

Trainen van Beginners: (Aan)Leren of Stimuleren

Bijna ieder kind komt in zijn omgeving wel een keer in aanraking met tafeltennis, bijvoorbeeld op de camping, school of via vrienden. Dit maakt de doelgroep, instromers of nieuwe spelers een van de moeilijkste groepen. Dit doordat de bewegingsuitvoering van de nieuwe leden in de eerste verte niet voldoet aan het beeld dat wij als trainer graag zien. Het aanpassen en positief beïnvloeden van de bestaande, aangeleerde bewegingen en omgeving is dan ook de meest in het oog springende taak voor een trainer van deze groep. Het brengt veel verschillende situaties en benodigde handelingen met zich mee waar we als trainers mee om dienen te gaan. Dit betekent echter niet dat de meest ervaren of geschoolde trainer binnen de vereniging voor deze groep gezet moet worden.

In dit artikel richt ik mijn visie op de verschillende succesfactoren en methodische opbouw van beginnerstraining, waarbij gebruik gemaakt wordt van principes met betrekking tot Motorisch Leren. Tevens bespreek ik de cruciale rol van de trainer en de mogelijkheden die we hebben bij deze groep, zonder in te gaan op de volgorde van aanleren of aanleermethodieken van verschillende technieken. Het gaat voornamelijk over jonge(re) jeugd die in de beginnersgroepen instromen, echter veel van de te bespreken factoren zijn uitstekend toepasbaar op de andere doelgroepen binnen de vereniging.

Bijna ieder kind komt in zijn omgeving wel een keer in aanraking met tafeltennis, bijvoorbeeld op de camping, school of via vrienden. Dit maakt de doelgroep, instromers of nieuwe spelers een van de moeilijkste groepen. Dit doordat de bewegingsuitvoering van de nieuwe leden in de eerste verte niet voldoet aan het beeld dat wij als trainer graag zien. Het aanpassen en positief beïnvloeden van de bestaande, aangeleerde bewegingen en omgeving is dan ook de meest in het oog springende taak voor een trainer van deze groep. Het brengt veel verschillende situaties en benodigde handelingen met zich mee waar we als trainers mee om dienen te gaan. Dit betekent echter niet dat de meest ervaren of geschoolde trainer binnen de vereniging voor deze groep gezet moet worden.

In dit artikel wil ik graag mijn visie op de verschillende succesfactoren en methodische opbouw van beginnerstraining bespreken, waarbij gebruik gemaakt wordt van principes met betrekking tot Motorisch Leren. Tevens bespreek ik de cruciale rol van de trainer en de mogelijkheden die we hebben bij deze groep. Hier ga ik echter niet in op de volgorde van aanleren of aanleermethodieken van verschillende technieken. In dit artikel zal ik het voornamelijk hebben over jonge(re) jeugd die in de beginnersgroepen instromen, maar veel van de te bespre-

ken factoren zijn prima tot uitstekend toepasbaar op de andere doelgroepen binnen de vereniging.

Onze rol

Als er een trainer voor een beginnersgroep gaat staan, zijn er verschillende eigenschappen die een trainer dient te bezitten. Eén daarvan is inzicht in methodische en didactische principes van het lesgeven. Wanneer een trainer voor ogen heeft hoe deze het best de training vormgeeft en met welke methoden hij bij deze groep kan werken, zal dit het leerresultaat zowel binnen een enkele les als op lange termijn beïnvloeden en deze trainingsgroep een goede en bloeiende groep te laten zijn.

Aanvullend op deze kennis, is de vaardigheid betreffende communicatie met de doelgroep van essentieel belang. Communicatie tijdens de trainingen vindt zowel verbaal als non-verbaal plaats, waarbij de non-verbale vorm van communicatie het meest van invloed is op de sfeer tijdens de training. De (positieve) houding van de trainer tijdens uitleg, correctie of tijdens het geven van een compliment heeft een grote impact op de motivatie van jonge(re) spelers. Als ik naar mezelf kijk, komt het vaker voor dat ik een compliment/positieve aansporing wil geven, maar mijn lichaam dit totaal niet uitstraalt. De speler heeft snel genoeg in de gaten dat je het niet meent, waardoor na een paar keer het effect van een compliment in geheel wegebt. Hetzelfde geldt voor onze houding tijdens binnenkomst, inleiding, spelvormen en afsluiting van de training. Kortom, een enthousiaste uitstraling van de trainer maakt of kraakt de uitkomst van de training en motivatie van deelnemers om te trainen in het algemeen.

Stimuleren tot leren?

Succesbeleving is de grootste drijfveer van kinderen om iets te blijven beoefenen. We zouden als trainers gek

zijn hier geen gebruik van te maken. Aangezien van ons wordt verwacht spelers iets aan te leren of beter te laten uitvoeren. De meest simpele vorm van succesbeleving kunnen we vormgeven door nadruk te leggen op de positieve acties of handelingen van elke deelnemer in de trainingsgroep, waar wij als al gedreven alwetende nogal eens de nadruk leggen op datgene wat beter zou moeten. In een meer complexe vorm kan de trainer de succesbeleving in zeer grote mate sturen met de verschillende oefenvormen. Op basis hiervan ben ik van mening dat wij als trainers de spelers in deze fase van hun tafeltennis carrière moeten stimuleren tot leren in plaats van het aanleren van een kunstje.

Om tot een positief leerresultaat te komen gericht op bewegingsuitvoering van spelers zijn verschillende factoren van belang. De drie factoren die het meeste invloed hebben op het beoogde leerresultaat zijn de omgeving, de taak en het organisme. Als trainer van de beginnersgroep, maar ook van alle andere groepen, kunnen wij invloed uitoefenen op alle drie de elementen. Echter, is het beïnvloeden van de speler (organisme) het moeilijkst. Het stimuleren van de te ervaren succesbeleving kan een verandering in motivatie met zich meebrengen, maar heeft geen invloed op andere (limiterende) factoren van de speler. Mochten we toch het organisme willen prikkelen kunnen we gebruik maken van vermoeidheid tijdens trainingen.

Prikkelende omgeving

Als trainer hebben we invloed op zowel de taak en de omgeving van de speler. Naast de winst in de kantine kunnen we als trainer de omgeving dusdanig beïnvloeden zodat de speler bij binnenkomst direct zin heeft om te leren. Het creëren van een prikkelende omgeving, in dit geval de zaal, waar de speler zich afvraagt wat de bedoeling is, zorgt voor een grotere prikkel de (nieuwe) dingen te verkennen.



Foto 1 - Zaalindeling

Manieren om dit als trainer voor elkaar te krijgen zijn; het gebruik van veel (verschillende) materialen, koppeling van materialen of bewegingen die niet direct iets met tafeltennis te maken lijken te hebben of het gebruik maken van kleuren. Vooral het gebruik van veel materiaal en het (op)kleuren van de zaal, zorgt voor een posi-

tieve reactie bij de spelers. Een heel makkelijk voorbeeld hiervan is het gebruik van gekleurde hoedjes rondom en op de tafel.

Uitdagende en stimulerende taken.

De grootste taak van de trainer is het aanbieden van trainingen waarin spelers beter worden of beter gezegd een meer passende beweegoplossing laten zien. Naast dat de omgeving beïnvloed kan worden, kan de trainer de taak beïnvloeden. Elke oefenvorm, opdracht of spelvorm draagt bij aan het bereiken van het beoogde leerresultaat. Aan de basis van de verschillende oefenvormen ligt de (jaar)planning met doelen (per periode) en aandachtspunten vast. Als trainer of verantwoordelijke van de beginnersgroep is het handig om te weten waar je over een bepaalde tijd heen wilt met de spelers. Stel vooraf dan ook een (SMART) doel op en werk aan het doel. Mijn doel met spelers van de beginnersgroep is om binnen +/- 1,5 jaar hen door te laten stromen naar andere (vervolg) groepen. In de vervolggroep beheersen de spelers de basisprincipes en basistechnieken om gericht met anderen te kunnen trainen.

Om mijn doel te behalen, faseer ik de beginnersperiode in 4 periodes. Deze periodes worden gescheiden door 4 toernooien of evenementen, welke ik als meetmomenten beschouw en samen met de spelers naartoe geleefd wordt. In periode 2,3 en 4 vindt een geleidelijke overgang plaats van (Deliberate) Play richting (Deliberate) Training, echter vindt er ook herhaling uit de voorgaande periode plaats. De vier verschillende periodes benoem ik als volgt: "Enthousiasmeren", "Ontdekken en Juichen", "Spelend leren Spelen" en "(Spelen) Leren trainen". Waarbij de periode Leren trainen de overgangsperiode moet zijn richting de vervolggroep(en). De opbouw van doelen en soort oefenvormen binnen deze periodes ziet er als volgt uit:

• Enthousiasmeren

In de eerste periode ligt voor mij de nadruk op het enthousiasmeren van de nieuwe spelers. Deze periode is meestal de kortste periode in de planning. Zodra de spelers blij binnenkomen en na afloop van de training nog blij weggaan, is de training in deze periode voor mij geslaagd. Tijdens de trainingen in deze fase van de jaarplanning wordt kennis gemaakt met de basisprincipes zoals Batgreep en Basishouding). De onderdelen van de training, zoals warming up, kernen en afsluiting, hoeven in deze periode niet specifiek gericht te zijn op tafeltennis, maar een (lichte) koppeling naar de sport is altijd meegenomen. Hierbij denk ik aan een warming up met loopvormen of een balspel voor de jonge spelers, waar eventueel tegen het einde zijwaarts bewegen wordt of een opdracht met een (grotere/zwaardere) bal uitgevoerd kan worden. Voor de wat oudere spelers kan een afsluitende spelvorm die (bijna) iedereen kent zoals Rond de Tafel of een estafettevorm uitermate geschikt zijn. De opdrachten of oefeningen tijdens de gehele training worden op een dusdanige manier gekozen dat iedere speler min-



stens eenmaal per opdracht kan voldoen aan de criteria. Zodoende behaalt iedere speler gedurende de training succes.

Echter, vergt het introduceren van nieuwe principes of technieken mondelinge uitleg. Ik maak meer dan eens gebruik van Praatje, Plaatje, Daadje of (actieve) werkvormen om op deze manier de spelers te kunnen laten zien hoe de correcte uitvoering is (Observerend Leren). Middels deze vorm kan ik spelers het juiste laten zien, laten uitvoeren en de succesbeleving stimuleren.

Door het koppelen van gewenste technieken of handelingen aan metaforen kun je als trainer het denkpatroon van de speler verleggen of vergemakkelijken. Tevens kunnen we in het vervolg traject blijvend gebruik maken van deze uitspraken. Voorbeelden hiervan zijn het "pistooltje" voor de juiste batgreep, "beweeg je voort als een "Krab" om de juiste uitvoering van de zijwaartse verplaatsing te stimuleren of "de bal roept geen auw!" om aan te geven dat er een slagbeweging tegen de bal aan gemaakt mag worden in plaats van deze alleen tegen te houden. De technische uitvoering van verschillende technieken is in dit stadium, net als in de volgende periode, niet van doorslaggevend belang, waardoor elke poging tot uitvoering als positief kan worden beschouwd (Foutloos leren).

- **Ontdekken en Juichen**

De tweede periode sluit geruisloos aan op de eerste, waardoor de overgang van de speler en trainer van de eerste naar de tweede periode niet altijd goed in te schatten is. De tweede periode staat vooral in het teken van het ontdekken van de sport en de mogelijkheden achter tafel. Hierbij kunnen we denken aan het introduceren van de meest gebruikte manier van in het spel brengen van de bal (service), het leren raken van een aankomende bal met zowel backhand als forehand (Coördinatie) of het

sturen van de bal in gekozen richting met zowel forehand als backhand (Plaatsing/Mikken). Waar de moeilijkheid en tafeltennisgerichtheid van de oefenvormen in deze periode toenemen, blijft de achterliggende gedachte ten alle tijden succes (beleving) en plezier. Het vormgeven van de oefenvormen waarbij iedereen kan scoren, door bijvoorbeeld pilon, hoedje of doeltje te raken of punten kan verdienen, werkt deze doelstelling in de hand. Foutloos leren is in deze periode zeer sterk beïnvloedbaar vanwege het feit dat we de mogelijkheid tot succes van de speler (zeer) groot kunnen maken en daarbij de kans tot falen minimaliseren.

Voorbeelden hiervan zijn het neerzetten van veel mikpunten, "perfect" aanspelen van de bal en ten alle tijden geven van positieve verbale feedback. Tevens kan in deze periode voortgeborduurd worden op de gebruikte methodische en didactische vormen.

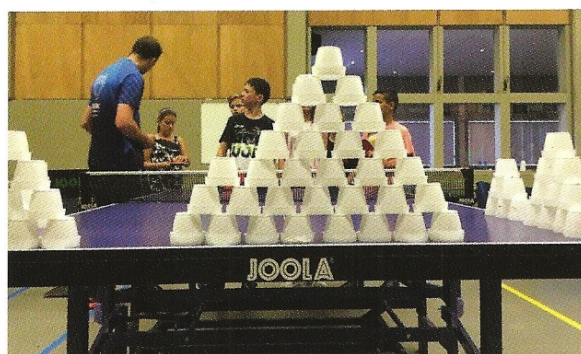


Foto 2 – Kennismaking met basistechnieken met plezier

- **Spelend Leren Spelen.**

In de voorgaande periodes is de basis gelegd voor het spelen van het spel tafeltennis, door de basisprincipes (batgreep, basishouding en eventueel zijwaarts bewegen)

en de motorische vaardigheden (hand-oog coördinatie, balbaanherkenning en slagtechnieken) te stimuleren. Gedurende deze periode, in mijn ogen de langst duurende periode, kunnen we als trainers gaan werken met spel(regels) en kleine wedstrijdvormen waarbij veel van de oefeningen achter de tafel plaatsvinden. De oefenvormen kunnen tafeltennisgericht worden, waarbij rallywerk centraal zal staan. Plezier en succesbeleving hebben nog steeds een belangrijke functie, maar worden in tegenstelling tot de voorgaande periodes niet meer als leidend beschouwd. In deze periode wordt het daadwerkelijke spel via oefeningen gespeeld. Echter, is het wel aan te raden niet direct "kale" oefeningen te gebruiken. Dit maakt het contrast met de voorgaande periodes te groot, waardoor motivatie minder wordt. Zelf probeer ik rond deze periode oefenvormen in een spelvorm te gieten. Voorbeelden hiervan zijn: het richten van zowel forehand als Backhand slagen richting hoepels of vlakken op tafel, waarbij punten gescoord kunnen worden door beide spelers, maar de rally centraal staat. Ook het verpakken van een service-oefening in een spelvorm komt meer dan eens voor in mijn trainingen.

In deze periode kunnen we nog steeds gebruik maken van verschillende metaforen en voorbeelden om zaken te herhalen en correcties toe te passen. Echter vereist deze periode wat meer van ons als trainers om het Foutloos leren te kunnen blijven toepassen om leerresultaten te blijven behalen. Differentiatie wordt hier van groter belang, dan in voorgaande periodes, vanwege de ontstane niveauverschillen. Hierbij kunnen we gebruik maken van dezelfde oefenvorm en opstelling, maar veranderen we de taak naar een moeilijkere of makkelijkere opdracht. Bijvoorbeeld backhand/forehand te laten spelen of het wel of niet raken van de hoedjes, lijnen of andere materialen op tafel. Op deze manier stimuleren we iedere speler voldoende om binnen dezelfde oefenvorm een leerresultaat te behalen en de creativiteit van de spelers aan te spreken.



Foto 3 - Oefeningen verpakken in spelvormen

- (Spelend) Leren trainen

De naam van deze periode zegt eigenlijk voldoende over de doelstelling en invulling van de laatste periode. In de vorige periode is al een begin gemaakt met het afbouwen van pure spelvormen naar spelenderwijs oefeningen spe-

len. In deze periode is het de bedoeling dat we deze ingeslagen weg doorzetten en uitbouwen naar een "normale" tafeltennistraining. Onder een normale tafeltennistraining versta ik een training met de meest voorkomende opbouw (warming up, inspelen, enkele kernoefeningen en een afsluiting) waarbij de nadruk ligt op techniek en tactiek. Als trainer kunnen we ervaren dat een oefening wat minder loopt dan een spelvorm, daar we tijdens een oefening meer kunnen corrigeren of meegeven dan tijdens een spelvorm.

Hierdoor kunnen we in deze periode langzaam afstand nemen van de doelstellingen plezier en succesbeleving, deze ruilen we in voor technische (soms ook tactische) aandachtspunten. Op deze manier wennen de spelers aan de "normale" training en de manier waarop gecorrigeerd kan worden.

Net als in voorgaande periodes kan ook in deze periode weer gebruik gemaakt worden van metaforen en goede voorbeelden. In iets mindere mate kan het foutloos leren toegepast worden door het toevoegen van correcties. Het is dan aan ons de taak dit op een dusdanige manier over te brengen dat de succeservaring blijft, maar de correctie ingepast wordt. Dit kunnen we vormgeven door materiaal of onszelf als extra hulpmiddel te gebruiken om de speler de te corrigeren bewegingen zelf te laten ervaren en er een oplossing voor te zoeken.

In het laatste deel van deze periode maak ik graag nog gebruik van één plezierige spelvorm of afsluiting naast het spelen van enkele wedstrijdvormen. Dit om niet direct alle spelvormen waaraan kinderen gewend zijn geraakt eruit te halen. Dit is mijn inzicht en keuze, aangezien ik het speelse van een training, spelers en mijzelf als trainer extra wil stimuleren.

De omgeving, opdracht en persoonlijke voorkeuren van ons als verantwoordelijke trainer beïnvloedt de gehele indeling van trainingen en verloop van de beschreven periodes. De visie die ik beschrijf, kan voor iedereen werken, maar voor niemand direct toepasbaar zijn. Wij dienen plezier uit te stralen en de speler het gevoel te geven te kunnen en mogen leren. Pas dan kan een goede, doordachte opbouw en indeling van de beginnersperiode zijn vruchten afwerpen.

Marnik Gommers, 24 jaar, is sinds enkele jaren actief binnen de tafeltennissport. Als afgestudeerd beweegprofessional aan Fontys Sporthogeschool is hij momenteel verantwoordelijk voor (een deel van) de beginnerstraining bij verenigingen ttv ODT (Roosendaal) en ttv Tanaka (Etten-Leur). Daarnaast maakt hij ook deel uit van de trainersstaf bij ttv Never Despair (Den Bosch).