

# Mentale training voor jeugdspelers





NTTB.nl

# Even voorstellen

# Inhoud

- **Wat is mentaal:** alles wat in je hoofd gebeurt
- **Goed opletten** (concentratie/ focus - afleidingen)
- **Een eigen plannetje maken** (spelsysteem)
- **Rustig zijn** (ontspannen/ ademhalen)
- **Hoe kijk je naar je zelf** (zelfbeeld, aardige ogen en goede fouten)

# Even op adem komen

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

# Quiz-vragen

- Je krijgt een aantal vragen waar je steeds een meerkeuze hebt. **De prijs is een Oranje Nationaal team shirt**
- Je krijgt een halve minuut om te antwoorden (één keer 2 minuten)
- Je kunt je antwoorden invoeren in de chat, Boris houdt de score bij en sluit de vragen als de tijd om is
- Noem steeds het nummer van de vraag en de letter van je eigen antwoord
- Bijvoorbeeld: 22A, 23B, 24C enz.

# Voorbeeld

- Wat kun je zeggen over het gewicht van Boris en Titus
  - A. Boris is zwaarder dan Titus**
  - B. Titus is zwaarder dan Boris
  - C. Titus en Boris zijn beide even zwaar

**Dus het goede antwoorde was A**

# Vraag 1

Als je goed geconcentreerd bent dan:

A. Kijk je heel serieus

**B. Let je op de juiste dingen**

C. Word je door onbelangrijke dingen afgeleid, zoals de omgeving

## Vraag 2

- Wat denk je dat waar is
  - A. In een wedstrijd kun je het beste de tegenstander gaan pesten omdat je dan beter gaat spelen
  - B. In een wedstrijd kun je het beste steeds naar je coach kijken omdat je dan beter gaat spelen
  - C. In een wedstrijd kun je het beste op je eigen spel letten omdat je dan beter gaat spelen**



## Vraag 3 (tussendoortje)

- Hoe oud zijn Boris en Titus samen
  - A. 80 jaar (25 + 55)
  - B. 84 jaar (27 + 57)
  - C. 88 jaar (29 + 59)**

# Goed opletten (concentratie/ focus - afleidingen)

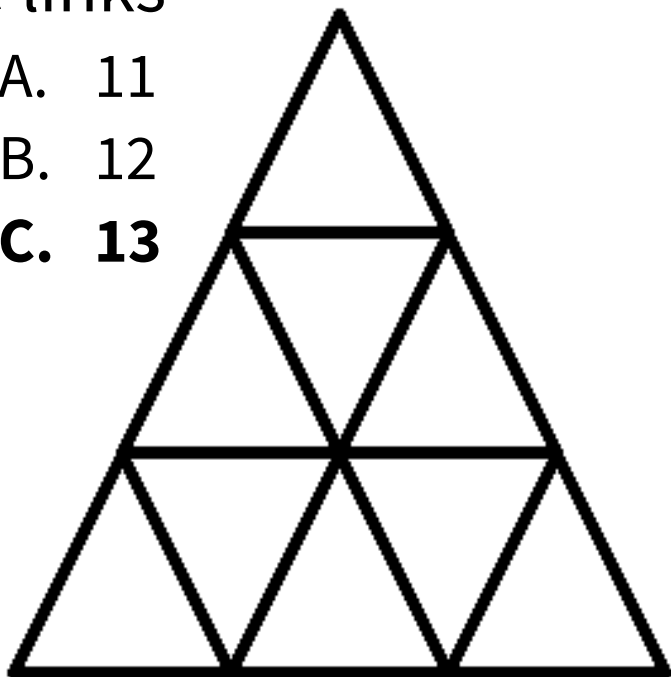


- Concentratie
- Focus hebben
- Scherp zijn
- Aandacht ergens op richten
- Met één ding bezig zijn
- Maar aan één ding denken
- De rest van de wereld vergeten
- Je merkt niet meer wat om je heen gebeurt

## Vraag 4

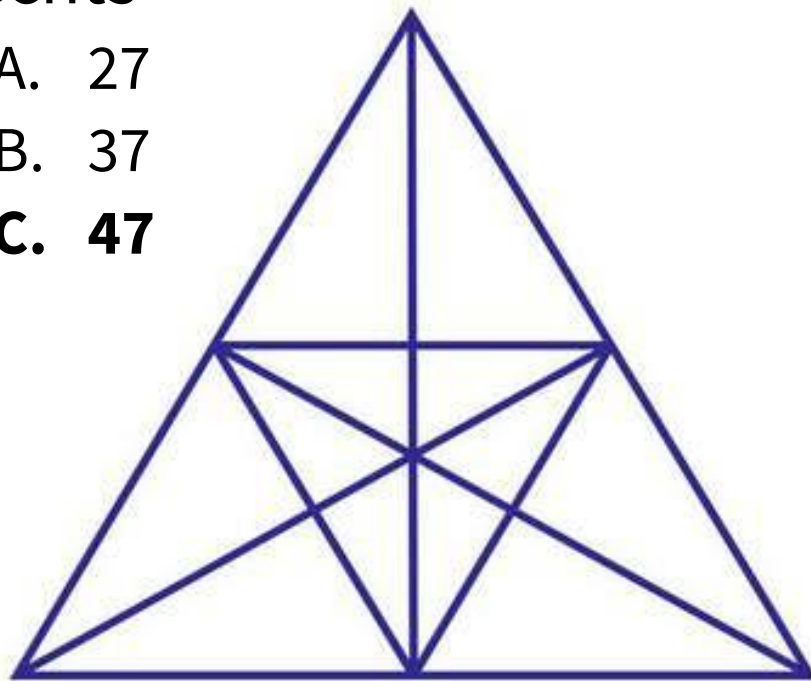
- Tot en met 15 jaar: hoeveel driehoeken zie je links

- A. 11
- B. 12
- C. 13**



- Vanaf 16 jaar: hoeveel driehoeken zie je rechts

- A. 27
- B. 37
- C. 47**



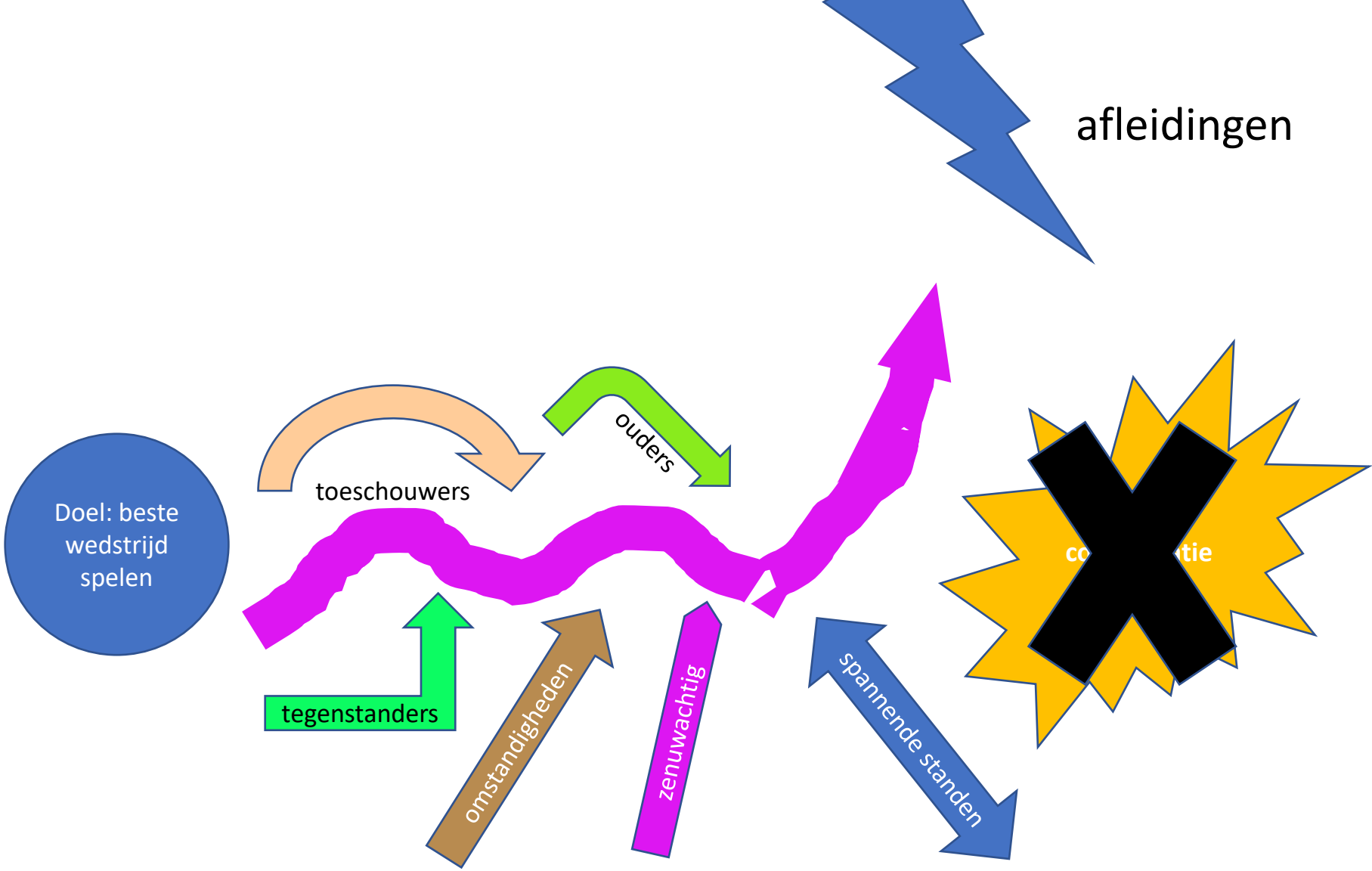
# Hoe werkt concentratie

- **Wat is je taak: kijken en tellen**
- Jeetje wat veel driehoeken
- Verdorie wat een gek geluid op de achtergrond, het lijkt wel een space shuttle die opstijgt
- Wat een lawaai hier in huis, zo kan ik me nooit concentreren
- Dat is wel kort 2 minuten
- Misschien weten andere kinderen het al
- Ik denk dat het me nooit lukt

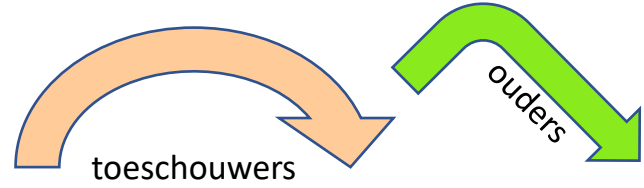
Doel: beste  
wedstrijd  
spelen



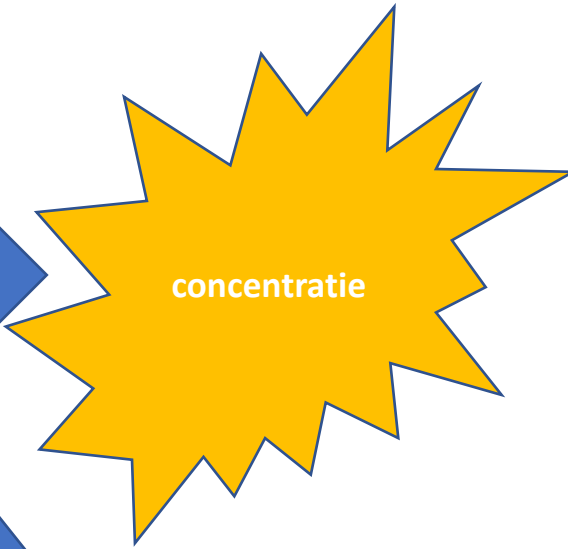
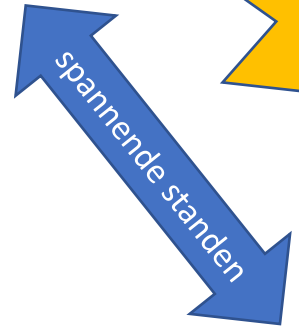
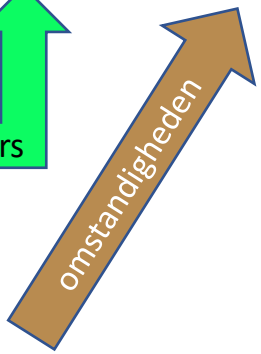
concentratie



Doel: beste wedstrijd spelen



Ik ga mijn eigen spelletje spelen en ga alleen daar op letten



# Plannetje maken (spelsysteem)



## Vraag 5

- In een tafeltenniswedstrijd
  - A. Maakt het niet veel uit wat je doet
  - B. Is het belangrijk dat je weet hoe je wilt spelen**
  - C. Moet je precies van te voren weten wat je gaat doen

## Vraag 6 (tussendoortje)

- Hoe vaak heeft boris het nationale seniorentoernooi 'De Masters' gewonnen
  - A. 0 keer
  - B. 1 keer
  - C. 2 keer**

# Vraag 7

- Wat is waar
  - A. In de training kun je geen wedstrijden oefenen omdat echte wedstrijden altijd helemaal anders zijn
  - B. In de training kun je kleine dingen oefenen die je ook in de echte wedstrijd nodig hebt en wilt doen**
  - C. Een trainingswedstrijd is altijd precies hetzelfde als een echte wedstrijd

# Opdracht (5 minuten)

- Wat is je beste service
- Wat is je beste slag
- Hoe maak je je meeste punten



# Pauze

# Rustig blijven



- Hoe kun je rustig blijven op moeilijke momenten

## Vraag 8

- Welke uitspraak is waar

**A. Je mag boos zijn omdat je een fout maakt, maar je mag geen fout maken omdat je boos bent**

B. Je mag boos worden en je mag ook tegen de tafel trappen

C. Als je fouten maakt moet je juist boos worden omdat je anders niet goed kan spelen

## Vraag 9

- Wat is waar denk je?
  - A. Als je op je ademhaling let wordt je altijd rustiger
  - B. Met je ademhaling kun je of rustiger worden of je zelf oppeppen**
  - C. Ademhaling heeft geen invloed op hoe je je voelt



# Rustig worden door ademen

- Wat gebeurt er dan
  - Hartslag naar beneden (kalmer worden)
  - Beter kunnen denken (helder)
  - Beter kunnen zien (waarneming)

# Rustig worden door ademen

- Wat doe je dan
  - Rustig in en rustig uit ademen
  - Doe het minimaal 4x
  - Oefen dit tijdens de training altijd een paar keer
  - Je kunt dit ook buiten de training oefenen



# Hoe kijk je zelf naar jezelf (zelfbeeld)

# Vraag 10

- Wat is waar
  - A. Je moet echt boos worden op de training want dan laat je zien dat je graag wilt leren
  - B. Als je boos worden op de training laat aan je trainer zien dat je je best doet
  - C. Het belangrijkste is dat je op de training je best doet en dat je positief naar je zelf blijft kijken**

# Vraag 11

- Wat is waar
  - A. Om beter te worden heb je fouten nodig om te weten waar je kunt leren**
  - B. Een training is alleen goed als je geen fouten maakt
  - C. Als je iets nieuws leert moet je het altijd direct zonder fouten kunnen

# Hoe kijk je zelf naar jezelf (zelfbeeld)

- Aardige ogen
  - Wees vriendelijk voor jezelf zowel in de training als in de wedstrijd
  - Iedereen heeft zijn eigen tempo
  - Vergelijk jezelf niet met anderen, maar met jezelf zoals je gisteren was
- Goede fouten
  - Je hebt fouten nodig om te leren
  - Als de bedoeling goed was dan zijn bepaalde fouten niet erg

# Vraag 12

- De laatste vraag
- Bij gelijk eindigen geldt deze vraag: wie het dichtst er bij zit wint.

# Vraag 12

- Het is uiteraard verboden om te googelen, je krijgt iets minder de tijd nu.
- Het is nu geen meerkeuzevraag maar je moet een getal noemen. Het gaat om de plaats op de wereldranglijst van een bepaalde speelster. Als je denkt dat ze eerste op de wereldranglijst staan vul je 1 in, als je denkt dat ze honderdste is dan vul je 100 in, enz
- **Britt Eerland**
- **Plaats 27**



# Samenvatting

- **Goed opletten** (concentratie/ focus - afleidingen)
- **Een eigen plannetje maken** (spelsysteem)
- **Rustig zijn** (ontspannen/ ademhalen)
- **Hoe kijk je naar je zelf** (zelfbeeld, aardige ogen en goede fouten)



NTTB.nl

# Vragen



NTTB.nl

# Uitslag Quiz



Tot ziens