

DE TOP 12 VAN PETER ENGEL

Door Bert van Schaik en Luc Janssen

Peter Engel is in de Nederlandse tafeltenniswereld bij iedereen bekend. Hij was van 1994 tot en met 1999 als bondscoach in dienst van de Nederlandse Tafeltennisbond. Daarna is hij met zijn vrouw Judith Magos (de voormalige Hongaarse topspeelster) en zijn dochter Steffie naar Barcelona vertrokken. Sindsdien leidt hij daar een tafeltennisinternaat. Als speler behoorde Peter vele jaren tot de Europese subtop; hij heeft echter nooit meegedaan aan de Europese Top 12. Op de rustdag van de Europese Jeugdkampioenschappen spraken we met Peter en mocht hij zijn eigen Top 12 samenstellen.

I Train coördinatieve vaardigheden

Op jonge leeftijd (laten we voor het gemak de kadettenleeftijd nemen) is het relatief eenvoudig om coördinatieve vaardigheden aan te leren. De belangrijkste coördinatieve vaardigheden zijn volgens Peter het koppelingsvermogen (het vermogen om deelbewegingen en enkelvoudige bewegingen optimaal met elkaar af te wisselen, in elkaar over te laten vloeien, of tegelijkertijd uit te voeren in functie van doelgerichte motorische actie¹) en het evenwichtsvermogen.

Peter: "Deze vaardigheden zijn ongeveer even belangrijk en hebben allebei betrekking op het samenspel van been en arm. Ook evenwichtsoefeningen zijn erg belangrijk: daar worden heel veel fouten mee gemaakt in het begin. Tafeltennis is een sport voor het hele lichaam, de dingen gebeuren niet alleen boven de tafel."

Voor het trainen van deze vaardigheden zijn er oefeningen, zowel met als zonder bat en bal. Een voorbeeld van een oefening zonder bat en bal is links/rechts en voor/achter bewegen (in tafeltennishouding), waarbij de trainer op een gegeven

moment "stop" roept. Als de spelers stoppen, dient het gewicht (het zwaartepunt) altijd in het midden voor het lichaam te zijn. De trainer wijst de bewegingsrichting aan en de spelers houden het zwaartepunt dus zo veel mogelijk voor het lichaam. Een ander voorbeeld daarvan is met sprongoefeningen. De speler springt helemaal rond, 360 graden, springt daarna naar voren, draait vervolgens 360 graden de andere kant op en springt dan weer naar voren. In het begin zie je dat de spelers steeds van richting wisselen, maar ze verbeteren zich snel en gaan steeds meer "rechtdoor".

Peter: "Deze oefeningen zijn goed voor de balans, maar ook voor het koppelingsvermogen, want je springt met je ene been als je de ene kant opdraait en met je andere been voor de andere kant. Het is ook belangrijk dat spelers leren eerst met de benen naar de bal te gaan, en pas daarna met de arm (en dus niet andersom). Dat zie je heel veel; als ze de mogelijkheid hebben om er met de arm naartoe te gaan, dan doen ze dat eerst. Om dat te voorkomen, heb ik veel gewerkt met een riem. Daarmee wordt de arm vastgezet; als er dan balletjes aangespeeld worden moet er met goed voetenwerk gezorgd worden dat de speler goed achter de bal komt."

Peter maakt ook gebruik van het vermogen van kinderen om bewegingen te kunnen voelen. In de onderstaande fotoserie is een voorbeeld van een dergelijke oefening gegeven. Met behulp van deze oefening krijgt de speler een goed gevoel voor de diverse deelbewegingen van de forehand-topspin-beweging.

¹ Bron: J. Vrijens, J. Bourgois en M. Lenoir, *Basis voor verantwoord trainen*, 2001

De uitgangshouding voor deze oefening is dat de speler op de rug ligt met de beide armen gestrekt van het lichaam af. Voor een rechtshandige speler staat de rechter voet rechts naast de linker knie.



Door kracht uit te oefenen op de bal van de rechtervoet tilt de speler langzaam de rechterkant van zijn lichaam vanaf de rechteronderkant (de bil) tot aan de rechterbovenkant (de schouder) van de grond.



Het bovenlichaam draait (nog steeds ook met behulp van kracht vanuit de voet) om de linkerheup heen.



Het lichaam draait door en de rechterhand van de speler gaat naar de linkerpols (speler Harmen van den Berg, foto's Edwin van den Berg)



2 Zorg voor een neutrale positie van de elleboog

Het belangrijkste technische aspect waar tijdens de eerste periode van een speler de trainer op dient te letten, is volgens Peter de positie van de elleboog. Daar is een hele handige vuistregel voor: de elleboog dient zich één vuist voor en één vuist naast het lichaam te bevinden (zie foto's).



Foto: op deze foto's demonstreert Koen Hageraats de vuistregel voor de juiste positie van de elleboog (foto's Edwin van den Berg)

In het begin dient de speler zijn batje recht voor het lichaam te houden. Op latere leeftijd zie je wel waar iedereen de voorkeur heeft. Of ze makkelijker van de forehand naar de backhand wisselen (batje iets meer richting forehand), of andersom (batje iets meer richting backhand). Het gevolg van een goede positie van de elleboog is ook dat de kinderen de bal makkelijker in de gouden driehoek raken.

Peter: "Het is heel belangrijk dat spelers de bal steeds goed voor het lichaam raken; er wordt bijvoorbeeld kort-kort gespeeld en de andere speler mag onverwachts een diepe bal spelen; het is dan heel belangrijk dat de hand naar voren blijft, want als de bal nog een keer kort komt, is het bijna onmogelijk om die bal te halen als de hand niet goed voor het lichaam blijft. Als de bal dan lang komt, naar het midden bijvoorbeeld, dan moet je het rechterbeen weghalen en dan draai je ook. Je begint altijd dicht bij de bal. Je moet met je lichaam goed achter de bal komen, dan heb je veel controle over de bal."

3 Leer spelers leren

Peter geeft ook aan dat het heel belangrijk is dat de spelers leren te leren. Het is daarbij bijvoorbeeld van belang dat de kinderen ook zelf leren analyseren. Het is niet voldoende als alleen de trainer zegt wat er goed of fout gaat. Spelers moeten dat ook zelf voelen. Het is heel belangrijk

dat een trainer af en toe controleert en navraagt wat er bijvoorbeeld fout is gegaan. De kinderen moeten niet zomaar doen wat de trainer zegt; ze moeten het ook begrijpen.

Peter: "Dat is een kwaliteit die veel kinderen niet hebben. Veel kinderen zijn hier ook niet toe bereid. Ik geloof dat wij met onze methode in Barcelona dat heel goed kunnen vaststellen. Wij hebben daarvoor de beschikking over een sportpsycholoog. Daarmee werken we zeer intensief, bijvoorbeeld voorbereidingen voor wedstrijden, zodat iedereen weet hoe hij zich van hier tot daar moet focussen. Dat ze ook de training leren te analyseren. En dat is denk ik heel belangrijk, ook op die leeftijd."

Als je met een speler de aandachtspunten voor de komende periode bespreekt, is het heel goed om de speler daarvan een verslag te laten maken. Dat kan een kort verslag zijn, maar heeft meer waarde dan wanneer alleen de trainer de aandachtspunten uitgebreid op papier zet. De trainer kan dan ook aan de hand van wat de speler heeft opgeschreven zien of speler en trainer het met elkaar eens zijn en of de speler het begrepen heeft. De

trainer merkt aan de manier waarop de speler het opschrijft, of de speler ook echt geïnteresseerd is.

Peter: "Datzelfde kun je ook doen bij het beoor- delen van wedstrijden. Het is heel makkelijk om te zeggen, gewonnen is goed, verloren is slecht, maar dat is natuurlijk niet waar. Daar moet je toch een beetje tijd overheen laten gaan. Je moet nooit zo meteen na de wedstrijd praten. Misschien een dag later. Of als het een toernooi is, dan moet je toch even wachten. Ik denk dat een geëmoti- oneerde speler tot een uur na de wedstrijd niet helmaal toerekeningsvatbaar is. Die beleeft din- gen die helemaal niet plaats hebben gevonden. Naarmate kinderen zich langer bezig houden met het nadenken over trainingen en wedstrijden, worden ze daar steeds beter in. Als je daar op jonge leeftijd mee begint, dan hebben ze daar op latere leeftijd routine in. Het leren nadenken over wedstrijden helpt ook ervoor te zorgen dat je tijdens een wedstrijd niet doorgaat als je daar niet klaar voor bent. Je moet de vorige rally eerst goed verwerken. Je moet zien wat je goed hebt gedaan of wat je slecht hebt gedaan. En dan moet je rustig staan en dan de volgende rally spelen. Op de kadettenleeftijd zie je heel vaak dat ze teveel willen en dan hebben ze vijf punten gewonnen of verloren, dat maakt helemaal niet uit, maar ze weten helemaal niet wat er is gebeurd. Misschien gaat dat op die leeftijd nog goed, maar later gaat dat niet meer goed. Dat moet een beetje meer gecontroleerd verlopen. Dat is ook iets waar je naartoe werkt. Rustig worden tussen twee punten en precies weten wat je wilt doen."

4 Test de ambitie van de spelers

Om de echte top te bereiken dient een speler natuurlijk over een uitzonderlijk fysiek talent te beschikken. Trainers zijn echter geneigd te veel naar de fysieke talenten te kijken en (zeker op jonge leeftijd) de mentale talenten te negeren. De sportpsycholoog die op het trainingscentrum in Barcelona werkt, heeft daarin een belangrijke rol. *Peter: "Heel veel spelers op ons centrum zijn heel tevreden dat ze daar mogen zijn, maar dat is niet het doel. Het centrum heet "centrum voor hoog rendement" ("Centro de alto Rendimiento"), niet "centrum der tevredenheid" ("Centro alto con- tente"). Wij hebben nu naast de fysieke tests en tafeltennistests ook een aantal mentale tests. Die tests doen we met de kinderen, maar ook met de ouders voordat ze mogen komen. De afgelopen jaren moesten van de federatie alle beschikbare plaatsen opgevuld worden met spelers. Daardoor waren er ook veel spelers die er eigenlijk niet bij hoorden. Maar dat gaan we nu niet meer doen, want dat gaat ten koste van de kwaliteit. We gaan de tests strikter toepassen. Het is heel belang- rijk om te zien of iedereen bereid is om de prijs*

te betalen die nodig is om een goede speler te worden. Daar gaat het eigenlijk om. Er zijn er heel veel, waarvan je zegt, die heeft talent. Maar als dat talent niet in staat is om te werken, dan heeft het geen zin te investeren in dat talent. Daarom beginnen wij nu met een groep met kinderen van ongeveer tien jaar; die worden twee jaar op het centrum voorbereid. Zij komen gedurende die twee jaar één keer per maand een weekeinde. Daar betrekken we ook de clubcoaches bij; zij zijn er die weekeinden ook bij."

5 Zorg voor commitment bij de ouders

Het is duidelijk dat bij jeugdspelers de ouders net zo belangrijk zijn als de spelers zelf. Als de ouders niet 100% achter de topsportplannen van hun kind staan, dan zal het heel moeilijk worden de top te bereiken. Aan de andere kant moeten de ouders het ook op een positieve manier steunen en dat is een moeilijke taak.

Peter: "Als de ouders te veel willen en de kinderen hebben een hele andere voorstelling ervan, dan is dat voor een psycholoog heel makkelijk te ont- decken, zonder dat de ouders of de kinderen dat zelf merken. Zoiets weegt heel zwaar mee in onze beoordeling. We nemen de speler misschien wel op in de voorbereidingsgroep van tienjarigen. Het kan nog verschuiven, maar als het te extreem is, dan wordt de speler niet opgenomen in het cen- trum. Het beste punt van ons centrum is dat de school intern is. Bij ons presteren de kinderen ge- middeld beter dan op andere scholen. Zo krijgen we ook de ouders aan onze kant. Dat gaat volgens mij in andere landen vaak mis: er zijn scholen die meewerken, maar meewerken betekent voor heel veel mensen dat ze alleen de vrijstellingen krijgen. Maar er wordt niet aan de school gewerkt. Bij ons is het zo dat de kinderen een persoonlijke mentor krijgen. Die verplaatsen examens voor hen, die geven werk mee naar toernooien, wat ze moeten leren, en als ze terugkomen, worden ze op de exa- mens voorbereid. Pas dan doen ze de examens. Het is niet voor niets dat bijna iedereen in de afge- lopen acht jaar zijn gymnasium heeft gehaald. Dat is voor de ouders heel belangrijk. Daarom staan ze erachter dat de kinderen naar het centrum gaan. Het betekent natuurlijk heel veel voor een kind van twaalf jaar om van huis weg te gaan. Maar daar hebben we met de kinderen van Catalonië helemaal geen problemen mee, want Barcelona is voor hen in de buurt. Bij de kinderen die van verder weg komen, soms duizenden kilometers, gaat het ook heel goed. De kinderen willen tijdens de weekenden niet naar huis: de ouders komen bij het centrum langs. Barcelona is natuurlijk ook een leuke stad om te bezoeken. Nu hebben we een groep spelers uit Puerto Rico; alle ouders zijn tenminste één keer op het centrum geweest."

6 Leer spelers beslissingen te nemen

Bij tafeltennis is het misschien belangrijker dan bij een heleboel andere sporten dat de spelers leren eigen beslissingen te nemen. Dat is normaal op de weg naar volwassenheid, maar bij een tafeltenniser moet je daar extra vroeg mee beginnen. Als je 100 meter hard loopt, dan hoef je in die tien seconden weinig beslissingen te nemen. Bij tafeltennis moet je in iedere seconde misschien wel 20 beslissingen nemen, misschien wel meer. En als je niet volwassen bent, of niet volwassen wordt en dat niet leert, wordt dat extra moeilijk.

Peter: "Ik ben de afgelopen jaren af en toe in China geweest. Ik ben daar een aantal mensen tegengekomen die mij vertelden waarom tafeltennis in China zo populair is. In China willen ze graag tafeltennissers in de bedrijfsleiding hebben. Dat zie je ook in de gemeenten en steden. De leiders spelen heel graag tafeltennis. In die functies moet je in korte tijd veel beslissingen nemen. En tafeltennis is een sport waarbij je dat leert. Je moet snel beslissen en de gevolgen van die beslissingen kunnen dragen. En dat is precies wat in die functies belangrijk is. Ik vind dat heel leuk om dat zo in China van deze mensen te horen. In Europa wordt daar helaas nog niet zo over gedacht."

7 Train het beoordelen van de aankomende bal

Volgens Peter is het belangrijkste tactische aspect in de eerste fase van het ontwikkeltraject het beoordelen van de aankomende bal. Als de eerste bal goed beoordeeld wordt, ontwikkelt het verder vooruitkijken zich vanzelf. Als je een bal heel goed beoordeelt, dan heb je meerdere speelmogelijkheden. Dan mag je kiezen wat je wilt doen. Als je de bal niet goed beoordeelt, dan komt die bal en doe je wat je hebt te doen, maar je hebt eigenlijk geen keuze. Dat is eigenlijk wat bij tafeltennis initiatief is: als de ander nog maar één keuze heeft, doet hij wat ik wil.

Peter: "Om het beoordelingsvermogen te stimuleren, werken we bij meerballentraining vaak met twee coaches. Daarmee wordt de perifere visie verder ontwikkeld. In het begin doe je dat gewoon één om één, maar later spreek je met de andere coach twee - drie - één of twee - één - drie en dat soort combinaties af. Je ziet vaak bij meerballentraining dat de speler de ballen altijd naar de aangever terugspeelt. Dat moeten ze dus niet doen. Ze moeten daar ook kiezen. Maar als je dat niet zegt tegen een speler, dan doen ze dat niet."

8 Ontwikkel de fysieke factoren

Tot en met de kadettenleeftijd ligt de nadruk bij de fysieke training op coördinatieve vaardigheden. Daarna wordt krachttraining steeds belangrijker. Uiteraard wordt er eerder ook al wat aan krachttraining gedaan, maar dat is vooral als kennismaking bedoeld. Het eigen lichaamsgewicht treedt daarbij op als weerstand. Er dient eerst ongeveer drie jaar een soort basiskrachttrainingsprogramma te worden gevolgd, voordat er specifiek op kracht getraind kan worden. Daarbij worden vooral de been- en rompspieren getraind. Het trainen van armsnelheid is vooral een technische aangelegenheid.

Verder dient ook constant te worden gewerkt aan het in de juiste vorm brengen van het lichaam. In westerse landen zijn kinderen vaak te dik. Dat gaat niet samen met topsport en daarom moet hier vanaf jonge leeftijd op een afwisselende manier aandacht aan worden besteed.

Peter: "Voor de fysieke training werkt er bij ons op het centrum een specialist. Ik vind het ook belangrijk dat wij op het centrum met meerdere mensen met de kinderen bezig zijn. Dan is dat niet zo saai; ze zien meerdere trainers. Als ze alleen mij de hele dag daar zien, dan is dat niet goed. Een beetje afwisseling is goed."

9 Train de tactische variaties

In de juniorenleeftijd ligt de nadruk op tactisch gebied bij het trainen van variaties. Dat is niet alleen iets tactisch, je moet het variëren ook leren beheersen. Blokken is niet heel moeilijk, maar om vanuit blokpositie weer over te nemen, dat is wel vrij moeilijk.

Peter: "Variatie wordt echt nog veel meer benadrukt bij oudere jeugdspelers, eigenlijk zowel technisch als tactisch. Ik gebruik daarvoor veel dezelfde oefeningen en leg daarbij steeds andere accenten. De belangrijkste basis blijft echter dat je met het lichaam goed naar de bal gaat. Je moet de bal goed in de gouden driehoek raken, maar ook de driehoek schouder, elleboog en pols moet kloppen. Daarvoor moet je steeds goed diep blijven zitten, goed door de knieën gaan."

IO Stel samen met de spelers doelen voor de korte termijn

De eerste stap in het mentale proces is de bewustwording. Als de spelers eenmaal weten dat en hoe ze moeten leren, is de volgende stap dat ze, samen met de trainer, doelen leren stellen. Voor de motivatie van de spelers is het goed als de spelers steeds één doel of meerdere doelen hebben voor de kortere termijn.

Peter: "Doelstellingen formuleren en erover nadenken hoe je die doelen kunt halen is een belangrijk facet in de ontwikkeling van een topspeler. Ik denk dat het goed is om doelen te hebben, vooral ook op de korte termijn. Daardoor wordt de faalangst niet te groot. Als je dan een keer niet haalt wat je wilt halen, dan is dat minder vervelend, dan kun je dat nog wel inhalen. Bijvoorbeeld, al die uitslagen die wij hebben gehaald in de juniorentijd, dat was mooi, maar dat was op de weg van de opleiding en niet meer en niet minder. In de volwassenenperiode is dat niet heel belangrijk meer. Je ziet dat je op de juiste weg bent, maar dan moet je ook in staat zijn om door te gaan. Dat is de moeilijkste stap. Dat heb ik in Nederland ervaren en dat is ook in Spanje weer moeilijk."

II Doe een goede opleiding naast het tafeltennis

Bij tafeltennis is het extreem moeilijk de top te bereiken, ook in vergelijking met andere sporten. Het is ook moeilijk op jonge leeftijd een goede voorspelling te doen of het gaat lukken. Daarom is het extra belangrijk dat de spelers een goede opleiding doen naast het tafeltennis. Aan de ene kant is er dan een alternatief als het niet lukt de top te bereiken. Maar, en dat is uit topsportoogpunt nog veel belangrijker, het is daardoor ook veel gemakkelijker om gemotiveerd te blijven, omdat de druk niet extreem groot is. In iedere tafeltennisloopbaan krijg je te maken met tegenslagen. Als tafeltennis het enige is dat je kan, is het veel moeilijker daarmee om te gaan dan als je ook een goede opleiding volgt of hebt gevolgd.

Peter: "Ik denk dat je toch zult zien dat die opleiding belangrijk is en dan krijg je ook een beetje zekerheid voor de toekomst als je die school goed doet. En dan kan je gewoon een paar jaar aan de slag gaan om te zien hoe ver je kan gaan. Ik denk dat het heel belangrijk is dat je zowel je tafeltennisopleiding als je schoolopleiding goed doet. Dat je je opleiding goed kan volgen en dat je ontspannen genoeg kunt beginnen aan je professionele

carrière. Ik vind dat één van onze spelers een jaar te vroeg naar Duitsland is gegaan. Een andere speelster heeft wel eerst de school in het centrum afgemaakt en is toen op de universiteit toerisme gaan studeren. Ik vind het niet slecht als spelers er iets anders bij doen. Dat geeft wat meer zekerheid voor de toekomst. Alleen je moet wel kiezen waar je naar toe wilt. En dan moet je goed bij jezelf overwegen hoe je dat wilt doen. Je kan niet een beetje van alles gaan doen. Je moet het wel heel strak georganiseerd hebben. Dat gaat bij twee van mijn jonge senioren nu een beetje mis. Misschien is dat ook wel onderdeel van het acht jaar durende proces. Ik heb mijn woordenschat niet heel veel veranderd en ze horen heel vaak hetzelfde. Ze hebben nu misschien het gevoel dat ze bepaalde dingen zelf weten, maar dat is natuurlijk niet helemaal zo. Vroeger waren dit soort zaken heel eenvoudig. Ze twijfelden nooit aan mijn oordeel. Wat ik zei, was goed voor hen. Nu hebben ze andere prioriteiten erbij gekregen, waardoor ik het gevoel krijg dat ze me niet meer zo goed begrijpen. Ik merk dat tafeltennis niet meer de hoogste prioriteit heeft. Ik heb daarom gezegd dat het misschien tijd is dat we een beetje afstand nemen van elkaar. Of tafeltennis de hoogste prioriteit heeft, dat is een beslissing die iedereen voor zichzelf moet nemen. Daar wil ik ook geen invloed of druk op uitoefenen. Zij zullen ook zeker niet het gevoel hebben dat ze iets voor mij moeten doen. Belangrijk is dat zij dat zelf willen."

I2 Verhoog de kwaliteit steeds verder

De laatste stap, maar misschien wel de moeilijkste stap is het steeds verder verhogen van de kwaliteit. Het moeilijke daarvan is dat deze stap nooit kan worden afgerond.

Peter: "Eigenlijk moet je van alles de kwaliteit gewoon verbeteren. De lijnen hebben ze wel. De spelers weten wat ze moeten doen, ze kunnen ook bijna alles, maar de kwaliteit is niet voldoende. En ze moeten mentaal nog veel sterker worden. Je moet in de wedstrijd de hele tijd de druk op de ander houden. Als je dat in een wedstrijd een beetje nalaat, dan is die wedstrijd afgelopen, althans op het hoogste niveau. Je moet wel vrij vroeg duidelijk hebben wat voor een spelsysteem ze spelen. En dan moet je bij alles wat je doet de kwaliteit verbeteren. Ik denk dat je naast de gewone zaken tijdens de trainingen ook wedstrijdritme moet trainen. Dat betekent dat je bij service-oefeningen ook om de twee wisselt. Want dat ritme is heel belangrijk, dat je dat krijgt in een wedstrijd."