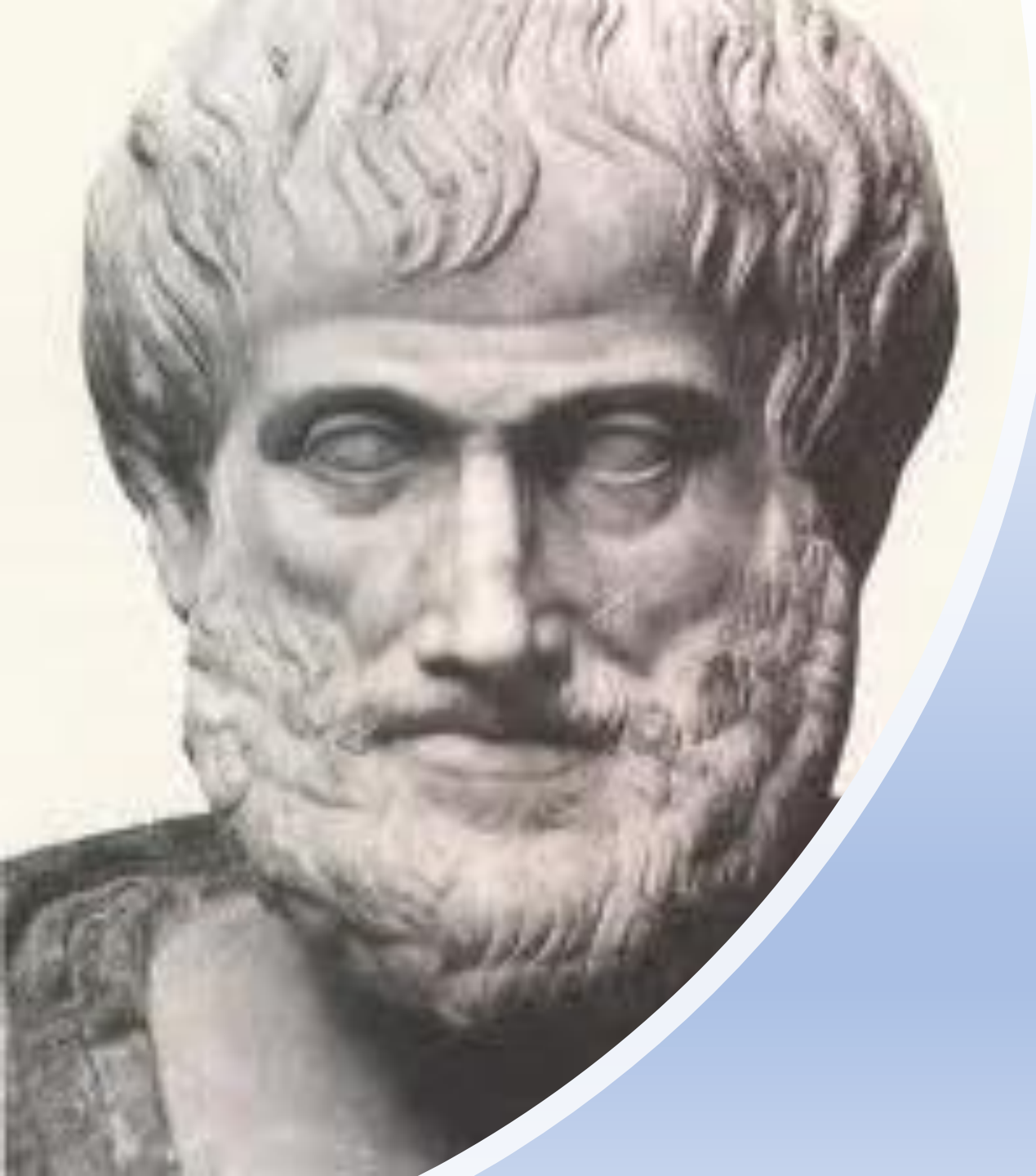


Welkom



Wij zijn wat wij herhaald doen.
Excellentie is dus niet een losse
handeling, maar een gewoonte.

Aristoteles, de eerste serieuze
tafeltennistrainer

Wat we willen voorkomen

Programma

- Inleiding
- Uitleg Model BOSS
- Pauze
- Uitleg fasen 1 en 2
- Opdracht
- Uitleg fasen 3 en 4
- Nabespreking

Doel van de bijeenkomst

Na de bijeenkomst kennen jullie het Model BOSS

Jullie hebben kennis gemaakt met een aantal vaardigheden om je te ontspannen

Jullie begrijpen het verband tussen de mentale en de tactische kant

Jullie hebben met andere spelers kunnen sparren over het onderwerp

BOSS

Ik ga heel erg mijn best doen:

Veel deelnemers

Geen inzicht in het niveau en het verschil in niveau

Wat is BOSS

- Model is een schematische weergave van de werkelijkheid (en nooit de werkelijkheid zelf)
- BOSS is een model voor vier fasen die tussen de rally's plaatsvinden
- Volgorde is van belang
- Versimpeling en begrijpelijk voor spelers
- Instrument voor de trainer
- Let op het is voor elke individuele speler anders

Rally



Rally

Rally

3.4.4.1 A Het spel moet onafgebroken doorgaan gedurende een individuele wedstrijd, maar elke speler heeft recht op:

3.4.4.1.1 A - een pauze van maximaal 1 minuut tussen opeenvolgende games van een individuele wedstrijd;

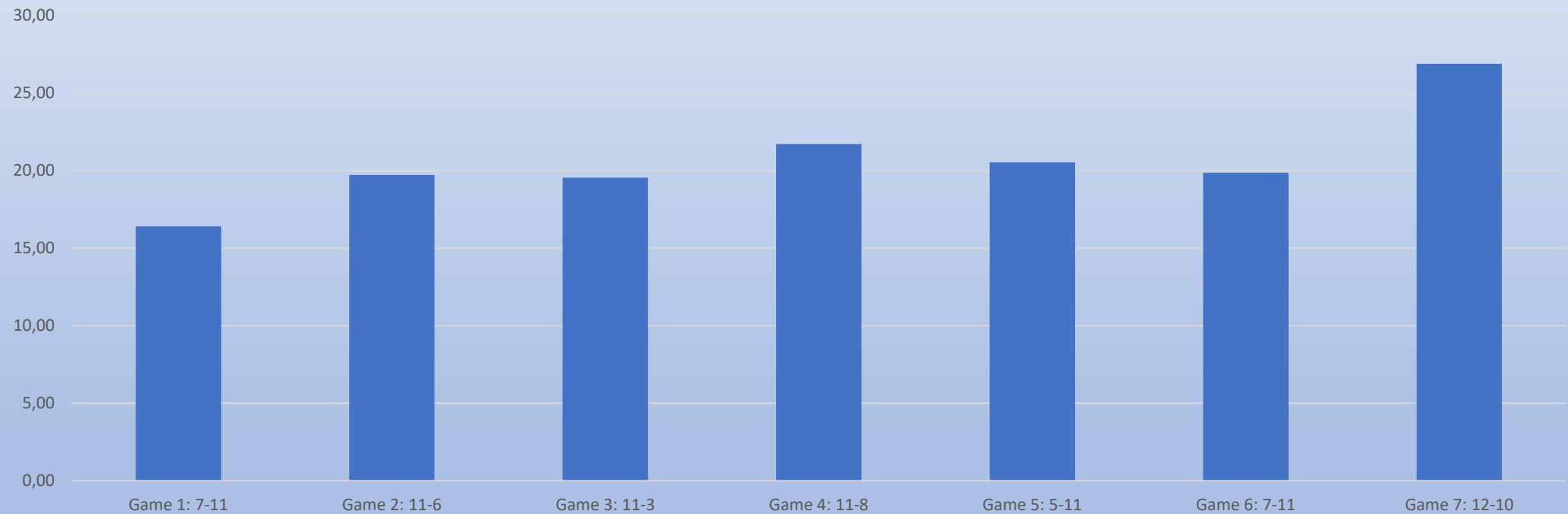
3.4.4.1.2 A - korte onderbrekingen voor het gebruik van de handdoek na elke 6 punten vanaf het begin van elke game en bij het wisselen van tafelhelft in de laatst mogelijke game van een individuele wedstrijd.

3.4.4.2 A Een speler of paar heeft gedurende een individuele wedstrijd het recht één timeout van maximaal 1 minuut aan te vragen.

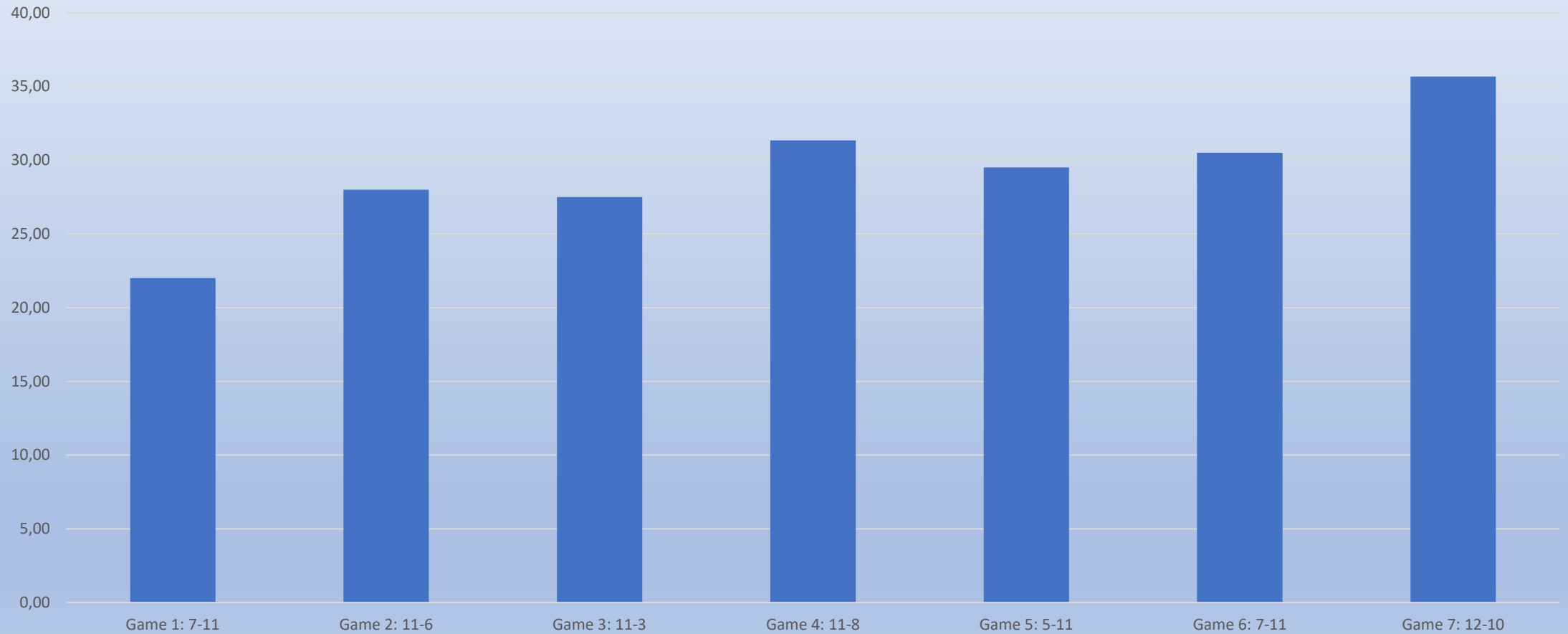
WK finale 2018: Fan Zedong – Ma Long
Gemiddelde tijd tussen rally: rond de 25 seconden
Marges: 10 seconden tot 45 seconden

Rally

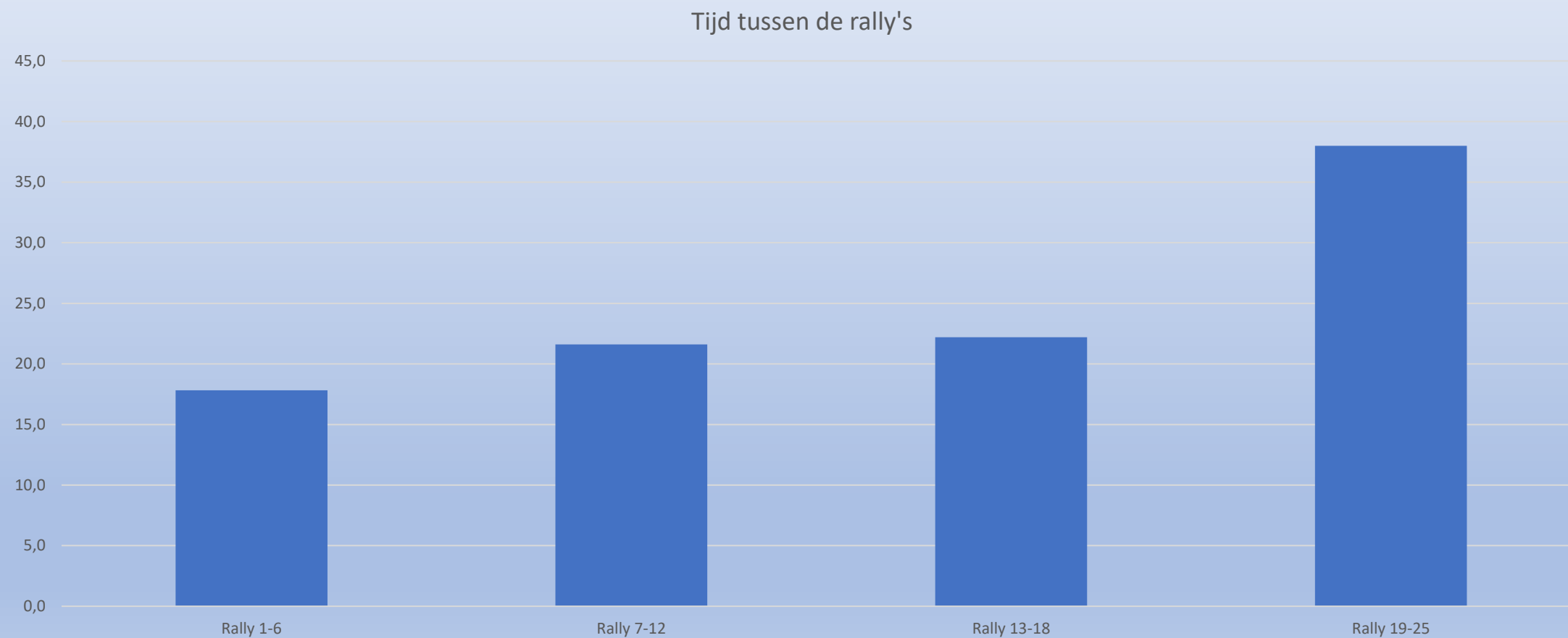
Tijd tussen de rally's per game



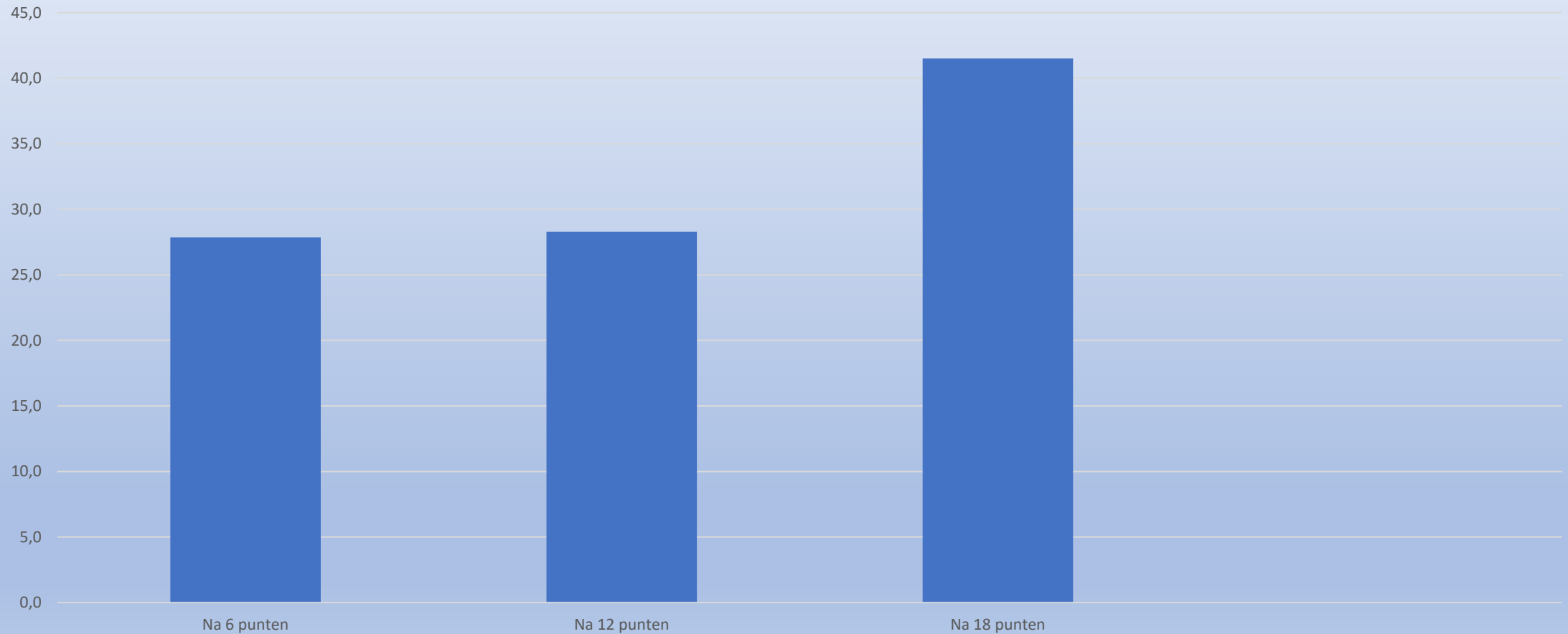
Tijd bij de handdoek pauze



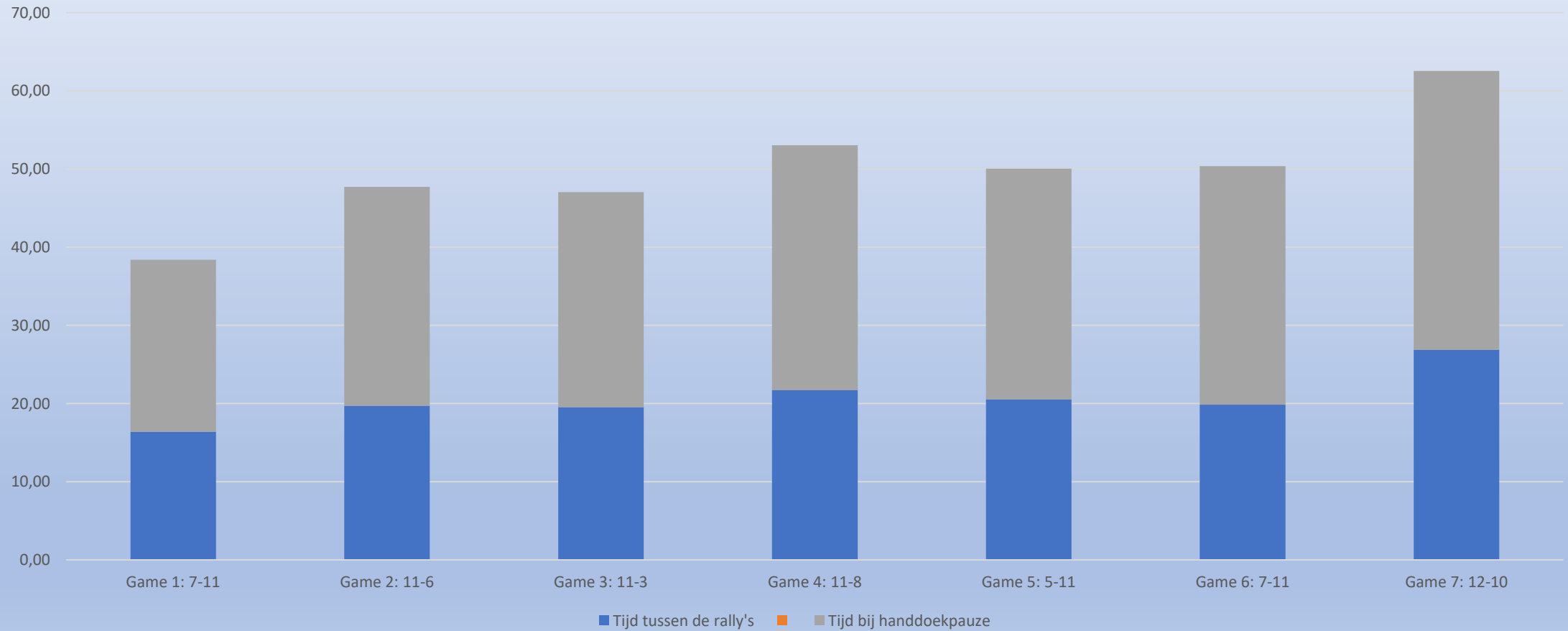
Tijd tussen de rally's in de fase van de game



Tijd bij de handdoekpauze in de fase van de game



Aantal seconden per game opgeteld



Even op adem komen

- Ga rechtop zitten
- Houd je schouders op dezelfde hoogte
- Gebruik je middenrif: zorg dat je buik naar voren gaat
- <https://www.calm.com/breathe>

To become the BOSS behind the table

Rally

B

Basisemoties

Blij, Boos, Bang, Bedroefd

O

Omgaan met de emotie

S

Strijdplan

S

Start

Rally

Rally

Post Rally Routine

B

Basisemoties

Blij, Boos, Bang, Bedroefd

O

Omgaan met de emotie

verleden

hier en nu

Voelen

Pre Rally Routine

S

Strijdplan

S

Start

toekomst

hier en nu

Denken

Voelen

Waarnemen

Rally

Even op adem komen

- <https://www.calm.com/breathe>

Pauze 5 minuten

Rally

Post Rally Routine

B
Basisemoties
Blij, Boos, Bang, Bedroefd

O
Omgaan met de emotie

verleden

hier en nu

Voelen

Pre Rally Routine

S
Strijdplan

S
Start

toekomst

hier en nu

Denken

Voelen

Waarnemen

Rally

Basisemoties: Bang, Boos, Blij, Bedroefd

- Te extreme emoties zijn nadelig, ook positieve
- Let op de invloed van doelen/ verwachtingen
- Herkennen van emoties is lastig en te leren
- Emotie over het resultaat of de prestatie
- Te veel emotie verstoort het tafeltennisgeheugen

Rally

Post Rally Routine

B

Basisemoties

Blij, Boos, Bang, Bedroefd

O

Omgaan met de emotie

verleden

hier en nu

Voelen

Pre Rally Routine

S

Strijdplan

toekomst

Denken

S

Start

hier en nu

Voelen

Waarnemen

Rally

Omgaan met de emotie

- Ontspanningsoefeningen: zorgen dat je rustig wordt in spannende situatie
 - Ademhaling/ Progressieve relaxatie
- Trainen van de weerbaarheid: zorgen dat spannende situaties je niet onrustig maken

Progressieve relaxatie 5 minuten oefenen

Rustig rechtop in een stevige stoel gaan zitten en de aanwijzingen uitvoeren.



Opdracht (15 minuten)

- Kies in een groepje één (vrijwillige) speler uit en ga hem bevrage welk spelsysteem hij speelt en wat hij mentaal lastig vindt
- Bevraag nieuwsgierig en zonder oordeel
- Maak een korte omschrijving van het spelsysteem en van de mentale aandachtspunten hij heeft
- Bedenk tips die de persoon later kan gaan gebruiken

Rally

Post Rally Routine

B

Basisemoties

Blij, Boos, Bang, Bedroefd

O

Omgaan met de emotie

verleden

hier en nu

Voelen

Pre Rally Routine

S

Strijdplan

S

Start

toekomst

hier en nu

Denken

Voelen

Waarnemen

Rally

Strijdplan

- Spelsysteem
- Tactische kennis
 - Variatie mogelijkheden: plaatsing/ aanspeellijnen/ snelheid/ tempo/ rotatie/ vulchtbaan
- Tactische principes
 - Risicomanagement
 - Initiatief of preventie
 - Doseer een tactisch voordeel
 - Ondersteun de hoofdtactiek
 - Verras de tegenstander

Strijdplan

- Een idee van een spelsysteem en tactische kennis – concentratie
- Na afleiding weer terug naar je taak kunnen komen
- Verschil externe focus en interne focus

Rally

Post Rally Routine

B

Basisemoties

Blij, Boos, Bang, Bedroefd

O

Omgaan met de emotie

verleden

hier en nu

Voelen

Pre Rally Routine

S

Strijdplan

S

Start

toekomst

hier en nu

Denken

Voelen

Waarnemen

Rally

Start

- Centraal staat hierin het directe bewustzijn of de directe waarneming:
ZIEN = DOEN
- Van denken naar waarnemen via gevoel (lichamelijkheid/
beweeglijkheid/ ademhaling)
- Bedenk routines voor het begin van de volgende rally (zowel service
als ontvangstrally's)

Vragen en afsluiting

- Denk nog even aan de doelen