

Aanbevelingen en aandachtspunten voor trainingen tijdens het seizoen 2010-2011 van de NTTB-trainers

Algemeen

- **Inleiding**

Deze aanbevelingen en aandachtspunten borduren voort op de in voorgaande jaren gepubliceerde aanbevelingen en aandachtspunten. Tafeltennis is een ervaringssport, waarbij het over langere tijd procesmatig werken een noodzakelijke voorwaarde is om tot successen te komen op seniorenleeftijd. Derhalve is aangesloten bij de tekst en inhoud van de aanbevelingen en aandachtspunten van afgelopen jaar, waarbij dit jaar de accenten zijn aangepast.

- **Een tafeltennis trainer is ook een mentale trainer**

Hoewel het spelsysteem in het algemeen op het EJK veel beter is uitgevoerd dan voorheen, kan hier nog wel veel aandacht aan besteed worden. De trainer die een speler leert zijn spelsysteem te spelen is ook met mentale aspecten bezig, hij laat zijn speler op moeilijke momenten durf tonen, en met de juiste hoeveelheid risico te spelen. De trainer zal op de hoogte moeten zijn van basiskennis over mentale aspecten en in de praktijk mee moeten werken. In het seizoen kan gewerkt worden met een vast programma dat de trainer (eventueel i.s.m. specialisten) samenstelt. In het programma van de NTTB spelen Mindset (www.themindset.nl) en hartcoherentie (www.heartmathbenelux.com) een rol.

- **Het opvoeden van spelers**

Centraal in de ontwikkeling van topsporters staat de bewustwording. Spelers kiezen voor een nieuwe, speciale leefstijl wanneer ze zich tot topsporter willen gaan ontwikkelen. Ze dienen zich bewust te zijn dat de resultaatbepalende factoren zowel tafeltennisspecifiek als niet-tafeltennisspecifiek zoals lifestyle zijn. Uiteindelijk staat in het leven van de topsporter tafeltennis 24 uur per dag, 7 dagen per week centraal. Speciale aandacht in dit verband dient dit jaar het eten en drinken te krijgen. Voeding en sport horen bij elkaar. Een goede voeding helpt je beter te presteren en zorgt voor een sneller herstel. Voor goede sportprestaties moet de vochtbalans zowel voor, tijdens, als na het sporten in evenwicht worden gehouden. Tijdens intensieve wedstrijden en trainingen alsmede bij extreme omstandigheden dient nog beter op drinken en eten gelet te worden. Eventueel dient er een beroep op aanvullende vitamines en mineralen gedaan alsmede op hersteldranken. De trainer speelt in dit proces een sturende en reflecterende rol.

Tafeltennistechisch

- **Verbeteren service en ontvangst, alsmede de verbinding naar de volgende bal**

De service is het afgelopen jaar met name bij de EJK-spelers verbeterd, doordat deze een groter aandeel in de oefenstof heeft gekregen of meer geïsoleerd is getraind. Verder aandachtspunt voor de komende tijd bij de service is het serveren vanuit verschillende posities achter de tafel. Stimuleer het ontwikkelen van eigen servicevarianten. Het ontwikkelen van een BH service moet gestimuleerd worden.

Bij de ontvangst daarentegen en de verbindingen tussen service-1^e bal en return-1^e bal wordt nog te onzeker opgetreden. De basispositie bij ontvangst dient meer aandacht te krijgen. Met name de positie van de arm is belangrijk. De positie van het bat en de speelarm is bij de ontvangst licht boven tafelhoogte, er is voldoende ruimte tussen de elleboog en de romp.

De ontvangst moet ook agressiever, gevarieerder en bewuster geplaatst worden om op deze manier het initiatief te krijgen. De combinatie ontvangst – 1^e bal dient zowel geïsoleerd als in de groepsoefenstof regelmatig terug te keren. Tactische scholing maakt hier ook onderdeel van uit; welke bal kan ik verwachten op welke plaats na een bepaalde return? Er dient in de training ruimte gemaakt te worden om individuele en nieuwe returntechnieken te ontwikkelen.

Verder blijft het waarnemen een belangrijk aandachtspunt bij het ontvangen van de service. De kwaliteit van de waarneming wordt mede bepaald door mentale factoren. Spelers moeten weten waar ze naar kunnen kijken om informatie krijgen over de komende service. Nederlandse spelers reageren te snel, nemen hierdoor vaak te vroeg een beslissing en worden hierdoor verrast of laten hier kansen liggen. Spelers stappen te vroeg in en staan te dicht op tafel. Vooral op momenten van spanning is rust in de ontvangst van het grootste belang, omdat op die momenten haast op de loer ligt.

Bij openingen dient de basispositie van het bat en de speelarm eveneens licht boven tafelhoogte te zijn om verschillende mogelijkheden voor het begin van de slag te creëren. Het moment van

raken dient net voor het hoogste punt te zijn in de beweging naar voren. Aandacht dient geschonken te worden aan zowel de snelle opening als aan de opening waarbij het accent op rotatie ligt, daarnaast is variatie in de vluchtbaan van de bal ook gewenst.

De geïsoleerde trainingssituatie waarin de aandacht volledig op de service en de 1^{ste} bal en op de ontvangst en 1^{ste} bal komt te liggen is de uitgelezen oefenvorm om dit te verbeteren. De kwaliteit en de zekerheid van de verbinding tussen service-1^e bal en de ontvangst-1^e bal wordt hierdoor hoger, maar ook bestaat er de mogelijkheid meer te experimenteren om nieuwe service en ontvangst technieken te ontwikkelen. Hierbij is het van belang dat alle delen van de tafel bespeeld worden en er zal met name meer over de zijlijn van de tafel kunnen worden gespeeld met als doel om het initiatief in de rally te krijgen.

- **Rallyspel**

De Nederlandse spelers zijn in de rally duidelijk sterker geworden. Het spelsysteem wordt consequenter, met meer discipline uitgevoerd. De eigen plaatsing blijft echter nog steeds achter. Het spelen op de elleboog of de heup van de tegenstander of via de zijlijnen zal bewuster, scherper en nauwkeuriger uitgevoerd moeten worden om op deze manier het initiatief in de rally te kunnen behouden.

Het passieve spel bij onze spelers is verbeterd de afgelopen periode. Hierbij speelt ook een mentale component een rol: vertrouw er op dat je bij de tafel kunt blijven om gebruik te maken van de spin en snelheid van de aankomende bal. Daarbij speelt waarneming van de aankomende bal (spin, snelheid, plaats) een belangrijke rol.

- **Voetenwerk**

De verschillende voetenwerktechnieken moeten ook zonder bal getraind worden. Van belang voor een correcte voetenwerktechniek is dat coördinatie, kracht en rompstabiliteit afzonderlijk worden getraind.

Fysiek

- **Rompstabiliteit**

Om de moeilijke tafeltennistechieken op hoog tempo en met grote nauwkeurigheid uit te voeren, moet het lichaam sterk en stabiel zijn. Veel tafeltennissers hebben de stabiliteit in de romp van het lichaam verbeterd. De NTTB heeft de romp stabiliteitstraining een vast onderdeel van zijn programma gemaakt. Spelers hebben zichtbaar voordeel bij het versterken van hun stabiliteit en balans. In de komende periode dient de rompstabiliteit beter toegepast te worden in de tafeltennissituatie. Door juiste en tijdige aanspanning van de rompspieren kan er explosiever en actiever gespeeld worden.

- **Algemene fysieke conditie**

Door de hoge eisen die lange toernooien stellen is een sterke fysieke conditie een noodzaak. Deze kan het beste verkregen worden door individuele jaarprogramma's op te stellen. Hierin komen alle facetten aan de orde. Coördinatie en balans zullen een belangrijkere rol moeten krijgen bij de fysieke programma's. Dit zal al op zeer jonge leeftijd in de trainingen ingebouwd dienen te worden. In de welpen- en pupillenleeftijd ligt het accent op de ontwikkeling van de veelzijdige coördinatie (ritme, balans, oriëntatie in tijd en ruimte etc.) welke overgaat in de algemene techniektraining. Coördinatie is de basis van de techniek waarbij de techniek de basis is van de prestatiesport. Op latere leeftijd verschuift het accent naar de ontwikkeling van de motorische en sportmotorische vaardigheden. Het balanceervermogen, dit is het vermogen het lichaam in evenwicht te houden en dit na bewegingen te herstellen, is één van de belangrijkste in deze fase omdat tafeltennis altijd vanuit de beweging dient te worden gespeeld. Oefenstof voor een goede ontwikkeling hiervan is bijvoorbeeld allerlei soorten evenwichtsvormen met een stabiel of labiel bewegingsvlak.

- **Handelingssnelheid**

Bij tafeltennis is handelingssnelheid van eminent belang. We zullen in fysieke zin moeten zorgen dat naast basisconditie, snelheid en snelkracht de (mentale en fysieke) handelingssnelheid van de spelers vergroot wordt.

Dus intervaltrainingen met hoge intensiteit en een arbeid/ rustverhouding van 1:3.