



Zaterdag 24 mei 2014

LANDELIJKE TECHNISCHE BIJEENKOMST

BIOMECHANICA

“EFFICIËNT EN EFFECTIEF TAFELTENNIS LEREN”

**INLEIDER:
RALF KOSTERS**

**Lunch en A.L.V. van de VVTT
12.45 – 14.00**

De stukken van de ALV zullen binnenkort beschikbaar komen.



**ZAAL OPEN: 09.30
AANVANG 10.00 UUR
EINDE 16.45 UUR**

**PLAATS
TAFELTENNIS NIJMEGEN
LUCIAWEG 9, 6523 NK NIJMEGEN**

PROGRAMMA

- 09.30 – 10.00 uur: Ontvangst deelnemers met kopje koffie/thee
- 10.00 – 10.15 uur: Opening door bestuurslid van de VVTT
- 10.15 – 13.00 uur: Deel 1 Biomechanica "efficiënt en effectief tafeltennis leren"
Korte pauze van 11.15 tot 11.30 uur.
- 12.45 – 14.00 uur: Lunch + ALV van de VVTT
- 14.00 – 16.45 uur: Deel 2 Biomechanica "efficiënt en effectief tafeltennis leren"
Korte pauze van 15.30 tot 15.45 uur.
- 16.45 – 17.00 uur: Afsluiting

INHOUD TECHNISCHE BIJEENKOMST

Biomechanica is de wetenschap van de bewegingen van de mens (dier) en dus ook voor de bewegingen binnen het tafeltennis. Het leert ons op welke wijze onze spelers de slagen zouden moeten uitvoeren en hoe zij zich zo snel mogelijk kunnen verplaatsen. Belangrijker is dat we meer kennis vergaren hoe de slagen zo efficiënt en effectief mogelijk kunnen worden uitgevoerd en daar kan ons de biomechanica mee helpen.

We gaan samen met onze inleider op een praktische wijze met dit thema aan de slag. Na een theoretische inleiding zullen we in de praktijk aan de slag gaan en ervaren wat efficiënt en effectief bewegen is. Aan de hand van een aantal testen met jeugdige toppers kan worden aangegeven dat bij een goed uitziende techniek biomechanische belemmeringen kunnen optreden. Deze zullen in een later stadium van de carrière duidelijk herkenbaar zijn. Het is toch niet allemaal goud dat er blinkt. Zo maar een aantal steekwoorden welke allen betrekking hebben op ons onderwerp: snelheid – versnelling – eenparige beweging – bewegingsenergie – krachtmoment – korte en lange arm – Wet van Newton.

Schrik hier niet van, we werken in al onze trainingen hieraan, maar de vraag is of het ook efficiënt en effectief gebeurt. Voor iedere trainer die zijn/haar spelers op een meer doelmatige wijze wil begeleiden is deze bijeenkomst een must.

Verschijnen in sportkleding is een must.

INLEIDER: RALF KOSTERS



Ralf is niet zomaar aangetrokken om ons op weg te helpen naar een beter inzicht in het bewegen van tafeltennissers. In 1998 studeerde hij af aan de Calo in de richting bewegingsagogie en psychomotorische therapie. Na 12 jaar werkzaam te zijn geweest als bewegingsagoog/psychomotorische therapeut binnen de neurorevalidatie (volwassenen en kinderen), besloot hij van 2010-2013 de studie tot Master Physician Assistant (MPA) te gaan volgen. Nu is hij werkzaam als MPA in de kinderrevalidatie met als aandachtsgebied onverklaarde pijnklachten en revalidatieprogramma's voor leerlingen van het voortgezet Mytyl onderwijs.

Ralf is sinds 2006 in het bezit van de licentie Tafeltennistrainer 4. In de periode van 2005 tot 2010 was hij o.a. hoofdtrainer van Never Despair, Afdelingstrainer Zuidwest en Bondstrainer Talentgroep. In de tussentijd heeft hij zich ontwikkeld als specialist voor fysieke trainingen in het tafeltennis. Hij heeft gezamenlijk met de trainers nu en in het verleden o.a. programma's verzorgd voor voornamelijk jeugdige toppers zoals Alice Barendrecht, Melanie Bierdrager, Alice Vos, Koen Hageraats, Rajko Gommers en Roel Bogie.

In het verleden heeft hij al tijdens Technische Bijeenkomsten zijn kennis en vaardigheden t.a.v. conditietrainingen op een praktische wijze met de deelnemers gedeeld.

In de zijn studieperiode tot MPA heeft hij aan zijn tafeltennisactiviteiten minder aandacht kunnen besteden.

Trainerslicentiesysteem

Sinds 1999 is het trainerslicentiesysteem van kracht. Na het behalen van een trainersdiploma dient een trainer zijn of haar kennis en deskundigheid op peil te houden door onder andere het volgen van technische bijeenkomsten. Voor het behoud van de trainerslicentie dient de trainer voldoende bijeenkomsten te volgen en voldoende training te geven. Voor meer informatie over het trainerslicentiesysteem verwijzen wij je naar het [trainerslicentiereglement](#). Nog veel meer informatie over trainerslicenties, opleidingen en bijeenkomsten kunt u vinden op de website van de [NTTB](#).

Aanmelding:

Aanmelding kan uitsluitend via onderstaande link:

[2014 Aanmelding LTB en/of ALV zaterdag 24 mei – Biomechanica](#)

Inschrijving sluit op 21 mei 2014.

Deelnemersbijdrage

De kosten bedragen € 55,00 voor leden van de VVTT en € 85,00 voor niet-leden. Betaling van de technische bijeenkomst geschiedt via een eenmalige automatische incasso. De deelnemersbijdrage wordt rondom de dag van de bijeenkomst van je rekening afgeschreven. Mogelijk dat je vereniging of afdeling een deel van de deelnemersbijdrage voor haar rekening wil nemen.

Indien de factuur niet door jezelf maar anderen betaald gaat worden dien je dit even, samen met alle benodigde gegevens, via de mail aan [Frank du Bois](#) door te geven.

Annulering

Inschrijven verplicht in principe tot betaling. Mocht je onverhoopt toch verhinderd zijn kan iemand anders je plaats bij de technische bijeenkomst innemen. Annuleren van deelname kan kosteloos tot en met 21 mei 2014. Bij annulering na 21 mei 2014 wordt de volledige deelnemersbijdrage in rekening gebracht. Plaatsvervangende en annulering dienen via mail gemeld te worden bij [Frank du Bois](#).

Vragen:

Heb je nog vragen of opmerkingen neem dan gerust contact op met:
Frank du Bois, E-mail: frank.dubois@vvtt.nl Tel: 06-41856069