6) verdienen een toelichting. Hieronder maken we per onderdeel in het kort de sprong van de theorie naar de praktijk van het aanleren, automatiseren en corrigeren. Telkens doemt daarbij de link naar VISIE 67 op. Zoals je weet stond die in het teken van aandachtssturing.

19.3.1 Anticipatie

Buitenstaanders die tafeltennis een reactiesport noemen hebben het mis. In de inleiding van hoofdstuk 11 (VISIE 67, blz. 14) noemden we al dat als tafeltennissers louter aan de hand van hun directe waarnemingen willen reageren ze zo'n 10 meter achter de tafel moeten gaan staan. Elke actie kent een 'point of no return', het moment waarop de voorbereiding en inzet van de door jou beoogde slag onomkeerbaar is. Dat punt ligt, gelet op de gangbare afstanden tot de tafel, dus (ruim) voor het moment dat jouw tegenstander de bal raakt. Daarom zijn spelers behalve op waarnemingsanticipatie ook zo op hun ervaringsanticipatie aangewezen.

Voordat hij in het vrije spel ook maar een bal kan raken dient een tafeltennisser derhalve te anticiperen. Hij zal zich niet alleen moeten instellen op waar de bal (exact) komt, maar ook hoe diep, hoe hoog, hoe snel en met welke rotatie deze door de tegenstander wordt gespeeld. Dit vormt een belangrijk deel van wat Mulder de informatieconfiguratie noemt. Vergis je niet, adequaat anticiperen is zeker voor beginnende tafeltennissers erg moeilijk. Deze spelers kunnen nog niet of onvoldoende bogen op ervaringsanticipatie en zijn dus voor het anticiperen grotendeels op hun directe waarnemingen aangewezen. Dat laatste maakt meteen dat zij naar binnen toe minder aandacht kunnen besteden. In tafeltennis vereist het proces van het harmoniëren van de vier aandachtsrichtingen derhalve bijzondere aandacht.

Wil je op een onderhoudende manier spelers laten zien hoe ze tijdig kunnen anticiperen, pak dan de videorecorder er eens bij. Je laat bijvoorbeeld een forehandtopspin van een bekende speler in slow motion zien waarbij je tijdens de beweging het beeld enkele malen stop zet. Op die momenten vraag je jouw pupillen telkens op te schrijven wat voor bal er uiteindelijk gespeeld wordt en waaraan zij dat zien. Ze laten hun antwoord staan maar hebben de mogelijkheid om bij de tweede stop in het volgende vakje nieuwe inzichten in te vullen. In eerste instantie gaat het vooral om de plaats waar de bal komt, echter ook over de diepte, hoogte en spin van de bal mag het nodige worden opgeschreven. Hoe exacter ze formuleren, des te beter het is. Zo werk je alle drie of vier de beeldfragmenten af.

Daarna bekijken jullie de beweging nogmaals en je vraagt de spelers op elk moment waaraan ze wat herkennen. Denk daarbij aan de stand van de voeten, de heupen, de schouders, de plaats van de hand ten opzichte van de bal, het moment van raken en als laatste de polsbeweging. Zo loop je de indicatoren bij langs. Doe dit vaker en vraag de spelers dan tijdens het anticiperen ook hun eigen handelingen op de aankomende bal per beeldfragment te benoemen.

Omdat het voor het aanleren van tafeltennisbewegingen een voorwaarde is dat alle vier de aandachtsrichtingen tegelijk open staan zul je in het eerste stadium de ballen langzaam en zo gelijkmatig mogelijk moeten aangeven. Meerballentraining is daarvoor het meest geschikt, ook al vraagt dit instrument de nodige kunde van de intervalgever.



Foto 77: Een adequaat aanleerproces kan niet zonder meerballentraining

Door de moeilijkheidsgraad van het anticiperen aanvankelijk sterk te beperken kan jouw pupil meteen al veel aandacht schenken aan het beoogde resultaat van de slagbeweging oftewel de tweede stap in het proces.

19.3.2 Doel van de eigen slag

Misschien is dit wel de meest onderschatte stap in technische aanleer- en verbeterprocessen. Te vaak zien wij trainers onnatuurlijk knutselen aan de stand van benen, lichaam en arm(en), maar tafeltennis is geen jurysport en heeft daarmee andere bewegingsimplicaties dan bijvoorbeeld kunstrijden op de schaats. Een tafeltennisser moet vooral het doel en dus de uitwerking van zijn slag exact voor ogen hebben. Daarin vinden Action Type, bewegingsleer en ook Gallwey elkaar unaniem.

Hoe specifiek jouw speler het doel van een bepaalde slag of situatie voor ogen heeft, des te doelgerichter hij gaat handelen. Daarbij moet je dus niet alleen de soort slag en de richting daarvan benoemen, maar ook zaken als diepte, hoogte en spin (de werking in de bal na de opstuit) vragen om een expliciete beschrijving. In het artikel getiteld 'Van feedback naar feedforward' (VISIE 67, blz. 60) lieten we al zien welke kijkoefeningen Timothy W. Gallwey daarvoor ontwikkelde, namelijk in volgorde van moeilijkheidsgraad 'wijs de plek aan', 'baan van de bal kijken' en 'meevliegen op de bal'. Zo leert een tafeltennisser zich naadloos met zijn doel te verbinden en wordt via directe waarnemingen het motorische systeem zodanig getraind dat het een (nieuwe) harmonieuze samenwerking tussen de vier aandachtsrichtingen opzoekt.

Laat je dit achterwege dan is de kans levensgroot aanwezig dat jouw spelers bij zichzelf naar binnen gaan gluren en meer in een denk- dan in een waarnemingsproces terecht komen.¹⁰⁾ Je herkent spelers die zich te weinig met het doel van de actie verbinden aan hun mechanische en soms zelfs haperende bewegingen. Het ontstaan van natuurlijke harmonie tussen de aandachtsrichtingen en een vloeiend en flexibel bewegingsverloop vereist dus een proces dat zijn beslag krijgt met 'zien' en 'voelen'.

Ook als het om tactisch of situatief leren gaat werkt het op dezelfde manier. Hoe beter jouw speler het doel voor ogen heeft, des te adequater hij gaat handelen. Daar ligt de link terug naar de effectiviteit van de wedstrijdvoorbereiding en de -evaluatie. Je kunt je voorstellen dat beelden en visualiseren daarbij onmisbare hulpmiddelen vormen.

19.3.3 Uitgangshouding voor de slag

Als bij tafeltennisslagen in het leerproces met bat en bal nog iets bewust is aan te sturen dan blijft dat beperkt tot de inzet van grofmotorische bewegingen.¹⁰⁾ Met die constatering komen we als eerste uit bij de uitgangshouding die de speler inneemt om vervolgens de aankomende bal (indraaiend) tegemoet te treden. Dit is wat in het schema de beginconditie voor de eigen slag wordt genoemd. Het is de reden waarom de uitgangshouding en de bijbehorende gewichtsverdeling ook zo cruciaal zijn in het aanleerproces.

Om de finesses in te slijpen gebruik je droogtraining en laat je jouw spelers vooral voelen. Voelen aan de spieren wat de uitgangshouding van lichaam en ledematen nu precies is, welke gewichtsverdeling daar bij hoort en waar de hand zich hoort te bevinden. Omdat een uitgangshouding nooit los kan worden gezien van haar omgeving benoem je steeds de context waarbinnen de actie moet plaatsvinden. Het belangrijkste element

daarbinnen is de vraag 'waar is de bal?'. Daarnaast zijn de positie ten opzichte van de tafel en de te spelen richting van belang. Ook al in het droogtrainen houd je de speler verschillende interactieve situaties voor, je laat hem vanuit de basispositie doorbewegen en positioneren zodat hij in een variabele omgeving telkens de juiste uitgangshouding ten opzichte van de bal weet aan te nemen.

19.3.4 De parameters tijdsduur, kracht en grootte

Vanuit de uitgangshouding wordt de slagbeweging in gang gezet met als belangrijkste parameters de factoren tijdsduur, kracht en grootte. Deze parameters zijn eigenlijk recepten voor kleine veranderingen in de slagen die binnen de groep van het gekozen (gegeneraliseerde) motorprogramma vallen.¹⁴⁾ We zouden voor tafeltennisslagen de begripsbepaling van de drie factoren als volgt willen toespitsen.



Foto 78: Elke slagbeweging kent zijn eigen naar de situatie te bepalen recepten voor de parameters tijdsduur, kracht en grootte.

- Tijdsduur, kracht en grootte hebben in hun onderlinge samenhang en gerelateerd aan een bepaalde uitgangshouding invloed op het bewegingsverloop van de beoogde slag.
- De tijdsduur van de beweging wordt daarbij sterk bepaald door de uitgangshouding, de gewichtsverdeling daarbinnen en het natuurlijke verloop van de bewegingsketens. Wat wij vooral moeten onthouden is het fenomeen timing.
- De kracht van de beweging is in tafeltennis een relatief begrip. Bij het gebruik van kracht gaat het om de benen en de heupinzet als katalysator voor een meer ontspannen inzet van bovenlichaam en armen, culminerend in de bewegingssnelheid van het bat. Kracht staat voor ons mede in relatie tot de begrippen souplesse, ontspanning en gevoel.
- De grootte van de beweging kun je omschrijven als de bewegingsamplitude van de slag en heeft sterk te maken met de beginpositie van de hand ten opzichte van het lichaam, de lancering daarvan als gevolg van gewichtsverdeling en -overbrenging alsmede de bewegingsrichting van het bat.
- De door Mulder benoemde parameters zijn voor de praktijk van het aanleren en corrigeren in tafeltennis derhalve te herleiden tot de uitgangshouding van de speler (zie stap 3), de timing van de slag, alsmede de hoeveelheid en de richting van de kracht. De bewegingsrichting van het bat en de batsnelheid zijn daar uitvloeisels van.

19.3.4.1 Tijdsduur en kracht van de beweging

Wanneer bewegingen sneller en in kortere tijd kunnen worden uitgevoerd dan is dat in een sport die overheerst wordt door tijdnoed gunstig. Voor jou als trainer-coach is dit telkens een belangrijk aandachtspunt. Helaas is het niet zo dat elke spier zodanig getraind kan worden dat die snelheid van bewegen wordt bereikt die voor de uitvoering van de slag optimaal is. Dat heeft te maken met de per persoon verschillende verhouding tussen snelle (witte) en langzame (rode) spiervezels. Door de juiste training kan naar de optimale snelheid van de witte of rode spiervezel worden gestreefd, maar sneller dan moeder natuur heeft bepaald gaat niet.

In de training zorg je er in ieder geval voor dat de optimale snelheid van de betreffende spier wordt gehaald en zich handhaaft. Soms realiseer je een lichte toename van de snelheid. De oorzaak daarvan zit hem in de verbetering van de coördinatie, het inschakelen van meer spieren tijdens de versnellingsfase en de intra- en intermusculaire coördinatie. Dit laatste heeft betrekking op het samenspel tussen agonisten (de spieren die verantwoordelijk zijn voor de beweging) en antagonisten (de spieren die de beweging kunnen reguleren en tegenwerken). Zo logisch als dit klinkt, zo moeilijk is het vaak in de praktijk de beoogde ver-

beteringen te bewerkstelligen. Door een niet-optimale afstemming (coördinatie) werken agonist en antagonist dikwijls tegelijk, met als gevolg dat de maximaal mogelijke snelheid niet wordt bereikt. Zeker onder spanning ziet de trainer-coach dat het meer dan hem lief is aan een soepele beweging met de juiste versnelling ontbreekt. Het is in de uitvoering soms een minimaal verschil, maar wel eentje die in zijn uitwerking in timing en kracht beslissend kan zijn.

De intramusculaire coördinatie zorgt er voor dat alle benodigde vezels voor een optimale beweging worden geactiveerd. Daarbij gaat het zowel om het aantal motorunits als de prikelfrequentie. Ook hier kunnen een ongewild hoge spierspanning, vermoeidheid en/of slechte automatisering roet in het eten gooien. Snelheidstraining heeft geen effect als er sprake is van vermoeidheid, daarom

geef je het een plaats in het begin van de training. Intramusculaire coördinatie oefen je door korte series met een maximale versnelling te spelen; intramusculaire samenwerking juist door veel herhalingen in een lager tempo op souplesse te oefenen.

19.3.4.2 Grootte van de beweging

Action Type maakt ons duidelijk dat als een slagbeweging eenmaal in gang is gezet deze 'gaat zoals hij gaat'. Daarvoor hebben SF-ers, ST-ers, NT-ers en NF-ers allemaal hun typisch eigen bewegingsketens. In die zin is het adaptief vermogen van ons motorisch systeem beperkt. De bewegingsvoorkeuren zijn zo manifest dat je daar als trainer zo weinig mogelijk aan sleutelt. Wat je wel doet is checken of aan belangrijke tafeltenniswetten wordt voldaan, zoals de juiste bewegingsrichting en -snelheid, de timing daarvan op de bal, het kunnen handhaven van de top van de gouden driehoek als raakpunt, het omgaan met tijd dan wel tijdnood, tijdig herstellen en later in het leerproces camouflage. Biomechanisch prachtig uitgevoerde slagen verliezen nu eenmaal hun rendement als er sprake is van voorspelbaarheid. Tafeltennissers hebben binnen hun eigen voorkeursmotoriek het meeste gevoel voor al deze zaken.

Dat 'gaan zoals hij gaat' heeft ook zijn uitwerking op het einde van de beweging. De bewegingsafloop vormt een belangrijk element in tafeltennis omdat het de basis is voor het herstellen en de anticipatie op de volgende bal. Toch heeft het geen zin

om aanwijzingen over het eindpunt van de slag te geven zonder daarbij te wijzen op het verband met de daaraan voorafgaande uitgangshouding, gewichtsverdeling en -overbrenging en de inzet en richting van de factor kracht. Via deze aandachtspunten zorg je er voor dat het bewegingsverloop een even natuurlijk als adequaat eindpunt krijgt.

19.3.5 Sensorische informatie

Tafeltennisbewegingen hebben dikwijls ballistische kenmerken en starten vanuit een kortlopend programma. Bij de nadering van de bal gaan snelle terugkoppelingscircuits een rol spelen waardoor onbewuste bijsturing onder invloed van perifere informatie mogelijk wordt. Het gaat hier om de door de beweging zelf geproduceerde sensorische informatie. Deze bestaat uit de actuele feedback van alle beschikbare bronnen, zoals spierspanning, gewrichtssensaties en tactiele sensaties.



Foto 79: SF-ers, ST-ers, NT-ers en NF-ers kennen hun typisch eigen bewegingsketens, in die zin is het aanpassingsvermogen van het motorisch systeem beperkt. Op de foto is te zien dat het mobiele punt van de speelster zich in de onderrug bevindt.

Voor het fijnmotorische gedeelte van een slag ervaart een speler dus de terugkoppeling van sensorische informatie, bijvoorbeeld ten aanzien van het kantelen van de onderarm (pronatie of supinatie), de inzet vanuit de pols (palmairflexie, dorsaalflexie, radiaalabductie en/of ulnairabductie) en het gevoel en geluid van dunner of dikker raken van de bal. Daarop liggen de accenten als het om de fijnafstelling van de beweging gaat.

Voordat jouw speler deze elementen bewustzijnsloos kan verwerken gaat daar een bewust proces van aanleren en/of corrigeren aan vooraf. Ook hiervoor zoek je als trainer jouw heil in droogtraining. Bijvoorbeeld voor forehand topspin kun je dat in de volgende vorm doen.



Foto 80: Tafeltennissers moeten al anticiperen zonder dat er duidelijkheid over het resultaat van de eigen slagbeweging bestaat

Allereerst ga je voor de grove motoriek terug naar de stappen (3) en (4). Terwijl je jouw vuist in de top van de symbolische gouden driehoek van de speler balt, vraag je de speler vanuit de uitgangshouding zodanig in te draaien dat er een maximale stuwung van zijn speelhand op die van jou plaatsvindt. De speler ervaart de kracht die hij op jouw vuist uitoefent en je laat hem ontdekken hoe de inzet en richting van de kracht, de verdeling en de overbrenging van het lichaamsgewicht en de timing daar een rol in spelen. Zodra deze factoren zijn gevestigd stel je de timing van de slag meer op de proef door jouw vuist niet meer stil te houden maar die de baan van de aankomende bal te laten beschrijven.

Nu is het de beurt aan de fijne motoriek en komen we bij stap (5) uit. In plaats van een vuist te maken neem je een balletje tussen duim en wijsvinger en houdt deze op dezelfde plaats als in de vorige alinea omschreven. De speler draait vanuit de uitgangshouding in en deze keer niet om een maximale stuwung op de hand over te brengen, maar om allerlei fijnzinnige opdrachten uit te voeren. Daarbij kun je denken aan het dun raken van de bal (stand van onderarm en bat), aan camouflage (stand van pols en bat), de impuls op de bal (beweging van onderarm, pols en bat). In alle gevallen ondervraag je jouw spelers over de details die zij voelen.

19.3.6 Resultaat van de beweging

Als laatste stap wordt de informatie over het succes van de beweging met het gestelde doel vergeleken en in het geheugen van de speler opgeslagen. Het gaat hier om externe waarnemingen, bijvoorbeeld de verbale feedback die hij van zijn trainer hoort en/of vooral datgene wat jouw pupil zelf ziet. Voor dat laatste kun je de eerder genoemde kijkoefeningen van Gallwey (VISIE 67, blz. 60) gebruiken.

Nu ligt in het waarnemen van het resultaat van de beweging een valkuil. Tafeltennis is in al zijn dynamiek zo'n snelle sport dat er al op de volgende bal geanticipeerd moet worden zonder dat er duidelijkheid over het resultaat van de eigen slagbeweging bestaat. Deze complicatie ondervangt de trainer-coach door in de verschillende leerfasen het principe van onbewust onbekwaam, via bewust onbekwaam en bewust bekwaam naar onbewust bekwaam met verve toe te passen. In het stadium van bewust onbekwaam leg je expliciet de nadruk op het resultaat om dat in de volgende fase weer geleidelijk los te laten waardoor het resultaat van de beweging uiteindelijk als een impliciet onderdeel van een onbewust proces zijn plaats krijgt.

Onze wachters (SJ) hebben in al hun controledrang de neiging de bal te blijven nakijken of deze ook goed gaat. Ze voelen zich zo thuis in een stap voor stap benadering dat ze vergeten alvast op de volgende bal te anticiperen met alle gevolgen van dien. Als wachters het tempo voor het uitkiezen hadden dan zouden ze tafeltennis slag voor slag willen spelen. Je brengt SJ-ers in evenwicht met de eisen van onze sport door te benadrukken dat het om de verbinding tussen slagen gaat en ze vooral in de actie moeten blijven. Wachters moeten leren een slag vooruit te denken. Als ze over iets controle willen uitoefenen dan maar op die twee elementen, maar elke wachter zal in tafeltennis de kunst van het loslaten (van het resultaat) onder de knie moeten krijgen.

Dat het resultaat of rendement van een slagbeweging niet alleen op de biomechanische en kinesiologicalische aspecten is gestoeld behoeft geen betoog. Daarvoor hoeven we alleen maar even terug te denken aan paragraaf 19.3.1 waarin we het 'point of no return' ter sprake brachten. Een prachtig uitgevoerde beweging mist zijn resultaat als deze voorspelbaar is. In de camouflage van slagen ligt de link terug naar de anticipatie waarmee we onze verdieping in de bewegingsactie zijn begonnen.

Als we het voorgaande in internationaal perspectief plaatsen dan valt op dat de Koreanen in biomechanisch opzicht top zijn. Ze spelen heel snel en hard, echter hun acties zijn voorspelbaar en relatief gemakkelijk te pareren. De Zweden kennen een trainingscultuur waarin ze van oudsher minder gefixeerd zijn op de biomechanisch maximale beweging maar des te meer op zaken als variabiliteit, techniekvariaties en camouflage. Hun spel mag dan niet zo hard zijn, ze creëren met de genoemde aspecten wel degelijk tijdnood. Door de camouflage is moeilijk en pas laat te herkennen wat er komt.

Zoals zo vaak vormen de Chinezen in tafeltennis het summum. Ze hebben een subliem technisch en biomechanisch niveau en kunnen daar ook nog eens een hoge variatie en camouflage aan toevoegen. Zeker in het passieve spel is de uitgekooktheid van de Chinese toppers ongeëvenaard.

19.4 Verwijzing

De opgedane inzichten uit o.a. de bewegingsleer benutten we graag om de motorische stijlen die Action Type onderscheidt specifieker tegen het licht te houden. De zes genoemde ijkpunten lenen zich daar bijzonder voor. Bij het maken van deze koppeling stuit je onherroepelijk op karakteristieke praktische ervaringen die we nu begrijpen als voorkeurshandelen van onze spelers. En het begrijpen van onze spelers daar is het ons om te doen, het vormt zoals gezegd de ingang om aan te kunnen sluiten.

20. Motorische scholing

Ons uitstapje naar de bewegingsleer zit erop, althans voorlopig. Waar waren we gebleven op onze hoofdroute die moet leiden naar een gespecificeerde visie op techniekvorming in tafeltennisland? Juist ja, bij kinderen van 6-8 jaar die aan de hand van vader of moeder voor de eerste keer de trainingszaal binnenstappen en dat in het volste vertrouwen dat jij als hun toekomstige trainer-coach ze in hun bewegingsvoorkeuren zult begrijpen. Laten we daar de draad weer oppakken. De jeugdopleiding als levensader van de toekomst van onze sport.



Foto 81: Als trainer-coach houd je de eenheid van kunnen, willen en doen continu in stand

Vanzelfsprekend staat het plezier van het kind met bat, bal, tafel, andere attributen en last but not least zijn medespelers voorop. Wanneer we het over talentontwikkeling hebben mogen een paar waar-schuwendende woorden niet ontbreken. Als trainer-coach houd je te allen tijde de eenheid van talent, motivatie en discipline in stand, dat is een belangrijke les uit hoofdstuk 9 (VISIE 67, blz. 4). Wie dat evenwicht verbreekt of de leersnelheid van het kind te hoog wil opvoeren mor-relt aan de identiteit van zijn pupil. Iets dat je niet op jouw geweten wilt hebben. Wees je ervan bewust dat jonge spelers de drive van de trainer-coach en die van hun ouders niet zomaar naast zich kunnen neerleggen. Persoonlijke groei is zeker ook een kwestie van ethiek.

Door jouw pupillen in hun mentale en motorische voorkeuren beter te leren begrijpen kun je hun ontwikkeling wel op een natuurlijke manier stimuleren. In dit en het volgende hoofdstuk gaan wij in op enkele trainingstechnische speerpunten in het ontwikkelingsproces. Zoals Action Type betaamt werken we daarbij niet toe naar algemeenhe-den, daarover is voldoende doorwrochte literatuur beschikbaar, maar naar gespecificeerde typegebonden aanbevelingen. Het maakt dat trainen nog gericht, plezieriger en daardoor effectiever vorm kan krijgen. Om het een en ander in het juiste kader te plaatsen starten we in de volgende paragraaf als aanloopje eerst nog even vanuit al-gemene principes.

20.1

Algemene principes voor de jeugdopleiding

Een club, afdeling of sportbond die talentontwikkeling hoog in het vaandel heeft staan werkt bij voorkeur volgens de principes van het 'Long Term Athlete Development Programme' (LTAD). De voorzet die NOC*NSF in deze richting gaf is door NTTB en VVTT doorvertaald in een sportspecifieke benadering voor tafeltennis. Zo worden aan elke trainer-coach op tal van gebieden onderbouwde handreikingen gedaan voor het op een kansrijke en verantwoorde wijze ontwikkelen van talent. Onderaan dit artikel tref je de vindplaats van het LTAD voor tafeltennissers, het Meerjarenopleidingsplan van de NTTB, aan.

Wat we met deze paragraaf beogen is het in één gezamenlijk kader plaatsen van het LTAD, aandachtssturing en de drie door ons uit te diepen onderwerpen. In de onderstaande tabel hebben wij de verbanden samengevat.

Tabel 41: Kader voor de jeugdopleiding in relatie tot LTAD en aandachtssturing

leeftijdswase		LTAD	aandachtssturing accent op	start onderwerp
jongens	meisjes			
< 6	< 6	active start	beginnersgeest	spel
6 – 7	6 - 7	fundamentals	beginnersgeest	bewegen en coördinatie
7 – 9	7 - 8	fundamentals	beginnersgeest	aanleermodellen
9 – 13	8 - 11	learning to train	taakacceptatie	verfijnen techniek
13 – 17	12 – 15	train to train	helder waarnemen	spelsystemen

Deze tabel nodigt uit tot enkele toelichtingen:

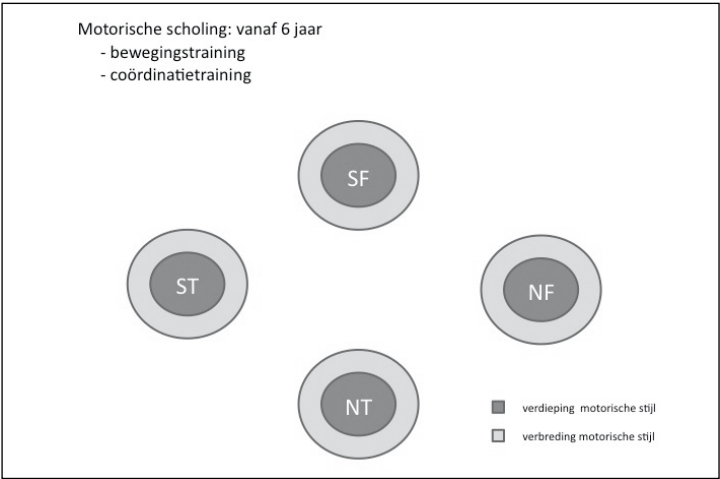
- aandachtssturing is hier weergegeven conform de accenten in het kader van het meerjarenprogramma van het LTAD, dit laat echter onverlet dat je als trainer-coach in elke trainingssessie er op een spontane wijze naar streeft de beoogde opbouw en eenheid zoals omschreven in VISIE 67 tot stand te laten komen
- voor wat betreft de onderwerpen is aangegeven in welke fase ze een start krijgen, uiteraard krijgt die start in de daaropvolgende fasen een passend vervolg
- veel meer dan de kalenderleeftijd zijn de biologische leeftijd en de vorderingen bepalend voor het maken van de volgende stappen

De drie resterende fasen van het LTAD namelijk train to compete, train to win (perform) en active for life zijn niet in het overzicht verwerkt omdat de daarmee samenhangende onderwerpen buiten de reikwijdte van dit hoofdstuk vallen. In het stadium van train to compete ligt het accent op het uitbreiden van de trainingsomvang om een hoog niveau te bereiken. Bij train tot win (perform) gaat het om presteren op het hoogste niveau, de echte topsport. Wij richten ons zoals gezegd op de leeftijdswase van 6 tot 15-17 jaar en daarin achtereenvolgens op de speerpunten motorische scholing (paragraaf 20.2), aanleermodellen voor techniekvorming (paragraaf 21.1) en de keuze van een individueel spelsysteem (paragraaf 21.2).

20.2 Motorische scholing

De jeugdopleiding is voor ons de plaats waar kinderen de basis krijgen aangereikt om zich vervolgens langs hun eigen mentale en fysieke voorkeuren succesvol in tafeltennis te kunnen ontwikkelen. Een persoonlijke basis die echter niet los kan worden gezien van de specifieke vaardigheden die onze sport vereist.

Afbeelding 34: Motorische scholing omvat zowel verdieping als verbreding van de motorische stijl



In de vorige alinea hebben we het centrale dilemma waar elke trainer-coach mee te maken heeft samengevat. Action Type leert ons over de voorkeuren van een speler. We weten dat je als trainer-coach die specifieke kwaliteiten moet benutten om hem de kans te geven zich op een toegewijde en succesvolle manier te ontwikkelen, maar tegelijkertijd beseffen we dat diezelfde speler in allerlei situaties terecht zal komen waarin andere vaardigheden worden gevraagd. Vooruitblikkend op wat er onvermijdelijk op het pad van jouw spelers komt zal elke ervaren trainer-coach dan ook de nood-

zaak van een brede motorische scholing aan de basis onderkennen. Jong geleerd betekent zeker in dit geval oud gedaan.

De fase waarin kinderen het meest adaptief zijn voor motorische vorming ligt zo tussen het zevende en twaalfde levensjaar. Het gaat daarbij dus zowel om verdieping als verbreding van de individuele motorische stijl. Hoe pak je dat aan? Het is in de sport net als in het gewone leven. Kom en blijf zo veel mogelijk in de voorkeuren zodat je in die staat ook aan de ontwikkelkant kunt werken. In alles wat je op welk niveau ook doet staat beginnersgeest voorop. Die onderstroom van (spel)plezier en bewegingsvreugde hoort er altijd te zijn en al helemaal in de jeugdopleiding.

20.2.1 **Bewegingstraining**

Als mens kunnen we ons in drie hoofdrichtingen bewegen. In een versimpeld model ziet dat er als volgt uit:

- 1. links ↔ rechts
- 2. voor ↔ achter
- 3. omlaag ↔ omhoog

Combineren we deze drie mogelijkheden in een driedimensionale ruimte en pakken we ook de versnelling en vertraging van bewegingen erbij dan ontstaat een welhaast oneindig aantal bewegingsrichtingen en -gradaties. Daarmee hebben we de stap naar de bewegende, dynamisch sportende mens te pakken.

Deze ietwat abstracte introductie maakt het mogelijk om via Action Type meer vat te krijgen op wat wij bewegingstraining noemen. Elke motorische stijl heeft zijn bewegingsvoorkeuren en die kunnen we als volgt samenvatten.

Tabel 42: Motorische stijlen en bewegingsvoorkeuren

beweegt gemakkelijk	motorische stijl	S – N dimensie
links ↔ rechts	SF en NT	
voor ↔ achter	ST en NF	
omlaag		S
omhoog		N

Ook voor bewegingstraining geldt de centrale filosofie van Action Type, namelijk herken en gebruik de sterke punten om spelers in hun kracht te zetten en ben je bewust van de mogelijke zwakten. Omdat de dynamiek van spelsporten om complete bewegers vraagt werk je vanuit de kracht naar de ontwikkelkant. Een tafeltennisser ontkomt er niet aan dat hij alle bewegingsrichtingen in alle gradaties zal moeten leren beheersen. Zijn bewegingsvaardigheid dient er niet alleen in ongedwongen situaties uit te rollen, hij zal ze bijvoorbeeld ook onder grote tijdsdruk en stress feilloos moeten demonstreren. Voordat het zover komt is daar heel wat oefening voor nodig.

20.2.1.1 **Zijwaarts en voor-achter bewegen**

Dat oefenen doe je met behulp van algemene en sportspecifieke vormen. Nu we de bewegingsvoorkeuren van de motorische stijlen kennen, concentreren wij ons op de ontwikkelkant. We doen dat aan de hand van conclusies van Hippolyte en Théraulaz.

Tabel 43: Motorische stijlen: voorkeurs- en ontwikkelkant

motorische stijl	voorkeurskant	ontwikkelkant
SF	links ↔ rechts	voor ↔ achter
ST	voor ↔ achter	links ↔ rechts
NT	links ↔ rechts	voor ↔ achter
NF	voor ↔ achter	links ↔ rechts

Zo schakel je conform de Action Type-methodiek tussen voorkeurs- en ontwikkelkant. Met dat laatste neemt hun kwetsbaarheid af. Sporters die op deze wijze coördinatief tot complete bewegers uitgroeien halen daar voordelen uit die verder strekken dan een sterk verbeterd voetenwerk:

- de benodigde anticipatietijd neemt af en het positioneren en het aannemen van de uitgangshouding worden geoptimaliseerd
- de uitwisseling tussen de voorste en achterste hersenkwabben (SF en NT) dan wel de linker- en rechterhersen helft (ST en NF) verbetert
- dit heeft positieve effecten op het concentratievermogen
- doet ook onder druk het samenspel tussen de spierketens verbeteren en ontwikkelt ritme
- houdt heup- en schoudergordel in dezelfde timing (SF en NT) en verbetert de dissociatie tussen heup- en schoudergordel (ST en NF)

Wat er door de toegenomen uitwisseling tussen de vier hersenkwabben feitelijk plaatsvindt is dat hun functies elkaar in het handelen van de sporter versterken. In die zin bestaat er een duidelijk verband met het opwekken van de flow en de effecten daarvan, zoals we deze in VISIE 67 (hoofdstuk 13) over het voetlicht brachten.

Tabel 44: Hersenkwabben en hun bewegingskenmerken

positie hersenkwab	mentale functie	kenmerken voor het uitvoeren van bewegingen
linksvoor	T	logica, wilskracht, precisie
linksachter	S	details, praktisch, routine
rechtsvoor	N	voorstellingsvermogen, patronen, combineren
rechtsachter	F	gevoel, harmonie, samenwerking

20.2.1.2 Op- en neerwaartse dynamiek

Tot dusver hebben we ons hoofdzakelijk op de bewegingen links ↔ rechts en voor ↔ achter gericht. Om het verhaal te completeren rest nog de derde dimensie, namelijk omlaag ↔ omhoog. Uit paragraaf 18.1.1 kun je opmaken dat een S gemakkelijk naar voren en omlaag beweegt en een N de neiging heeft om naar achteren en omhoog te bewegen.

Tabel 45: Bewegingsvoorkeuren S en N

dimensie	beweegt	voorkeurskant	ontwikkelkant
S	from the bottom	neerwaartse dynamiek	opwaartse dynamiek
N	from the top	opwaartse dynamiek	neerwaartse dynamiek

Ook in dit opzicht schakel je bewust tussen voorkeurs- en ontwikkelkant. Naast algemene oefeningen in bewegingstraining en warming-up gebruik je ook sportspecifieke oefeningen. Wanneer jouw spelers zich ook in deze dimensie tot complete bewegers ontwikkelen dan heeft dat o.a. de volgende positieve neveneffecten:

- de benodigde anticipatietijd neemt af en het positioneren en het aannemen van de uitgangshouding worden geoptimaliseerd
- de organisatie van de bewegingen via de heup- en schoudergordels, alsmede de kwaliteit van de verbinding tussen boven- en onderlichaam verbetert
- dit bevordert het vermogen om je te centeren (via o.a. buikademhaling contact krijgen en houden met het dragende midden)

In onze presentatie van het onderwerp motorische scholing laten wij bewegings- en coördinatietraining onafhankelijk van elkaar de revue passeren. De achterliggende gedachte zit hem vooral in het bewaren van overzicht. In de praktijk zijn er tussen beide trainingsvormen diverse parallellen aanwezig. Tijd dus om ook coördinatietraining in de beschouwing te betrekken.

20.2.2 Coördinatietraining

Sportprestaties vragen om essentiële voorwaarden wil een speler beheersing en precisie in zijn bewegingen aanbrengen. Deze voorwaarden worden onder de noemer coördinatie samengevat. Coördinatietraining wordt onderverdeeld in zeven vaardigheden. Je treft deze in tabel 45 aan. Het overheersende belang van differentiatie en koppeling wordt duidelijk als je beseft dat zonder deze voorwaarden zowel de timing als het ritme tekort zal schieten om ballen zuiver te raken.

Onderzoek onder Action Types van toptennissers leert dat daarin relatief veel P-ers voorkomen. Met andere woorden de kunst van het loslaten en vertrouwen op het sturingsvermogen van het lichaam – zonder dat de denkende geest tussen zien en doen komt – is een belangrijke vaardigheid. Die eigenschappen zijn voor tafeltennissers minstens zo elementair, zo niet nog belangrijker. Dat heeft te maken met de snelheid van het spel en de hoge eisen die aan de nauwkeurigheid van de techniek worden gesteld. In VISIE 67 noemden wij al dat tafeltennissers in concentratie op het kompas van hun rechterhersen helft moeten varen.

Of je nu meer J bent of een voorkeur voor P hebt maakt niet uit, het komt er op neer dat tafeltennissers er goed aan doen de functies die samenhangen met de rechterhersen helft te ontwikkelen. In VISIE 67 hielden we daarom een pleidooi voor het hanteren van o.a. ontspanningstechnieken (waaronder ademhaling) en visualiseren. Echter ook in fysieke zin dienen tafeltennissers hun rechterhersen helft te optimaliseren. Dat doe je vooral met coördinatietraining.

Coördinatie is het samenspel van het centrale zenuwstelsel en de spieren binnen een gerichte beweging (Hollmann, 1980). In de leeftijdsfase van 8 tot en met 12 jaar zijn kinderen het meest gevoelig voor het leren van coördinatieve vaardigheden, dat geldt zowel voor techniekvorming als een meer algemene coördinatiescholing. Het coördinatieve optimum wordt zo tussen het 17de en 21ste levensjaar bereikt.

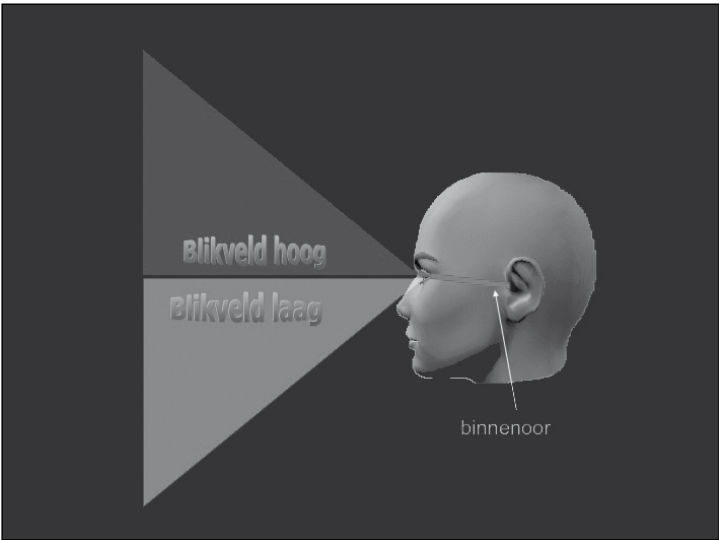
In de onderstaande tabel nemen we de belangrijkste coördinatieve vaardigheden en hun betekenis voor tafeltennis met jou door. Zo mogelijk wordt een link met Action Type gelegd. Toch is juist dat laatste niet zonder gevaar, coördinatie is meer een kwestie van training dan van aanleg. Toch zie je het belang van een sterk ontwikkelde rechterhersen helft (P) overduidelijk terug.

Tabel 46: Coördinatieve vaardigheden en hun betekenis voor tafeltennis

vaardigheid	betekenis voor tafeltennis	belang	Action Type
differentiatie	inschatten kracht en musculaire coördinatie, balgevoel	belang	S, F, P
koppeling	afstemming van onderdelen uit de kinetische keten	belang	S, F, P
oriëntatie	ruimtezin, positie spel	belang	N, P
evenwicht	in balans blijven, onbalans direct herstellen	belang	S, F, P
reactie	inclusief waarnemings- en ervaringsanticipatie	belang	S, N, T, P
aanpassing	beginnende beweging omzetten in nieuwe beweging	belang	S, P
ritme	eigen cadans in combinatie met variatie in o.a. timing	belang	N, F, P

Voor wat betreft reactie en anticipatie heeft Action Type nog een bijzondere tip. Leer een S zijn blik hoger richten en een N lager. Het heeft te maken met de oriëntatiepunten waarmee mensen dag in dag uit bewegen. Een S zoekt zijn referentiepunt op de grond, een N doet dat perifeer. Vandaar dat je hun blik specifiek moet trekken naar datgene waarop ze moeten anticiperen.

Afbeelding 35: Een N heeft zijn perifere blikveld hoog, een S laag



Het beheersen van coördinatieve vaardigheden is geen doel op zich maar staat in relatie tot techniek-scholing. Dat strekt verder dan het feit dat spelers met een goede coördinatie gemakkelijker techniek aanleren, verbeteren en perfectioneren. Tafeltennissers dienen achter de tafel subtiel en gevarieerd te acteren en dat niveau ook onder tijdnood, vermoeidheid en stress vast te houden. Vanaf een bepaald moment moet je het dan ook in die staat en onder die druk trainen. Hoe beter de techniek is geautomatiseerd des te gemakkelijker kan de speler op het kompas van zijn rechterhersen helft varen en des te intenser is hij in staat zijn aandacht naar buiten te richten. We noemden dat in VISIE 67 de waarnemstand.

Je kunt coördinatie ook als een goed trainbare secundaire prestatievoorwaarde voor tafeltennis omschrijven. Vergelijk het in die zin bijvoorbeeld met het uithoudingsvermogen. Het zijn belangrijke randvoorwaarden die weliswaar geen directe maar wel een grote indirecte invloed op de ontwikkeling hebben. Daarbij kun je o.a. denken aan beter waarnemen en inschatten, exacter positioneren en raken, vaster en nauwkeuriger zijn, scherper spelen, dankzij techniekvariaties tactisch flexibeler opereren.

20.2.3 Spelvormen

Diverse bewegings- en coördinatie-elementen laten zich prima combineren en in spelvormen vatten. Deze vormen met al hun beginnersgeest een prachtige opmaat voor meer taakgerichte oefenstof. Schroom daarom niet om met kinderen geregeld op deze manier te werken. In het spel herken je het temperament. Het geeft jou als trainer-coach de mogelijkheid om jouw welpen en pupillen in hun element te brengen.

Tabel 47: Herken de temperamenten in het spel

temperament		kwaliteit	zwakte
vaklui	SP	uitdaging en risicobereidheid	ongeduld
wachters	SJ	(team-) discipline	improvisatievermogen
rationalisten	NT	analyse en willen winnen	starheid
idealisten	NF	omgaan met druk	verlies ideaalbeeld

Zo breng je jouw spelers in hun element en zo leer je ze ook wat ze moeten doen als ze in hun temperament dreigen door te slaan. Neem nu bijvoorbeeld een idealist. Die kan doorgaans goed met druk omgaan, maar zodra zijn ideaalbeeld vervaagt kan hij als een luchtballon leeglopen. Leer hem dat de dingen zijn zoals ze zijn en dat hij een nieuw beeld voor ogen moet creëren, namelijk het beste er uit halen en daarvan genieten. Hij zal er later in zijn tafeltenniswedstrijden veel baat bij hebben.

20.3

Verwijzing

Het Meerjarenopleidingsplan tafeltennis vind je op de website van de NTTB en wel met behulp van de volgende link:

http://www.nttb.nl/upload/topsport/meerjaren_opleidingsplan_eindversie_20081110.xls.

Voordat een trainer-coach zich op de principes van het LTAD stort, is het dus raadzaam je bewust te zijn van de ontwikkeling van motorische stijlen in de kinder- en jeugdjaren. In hoofdstuk 16 hebben wij dat weergegeven.

Wie wil putten uit een groot scala beproefde coördinatieoefeningen doet er goed aan het boek 'Koördinationstraining im Tischtennis' van de DTTB aan te schaffen. Je kunt het voor onze sport gerust als een standaardwerk beschouwen. Het is te bestellen via de website van de DTTB (www.tischtennis.de). In de linker banner helemaal onderaan klik je op DTTB Shop, het vervolg wijst zich vanzelf.

21. Aanleermodellen en spelsystemen

Vanaf zo ongeveer hun zevende levensjaar zijn kinderen in staat om fijnmotorische bewegingen in hun grove motoriek te integreren. Dit maakt dat je vanaf deze leeftijd op een gerichte wijze aan techniekvorming doet. In de tafeltennissport zijn hiervoor door de jaren heen diverse aanleermodellen in omloop. Opvallend is dat de keuze voor zo'n model van oudsher meer wordt bepaald door de in een land heersende opleidingscultuur dan door het aansluiten bij individuele bewegingsvoorkeuren.

21.1

Aanleermodellen

Hoe leren mensen eigenlijk bewegingen? Daar kun je hele verhandelingen over houden. Een voor ons doel belangrijk aanknopingspunt vinden wij in de theorie van het gegeneraliseerde motorprogramma¹⁴⁾. Deze gaat ervan uit dat één enkel abstract programma een klasse van bewegingen kan reguleren. De essentie is dat een motorprogramma slechts de ruwe parameters bevat voor de uit te voeren bewegingen.

Willen we bij het adaptieve systeem van onze pupillen aansluiten dan doen we er goed aan de volgorde van de genoemde motorprogramma's zodanig te kiezen dat een nieuw bewegingsprogramma zo veel mogelijk van een bestaand programma kan worden afgeleid.

We hebben aan de hand van wat wij de directe (Grumbach) en de indirecte methode hebben genoemd een onderbouwde poging gedaan het aanleren te koppelen aan de temperamenten en bewegingsvoorkeuren van de verschillende types. Die benamingen duiden op het meest saillante verschil, namelijk wordt in directe of indirecte zin aan de vorming van de (forehand) opening gewerkt. Een keuze die implicaties heeft voor het toekomstige spel en vanuit dat opzicht per type om een doorkijkje vraagt naar de belangrijkste vereisten die voor een passend spelsysteem gelden.

21.2

Spelsystemen

Het woord spelsysteem is gevallen. Zo rond hun twaalfde of dertiende levensjaar zijn de intellectuele vaardigheden van kinderen meer gevormd. Ze zijn in staat logisch te redeneren, te abstraheren en in concepten te denken. Voor de sport betekent het dat het denken in termen van spelsystemen binnen het bereik van onze pupillen komt. Daar raakt het de kern van Action Type, want is het niet dat juist de keuze voor een passend spelsysteem een speler in zijn kracht zet?

Met kracht doelen we in dit opzicht niet alleen op fysieke en motorische voorkeuren, maar zeker ook op de mentale kant van het verhaal. Welke factoren spelen allemaal een rol, in hoeverre wijzen deze voor een type in dezelfde richting, wordt daarmee meteen iets duidelijk over de ontwikkelkant? Zo maar een paar vragen die voor ons een trigger vormden om verbanden tussen de in tafeltennis gangbare spelsystemen en Action Type bloot te leggen.

Er zijn tal van invalshoeken om dit onderwerp te benaderen. Action Type maakt ons duidelijk dat het temperament, de motorische stijl en de spelopvatting daarvan de belangrijkste zijn. Het betekent dat we voor de motorische vorming in het bijzonder rekening moeten houden met de vereisten die een passend spelsysteem met zich meebrengt.

22. Doelen stellen

In de laatste hoofdstukken van deze VISIE gaat het over leren in tafeltennis. Omdat in de praktijk het stellen van doelen aan het initiëren van een veranderingsproces vooraf gaat, willen we voor onze verdiepingen in de materie dezelfde volgorde hanteren. Zonder doelen ben je stuurloos zouden we willen zeggen. Vergis je echter niet in de kunst van doelen stellen. Doe je dit correct dan geeft het in bijzondere mate richting aan het dagelijks handelen. Bovendien kan het al dan niet halen van doelen van grote invloed zijn op het zelfbeeld en het zelfvertrouwen, maar daarover verderop meer.

Of je doelen nu ‘smart’ formuleert of ‘spikem’ het maakt niet zo veel uit. Het zijn ezels-bruggetjes om je er aan te herinneren dat het stellen van doelen aan voorwaarden is gebonden. In dit hoofdstuk gaan we aan de hand van Action Type na in hoeverre de onderliggende principes naar types gespecificeerd kunnen worden. Uiteraard houden we het zo concreet mogelijk en plaatsen we de voorbeelden in een voor de trainer-coach herkenbare context.

22.1 Termijndoelen

Veranderingsprocessen bouw je op vanuit een verbeteranalyse. Samen met jouw speler, team of trainingsgroep maak je een afweging waaraan je wilt werken. Dat kunnen doelen op technisch, tactisch, mentaal, fysiek en organisatorisch gebied zijn. Aan de motivatieleer ontleen we dat in beginsel elk (sub)doel aan de volgende principes dient te voldoen:

- principe van uitdaging (het doel moet jouw speler echt inspireren)
- principe van verifieerbaarheid (je moet de te maken stappen kunnen toetsen)
- principe van haalbaarheid (doel moet met normale progressie te bereiken zijn)
- principe van controleerbaarheid (doel moet niet door anderen te beïnvloeden zijn)

Nu kunnen deze principes soms met elkaar in conflict raken. Denk maar eens aan de frictie die tussen de principes van uitdaging en haalbaarheid kan ontstaan. Daarom vraagt hun belangenverhouding om een nadere precisering. De te hanteren accenten hebben te maken met het temperament van de speler en de periode waarop je plant. We vatten de relaties in de onderstaande tabel samen.

Tabel 48: De relatie tussen de temperamenten, termijndoelen en hun accenten

temperament	type	termijndoelen	periode	accent op
vakman	SP	droomdoelen	carrière	uitdaging
rationalist	NT	lange termijn	1 – 2 jaar	verifieerbaarheid
waker	SJ	middellange termijn	6 – 8 weken	haalbaarheid
idealist	NF	directe doelen	hier en nu	controleerbaarheid

Elk temperament verlangt dus zijn eigen accent, net als elke termijn. Daarbij werk je van boven naar beneden, van het droomdoel dat jouw speler voor zijn sportcarrière voor ogen heeft ga je via de doelen op lange en middellange termijn terug naar wat het voor de directe doelen in het hier en nu betekent. We komen hier in de paragrafen 22.4 tot en met 22.7 op terug.

22.2

Van droomdoel naar directe doelen

Om te bereiken dat een sporter doelgericht gaat handelen is het noodzakelijk dat de gekozen langetermijndoelen in het verlengde liggen van zijn droomdoel. Dat droomdoel herbergt zijn motieven. Motieven zijn drijfveren of beweegredenen. Letterlijk betekenen ze een reden om in beweging te komen. Als trainer-coach moet je dus aanhaken bij de droomdoelen van jouw spelers. De langetermijndoelen liggen in het verlengde van dergelijke motieven maar zijn concreter, specifiek en praktischer.¹⁰⁾ Daar hebben we het verband met het proces te pakken. Dat proces bevat voor de speler de verschillende stappen in de planning die nodig zijn om zijn motieven te verwezenlijken en kent een nauwe relatie met periodisering.



Foto 82: Zorg er voor dat droomdoel en termijndoelen in elkaars verlengde liggen, het maakt dat spelers doelgericht en gemotiveerd gaan handelen

Langetermijndoelen hebben een sterk sturende werking op het leven van de sporter. Hij legt zich bepaalde beperkingen op door geen aandacht te besteden aan zaken die zijn doelen niet dichterbij brengen. Met andere woorden hij gaat dingen laten. Anderzijds zal hij juist wel dingen doen waarvan hij aanneemt dat ze zijn doelen dichterbij brengen. Hij gaat dus doelgericht handelen. Langetermijndoelen houden een sporter op de rails, omdat ze in het verlengde van zijn motieven liggen. Hij zal dus niet alleen doelgericht, maar ook nog eens gemotiveerd handelen. Ze geven bovendien structuur aan het leven en leiden tot discipline.¹⁰⁾

Vervolgens zul je de handelingen moeten vastleggen die de sporter op termijn bij het gewenste doel brengen. Het gaat dus om de stappen die samen de weg naar het doel vormen. Daarvoor moeten die langetermijndoelen opgedeeld worden in middellange- en kortetermijndoelen zodat de sporter stap voor stap zijn doel kan naderen. De kortetermijndoelen moeten vervolgens ook weer worden vertaald naar concrete dagelijkse handelingen welke in het teken staan van het bereiken van die kortetermijndoelen.

Waar het werken met directe doelen de aandacht vastzet op de waarneming, zetten termijndoelen de aandacht vast op de dagelijkse handelingen. Eten, drinken, studie, rusten, trainen en wedstrijden komen zo voor onze speler op één lijn te liggen en als het goed is ligt die lijn kaarsrecht in het verlengde van zijn droomdoel.¹⁰⁾ Daarom is het van groot belang dat bij het werken met doelstellingen de principes worden gevolgd die afkomstig zijn uit de motivatieleer.

Tabel 49: De principes en de bijbehorende vragen voor termijndoelen en directe doelen

principe	vragen	termijndoelen	directe doelen
principe van uitdaging	inspireert dit doel de sporter	x	x
principe van verifieerbaarheid	kan ik precies nagaan of het doel is bereikt	x	x
principe van haalbaarheid	bereikt de speler het doel met zijn normale progressie	x	
	bereikt de sporter zijn doel met zijn normale techniek		x
principe van controleerbaarheid	hangt het bereiken van het doel alleen van de sporter af	x	x
	ligt het doel in het hier en nu		x

22.3

Accenten in de aandachtssturing

In VISIE 67 stond het sturen van de aandacht centraal. We zagen dat elk temperament daarin zijn eigen kwaliteiten kent. Welke accent je in elk van de vier onderscheiden fasen legt willen we graag met behulp van de onderstaande tabel inzichtelijk maken.

Tabel 50: De fasen van aandachtssturing en hun accenten

fase van aandachtssturing	wie blinkt er in uit ...	kenmerk	accent op
aandacht vrijmaken	<i>vakman</i>	SP	<i>beginnersgeest</i>
aandacht verzamelen	<i>wachter</i>	SJ	<i>taakacceptatie</i>
aandacht richten	<i>rationalist</i>	NT	<i>helder waarnemen</i>
aandacht vastzetten	<i>idealist</i>	NF	<i>concentratie</i>

Er liggen dus duidelijke verbanden tussen de temperamenten, de fasen van aandachtssturing, de termijn van de doelen en de vier aan de motivatieleer ontleende principes. Deze verbanden hebben we in de tabellen 48 en 49 weergegeven. Als opmerkzame lezer is het jou wellicht al opgevallen dat daarin de korte termijn ontbreekt. Dat vraagt om uitleg en heeft te maken met de vakman die in het rijtje temperamenten een beetje een vreemde eend in de bijt is. Voor de wachter, de rationalist en de idealist kun je de relaties weergeven zoals in de genoemde tabellen, het temperament van de vakman vraagt echter om een specifiekere benadering.

Tabel 51: Doelen stellen voor vaklui: een specificatie

type	termijndoelen	accent
ISFP	<i>houdt alleen van droomdoelen</i>	<i>werkt op impuls</i>
ISTP	<i>middellange termijn</i>	<i>op uitdaging</i>
ESFP	<i>kortetermijn- en droomdoelen</i>	<i>zwaar op uitdaging</i>
ESTP	<i>kortetermijn- en droomdoelen</i>	<i>zwaar op uitdaging</i>

Het heeft er mee te maken dat vaklui op impuls werken. Impulsen die vooral moeten komen van de uitdaging die in de droomdoelen zit. Voor de toch wel ongeduldige E liggen droomdoelen echter te ver in de toekomst, zij hebben de inspiratie van nabije doelen nodig. Vandaar dat je bij hen ook voor de korte termijn het accent zwaar op uitdaging zult moeten leggen.

22.4

Principe van uitdaging

Het gaat bij het principe van uitdaging om de inspiratie die van een doel uitgaat en dus veel minder om haalbaarheid en realisme. Voor jonge sporters ligt de volgende maand al een eeuwigheid weg, zij leven nog in een eindeloze tijd.¹⁰⁾ In het besef dat je voor een echt talentontwikkelingstraject minimaal 10 jaar moet uittrekken kun je dus werken met doelen die zeer ver weg liggen en zelfs met droomdoelen. Steun jonge spelers die in een cultuur van middelmaat de durf hebben er vol voor te gaan, die elk droomdoel bij

voorbaat belachelijk maakt: wereldkampioen, jij, laat me niet lachen. Laat de wedstrijd-praktijk straks uitmaken of het realistisch was of dat het helaas bij dromen moet blijven. Hoewel het on-Nederlands is met droomdoelen te werken kan het prachtige vormen van begeleiding opleveren en langdurige diepe contacten.¹⁰⁾ Het gaat om de inspirerende werking dus durf met ze mee te dromen. Waarom niet trouwens, wat heb je te verliezen? Een droomdoel half gehaald kan altijd nog veel grootser zijn dan een conservatief doel volledig gerealiseerd.



Foto 83: Het stellen van doelen vraagt om individuele accenten op uitdaging, haalbaarheid, verifieerbaarheid dan wel controleerbaarheid

Ooit durfde volleyballer Ron Zwerver (INFP) te dromen over een gouden medaille op de Olympische Spelen. Een droomdoel vol inspiratie maar aanvankelijk in omstandigheden die niets met echte topsport te maken hadden. Hij is een baanbreker die mensen met zich meekreeg op het smalle pad naar de top. Een weg met vallen en opstaan, trainers en medespelers kwamen en vertrokken, hoogte- en dieptepunten wisselden elkaar af, vaak was het ook net niet, Zwerver bleef.

In het Olympische Atlanta van 1996 gingen zijn handen echt uitbundig de lucht in en dit keer niet alleen voor een meedogenloze smash. Het droomdoel was gehaald, misschien wel de meest uitzonderlijke prestatie in de Nederlandse sport-geschiedenis. Droomdoelen zijn dus haalbaar, zelfs al is er aanvankelijk in de verste verte geen topsportcultuur. Een standbeeld voor een baanbreker.

Voor onze extraverte vaklui zien we dat zij tevens zijn aangewezen op uitdagende kortetermijndoelen. Denk daarbij met name aan inspirerende doelen in het weekprogramma en uitdagende trainingsvormen. Omdat deze dichtbij liggen moet voor dergelijke doelen het aspect haalbaarheid goed worden meegewogen. Daarover gaat de volgende paragraaf.

22.5 Principe van haalbaarheid

Wanneer je coacht op taakacceptatie kun je goed met middellangetermijndoelen werken. Daarbij leg je het accent op de haalbaarheid. Haalbaarheid kun je in dit geval het beste omschrijven met de vraag of je het gestelde doel haalt als de normale progressie zich voortzet. De middellangetermijndoelen hak je in stukjes van bijvoorbeeld een week waarbij de spelers stap voor stap aan een aspect werken dat het einddoel dichterbij brengt.¹⁰⁾

Wanneer we de haalbaarheid van doelen in de mond nemen dan mogen we absoluut niet aan het volgende voorbij gaan. Het bereiken van doelen bouwt aan een positief zelfbeeld van jouw spelers, iets dat ze nodig hebben om het beoogde proces met kans op succes te doorlopen. Het omgekeerde geldt echter even sterk. Spelers die gestelde doelen niet halen ervaren een negatieve impact op hun zelfbeeld en een tanend zelfvertrouwen. Uiteindelijk zullen ze voor de sport gedesillusioneerd afhaken of hun ambities overboord gooien en als recreant verder gaan.

Of je dan wel doelen moet stellen? Nou ga er maar vanuit dat elke speler dat impliciet zelf al doet, dus kun je het beter maar expliciet samen doen. In dat geval kun je immers het proces op een verantwoorde wijze vormgeven en begeleiden. De haalbaarheid van middellangetermijndoelen (bijvoorbeeld die in een trainingscyclus van 6-8 weken) is dus elementair omdat de impact op het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van spelers groot is.

Maak het doel ook niet te gemakkelijk. Er zal dan niet alleen een weinig inspirerende werking van uitgaan, de voldoening van het halen zal ook nauwelijks zoden aan de dijk zetten. Vandaar dat het stellen van realistische doelen iets is waarover goed moet worden nagedacht.

22.6 Principe van verifieerbaarheid

Het principe van verifieerbaarheid heeft te maken met de stappen in het proces. Daarbij kun je denken aan de jaarplanning, een microcyclus of bijvoorbeeld een weekplan. De activiteiten en oefeningen bespreek je vooraf met de spelers zodat zij zich aan het plan committeren. Ze dienen ook het nut van de verschillende onderdelen in de juiste context te kunnen plaatsen. De geplande activiteiten zijn de doelen die de speler na de uitvoering systematisch één voor één afvinkt.

Jouw speler moet precies kunnen toetsen of hij in dit verband zijn doelen in het programma heeft gehaald, niet alleen kwantitatief maar ook kwalitatief. Dat laatste is moeilijker. Je best doen is niet objectief meetbaar, daarom moet je samen de kwaliteit van de handelingen zo goed mogelijk definiëren. Sporters die doelen willen bereiken leren dat er slechts één manier is om dat te doen namelijk door alleen nog de dingen te doen die het doel dichterbij brengen en alles te laten wat dat niet doet. Zo leren zij zichzelf beperken en wordt een professionele instelling bereikt.

Je spreekt met jouw speler af dat hij de geformuleerde doelen met iemand deelt, iemand die iets verder van hem afstaat dan zijn directe omgeving. Dat laatste maakt het minder vrijblijvend, zeker als de speler met diegene afsprekt dat ze op gezette tijden samen op de geleverde prestaties zullen terugblikken.

22.7 Principe van controleerbaarheid



Je kunt prima voor jouw team of trainingsgroep doelen formuleren maar die werken alleen als je daar een individuele vertaalslag aan geeft. Voor een speler gaat het er om dat het bereiken van zijn doelen niet of nauwelijks door anderen kan worden beïnvloed. Dat is wat we het principe van controleerbaarheid noemen. Resultaatdoelen zijn dan ook uit den boze al was het alleen al omdat er in tafeltennis een tegenstander bestaat. Wat jouw speler wel zelf in de hand heeft is de prestatie die hij levert en de stappen in het proces daarnaartoe. Over de vraag aan welke uitgangspunten een goede prestatie in die zin voldoet heb je vroegtijdig afspraken met jouw pupil gemaakt.

Bij het coachen op concentratie werk je met directe doelen met het accent op controleerbaarheid. Het gaat er om dat het doel in het hier en nu ligt en het bereiken ervan alleen van de speler afhangt. Waar moet de aandacht naar uitgaan en met welke doelstelling krijg je als coach jouw speler daar? Dat is ook de reden waarom je voor techniektraining een focuspunt benoemt en je voor wedstrijden handelingsstrategieën altijd aan waarnemingen koppelt.

In de hoofdstukken 11 en 12 (VISIE 67, resp. blz. 14 en blz. 20) hebben we daarover ten aanzien van trainen, wedstrijden spelen en coaching al het een en ander gezegd.

Foto 84: De directe doelstelling is altijd een waarneming

De directe doelstelling is dus altijd een waarneming en die ligt per definitie in het hier en nu. Voor tafeltennissers ligt de primaire focus op de bal in zijn vlucht en dat is voor elke speler onder alle omstandigheden controleerbaar. Niemand hoeft hem daarin van de wijs te brengen, jouw spelers hebben immers geleerd hoe ze met afleiders moeten omgaan. Gaat dat nog niet goed dan wordt het hoog tijd die belangrijke stap te maken, het zal hun zelfbeeld en zelfvertrouwen ten goede komen. Daar ligt de link naar coachen op concentratie, het opgaan in waarnemingen en het vormen van de juiste beeldplaatjes op de hersenschors.

Een mogelijke afleider vormt het resultaat. We noemden al dat het stellen van resultaatdoelen uit den boze is, maar ook wij kunnen er niet om heen dat het elke sporter eigen is hier toch aandacht aan te besteden. Wat wil je ook wanneer de grote finale, die waarop hij al zijn zinnen heeft gezet, opdoemt. Dergelijke gedachten weerspreken of negeren is geen verstandige optie, bespreek veel liever wat hij gaat doen nadat hij het resultaat heeft gehaald. Dat relativeert omdat jouw pupil er zodoende achter komt dat zijn ontwikkelingspad na de cruciale wedstrijd hoe dan ook gewoon doorloopt. Hierdoor zal hij op het moment suprême veel gemakkelijker met zijn aandacht bij de primaire focus op de bal blijven.

22.8 Verwijzing

Om de hoofdlijnen er in één oogopslag op na te kunnen slaan sluiten we dit hoofdstuk met een samenvattend schema af. Hierin maken we de accenten voor de verschillende Action Types nog eens inzichtelijk.

Tabel 52: Samenvattend schema van de temperamenten en hun accenten bij het stellen van doelen

temperament	SP	NT	SJ	NF
termijn	uitdaging	verifieerbaarheid	haalbaarheid	controleerbaarheid
droomdoelen	ISFP-ESFP-ESTP			
lange termijn		NT		
middellange termijn	ISTP		SJ	
korte termijn	ESFP-ESTP			
directe doelen				NF

Omdat het al dan niet halen van doelen zo appelleert aan het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van spelers vinden we het op zijn plaats om nader in te gaan op de vraag hoe je tot reëel haalbare doelen komt. De crux is dat je het basisniveau als uitgangspunt en graadmeter neemt en daarbij afziet van de invloed van ‘highlights and miseries’. Ook daarover zullen we later publiceren.

23. Leervoorkeuren

Als trainers staan we aan de basis van veranderingsprocessen in het spel van onze pupillen. Processen die niet alleen algemene uitgangspunten kennen maar ook typeafhankelijk zijn zo constateerden we in voorgaande hoofdstukken. Je creëert een uitdagende leeromgeving, eentje die niet alleen realistisch is maar ook betekenisvol voor elke individuele speler. Dat is in een groepstraining geen sinecure. Action Type biedt jou welkome handreikingen voor individueel en groepsleren.

Om dit concreet te maken lopen we de didactische invalshoeken voor het aanleren en corrigeren van slagen en verbindingen bij langs. Telkens kijken we of daar met de kennis over de Action Types op zak nog een individuele verdieping mogelijk is. Het gaat daarbij o.a. om: individuele leervoorkeuren in de methodiek (23.1), een leerstijl die past bij de dominante functie (23.2), het proces van informatie verkrijgen en verwerken (23.3), leer- volgorde voor het aanleren van bewegingen (23.4), omgaan met de aandachtsrichtingen (23.5) en technische aanwijzingen geven (23.6).

In VISIE 66 zijn wij al ingegaan op coachstijlen (hoofdstuk 5, blz. 18), communicatie (hoofdstuk 6, blz. 26) en het geven van feedback (paragraaf 7.4, blz. 35). We roepen deze aspecten nog even in herinnering omdat ze, als het om leren in tafeltennis gaat, een niet te onderschatten rol spelen.

23.1 Leervoorkeuren in de methodiek

Action Type vertelt ons voor elke dimensie iets over de leervoorkeuren. In de onderstaande tabel maken we aan de hand van trefwoorden duidelijk welke methodische invalshoeken passend zijn. Uiteindelijk vind je in de dominante functie de belangrijkste ingang.

Tabel 53: Action Type en methodische leervoorkeuren

	leervoorkeuren	trefwoorden voor de methodiek
E	actief leren	aan de slag, dingen (met anderen) uitproberen, discussie
I	reflectief leren	moet het eerst laten bezinken, meestal alleen op een rustig moment erover nadenken
S	zintuiglijk leren	concreet, praktisch, details, feiten en procedures
S	verbaal leren	luisteren, het woord
N	intuïtief leren	abstract, theorie, vernieuwend, verbanden, combinaties en mogelijkheden
N	visueel leren	zien, het beeld
T	rationeel leren	het moet logisch zijn en verklaard worden
F	gevoelsmatig leren	het moet bij zijn gevoel passen
J	sequentieel leren	stap voor stap en opeenvolgend, herhalen
P	globaal leren	grote stappen en het grote plaatje

De trefwoorden geven een aardige indruk hoe een speler leert. Zo wil een ESTJ direct concreet en praktisch aan de slag, heeft hij baat bij een logische uitleg over details in een proces dat stapsgewijs wordt opgebouwd. Een INFP leert daarentegen globaler en vanuit het grote plaatje. Wat je doet moet bij zijn eigen gevoel aansluiten. Hij leert vooral reflectief door op een rustig moment te verbeelden wat hij ziet en het vervolgens te imiteren.

Foto 85: Je leert het beste volgens een individueel afgestemde weg, zo eigen zijn leervoorkeuren



23.2

Rol van de dominante functie

Wie prestatief aan sport doet, kan nog een stap verder gaan. Talentontwikkeling moet gekoppeld worden aan de leerstijl die past bij de dominante functie. Daarbij kijken we of die dominante functie zich bij de speler in zijn introverte of extraverte wereld afspeelt. In hoofdstuk 6 (VISIE 66, blz. 26) vind je de achtergronden daarvan terug.

Tabel 54: Leerstijl die past bij de dominante functie ¹²⁾

dominante functie		Action Types	leerstijl
S _e	ervaren	ESTP-ESFP	wil zonder veel uitleg direct beginnen
S _i	herinneren	ISTJ-ISFJ	wil grondig geïnformeerd worden en een vergelijking met ervaringen uit eerdere trainingen en wedstrijden maken
N _e	brainstormen	ENFP-ENTP	wil dat alle mogelijkheden gepresenteerd worden en aan de hand daarvan alternatieven overwegen en uitproberen
N _i	voorzien	INFJ-INTJ	wil de richting kennen waarheen de training zich beweegt om het geheel binnen een groter kader te plaatsen en ook zijn dromen daarbinnen verwezenlijken
T _e	systematiseren	ESTJ-ENTJ	wil dat alles geordend in zijn hoofd zit en de organisatie achter de trainingen kennen
T _i	analyseren	ISTP-INTP	wil objectief snappen waarom je voor een bepaalde trainingsopbouw kiest
F _e	harmonie zoeken	ESFJ-ENFJ	wil samenwerken, dienstbaar zijn aan het team en daarin ook een rol toegewezen krijgen
F _i	op waarde schatten	ISFP-INFP	wil dat trainingen overeenstemmen met zijn eigen waarden en overtuigingen, respect en oprechtheid zijn belangrijk

Deze inzichten maken duidelijk hoe je met jouw uitleg aansluit bij de belangrijkste invalshoek van een speler. Doe er jouw voordeel mee, jouw pupillen zullen je dankbaar zijn.

23.3

Leren volgens Kolb

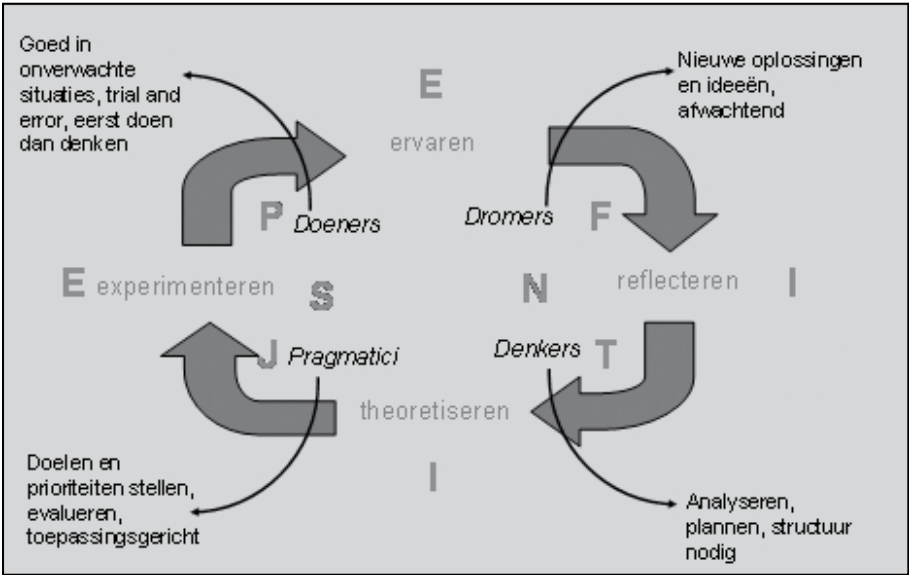
Een veelvuldig in bijvoorbeeld het onderwijs gehanteerde methode is de leercyclus van Kolb. Deze Amerikaanse psycholoog en pedagoog deed uitputtend onderzoek naar het leergedrag van mensen. Volgens Kolb is effectief en duurzaam leren het resultaat van het cyclisch doorlopen van een viertal fasen, namelijk:

Tabel 55: De leerfasen

leerfasen van Kolb	activiteit	favoriete fase voor	wil eerst nog een staartje	
concreet ervaren	voelen	vaklui	SP	experimenteren
observeren en reflecteren	zien	idealisten	NF	concreet ervaren
theorie verkennen	denken	rationalisten	NT	observeren en reflecteren
actief experimenteren	doen	wachters	SJ	theorie verkennen

Leren is langs deze weg een continue afwisseling tussen informatie verkrijgen en informatie verwerken. Kolb stelt dus niet de opbouw van de stof centraal maar de leeractiviteiten. Dit maakt een koppeling tussen de leercyclus en Action Type mogelijk. Het onderstaande model illustreert de verbanden.

Afbeelding 36: De leercyclus van Kolb en Action Type



Om te bepalen waar iemand in de leercyclus start vormen de vier temperamenten de invalshoek. Dat gebeurt echter pas nadat jouw pupil een staartje informatie c.q. ervaring van de vorige fase heeft meegekregen om zich daarmee op zijn favoriete fase te richten. Een leerproces wordt volgens Kolb effectief wanneer de vier fasen zich telkens in dezelfde volgorde herhalen. Het stelt leerlingen in staat hun leerervaringen te

ordenen. Kolb heeft ook ontdekt dat mensen de neiging hebben vooral die leerfase te ontwikkelen waar ze toch al goed in zijn. Sla je één of meer fasen over dan zal het leerrendement dalen.

Met een korte uitleg willen we jou laten zien hoe de leercyclus in geval van individuele training werkt. Stel jouw pupil, met wie je aan het aanleren van de backhand opening werkt, is een ESFP-er, iemand met het temperament van een vakman. Je laat hem kort voor de vuist weg wat uitproberen om dan over te schakelen naar zijn favoriete leerstijl, namelijk ervaringsleren. Daarvoor geef je hem een uitdagende opdracht om met die aanwijzing een nieuwe ervaring op te doen. Als echte E houdt hij van actief leren. Jij trekt voor deze fase voldoende tijd uit.

In de volgende fase is het tijd voor bezinning. Samen bekijken jullie videobeelden, dat kunnen aanvankelijk backhand openingen van topspelers zijn maar als de speler in het thema wat verder is ook eigen zojuist gemaakte opnames. De conclusies daaruit probeert de speler te verbeelden en droog te trainen.

De derde fase staat in het teken van de uitleg over o.a. techniek, verbanden met al aanwezige kennis, tactiek en de plaats in het spelsysteem. Kortom een verdieping in de achtergronden waaraan je in elke ronde van de cyclus weer een element toevoegt. Omdat je met een E te maken hebt houd je qua tijdsduur de tweede en derde fase beperkt.

Daarna laat je jouw pupil in een praktische context nog wat experimenteren en ben je daarbij als zijn vraagbaak beschikbaar. Bijvoorbeeld wat gebeurt er als je de slag iets hoger (of lager) inzet, het bat meer sluit (of juist meer open houdt), de timing op de bal iets later (of eerder) inzet, als de rechterschouder naar voren wordt gebracht, het gewicht zich in de voorbereiding meer naar de linkervoet verplaatst, etc. Als trainer-coach vraag je de speler naar het gevoel dat hij bij een bewegingsactie heeft, iets dat je vooral doet naar aanleiding van momenten dat het goed gaat. Zo van: voel je bewegingsvrijheid of is de beweging nog ergens krampachtig, voel je dat jouw lichaam meedoet op de bal, voel je dat je de bal dik of dun raakt, enz. Vanzelfsprekend pak je dat experimenteren gestructureerd aan en verleng je het goede gevoel.

De volgende trainingen herhaalt de cyclus zich volgens hetzelfde procédé. De vorderingen gaan vergezeld van een logische opbouw van de stof en meer diepgang. Dat is leren volgens Kolb. Als trainer-coach begrijp je dat langs deze afgestemde weg een hoog en blijvend rendement wordt verkregen.

23.4

Leervolgorde van een bewegingsactie

In paragraaf 19.1 (blz. 30) introduceerden we het begrip bewegingsactie. Elke actie kent in haar uitvoering een chronologische volgorde van handelingen. In hoeverre deze volgorde ook bij het aanleren en corrigeren van bewegingen voor ieder type geldt leggen we in deze paragraaf onder een vergrootglas. Het antwoord heeft te maken met de leervolgorde die bij een speler past. Over een dergelijke opbouw valt meer te zeggen maar laten we ons dus vooralsnog beperken tot de aandachtspunten voor het aanleren en verbeteren van een bewegingsactie. We spitsen ons toe op de combinatie van:

- de wijze waarop de speler informatie verwerkt (S of N)
- de werkstijl (J of P)

In tabel 54 maken we de belangrijkste verschillen inzichtelijk.

Tabel 56: Een specificatie van vier leerstijlen

type	leerstijl
..S..J	Doelgericht. Leert graag stap voor stap, opeenvolgend en met precisie. Doet dat door de volgorde van de bewegingsonderdelen afzonderlijk te analyseren en simpel te oefenen.
..S..P	Leert vooral door te doen, waarbij de zintuigen optimaal geprikkeld moeten worden. Leert door de volgorde van de bewegingsonderdelen als een geheel in zich op te nemen en simpel te trainen.
..N..J	Leert vanuit het grote plaatje en vult pas daarna de details in. Leert het best door bewegingen te ontfaelen, in delen voor zich te zien en te trainen.
..N..P	Leert vanuit het grote plaatje en vult pas daarna de details in. Leert het best door bewegingen globaal voor zich te zien (visualiseren) en die te imiteren en te trainen.

Wat dit in de praktijk voor het leren van een bewegingsactie betekent hebben we in vier met de tabel corresponderende subparagrafen uitgewerkt.

23.4.1 Leren van een bewegingsactie door een SJ

Voor een SJ-er loop je bij het aanleren achtereenvolgens het doorbewegen naar de correcte uitgangshouding, het grofmotorische en fijnmotorische deel van de slag en het herstel naar basispositie en -houding door. Deze deelbewegingen train je aanvankelijk afzonderlijk waarna je ze stap voor stap samenvoegt zodat uiteindelijk de totale bewegingsactie ontstaat en wordt getraind. Wil je de beweging verfijnen dan ga je weer terug naar het bepaalde bewegingsonderdeel, oefen dat separaat en bouw het in.

23.4.2 Leren van een bewegingsactie door een SP

Bij een SP-er werkt het anders. Je loopt weliswaar eerst de verschillende bewegingsonderdelen bij langs maar globaler en gaat vervolgens al betrekkelijk snel over naar de totale bewegingsactie. Een vakman werkt op impuls en is afhankelijk van uitdaging en variatie. Zo geef je hem de kans om langs zijn sterke kant te leren. Houd de oefening wel eenvoudig anders verliest hij al snel het overzicht. Wees dus aanvankelijk voorzichtig met het inbedden van de bewegingsactie in een groter geheel. Droogtrainen is zowel voor een SJ als een SP zijn ding, vaklui en wachters moeten zintuiglijk voelen, zorg er wel voor dat ze daarbij de positie van de bal goed voor ogen hebben.

23.4.3 Leren van een bewegingsactie door een NJ

Bij een NJ-er ga je direct uit van de totale bewegingsactie, die leert immers vanuit het grote plaatje. Van daaruit maak je telkens een systematisch uitstapje naar de verschillende bewegingsonderdelen, waarbij je de speler de kans geeft om geleerde details al snel weer in de totale bewegingsactie te plaatsen en te oefenen. Zo geef je zeker aan hem jouw aanwijzingen over details altijd in het perspectief van het totale bewegingsverloop.

23.4.4 Leren van een bewegingsactie door een NP

Dit laatste geldt in nog sterkere mate voor een NP-er. Die leert niet alleen vanuit het grote plaatje, hij doet dat ook nog eens globaal. Daardoor zal hij de totale bewegingsactie in grote lijnen al vrij snel onder de knie hebben, voor hem zit het probleem echter

in de diepgang ten aanzien van de details. Bij een NP-er start je (net als bij een NJ-er) vanuit de totale bewegingsactie en vraag je de speler vervolgens welk onderdeel van de beweging hij cruciaal acht. Uiteraard gebruik je de kunst van het inleggen om vragen-derwijs de vinger op de zere plek te leggen. Daarna ga je al weer betrekkelijk snel terug naar de totale bewegingsactie. Zo pendel je tussen het grote plaatje en de onderdelen daarvan op en neer totdat de beweging is gevormd.

23.5

Omgaan met de aandachtsrichtingen

Omdat elk leerproces start door bewust aandacht aan een bepaald aspect te schenken stuiten we bij techniekvorming in de adaptieve fase steevast op een probleem. Bij tafeltennis ligt de primaire focus op de bal in zijn vlucht. Dat is waar een speler bewust aandacht aan besteedt om er vervolgens volledig in op te gaan. Zo bezien past daar geen tweede laat staan een derde bewuste aandachtsrichting bij. Om dit probleem ten aanzien van de aandachtsrichtingen in goede banen te leiden ontkomt in de adaptieve fase geen enkele trainer-coach aan de volgende werkwijze:

- met het oog op de technische vorming van een bepaalde slag of verbinding is veelvuldig droogtrainen onontbeerlijk
- bij oefeningen aan tafel zorg je er aanvankelijk voor dat de ballen zo uniform mogelijk aankomen en er in alle andere aandachtsrichtingen zo weinig mogelijk aandacht hoeft te worden besteed
- voor het geven van aanwijzingen start je bij de externe waarneming (wat ziet de speler met zijn primaire focus) en je koppelt daar een handeling (de aanwijzing) aan

Deze aanpak is in ieder geval voor J-ers onontbeerlijk maar ook een P-er is er dikwijls sterk op aangewezen. Die neigt er weliswaar naar aan meerdere aspecten aandacht te besteden maar doet dat doorgaans zo globaal dat onnauwkeurigheid dreigt en belangrijke details geen vorm krijgen.

Afhankelijk van de ontwikkeling van de gevraagde aandachtsstijl zul je merken dat het voor de ene speler gemakkelijker is een bepaalde deelbeweging onder de knie te krijgen dan voor een andere speler. Bij het aanleren en corrigeren zul je relatief veel tijd en energie besteden aan zaken die te maken hebben met de zwakste aandachtsstijl. Techniekvorming is een kwestie van het op de juiste manier laten harmoniëren van de aandachtsrichtingen en vraagt om het gedoseerd spelen met omgevingsvariabelen, zoals het tempo waarin wordt gespeeld, de hoeveelheid effect, de variatie en anticipatie in brede zin, de complexiteit van de verbindingen, etc.

Vanuit die opbouw werk je toe naar het principe van 'een bal een nieuwe man' en handelt dat in een context met steeds meer vrijheidsgraden. Het is in de motorische fase nog geruime tijd raadzaam de snelheid van uitvoering te beperken hoezeer dat ook tegen de drang van menig tafeltennisser ingaat om vooral hard en risicovol te acteren. Pas in de autonome fase slijp je het geleerde met de voor tafeltennis gebruikelijke snelheid en complexe verhouding tussen de aandachtsrichtingen in. Het is de fase waarin onbewust bekwaam handelen vorm moet krijgen. Daar heb je o.a. een qua beschikbare spelsystemen gemêleerde groep aan sparringpartners voor nodig.

23.6

Technische aanwijzingen

Wat ons opvalt is dat trainers hun aanwijzingen aan een pupil in algemene zin geven alsof onze spelers allemaal dezelfde bewegingsstrategie hebben. Goed bedoelde inzet mist op die manier zijn vruchtbaarheid. In al hun trouwheid en wil om beter te worden proberen spelers aanwijzingen van de trainer-coach uit te voeren zonder dat het goed aanvoelt. Alles wat anders is moet wennen heet het dan en wat volgt is een moeizame worsteling om het beoogde onder de knie te krijgen. Jammer, want het kan anders.

Foto 86: Je observeert de speler en zijn bewegingsstrategie en sluit daarbij aan



Het geven van de best passende technische aanwijzingen is een vak op zich. Naast allerlei algemene methodologische uitgangspunten dien je als trainer-coach te begrijpen hoe het uitvoeren van een bepaalde slag of verbinding tussen slagen per speler werkt. Daar ligt een duidelijke relatie met de vier motorische stijlen. Waar we op doelen is:

- of de speler voornamelijk fijn- dan wel grofmotorisch handelt
- welke bewegingsketens hij van nature inzet
- wat zijn bewegingsstrategie is

Wanneer je deze aspecten doorgrondt en eigen weet te maken krijgen jouw aanwijzingen een extra dimensie. Plotseling wordt het leren van bewegingen effectief en voelt het nieuwe al snel natuurlijk aan. Action Type heeft ons daarin de afgelopen periode veel inzichten gegeven. De belangrijkste aandachtspunten hebben wij in paragraaf 17.6 samengevat. Omdat het om bewegingen gaat willen we die kennis graag in een praktische context demonstreren. Wij denken dat een technische bijscholing zich daar bijzonder goed voor leent. Op deze plaats willen we met een korte aanduiding volstaan.

Het zal jou waarschijnlijk bekend zijn dat je bijvoorbeeld een forehand backspinservice aan een overwegend grofmotorische speler op een andere manier leert dan aan een overwegend fijnmotorische tafeltennisser. Waar bij die laatste de beweging van hand (en pols) het uitgangspunt is start je bij de uitleg aan een grofmotorische speler juist bij de beweging van de schouder (NF) of de heup (SF). Vergelijk het met de wiegende beweging die

pas vader geworden voetballers na het scoren van een doelpunt richting het publiek maken.

Hetzelfde doel, twee volledig verschillende uitgangspunten. Zo zit het ook met diverse andere aspecten die van belang zijn voor het geven van individueel passende technische aanwijzingen. Wanneer je daarbij ook nog het grote arsenaal aan slagen en hun kenmerken bedenkt dan begrijp je dat effectief aanwijzingen geven om specifieke kennis en vooral ook kunde vraagt.

23.7 Verwijzing

In het leren komen veel zaken bijeen. Denk maar eens aan methodiek, didactiek, communicatie, doelen stellen, leervoorkeuren, opbouw van oefenstof, aanwijzingen en feedback geven. Daarom hebben we voor elk Action Type een voorbeeld voor een veranderingstraject uitgewerkt. Door telkens vier keer hetzelfde bewegingsprobleem uit te werken voor verschillende types willen we laten zien hoe verschillen in temperament, attitudes, leerstijl, motoriek, etc. van invloed zijn op de meest effectieve aanpak. Het is datgene waarin we als trainer-coach een belangrijke leidraad voor ons werk in de zaal vinden.

Niet iedereen leert op dezelfde manier. Toch kiezen spelers en speelsters met internationale ambities vrijwel allemaal voor stages in China. De trainingscultuur in dat land kent een hoog 'J-gehalte', je moet van details en herhalingen houden. Dat is met name iets voor SJ-ers, de wachters onder ons, en ook NTJ-ers hebben veel baat bij herhalingen. Een NFP-er zal zich daarentegen moeten afvragen of hij beter in bijvoorbeeld de meer creatieve en lossere Zweedse trainingscultuur gedijt. De verschillen in persoonlijke voorkeur verklaren mede waarom de één zweert bij de Chinese ontberingen en een ander er gebroken van terug komt.



Aan dit hoofdstuk over leren in tafeltennis hebben we drie artikelen gekoppeld:

- NT-ers zijn afhankelijk van bewegingsbeelden (blz. 68)
- Leercyclus in een groeps-training (blz. 70)
- Veranderingsbereidheid van spelers (blz. 74)

Foto 87: In het leren komen veel zaken bijeen. Verschillen in temperament, attitudes, leerstijl, motoriek, etc. zijn van invloed op een passende en effectieve aanpak

Onderbouwing van het motoriekmodel

Rationalisten willen iets begrijpen en zijn voortdurend op zoek naar verbanden. Zo ook wij. Hoe kan het nu dat er een relatie bestaat tussen de typologie enerzijds en de motorische voorkeuren anderzijds. Een zoektocht die ons o.a. door het werk van gerenommeerde onderzoekers als Walter Lowen, Katherine Benziger en Jon Niednagel voert.

deel 2

Vier hersenkwabben

Lichten we de hersenpan op dan zien we de vier hersenkwabben die Action Type onderscheidt. Die kwabben komen overeen met de vier mentale functies: S, N, T en F. De complexe functies T en N bevinden zich aan de voorkant van onze hersenen, de meer op eenvoud gerichte functies S en F zitten aan de achterkant. T en S zijn functies van de linkerhersenhalve; N en F van de rechterhersenhalve. Gelukkig is het visueel, met een bovenaanzicht van ons brein, allemaal overzichtelijker voor te stellen.

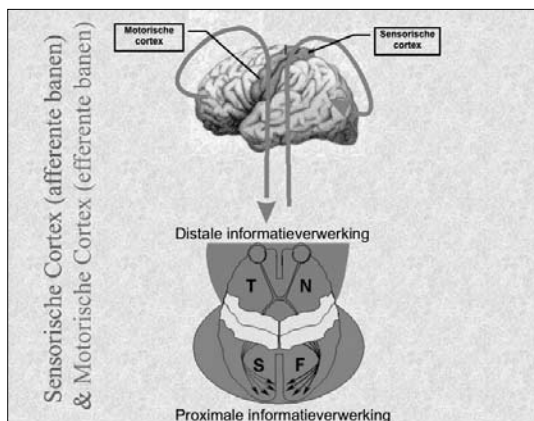
Wat we over de hersenkwabben kunnen zeggen, is het volgende. Een kwab bestaat uit een geleidelijke massa neurochemische stoffen. Nu is de elektrische weerstand in de ene kwab lager dan in de

andere kwab, dat verschil in weerstand en geleiding tussen de natuurlijke voorkeursfunctie en de andere functies bedraagt ongeveer een factor 100. Je kunt je voorstellen dat het 'denken' in die voorkeursfunctie gemakkelijk gaat. Mensen mel-

in sterke mate door de dominante functie worden ondersteund. Dat gebeurt ook wanneer je die andere functies wel behoorlijk hebt ontwikkeld, zo groot is het verschil in energieverbruik. Hoezeer we de vaardigheden die samenhangen met de drie andere hersenkwabben ook weten te ontwikkelen, de natuurlijke voorkeursfunctie zal ons hele leven lang de dominante functie blijven. Met deze uitleg hebben we de terminologie van de beide voorgaande VISIE's te pakken.

En dan is er nog iets dat myelitisatie wordt genoemd. Myeline is een vetachtige witte stof, die er als omhulsel van zenuwvezels voor zorgt dat boodschappen veel sneller worden doorgegeven. De myelitisatie tussen de hersenkwabben start vanaf de geboorte en is gemiddeld zo rond het 21ste levensjaar voltooid. Het verklaart waarom kinderen tot en met de basisschool (onbewust) hoofdzakelijk hun dominante functie gebruiken en pas in de puberteit de hulpfunctie geleidelijk tot ontwikkeling kan komen. Kinderen en pubers kunnen dus wel naar andere mentale functies dan hun dominante voorkeur overschakelen, maar dat gaat door de onvoltooide myelitisatie uiterst langzaam en moeizaam. Dit fysiologische proces is tevens een verdere onderbouwing van ons artikel over persoonlijke ontwikkeling (VISIE 66, bladzijde 56).

Met inachtneming van het voorgaande kunnen we nog iets vertellen over de wisselwerking tussen de vier hersenkwabben. De beide voor-achter verbindingen (T ↔ S en N ↔ F) zijn langzaam; de beide links-rechts verbindingen (T ↔ N en S ↔ F) snel. Dit speelt een rol bij het combineren van informatie uit de verschillende kwabben. Wat we daarbij goed voor ogen moeten houden, is dat er geen diagonale verbindingen zijn. Een mens kan dus niet in één en dezelfde tel tegelijk sensitief (S) en intuïtief (N) informatie vergaren. Hetzelfde geldt voor gevoelsmatig (F) en rationeel (T) beslissen. Dat is ook waarom een trainer-coach bij voorkeur met een assistent met een tegenovergesteld profiel dient



Afbeelding 37: Distale en proximale informatieverwerking

den dan ook vaak dat ze er helemaal in opgingen en dat concentratie bijna een vanzelfsprekendheid is. Daarentegen kost het denken, doen en concentreren met de andere mentale functies grote hoeveelheden extra energie.

Het bovenstaande maakt ook duidelijk waarom mensen taken uitstellen of zelfs vermijden die niet

samen te werken. Gezamenlijk pakken ze op één en hetzelfde moment vanuit alle invalshoeken informatie op.

Motorische cortex

Nu we de werking van de hersenen een beetje hebben leren kennen, is het tijd om te kijken hoe fysieke bewegingen worden aangestuurd. In dat proces speelt de zogenoemde motorische cortex een voorname rol. We duiken in de materie van bewegen en bewegingsvoorkeuren. Er ontstaan inzichten – dat willen we alvast verklappen – die van grote betekenis zijn voor onze trainingspraktijk, maar laten we bij het begin beginnen.

De motorische cortex – ook wel de motorische hersenschors genoemd – is het meest achterste gedeelte van de beide frontale hersenkwabben en is verantwoordelijk voor de uitvoering en programmering van alle lichaamsbewegingen. Binnen de leer van Action Type werd een verband ontdekt tussen de plaats van (de aansturing van) lichaamsonderdelen op de motorische cortex en de invloed van de vier genoemde hersenkwabben daarop. De invloed van de dominante functie en de hulpfunctie op het daarmee corresponderende deel van de motorische cortex blijkt zodanig te zijn dat het leidend is voor het ontstaan en de verdere ontwikkeling van een voorkeursmotoriek.

den. Dit helpt te verklaren waarom ST-ers zo goed zijn in oog-handcoördinatie. Omdat ST op de motorische cortex maar één stap verwijderd ligt van SF zijn ST-ers doorgaans ook gezegend met goed ontwikkelde lichaamsspieren, maar niet zo sterk als de SF-ers. Omgekeerd kan van een SF-er gezegd worden dat hij tevens de aanleg heeft om over een behoorlijke fijne motoriek te beschikken.

Het derde en laatste gebied onderaan de motorische cortex wordt het best beheerst door de vier NF-stijlen. Hier staan zaken als spreekvaardigheid, hoorvermogen en mimiek voorop. In sporttechnische zin is een NF vooral bedreven in het combineren van grof- en fijnmotorische bewegingen. NF-ers zijn van nature minder sterk gebouwd dan SF-ers en ook dan ST-ers.

In hetzelfde gebied als de motorische cortex bevindt zich ook de sensorische cortex. Die zorgt dat er distale en proximale informatieverwerking kan plaatsvinden. Denk daarbij aan informatie uit de periferie van ons lichaam, bijvoorbeeld over de stand van het lichaam, evenwicht, de positie van de onderarm en de hand, etc. Die input wordt razendsnel op de hersenschors verwerkt, geanalyseerd en geïnterpreteerd om vervolgens via de cortex en het ruggenmerg weer in concrete handelingen te worden omgezet. Uit de bewegingsleer maken we op hoe belangrijk dat proces van informatieverwerking en lichaamsaansturing voor o.a. het aanleren, verbeteren en perfectioneren van bewegingen is.

Afbeelding 38: Relatie tussen lichaamsonderdelen, plaats op de motorische cortex en de hersenkwabben

linkerhersenhalft			rechterhersenhalft		
tong, kaak, lippen, gezicht, pupil, ooglid, wenkbrauw, nek	duim, kleine vinger, hand, pols, elleboog	schouder, romp, heup, knie, enkels, tenen	schouder, romp, heup, knie, enkels, tenen	duim, kleine vinger, hand, pols, elleboog	tong, kaak, lippen, gezicht, pupil, ooglid, wenkbrauw, nek
NF	ST	SF	SF	ST	NF

We volgen Niednagel¹⁹⁾ in zijn verdere uitleg. Startend op het hoogste punt, centraal gelegen in onze hersenen, stuurt de motorische cortex de grote lichaamsspieren aan. Deze spieren reguleren gebieden zoals de benen, de romp en de bovenarmen. De Action Types die hierin het meest zijn toegerust zijn de vier SF-stijlen. Deze mensen zijn normaliter krachtig gebouwd en vinden hun voorkeur in het gebruik van grofmotorische vaardigheden.

Als we vanaf het centrale deel van de motorische cortex naar de zijanten gaan, komen we als eerste het gebied tegen waar de invloed van ST het grootst is, een gebied dat overeen blijkt te komen met de aansturing van fijnmotorische vaardighe-

Zijn we de NT-ers niet vergeten? Ja en nee. Om met dat laatste te beginnen, NT-ers maken geen deel uit van de motorische cortex maar van de in de hersenen meer naar voren gelegen cerebrale cortex. Ze zijn voor hun bewegingen afhankelijk van beelden en kennen een zogenoemde conceptmotoriek. NT-ers kunnen prima tot geweldige sporters uitgroeien maar dan niet zo zeer door hun fysieke vaardigheden. Het zijn bovenal strategisch slimme sporters met het nodige spelinzicht die door hun wedijver bovendien mentaal redelijk sterk in hun schoenen staan. Omdat het gebruik van de grote spieren niet hun ding is blinken ze vaak uit in subtielere sporten die om weinig spierspanning vragen. Tafeltennis is daar een voorbeeld van.

Voorkeuren en vaardigheden

Deze twee woorden vragen om een duidelijke begripsbepaling. We doen dat aan de hand van professor Benziger. Zij definieert een voorkeur als een functioneel gespecialiseerd stel kwaliteiten of gaven dat via natuurlijke aanleg verkregen is. Deze uitleg correspondeert met het deel van de hersenen waar de elektrische weerstand laag en derhalve de geleiding van prikkels hoog is. Voor de één zal dat de T-kwab zijn, voor een ander de N-, S- of F-kwab. Oftewel het is de dominante functie waar de natuurlijke voorkeuren liggen.



Foto 88: Vaardigheden die zich aan de voorkeurskant bevinden zijn betrouwbaar, efficiënt en energiegevend

Vaardigheden hoeven daarentegen niet langs een natuurlijke weg te zijn verkregen, ze worden gecreëerd en versterkt door oefening en training. Vaardigheden zijn het resultaat van het veelvuldig herhalen van een bepaalde denkwijze of handeling. In een bepaald opzicht zijn vaardigheden dus flexibeler dan voorkeuren. Op het ene moment in ons leven ontwikkelen we vaardigheden in een bepaald

gebied, op het andere moment – ingegeven door andere omstandigheden en behoeften – kunnen we geheel andere vaardigheden in een ander gebied van de cortex ontwikkelen.

Het is dan ook niet verrassend dat vaardigheden die zich aan de natuurlijke voorkeurskant bevinden hoogst betrouwbaar, efficiënt en zelfs energiegevend zijn. Dit in tegenstelling tot vaardigheden die aan de niet-voorkeurskant zijn gekoppeld. Werken en trainen we te veel in dit laatste gebied dan liggen geringe progressie, irritatie, vermoeidheid en minder spelplezier voor de hand. Het is wat Jung falsificatie van het type noemde. Net als in het gewone leven moeten we in de sport de situaties opzoeken waar zo veel mogelijk langs de weg van de natuurlijke voorkeuren gehandeld kan worden. Dit werkt bijzonder positief op zaken als belastbaarheid, progressie en plezier. Dit verklaart ook waarom we pas met succes aan de ontwikkelkant kunnen werken als iemand eerst in zijn element is geraakt.

Waar we de internationale toppers en hun speelstijl via het beeldscherm en soms vanaf de tribune herkennen, zien we dichterbij huis diverse selectieleden van de NTTB aan het werk. In de onderstaande lijst tref je onze inschatting van hun Action Types aan. Kijk eens of jij na het lezen van deze VISIE de bijbehorende kenmerken in hun spel herkent.

Tabel 57: Enkele Nederlandse selectieleden en hun Action Type

SF		ST		NT		NF	
Linda Creemers	ISFP	Carla Nouwen	ISTJ	Li Jiao	INTP	Li Jie	ENFP
Elena Timina	ESFP	Suzanne Dieker	ESTJ	Casper ter Lüün	ENTP	Monique Posthuma	INFJ
Nicky Zetsen	ISFJ	Boris de Vries	ISTP	Wai Lung Chung	INTJ	Koen Hageraats	ENFP

Stress per type: de fysieke verschijnselen

Elke emotie wordt door dezelfde lichamelijke verschijnselen begeleid. Of je nu bijvoorbeeld bang of kwaad bent, het maakt niet zo veel uit. In dergelijke gevallen versnelt de hartslag, treedt ten behoeve van een snel zuurstoftransport vaatvernauwing op, raakt de bloeddruk verhoogd en vervolgens ook de spierspanning. Wanneer onze spelers vanuit deze spanningsverschijnselen niet naar volledige taakacceptatie kunnen terugkeren, zullen ze onvermijdelijk met zware armen en benen te maken krijgen. En reken maar dat het op die manier lastig tafeltennissen is.



Foto 89: Spanning uit zich ook in fysieke zin per type op een eigen manier

Action Type leert jou spanning en stressbeleving te plaatsen. In hoofdstuk 14 (VISIE 67, blz. 35) zagen we welke stressoren per temperament op de loer liggen en dat spanning en stress al snel specifieke tafeltennisvaardigheden onder druk zetten. Denk daarbij aan de zwakste aandachtsrichting of nog in ontwikkeling zijnde slagen die gaan haperen. Wat spanning in de wedstrijden met de acties van spelers doet zetten we hieronder systematisch uiteen. Op deze plaats staan de motorische stijlen centraal, aangevuld met de dominantie van de lin-

ker- of rechterhersenhalft. De zo ontstane inzichten stellen jou in staat spelers naast gedachtecontrole, interne zelfspraak en focussen aanvullende tips te geven voor spanningsreductie dan wel ontspanning.

Spanning bij grofmotorische sporters (SF)

Omdat de grote lichaamsspieren onder spanning niet meer adequaat samenwerken, worden de bewegingen van een SF-er mechanisch en houterig. SFJ-ers missen hierdoor de hen anders zo kenmerkende lichaamscontrole; SFP-ers verliezen hun sterke lichaamsritme. Dat druk de kwaliteit uit het spel kan halen is geen nieuws, wel waar je per Action Type zoal op bedacht moet zijn.

Over de batgreep in tafeltennis valt veel te vertellen, o.a. dat het bat losjes in de hand moet liggen. Toch zie je menige speler in de greep van zijn bat knippen. Dat tref je niet alleen bij beginnende tafeltennissers aan die bijzondere moeite willen doen om de bal op tafel te houden, maar soms ook bij topspelers. Fotograaf Henk Hommes viel op dat hij Trinko Keen tel-

Tabel 58: Spanningsverschijnselen bij SF-ers

Action Type	spanningsverschijnselen
ISFJ	neigt onder druk naar pessimisme en onbekwaamheid, heeft doorgaans gebrek aan agressiviteit
ESFJ	moet net als alle andere wachters wedstrijdspanning minimaliseren, ontspannen blijven valt echter niet mee omdat hij wedstrijden zeer emotioneel benadert en beleeft
ISFP	kan zich door introversie diep concentreren, maar is snel onderhevig aan stemmingsverandering
ESFP	is van nature een optimist, houdt hem weg van denken en doemscenario's want dat veroorzaakt grote stress, ongeduld is een andere zwakte

kens met een gespannen onderarm op de gevoelige plaat vastlegde. Omdat een SF-er van nature gericht is op het gebruik van kracht, zie je bij hem gespannen spieren. Dat uit zich ook in de onderarm en de hand.

Spanning bij fijnmotorische sporters (ST)

Is een ST-er gespannen dan heeft hij direct coördinatieproblemen aan de dominante zijde. Zijn anders zo gedetailleerde waarnemingen verdwijnen als sneeuw voor de zon. Er ontstaat distantie tussen zien en doen, waarbij de spieren van onderarm, pols, hand en vingers verstijven. Je kunt je voorstellen wat dat met het balgevoel doet. Een STJ-er mist onder druk zijn anders zo zekere (vaste) speelhand; een STP-er verliest zijn superieure plaatsing van onderarm en hand in de ruimte, evenals zijn sterke splitsecondbeslissing.

grote controledrang onder stress de neiging hebben in het handvat van hun bat te knijpen. Overigens geldt dat ook voor de P-ers. Zo zal een ISTP-er misschien niet zo snel in de stress schieten, maar als de spanning wel toeslaat zal dat ook bij hem extreem merkbaar zijn aan het verstijven van de spieren in onderarm en hand.

Spanning bij sporters met een concept-motoriek (NT)

Een rationalist is doorgaans minder stemmingsgevoelig. Toch kan hij door zijn grote drang om competent te zijn overweldigd raken. Zodra een NT-er blijft hangen in zijn sterke neiging tot denken, dreigt het gevaar van ‘paralysis by analysis’. In lichamelijke zin zal dan met name de fijne motoriek verstarren. Een NTJ-er is competitief en perfectionistisch ingesteld, hij krijgt onder stress een wel heel wantrouwende kijk op anderen. Een NTP-er neigt onder druk te veel met zijn hoofd te spelen

Tabel 59: Spanningsverschijnselen bij ST-ers

Action Type	spanningsverschijnselen
ISTJ	is door zijn concentratievermogen langer bestand tegen druk dan andere wachters, raakt door combinatie ST bovendien niet snel in paniek, moet wel positief blijven denken
ESTJ	is een percentagesporter die zich moet verbinden met zijn gevoel want anders nemen angst en spanning de overhand, excessieve energie helpt niet want hij moet koel en vastberaden blijven
ISTP	moet waken voor ‘paralysis bij analysis’ en niet in zijn op principes gebaseerde koppigheid vervallen maar in het spel deze comfortzone verlaten, leer hem emoties te beheersen en te focussen op plezier
ESTP	is doorgaans snel verveeld en neigt naar concentratieverlies naarmate de wedstrijd langer duurt, zijn agressie verdwijnt en hij gaat voorspelbaar in één tempo handelen, moet leren dat consistentie in aandacht zeker in fitnesssporten de sleutel is tot presteren

ST-ers vinden hun plaats op de motorische cortex verder naar buiten en gebruiken minder kracht dan SF-ers. Toch zullen fijnmotorische tafeltennissers en dan met name die met een

en te weinig met zijn lichaam. Hij zal niet direct zijn emoties uiten, kan de pijn lang verdragen, maar daar ligt voor langdurige stress de valkuil.

Tabel 60: Spanningsverschijnselen bij NT-ers

Action Type	spanningsverschijnselen
INTJ	vernauwt onder druk zijn blikveld, zijn toch al zwakke S laat het dan helemaal afweten, hij is vooral aangewezen op leren ontspannen en het focussen op de visuele aspecten in tafeltennis
ENTJ	is niet eenvoudig kapot te krijgen, speelt tot en met de laatste bal vastberaden door, wel moet hij leren zich te onthouden van kritiek op zichzelf en anderen, want dat prikkelt zijn linkerhersenhelft in te sterke mate
INTP	is in fysieke zin mogelijk minder getalenteerd maar zijn motivatie en discipline zijn ongeëvenaard, concentratievermogen en beheersing helpen hem daarbij, daarachter kan echter wel onzekerheid schuil gaan, besteedt aandacht aan zijn zelfvertrouwen
ENTP	is energiek en heeft een sterke wil om te winnen, doet soms clownesk omdat hij ook lol aan zijn sport wil beleven, kan door die combinatie nog wel eens in een dip komen, heeft niet veel mentale training nodig

Omdat ze onderdeel uitmaken van de cerebrale cortex, heeft een NT-er voordelen bij subtiele sporten die om weinig spierspanning vragen. Bij jouw NT-ers zul je doorgaans minder last van het knijpen in de greep van het bat ondervinden. Als rationalisten zijn ze minder aan spanningsverschijnselen onderhevig en eenmaal onder druk neigen ze niet zoveel kracht in te zetten als de drie andere motorische stijlen. Toch is ook voor rationalisten mentale training altijd welkom, evenals emotiemanagement.

Spanning bij sporters met een gecombineerde grove en fijne motoriek (NF)

Bij idealisten, want dat zijn NF-ers, is sprake van een hoge correlatie tussen stemming en beweging. Is de stemming niet zo goed dan komt de beweging al snel onder druk. Onder druk raakt een NFJ-er zijn gevoel voor coördinatie en ritme kwijt, hij neigt in die situatie al snel te veel kracht te gebruiken en verliest door spanning ook zijn energie. Een NFP-er verliest zijn coördinatie, energie en lichaamsritme, evenals zijn bijzondere gevoel voor intuïtief handelen. Onder spanning vervallen de grofmotorische vaardigheden en onze NF-er gaat in die situatie als een ST-er acteren. Omgekeerd geldt dat als de NF-er goed in zijn vel zit en de aandachtsrichtingen harmoniëren, hij diep in de flow kan opgaan.

NF-ers zullen op de training weinig last van overmatige spierspanning hebben, maar pas op zodra het vuur van de wedstrijd zich aandient. In hun spel zijn ze sterk afhankelijk van ontspanning en van een losse hand. Met hen spreek je af met welke rituelen ze tussen de rallies die staat kunnen bevorderen.

Het zal jou duidelijk zijn dat voornamelijk grofmotorische spelers (SF en NF) tussen de rallies door vooral moeten bewegen en huppelen en dat jouw meer fijnmotorische pupillen (ST en NT) er goed aan doen telkens hun speelarm en -hand los te houden. Omdat voorkomen nu eenmaal beter is dan genezen, verwijzen we graag nog eens naar VISIE 67. In die editie over coachen op concentratie tref je de nodige tips over spanningsreductie en ontspanning aan. In hetzelfde licht gezien zul je tevens de conclusie hebben getrokken dat coördinatie training geen overbodige luxe is om bewegingen ook onder druk vloeiend te laten verlopen. In hoofdstuk 20 van deze VISIE (blz 38) besteden wij daar aandacht aan.

Tabel 59: Spanningsverschijnselen bij NF-ers

Action Type	spanningsverschijnselen
INFJ	is als perfectionist altijd op zoek naar de volmaakte techniek, hij wil aan te veel dingen tegelijk denken maar moet voor stressreductie leren opgaan in zijn waarnemingen en bewust leren ontspannen
ENFJ	is een harde werker die in al zijn competitiedrang zijn efficiëntie verliest zodra de spanning oploopt, moet leren passie te beheersen door binnen zijn grenzen te blijven en zich te richten op innerlijke ontspanning
INFP	staat als een stylist te boek maar spant zich wel terdege in, is een typische gevoelspeler waarvan zijn vorm met (de stemming van) de dag wisselt, is daardoor niet altijd even geïnspireerd, hij heeft veel positieve feedback en aanmoedigen van de coach nodig
ENFP	moet vooral oppassen voor ongeduld en wil zijn doel in één keer bereiken, kan bijzonder goed visualiseren en bouwt daarmee zijn techniek en een groot zelfvertrouwen op

Dynamiek in de beweging

Een correcte basishouding is elementair in tafeltennis. Vanuit en in die houding beweegt een speler door naar de beoogde uitgangspositie om zijn slagen in te zetten. Het zijn verbindingen tussen slagen die zowel om een voor-achter-voor als een neerwaartse-opwaartse-neerwaartse (of omgekeerde) dimensie vragen. We noemden in hoofdstuk 18 al dat een S zijn dynamiek vooral in de neerwaartse beweging heeft en een N die in de opwaartse beweging vindt en dat een S gemakkelijker naar voren beweegt en een N dat naar achteren doet. Wat betekenen deze inzichten voor het voetenwerk, de basishouding en de tactiek in tafeltennis?

Voetenwerk

Voetenwerk is eenvoudig gezegd een kwestie van gaan en staan. Daarmee bedoelen we dat een speler zowel snel moet kunnen doorbewegen (gaan), als contact moet maken met de vloer om vanuit de benen power aan de slag te kunnen toevoegen (staan). Het zal je dan ook niet verbazen dat een N kan uitblinken in lichtvoetig bewegen en een S dat doet in het uit de benen spelen. Die laatste categorie is daarbij wel aangewezen op dominante slagen met voldoende rotatie, die de tegenstander voorstelbaar moeten maken. Zo doende creëert een S tijd om zich goed voor de aankomende bal te positioneren.

Foto 90: Seiya Kishikawa, een N met in zijn opwaartse dynamiek bijna zwevende bewegingen



Basishouding

Ongetwijfeld herken je nu ook het volgende dilemma voor een N. Ze hebben moeite om diep te blijven zitten. Speel eens oefeningen vanuit kort-kort (of halfang), waarbij plotseling een bal diep in bijvoorbeeld de backhandzone kan komen. In de eerste plaats zie je dat een N – anders dan een S – bij kort-kort de neiging heeft omhoog te komen en daarmee aan kwaliteit in te leveren.

Daarbij blijft het niet. Het trainen van kort-kort kenmerkt zich door tussendoor uit te stappen en ruimte te maken. Elke bal die maar even te lang is moet in het moderne tafeltennis immers meteen aanvallend aangepakt worden. Nu beweegt een N gemakkelijk naar achteren, met dat uitstappen zal hij weinig moeite hebben, maar wat gebeurt er als

de bal vervolgens nog een keer kort of halfang wordt gelegd? Juist, de speler zal weer moeten instappen en dat is iets dat niet zo bij de oorspronkelijke bewegingspatronen van een N hoort. Voor onze ogen doemt een herkenbaar beeld op: spelers die bij kort-kort omhoog komen en van de tafel af bewegen. Tel daar ook nog eens bij

op dat een N door zijn opwaartse dynamiek in aanleg moeilijk een bal laag terug kan blokken. Vaak blijkt het een dodelijke combinatie.

Een uit tweede positie topspin spelende N raakt in zijn element als er vooral hard wordt geblokt of de tegenstander voor spin over spin kiest. Hij zal veel meer moeite hebben om na een korte ingehouden blokbal naar voren te komen en daarbij ook nog diep te zitten. De juiste tactiek laat zich raden.

Tactiek

Wanneer in de jeugdopleiding al snel het onderscheid tussen S- en N-voorkeuren duidelijk is, dan kun je de ontwikkelkant trainen. De warming-up is in eerste instantie een geschikt onderdeel om daar gericht op in te spelen. Of het nu om bewegingen naar voren, naar achteren, omhoog of naar beneden gaat, al die facetten komen in tafeltennis voor. Als trainer weet je waaraan bij jouw eigen spelers tijdig gewerkt moet worden.

Dat de bewegingsdynamiek een onderdeel in de tactiek kan vormen, zagen we tijdens de Europese Top 12 in Düsseldorf (2009). In de halve finales speelde Wu Jia Du op een gegeven moment hoge schuifballen op het lichaam van verdedigster Li Qian. Duidelijk was te zien hoe de Poolse, die wij als ISFJ typeren en haar dynamiek in de neerwaartse beweging heeft, er nauwelijks in slaagde de juiste uitgangshouding voor de hogere ballen aan te nemen.

Als coach ben je Action Type dankbaar, omdat je in het tactische steekspel tussen een S en een N een wapen tegen de ander in handen hebt. Zoals gezegd is een N in zijn bewegingsdynamiek gevoelig voor kort-kort en heeft een S juist meer moeite als je na eenmaal kortleggen een diepe flip speelt. En jouw eigen S en N? Die train je in tactische zin als volgt:

- een N doet er goed aan kort-kort zo veel mogelijk uit te bannen door zelf met een diepe flip te komen



Foto 91: Wanneer in de jeugdopleiding al snel onderscheid tussen S- en N-voorkeuren duidelijk is, dan kun je de ontwikkelkant trainen

- een S kan kort-kort blijven spelen, maar zodra de tegenstander als tactiek de flip wil gebruiken, dan is hij zijn opponent een slag voor door de ballen halflang met backspin weg te leggen of achterop de tafel te steken

Later zullen we nog eens uitleggen dat ook voor de J- en de P-dimensie een belangrijke rol in het tactische spel rond bijvoorbeeld service, return en eerste bal is weggelegd. Het heeft o.a. te maken met verschillen in het blikveld, binoculairoog en motoroog.

NT-ers zijn afhankelijk van bewegingsbeelden

We noemden tussen neus en lippen door dat NT-ers voor hun bewegingsaansturing geen deel van de motorische cortex uitmaken maar van de cerebrale cortex. De cerebrale cortex is meer voor in de hersenen gelegen. Vandaar de sterke relatie met de beide voorste hersenkwabben, de N- en de T-kwab. NT-ers sporten niet zo zeer op basis van een motorisch gevoel, maar zijn voor hun acties afhankelijk van bewegingsbeelden die zij als een concept voor ogen hebben. Hoe dat werkt willen we in dit artikel duidelijk maken.

Bewegingsbeelden

Voor het hebben van bewegingsbeelden speelt het zien een doorslaggevende rol. Waar de andere motorische stijlen op een bewegingsgevoel kunnen bogen, zal een NT-er telkens een beeld van de situatie voor ogen moeten hebben: waar komt de bal vandaan, waar komt deze precies, met welke snelheid, rotatie en hoogte, waar wil ik de bal naar toe spelen en met welke snelheid, rotatie, lengte en hoogte ga ik dat doen. De beeldplaatjes die hij hierover op zijn hersenschors heeft geprojecteerd zijn voor een NT-er cruciaal. Hoe gedetailleerder die conceptbeelden zijn, des te beter werken ze. Of om in termen van Gallwey te spreken, NT-ers zullen in onze sport er goed aan doen het 'baan van de bal kijken' tot een vast onderdeel van hun routines te maken.

In ongewone situaties hebben NT-ers normaliter geen recente bewegingsbeelden en maken zij eerder fouten. Daarmee heb je meteen een strategie tegen hen te pakken. Dat is ook de reden waarom

Roger Federer (ENTP) bij het inspelen met opzet ballen vanuit diverse posities en dan ook nog in verschillende richtingen wil spelen. Daarbij neemt hij expres enkele ballen dicht op zijn lichaam en een paar ballen juist met een langere arm. Dat zijn de ongewone situaties waar de tennistopper zich al bij het inspelen en in de training op voorbereidt. Zo krijgt hij de bewegingsbeelden waarmee hij in de wedstrijd glorieert.



Foto 92: NT-ers moeten bij het inspelen bewust een paar ballen dicht op het lichaam nemen

We denken niet dat Jean-Philippe Gatien een NT-er en daarmee ook zo afhankelijk van bewegingsbeelden is, wat we wel weten is dat de voormalige wereldkampioen en winnaar van

de zilveren Olympische medaille in Barcelona er een vergelijkbare trainingsbenadering op nahield. Gatien speelde dicht op tafel en dat in zo'n hoog tempo dat hij bewust trainde op topspinballen uit de 'broekzak', het wegknikken van de heup en het in onbalans spelen van gerichte slagen.

Trainen

Omdat hun conceptmotoriek direct verbonden is met beelden moeten NT-ers dus op een andere manier trainen. Uit zichzelf zouden zij het liefst standaardoefeningen spelen, daarvan hebben ze de positie ten opzichte van de bal als beeld en binnen die context worden ze muurvast. Tafeltennissers hebben daar in wedstrijden echter maar bar weinig aan. Toch neigen rationalisten, want dat zijn NT-ers, in al hun volharding telkens maar weer op standaardoefeningen terug te vallen. Zeker NTJ-ers hebben daar een handje van. Je zult NT-ers echt uit hun comfortzone moeten halen wil je ze competent maken voor een trainingsopbouw die hen ook in wedstrijden extra glans geeft.

Achter de tafeltennistafel herkennen wij het voorgaande bij uitstek in ballen die op het wisselpunt worden gespeeld. Wanneer een NT-er niet op de voor hem juiste manier is getraind dan blijven onverwachte ballen op het wisselpunt voor hem een ware worsteling. Hij zal daarvoor eerst de juiste beelden moeten krijgen. Vertalen we deze situatie naar een training, dan komt het neer op de volgende stappen.

- Een NT-er speelt bewust forehand vanuit wisselpunt in een enkelzijdig regelmatige vorm, eerst even naar de backhandhoek, vervolgens een aantal ballen naar de forehandhoek en ten-

slotte nog een paar acties op het wisselpunt van de tegenstander. Zo verkrijgt hij de bijbehorende bewegingsbeelden waarop zijn motorische aansturing zo is aangewezen. Over het verschil tussen een NTJ-er en een NTP-er komen we verderop te spreken.

- In stap twee maak je de verbinding vanuit bijvoorbeeld de backhandhoek in een tweezijdig regelmatige oefening naar het wisselpunt. Dat zou twee keer backhand uit backhandhoek en dan forehand uit wisselpunt kunnen zijn. Waar de bal uit wisselpunt naar toe gaat leg je in dat geval nog vast, waarna de oefening zich herhaalt.
- Pas daarna kom je bij de eindvorm aan. Bijvoorbeeld de sparringpartner (B) speelt vrij met backhand en/of forehand topspin uit backhandvak op backhandzone (dus inclusief wisselpunt) van A, de eerste twee ballen uit wisselpunt speelt A nog naar het backhandvak van B, de derde bal vanuit wisselpunt is vrij. Op hoger niveau gaat het niet alleen om het pareren van de bal op wisselpunt maar ook om daar via topspinblok een overname voor te bereiden.



Foto 93: NT-ers dienen bij het inspelen met opzet ook een paar ballen verder van het lichaam te raken

De eerste beide stappen kunnen kort zijn als de speler het beoogde bewegingsbeeld maar te pakken heeft. NT-ers zijn voor elke oefening dus in bijzondere mate aangewezen op de stappen van enkelzijdig regelmatig (ER), via tweezijdig regelmatig (TR) of eenzijdig onregelmatig (EO), naar tweezijdig onregelmatig (TO). Zo bouwen ze hun trainingsoefeningen op.

Rationalisten zijn doorgaans slecht in improviseren, als ze eenmaal een beeld hebben opgeslagen wijken ze daar maar moeilijk vanaf. Je moet daarom veel ongewone situaties met ze trainen! NT-ers leer je bewegingen door met beelden te werken en voor elke situatie de aandachtspunten te benoemen. Na de training moeten ze de diverse beelden nog even visualiseren.

Inspelen

Zoals een NT-er moet trainen, zo dient hij ook het inspelen voor trainingen en wedstrijden te benaderen. Ook al is er voor dat laatste soms slechts beperkt tijd, je zorgt er voor dat jouw NT-er de relevante bewegingsbeelden krijgt. Dat blijft hun hele leven gelden, hoe ervaren en goed ze ook zijn.

NT-ers zijn zonder de juiste training en voorbereiding dus kwetsbaar in ongewone situaties. Willen ze zich goed voorbereiden dan appelleert dat

bijzonder aan ons artikel over flexibel inspelen in VISIE 67 (blz. 47), maar dan gaan daar de eerder genoemde separate lijnen aan vooraf. Onze NT-ers starten met enkele balwisselingen over één lijn (ER) en dan niet alleen over de beide diagonalen. Daar ligt het grote verschil met de andere stijlen, die bij het inspelen vooral op zoek zijn naar een motorisch gevoel. Het betekent dat een NT-er voor het verkrijgen van zijn bewegingsbeelden bewust ook de parallelle lijnen prepareert en eveneens acties vanuit het wisselpunt in alle richtingen even afzonderlijk doorneemt. Een paar acties uit het achterveld mogen in het inspeelprogramma niet ontbreken, evenals het spel boven tafel. Kortom een gevarieerd palet aan situaties passeert telkens kort de revue. Hoe verser de beelden, des te beter dat voor de vorm in de wedstrijd is.

Verskil tussen NTJ-ers en NTP-ers

Een wezenlijk verschil tussen een NTJ-er en een NTP-er kunnen we het beste aan de hand van twee toptennissers demonstreren. Tennissers hebben net wat meer tijd voor hun slagen dan tafeltennissers en dat komt voor een eerste indruk het inzicht ten goede. Daarom voeren we naast Roger Federer (ENTP) ook de inmiddels gestopte Sjeng Schalken (vermoedelijk INTJ) op het toneel. Schalken is, onder die hypothese, als J-er bijzonder sterk in herhalen, daarvoor zal hij steeds op precies dezelfde manier ten opzichte van de bal moeten bewegen. Zo schept hij een bekend bewegingsbeeld en met dat beeld voor ogen bleek de Nederlander ongemeen vast. Voor een J-er met al zijn nauwkeurigheid is dat precieze positioneren weggelegd. Een voorwaarde is wel dat ze voldoende tijd hebben. Dat is ook waarom Schalken consequent achter de baseline acteerde en zelden het net opzocht.

Een P-er als Federer mist de nauwkeurigheid om telkens perfect te positioneren maar kan daarentegen beter improviseren. Een NTP-er moet daarom wel op een groot scala aan bewegingsbeelden trainen. Door het vliegensvlugge karakter van onze sport zijn NT-tafeltennissers vooral aangewezen op de werkwijze van de Zwitserse tennisicoon. Wij zullen bij wijze van spreken bewust moeten trainen op het uit de broekzak toveren en het met een langere arm uit de verre hoek vissen van ballen. Het toont nogmaals hoe belangrijk het is dat J-tafeltennissers hun op ruimte ingestelde rechterhersenhelft en daarmee hun P-functie ontwikkelen.

We noemen Vladimir Samsonov (INTP) en Werner Schlager (INTJ) als voorbeelden van toptafeltennissers die afhankelijk zijn van bewegingsbeelden. Kijk ook eens naar de concentratie die ze daarbij aan de dag leggen. De waarneemstand is aan hen bijzonder besteed.

Leercyclus in een groepstraining

Leren is een kwestie van concreet ervaren, van observeren en reflecteren, van theoretische achtergronden kennen en van experimenteren, oftewel van voelen, zien, denken en doen. Ieder temperament kent daarbij zijn start in één van de vier leerfasen. Dat de leercyclus van Kolb zich perfect voor individuele training leent lieten we in hoofdstuk 23 zien. In dit artikel willen we de toepassingsmogelijkheden binnen een groepstraining demonstreren. Daarvoor maken we onderscheid tussen een 'gewone' groepstraining en een meer specifieke opzet. Wat we hiermee bedoelen wordt vanzelf duidelijk.

Groepstraining

In feite kun je een groep door dezelfde leerfasen leiden als een individu. De vraag waar je in de cyclus start wordt simpelweg bepaald door na te gaan welke temperamenten in jouw trainingsgroep vertegenwoordigd zijn. In ons voorbeeld gaan we uit van een groep van 12 spelers die gaat werken aan de forehand flip. De groep kent de volgende samenstelling:

- 4 wachters (SJ)
- 3 vaklui (SP)
- 3 idealisten (NF)
- 2 rationalisten (NT)

Wanneer je het thema forehand flip collectief wilt inwijden dan start je in deze groep met een paar zinnen over de theorie, om de groep vervolgens langere tijd te laten experimenteren. Vraag de groepsleden om aan de hand van jouw inleidende woorden een keuze te maken hoe ze het gaan uitproberen. Daarbij ben je als vraagbaak beschikbaar, maar laat het initiatief aan de spelers.

In de tweede fase neem je meer het heft in handen. Met een praktische oefening en een dito aanwijzing gaat de groep letterlijk en figuurlijk aan de slag. Daarbij staan de vier aandachtsrichtingen wijd open zoals dat bij helder waarnemen hoort. Het is het stadium van ervaringsleren, een kwestie van zien en voelen. Als trainer stel je een uitdaging en geef je individueel tips zodat nieuwe ervaringen bij de spelers naar boven komen.

Daarna is het tijd voor datgene waar een I niet zonder kan, namelijk een reflectie op het eigen doen en laten. In de praktijk van onze training betekent het dat de spelers op zoek zijn naar een verhelde-

ring van de waargenomen werkelijkheid. De video is daarvoor een ideaal hulpmiddel, hetzij om goede voorbeelden te laten zien, hetzij om een terugblik op het eigen handelen te geven. Benader de beelden positief, vraag de spelers hun bevindingen te verbeelden en te trainen. Oefenen door droogtraining is daarvoor een probaat middel, maar het liefst stappen de spelers ook nog een keer achter de tafel om de bewegingen in een laag tempo optimaal te voelen.



Foto 94: Om ervaringsleren te stimuleren stel je een uitdaging en geef je individueel tips zodat nieuwe ervaringen bij de spelers naar boven komen

De inwijding van de forehand flip sluit je met deze groep af door een stukje theorie. Daarbij gebruik je de kunst van het inleggen zoals we dat in VISIE 66 hebben omschreven. Door het stellen van open vragen ga je op zoek naar verklaringen voor datgene wat de spelers hebben ervaren. Met de belangrijkste conclusies sluit je het thema in deze oefensessie af om met dezelfde woorden in de volgende training dezelfde cyclus weer in gang te zetten. Op die manier worden inhoud en moeilijkheidsgraad met de toegenomen bekwaamheid stap voor stap op een hoger niveau gebracht.

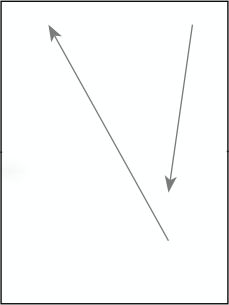
Carrouseltraining

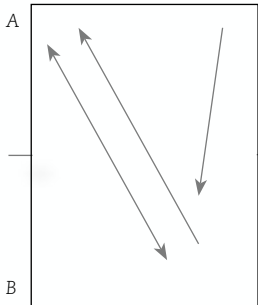
Vindt de trainer-coach dat hij met deze opzet zijn drie idealisten en twee rationalisten tekort doet, dan is wat we symbolisch een carrouseltraining hebben genoemd een aardige afwisseling. In een dergelijke opzet vermijd je dat deze beide temperamenten de training telkens aan de kant die niet de hunne is moeten starten. Ook zij voelen zich immers lekker als ze eerst in hun kracht komen. Dat kan door voor elke fase een station te creëren en de spelers

langs die weg in groepjes door de vier fasen te leiden. Omdat het handig is om met even aantallen te werken sluit een ENFP-er zich bij het groepje met de vaklui aan. We benoemen de uitgangspunten:

- Leeftijd:
- 11-12 jaar
- Speelsterkte:
- landelijk C jongens
- Tijd:
- 90 min.
- Doel:
- introductie forehand flip
- Groepsgrootte:
- 12 spelers

In de warming-up die je aan de hand van de principes van het artikel 'Groepswarming-up: de mentale functie uitgemeten' (VISIE 67, blz. 43) vorm geeft bouw je een paar elementen in die voor de forehand flip van belang zijn. Daarbij denken we aan timing, het droogtrainen van het correct in- en uitstappen en het activeren van het fijne gevoel in de hand. Daarna volgt het inspeelgedeelte. Na zo'n 25-30 minuten zijn de kinderen rijp voor de kern van de training, in dit geval dus het aanleren van de forehand flip. We werken de inhoud en uitleg bij elk station uit. De eerste ronde start met een korte ervaring (2 minuten) uit de voorafgaande fase in de leercyclus.

Station 1: experimenteren	10 minuten	start voor de vier wachters (S)
Werkvorm: A B  A1: forehand backspinservice (kort) A3: bal vangen Series van 5 B2: forehand flip (diagonaal)		
Toelichting: Speler A speelt een korte backspinservice op de forehand van speler B. Deze flipt de bal diagonaal, waarna speler A de bal op zijn bat opvangt en zich rustig opmaakt voor de volgende opslag. De service wisselt na een serie van 5 gelukte opslagen. Speler B staat (boven tafel) klaar voor het opvangen van een korte service met forehand flip. Je vraagt hem met de volgende aspecten van de fijnmotorische beweging te experimenteren: - de stand van het bat (iets open of juist gesloten) - de bewegingsrichting die bij de betreffende batstand hoort - dit alles gerelateerd aan de hoogte van de service en de hoeveelheid backspin De laatste 4 minuten staan de spelers niet meer met het bat boven tafel klaar maar anticiperen ze vanuit basispositie. NB: Bij de ST-ers en NT-ers leg je eerst het accent op de positie van de hand; bij SF-ers en NF-ers vormen het positioneren en de lichaamshouding de eerste invalshoek.		

Station 2: concreet ervaren	10 minuten	start voor de drie vaklui en de ENFP
Werkvorm:  A1: forehand backspinservice (kort) A3: forehand blok (naar forehandzone) A5: forehand blok of overspin (naar forehandzone) A7: idem B2: forehand flip (diagonaal) B4: forehand topspin (naar forehandzone) B6: forehand overspin (naar forehandzone) NB: Een nog betere optie ontstaat als de assistent-trainer de korte ballen inbrengt en de spelers zich kunnen concentreren op de forehand flip en het vervolg daarop.		
Toelichting: Speler A speelt een korte service op de forehand van speler B. De nadruk ligt op een lage service doch eentje met weinig backspin. Speler B flipt de bal diagonaal, waarna speler A de bal met forehand blokt en er een spin-op-blok rally dan wel een overspin rally ontstaat. De service en de opdracht wisselen na 5 minuten. Je geeft de spelers op beide tafels een uitdagende aanwijzing mee. In dit geval demonstreer je de rol van de vinger(s) voor de sturing van het blad op of langs de bal, alsmede voor de richting en impuls van de beweging. Doen de spelers dit goed dan leggen ze de basis voor een attractieve slagenwisseling. NB: Een S stuurt zijn bat vooral met de wijsvinger in direct contact met het blad, een N doet dat van nature meer met de middelvinger, ringvinger en pink op de greep van het bat. Dat heeft te maken met het overwegende gebruik van respectievelijk AM- en PM-spijerketens.		

Station 3: observeren en reflecteren	10 minuten	start voor de twee idealisten (NF)
Werkvorm: Je hebt een televisie opgesteld waarop videobeelden zijn te zien van een topspeler die een korte service met de forehand flipt. De beelden zijn van opzij gemaakt zodat vooral het effect en het raakpunt van de bal, de stand van het bat en de richting en lengte van de beweging opvallen. Wil je helemaal maatwerk leveren dan heb je voorbeelden van een SF-er, ST-er, NT-er en NF-er voorhanden, zodat je een match kunt maken met de individuele bewegingsrotaties van jouw pupillen. De spelers krijgen de opdracht om eerst de opnames goed te bekijken, de waarnemingen vervolgens te verbeelden en droog te trainen en tenslotte in simpele vorm aan tafel nog even te oefenen. Daarna bekijken de spelers de beelden opnieuw, enz. NB: Voor het observeren en reflecteren zijn ook andere bronnen beschikbaar dan beelden van topspelers. Daarbij kun je denken aan instructiefilmpjes, eigen opnames van goede clubspelers en – als de groep iets verder in het thema is – beelden van de spelers zelf. Belangrijk is dat de invalshoek van de opnames ook datgene laat zien waarop de spelers zich dienen te focussen en dat beelden ook vertraagd (kunnen) worden weergegeven.		
Uitleg: Omdat het accent ligt op observeren en reflecteren is er nauwelijks uitleg nodig. Hooguit trigger je de spelers door een uitdagende vraag op te werpen waardoor ze scherper en meer gedetailleerd zullen waarnemen. Iets waar elke P goed aan zou doen.		

Station 4: theoretiseren	10 minuten	start voor de twee rationalisten (NT)
Werkvorm: <i>Je gebruikt de kunst van het inleggen om met de spelers de theorie te verkennen. Welke insteek je per groepje kiest hangt af van de communicatievoorkeur van de leden. In VISIE 66 hebben we daar in paragraaf 6.2.4 het nodige over geschreven. Zo voer je de spelers aan de hand van theorie en ervaringen vragenderwijs door de materie van techniek en tactiek van de forehand flip, waarbij de verbanden niet mogen ontbreken. Via gestructureerd denken dient een logisch concept te ontstaan, hou het kort en bondig en breng in elke cyclus een verdiepingsslagje aan. Laat de spelers soms even nadenken, individueel of door ze te laten brainstormen. Die bedenktijd benut je door even bij de andere stations te kijken.</i>		
Uitleg: <i>Elke trainer dient zich in de kunst van het inleggen te bekwamen. Het helpt wanneer je voor jezelf een helder concept voor ogen hebt. Hoe zit tafeltennis tactisch, technisch, mentaal en fysiek in elkaar, wat zijn de verbanden en langs welke logische weg ontwikkelen spelers zich in jouw visie? Wanneer je deze afgestemde visie niet helder voor ogen hebt en direct kunt reproduceren werk daar dan aan. Met name jouw NT-ers zijn er sterk van afhankelijk.</i>		

Omdat een nieuw thema altijd veel van de aandacht van kinderen vraagt staan de laatste 20 minuten van de training in het teken van het spelen van wedstrijdjjes. Of je daar prikkels inbouwt voor het toepassen van de forehand flip laat je afhangen van de werkelijke beleving in de groep. Wees niet verrast wanneer de concentratieboog aangeeft dat het tijd is voor volledig vrije vormen.

De training sluit je met een paar samenvattende zinnen over de inhoud en de beleving af en vooral voor alle J's werp je al even een blik vooruit naar de volgende training. Dat laatste biedt hen houvast. Net zoals je ten behoeve van met name de I's vraagt of ze nog even op de vorige training terug willen komen. Zo zie je dat ook de fase tussen twee trainingen voor menig type een eigen betekenis heeft.



Foto 95: Het helpt wanneer je voor jezelf een helder concept voor ogen hebt. Hoe zit je tafeltennis tactisch, metaal en fysiek in elkaar, wat zijn de verbanden en langs welke logische weg ontwikkelen spelers zich in jouw visie?

Veranderingsbereidheid van spelers

Of het om aanleren of corrigeren gaat, verandering loopt parallel aan leren. Omdat een veranderingsproces nu eenmaal inbreuk maakt op bestaand en daardoor vertrouwd gedrag zul je, hoe goed je zo'n proces ook voorbereidt en vormgeeft, ontegenzeggelijk op weerstand stuiten. Bij het ene type is dat verzet groter dan bij het andere. Het heeft o.a. te maken met de veranderingsbereidheid van spelers.

Totaalcoachen geeft vanuit deze invalshoek gerichte tips voor veranderingsprocessen. Je begrijpt dat jouw spelers eerst in hun element moeten zijn

willen ze de genoemde weerstand overwinnen. De kans daarop is groter wanneer je per type de volgende accenten legt.

Tabel 61: Veranderingsbereidheid IS

IS – bedachtzame doener	
Komt het best tot zijn recht als hij:	stapsgewijs in een gestaag ritme vooruitgang mag boeken
Neigt voor verandering naar:	laten we het zo houden zoals het nu is
Veranderingen breng je in verband met:	iets dat hij kent, toon aan dat het zinvol is, let op details en geef hem tijd erover na te denken

Tabel 62: Veranderingsbereidheid IN

IN – bedachtzame vernieuwer	
Komt het best tot zijn recht als hij:	geïnspireerd wordt en zijn creativiteit kan botvieren, houdt niet van trainingsroutines
Neigt voor verandering naar:	laten we er inderdaad eens anders over denken
Veranderingen breng je in verband met:	nieuwe theorieën, geef een globaal overzicht, laat hem in zijn eigen tempo veranderen en geef tijd erover na te denken

Tabel 63: Veranderingsbereidheid ES

ES – actiegericht doener	
Komt het best tot zijn recht als hij:	ervaart dat er op de training ook tijd is voor afwisseling en gezelligheid, en zo naar een tastbaar resultaat toewerkt
Neigt voor verandering naar:	kom we gaan meteen aan de slag
Veranderingen breng je in verband met:	stapsgewijze vooruitgang, aantonen dat er praktische resultaten zullen volgen, wees realistisch

Tabel 64: Veranderingsbereidheid EN

EN – actiegericht vernieuwer	
Komt het best tot zijn recht als hij:	initiatief mag tonen en een overzicht krijgt van het traject
Neigt voor verandering naar:	laten we het inderdaad veranderen
Veranderingen breng je in verband met:	aspecten die zijn verbeeldingskracht prikkelen, brainstormen over de beste aanpak

Afbeelding 39: De eenvoudige kwadrantenlens

IS Bedachtzame/ Realist/ Doener Laten we het zo houden!	IN Bedachtzame/ Vernieuwer Laten we er anders over denken!
ES Actiegerichte Realist/ Doener Laten we aan de slag gaan!	EN Actiegerichte/ Vernieuwer Laten we het veranderen

Bij ISFJ-ers en ISTJ-ers (bedachtzame doeners met het temperament van een wachter) zul je door de bank genomen de meeste weerstand ondervinden. Daarom werk je bij hen met middellangetermijndoelen en richt je het proces zodanig in dat de speler het doel – bij voortgang van zijn normale progressie – zo goed als zeker haalt. Tornen aan de leersnelheid werkt zeker bij een wachter averechts, het maakt hem alleen maar onzeker. Dat is trouwens iets om voor alle types goed in de gaten te houden. Een op handen gedragen trainer-coach sluit aan bij de dominante functie en ontwerpt leerprocessen die bij de beleving en voorkeuren van zijn spelers passen. Voor het verzamelen van de best aansluitende elementen put je o.a. uit hoofdstuk 23.

Elke trainer-coach doet er goed aan het beoogde proces met zijn speler of team te ontwerpen. De kwadrantenlens vormt daarbij een handig hulpmiddel. Samen ga je na wat behouden moet blijven (IS), wat jullie in het denken meteen willen veranderen (IN), wat er nu moet gebeuren (ES) en wat in strategische zin compleet anders moet (EN).

Afbeelding 40: Richt de hoofdlijnen van het proces en de benodigde veranderingen overzichtelijk in

Dit moeten wij behouden: goede acties en goede tradities “Let’s keep it “ - - - Beste bewaker: IS	Dit moeten wij veranderen en wel zo snel als mogelijk ”Let’s think differently” - - - Beste bewaker: IN
Dit moeten wij nu doen: nieuwe dingen en activiteiten “Let’s do it “ - - - Beste bewaker: ES	Dit moeten wij compleet anders doen: termijnstrategie “Let’s do it completely different” - - - Beste bewaker: EN

Nog een keer de kunst van het inleggen

De meest vruchtbare momenten ontstaan nog altijd wanneer je jouw spelers ondervraagt over momenten waarop het heel goed is gegaan. Uiteraard maak je daarbij gebruik van de kunst van het inleggen (zie het voorbeeld in VISIE 67, blz. 61) en leg je door open vragen te stellen een koppeling tussen wat de speler zag en voelde. Het belang van de kunst van het inleggen kan het best worden verklaard door de gegevens in het onderstaande staatje. Het gaat om de vraag wat sporters zich na vier tot vijf maanden nog van aanwijzingen herinneren.

Tabel 65: Wat herinnert een speler zich nog na 4-5 maanden

vorm waarin het is aangereikt	percentage
wat de speler heeft gehoord	10 %
wat de speler heeft gezien	35 %
wat de speler heeft gehoord en gezien	55 %
wat de speler zelf heeft gezegd	70 %
wat de speler zelf heeft gezegd en gedaan	90 %

Van wat een instruerende coach zegt blijft dus maar weinig hangen. Je gebruikt de kunst van het inleggen om het de speler zelf te laten zeggen en even later te laten uitvoeren. Wanneer ze de cruciale elementen ook nog in een schrift bijhouden – of moderner in een digitaal logboek – en dat bij jullie besprekingen vanuit de speler aan de orde komt, dan ben je bezig met een productief proces door zelfontplooiing. Bij de uitvoering van hun eigen ideeën zijn spelers tot op het bot gemotiveerd. Het is dus de kunst het de spelers zelf te laten zeggen.

Foto 96: De ingang voor veranderingsbereidheid vind je in de dominante functie



Move to your next level

Met dit motto van Action Type-pioniers Ralph Hipolyte en Bertrand Théraulaz blikken we terug op drie VISIE's rond één thema. Begeleiden met Action Type in tafeltennis heeft jou hopelijk de nodige inspiratie gegeven om aan de ene kant authentiek te blijven trainen en coachen en aan de andere kant tal van complementaire vaardigheden aan jouw vakmanschap toe te voegen. Met dit brede arsenaal aan competenties en vaardigheden bedien je jouw pupillen om deze via hun voorkeuren zo veel mogelijk in hun kracht te zetten om met gedoseerde uitstapjes vervolgens ook aan de ontwikkelkant te werken.

Zo'n proces begint bij het observeren. Neem in het hier en nu waar wat je daadwerkelijk ziet en hoort:

- welk gedrag spreidt de speler ten toon
- waar ligt zijn talent en
- welke rol en vaardigheden horen daarbij

Doe dat zo objectief mogelijk, zonder daarbij de oordelende linkerhersenheft een veto over goed of fout te laten uitspreken. Zo zorg je er voor dat je binnen de mogelijkheden van jouw spelers, hun leeromgeving en de beschikbare middelen tot realistische uitdagingen komt. Dat is de eerste stap, die voor zowel recreant, wedstrijdspeler als talent opgeld doet.

Wie met zijn spelers meer wil bereiken vindt daarvoor de ingang in het virtuele. Daarbij gaat het om:

- welke intenties heeft jouw pupil
- welke motieven en overtuigingen liggen daar aan ten grondslag
- hoe verbindt de speler zich met zijn identiteit, normen en waarden
- om uiteindelijk bij zijn zingeving en missie terecht te komen

In dit virtuele vind je de route naar wat aanvankelijk als onmogelijk werd ervaren. Wij hebben het steeds onder de noemer kernbehoeften samengevat. Kernbehoeften die een duidelijke relatie hebben met de onderscheiden temperamenten. Het

is een voorbeeld van de meerwaarde van Action Type. In deze en de twee voorgaande edities van VISIE hebben wij tal van invalshoeken gepresenteerd.

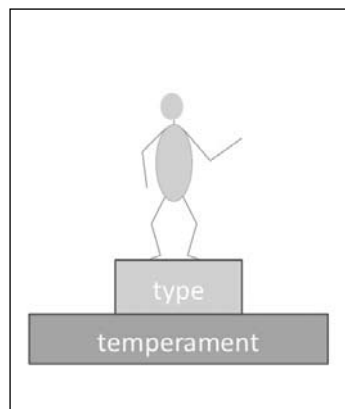
Over het gemeenschappelijke en het unieke

Wie volstaat met het invullen van een MBTI-vragenlijst zal onherroepelijk de nadelen daarvan ondervinden. Zo'n vragenlijst is niet meer dan een hulpmiddel om de geënquêteerde inzicht in de systematiek te geven en jouw eigen waarnemingen nog eens tegen het licht te houden. Pas op dat de bevroegden de lijst niet invullen zoals ze graag zouden willen zijn, bijvoorbeeld om aan sociaal wenselijk gedrag te voldoen. Het gemeenschappelijke van bepaalde types vind je in het temperament, met zijn kenmerkende intentie, normen en waarden, zingeving en kernbehoeften.

Bedenk ook dat je niet te maken hebt met een profielmatig vaststaand type, maar met een persoon. En ieder mens heeft zijn eigen ervaringen meegemaakt, is onderhevig aan eventuele verschillen tussen nature en nurture, loopt verschillende ontwikkelingsstadia door, enz. Bovendien is er sprake van interactie tussen letters waardoor voorkeuren een iets andere kleur kunnen krijgen, ze zijn bij de één extremer dan bij de ander en last but not least geldt dat een persoon in alle vrijheid in situaties anders dan langs zijn voorkeuren kan handelen. Dat maakt de cirkel rond naar al die unieke mensen die op deze aardbol vertoeven.

Waar MBTI de voorkeuren langs de cognitieve kant benadert, doet Action Type dat vooral langs de fysieke kant. Het is het verhaal van de motorische stijlen, de sportstijl (J of P) en tenslotte de voorkeur voor introversie dan wel extraversie (I of E). Een benadering die om een geoefend oog vraagt, maar zeker voordelen biedt. De uitkomst is stabieler omdat bij een typering langs de fysieke kant je eerder de authentieke voorkeuren zult achterhalen en zo-

Afbeelding 41: Relatie tussen temperament, type en uniciteit



doende een eventuele vertekening van de uitkomst door falsificatie van het type elimineert.

Wat wij het liefst doen is de ontstane inzichten combineren. Op deze wijze ontstaat een compleet beeld en waar de patronen elkaar mochten tegenspreken, kom je binnen het concept meteen tot gerichte observatievragen. Zo kristalliseert het type zich na verloop van tijd uit en kun je als trainer-coach jouw pupil nog beter leren begrijpen. Daarin zit de kern van het verhaal, alleen door spelers in hun voorkeuren, mogelijkheden, overtuigingen, identiteit, zingeving, etc. beter te begrijpen ben je in staat aan te sluiten en jouw pupil echt centraal te stellen. Daar moet het dus naar toe.



Foto 97: In de emotionele betekenis voor de sporter vind je de aansluiting naar effectieve samenwerkingsprocessen

Action Type is een middel en geen doel op zich

Alleen op deze manier komt de weg naar effectieve samenwerkingsprocessen tussen jou en jouw spelers open. Juist in het emotionele vind je de link. Een trainer-coach die denkt dat hij het kunstje wel beheerst graaft zijn eigen graf. Elke dag ontstaat er uit de samenwerking met jouw pupillen nieuwe kennis, inzichten die je zult moeten gebruiken om alles uit de sporter te halen. Niet door ze voornamelijk technische, tactische of fysieke kunstjes te leren, maar juist door aan te sluiten bij het emotionele en van daaruit naar oplossingen en nieuwe opties te leiden. Zo bereik je de volgende stap in jouw ontwikkeling en vanzelfsprekend die van jouw spelers. Samen op weg naar het mooiste cadeautje dat de sport voor jullie in petto heeft, persoonlijke groei.

Iedere speler heeft individuele voorkeuren om situaties in training, voorbereiding, wedstrijd of daarbuiten tegemoet te treden. Action Type zegt dat je altijd langs een andere weg kunt (laten) handelen, alleen sluit dat pad minder aan en is het daardoor meer moeizaam, energienemend, geestdodend en vooral minder effectief. Om dit met één voorbeeldje te illustreren, het is niet dat een NT-er helemaal geen motorisch gevoel heeft, hij zal echter gemakkelijker, plezieriger, sneller en met een meer structureel effect leren als je zijn afhankelijkheid van bewegingsbeelden onderkent en langs die route zijn ontwikkelingspad effent. Zo werkt het met alle types op allerlei gebieden.

In drie VISIE's hebben wij de meerwaarde van Action Type onder de aandacht gebracht. Met een verdere verdieping in de toepassing van het instrumentarium ben je o.a. in staat:

- de natuurlijke voorkeuren van jezelf en die van jouw spelers te herkennen
- de spelers op een authentieke manier te benaderen en daarbij op hun verwachtingen te anticiperen
- omgaan met afleiders, spanning en stress hanterbaar te maken
- een open en effectieve communicatiestijl te gebruiken
- jouw observatievermogen te verbeteren o.a. door de individuele motoriek in relatie tot de spelsituatie te begrijpen
- te profiteren van een nieuw en dieper begrip van de MBTI® dimensies
- jouw diagnostische vaardigheden aanzienlijk uit te breiden
- dankzij de verbinding tussen de typologieleer van Jung en het motoriekmodel problemen zowel langs de psychologische als de bewegingstechnische invalshoek op te lossen

We zijn benieuwd hoe jij de principes van Action Type de komende jaren tegemoet treedt. Of je nu als een bedachtzame doener (IS), een bedachtzame vernieuwer (IN), een actiegerichte doener (ES) of een actiegerichte vernieuwer (EN) handelt, geef vooral op jouw eigen manier vorm aan het veranderingsproces. Ongetwijfeld zal de praktijk soms even weerbarstig als enerverend blijken te zijn. Met het model van Tuckman (VISIE 66, blz. 37) hebben we uitgelegd hoe je hobbels en heuvels overwint om het proces uiteindelijk een nog vruchtbaarder vervolg te kunnen geven. Geniet van elk stapje voorwaarts, hoe subtiel dat ook mag zijn, het bewaren van echte beginnersgeest vormt nu eenmaal de bron voor veel moois.

Van de redactie

Met deze VISIE over fysieke voorkeuren en leerprocessen sluiten we ons drieluik over Totaal coachen in tafeltennis af. Wij hebben er met veel genoe- gen aan gewerkt. Uiteindelijk hebben we niet al ons werk kunnen plaatsen. Zo wachten de volgende artikelen nog op publicatie.

- Eerst aansluiten, dan leiden: voorbeelden gerelateerd aan aandachtssturing
- Tactische en mentale wedstrijdvoorbereiding en -analyse
- Juiste woorden in het coachmoment
- Visualiseren kun je leren
- Positief zelfbeeld creëren
- Omgaan met anticipatiespanning
- Action Type en de technische wetmatigheden in tafeltennis
- Blickveld en basispositie: het spel rond service en return
- Effectief technische aanwijzingen geven
- Aanleermodellen tegen het licht
- Action Type en de keuze van een passend spelsysteem
- Teamprocessen in tafeltennis
- Action Type en dubbelspel
- Opbouw van oefenstof
- Van grove naar fijne motoriek en terug

Voor trainers en coaches die net als wij in de ban van Action Type zijn, is er goed nieuws. Binnenkort komt de nieuwe website van Peter Murphy en Jan Huijbers in de lucht. Neem eens een kijkje op www.actiontype.nl. Met behulp van een register met trefwoorden kun je voor het onderwerp dat je zoekt alle kennis, waaronder recente ont- dekkingen, naar voren halen. Gelukkig krijgen uiteindelijk ook de hierboven genoemde artikelen een plaats op die site. Een aantal daarvan achten wij voor een verdere verdie- ping in onze sport van bijzonder belang, evenals de zestien leertrajecten die wij hebben uitgewerkt.



Foto 98: De ware beginnersgeest hoort aan iedere leertraject ten grondslag te liggen, op welk niveau en op welke leeftijd ook

Hopelijk inspireert Action Type jou een nieuwe di- mensie aan jouw vakmanschap toe te voegen. Om dat idee te ondersteunen organiseert de VVTT een tweedaagse technische bijscholing over Totaalcoa- chen in tafeltennis en wel op vrijdag 8 en zaterdag 9 januari 2010. Waar de VISIE's 66 tot en met 68 vooral kennisgericht zijn, staat tijdens de bijscho- ling het vergroten van praktische kunde centraal. In de door de VVTT toegezonden convocatie vind je informatie over inhoud, opzet, inleiders, tijden, locatie en aanmelding.

Wij begroeten jou graag op 8 januari aanstaande in Schiedam om daar een vervolg te geven aan het begeleiden, trainen en coachen met de principes van Action Type.

Achim Sialino en Bennie Douwes

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 Boekerij, 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 | www.actiontype.nl |
| b. MBTI-site voortbordurend op ideeën Carl Jung | www.benziger.org |
| c. Informatie over sporters-coaches en hun braintypes | www.braintypes.com |
| d. Verzameling relevante websites en documentatie | www.mbti.pagina.nl |
| e. Geavanceerde vragenlijst | www.humanmetrics.com |
| f. Tips van Jan Huijbers | www.janhuijbers.nl |

Verantwoording beeldmateriaal:

De afbeeldingen 30 tot en met 33, alsmede 35 tot en met 40 zijn afkomstig van Jan Huijbers en Peter Murphy. Deze zijn, voor zover van toepassing, verkregen met toestemming van Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte. De afbeeldingen 34 en 41 zijn afkomstig van Bennie Douwes en Achim Sialino. Afbeelding 41 is bewerkt naar een idee van de hierboven genoemde auteurs.

De foto's zijn gemaakt door Henk Hommes, die tevens de copyrights daarop heeft. Dit geldt eveneens voor de foto's op de cover.

Errata VISIE 66:

- bladzijde 13, tabel 9, vakje 13 INTJ, rechtsboven zwakste functie moet zijn S
- bladzijde 79, aanbevolen en geraadpleegde websites, achter b., www.benziger.org

Errata VISIE 67:

- bladzijde 41, afbeelding 23, rechts naast de doorgetrokken curve kan ter hoogte van ESFJ staan INTP
- bladzijde 79, aanbevolen en geraadpleegde websites, achter b., www.benziger.org

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

Laat uw e-mailadres achter!

In het afgelopen jaar zijn er verschillende mailings verstuurd: over de jaarvergadering en over de landelijke bijscholing. Helaas blijkt dan dat niet alle bekende e-mailadressen die zijn opgenomen in de leden- en abonnee-administratie nog actueel zijn. Geïnteresseerden blijven helaas verstoken van nuttige informatie. Dus als u eind november 2009 geen mail ontving over de bijeenkomst Totaalcoachen in tafeltennis geef dan het bestuur bericht van uw nieuwe digitale adres. Stuur dit naar secretaris@vvt.nl.

Opschonen van de bestanden

Voor onze penningmeester is het behoorlijk frustrerend dat er leden en abonnees bestaan die niet betalen. Veel extra werk heeft hij gehad met bellen, mailen, aanmanen en nog bleven er posten openstaan. Reden voor het bestuur om onze registers op te schonen en wanbetalers op een aparte lijst te plaatsen, zodat herhaling in de toekomst uit zal blijven.

Op naar het nieuwe jaar

Het jaar 2009 ligt al weer (bijna) achter ons. Ondanks alle leuke en mooie activiteiten geen reden om achterover te gaan leunen. Ook volgend jaar veel bijzondere bijeenkomsten, te beginnen met de Landelijke technische bijeenkomst over Totaalcoachen in tafeltennis op 8 en 9 januari 2010. Mogelijk er is nog plek dus aarzel niet en schrijf je in. Maar eerst nog de feestdagen met vakantie. Alle bestuursleden wensen u hele prettige Kerstdagen, een veilige jaarwisseling en het allerbeste in het nieuwe jaar.

Tafeltennistrainer als vakman

Een belangrijk uitgangspunt voor de VVTT is het verbeteren van de uitstraling van ons vak. Dat betekent dat het bestuur regelmatig met de NTTB besprekingen voert om het trainersvak beter te positioneren (voor zowel trainers als bijvoorbeeld docenten voor de trainersopleidingen). Daar hoort ook een passende financiële vergoeding bij. We moeten echter heel goed beseffen dat bij een professionele beloning ook een professionele instelling hoort. Die twee zaken gaan hand in hand en dat biedt enorme kansen voor ons. De meeste trainers zullen dan wel op een andere manier naar het vak moeten kijken. Het leveren van kwaliteit en continuïteit zijn daarbij de sleutelwoorden. Om kwaliteit te kunnen (blijven) leveren dient een trainer zich constant verder te ontplooiën. Dat kan onder meer via onze bijscholing. Wij zijn met de NTTB in overleg om vanaf 1 januari ook de regionale bijscholing weer onder te brengen bij de VVTT. Daarvoor zal de VVTT ook moeten professionaliseren, want we willen dat goed doen en dat kunnen we niet garanderen als we dat op vrijwillige basis blijven doen. Dat heeft natuurlijk gevolgen voor ons huishoudboekje. Het bestuur is bezig de gevolgen hiervan door te rekenen en de invloeden hiervan op de contributie zullen bij de ledenvergadering in het voorjaar van 2010 worden besproken.

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
Hammar skjöldlaan 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. Webmaster is Wim Kie- len. 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