

Wereldtoppers spelen conform hun natuurlijke motoriekvoorkeuren.

Vaak zien we het wel, maar weten we niet waar het vandaan komt. Een mooi voorbeeld is nog altijd het door Foppe de Haan zo kenmerkend benoemde heupschot van Ryan Babel (ESFJ). In Action Type termen, een typisch kenmerk van de SF motoriek. Ook het bijgevoegd artikel van John Volkers in de Volkskrant over de Duitse tafeltennistopper Timo Boll kunnen we in dit opzicht als treffend karakteriseren. Zie onder.

Boll kent voorkeuren voor het Action Type INTJ. Mensen met een conceptmotoriek (NT) moeten het niet zo zeer van hun bewegingsgevoel hebben, maar zijn vooral aangewezen op het verkrijgen van het beeld. NT-ers kennen het temperament van rationalist en manifesteren zich in de sport en daarbuiten als ware strategen. Timo Boll werd op achtjarige leeftijd door Helmut Hampl ontdekt. Dit niet zo zeer vanwege zijn technische gaven, zijn motoriek werd eerder als onorthodox omschreven, maar vooral vanwege zijn stabiele persoonlijkheid en uitmuntende spelinzicht. Van de vier door Action Type onderscheiden motorische stijlen is de conceptuele motoriek in de kinderjaren als laatste uitgerijpt.



Volkers schrijft over de haviksogen van Boll. Action Type maakt onderscheid tussen scherp (T) en globaal (F) zien. Tafeltennissers met een voorkeur voor scherp waarnemen kunnen inderdaad het logo op de aankomende bal zien tolleren. Daarmee schatten ze het effect van bijvoorbeeld de service van de tegenstander nauwkeurig in. Tafeltennissers met een voorkeur voor globaal zien zullen zich van een andere waarnemingsstrategie bedienen, zij leggen het accent meer op de beweging die het bat van de tegenstander op de bal maakt en checken met hun binoculair zicht het effect van de bal na de stuit op de eigen tafelhelft nog eens. Voor iemand met F-voorkeur is de ritmische relatie met de context belangrijk, zeg maar hoe de bal ten opzichte van de omgeving beweegt.

Dan Timo zijn eerder dunnere dan dikkere benen, dat heeft te maken met de natuurlijke manier van voortbewegen. Action Type maakt daarin onderscheid tussen walking from the bottom (S) en walking from the top (N), respectievelijk het gebruik van voornamelijk concentrische tegenover voornamelijk plyometrische kracht. Het geeft duidelijke accent-

verschillen in de spiervorming van de benen. Dat Boll zich als een echte N voortbeweegt blijkt tussen de rallies door fraai uit zijn ietwat met het lichaam vooroverhellende loopje.



WB = S



WT = N


Mensen die 'from the top' bewegen ontwikkelen vooral de spierketens die zich meer aan de achterzijde van het lichaam bevinden. Met zijn slagen werkt hij naar die sterkere PM-ketens toe, het is veel eerder te duiden als het natuurlijke van zijn motoriekstijl dan dat je bang zou moeten zijn dat het rugblessures oplevert. Van jongs af aan is de beweging naar zijn PM-ketens te herkennen.



Ook de vergelijking met tennisicoon Roger Federer is niet uit de lucht gegrepen. De Zwitser kent als Action Type ENTP, net als Boll zijn INTJ voorkeuren komt dit neer op de concept-motoriek in combinatie met een verticale organisatie daarvan. Dit laatste wil zeggen dat dergelijke racketsporters van nature gemakkelijk met veel topspin spelen. De richting waarin de motoriek georganiseerd is blijkt zo archaïsch bepaald dat als je daar te veel en te vaak tegenin handelt blessures onvermijdelijk zijn. In het centre court hebben Timo en Roger gemeen dat ze als geen ander het overzicht hebben wanneer ze in de rally moeten blijven en

wanneer ze op zoek kunnen gaan naar het punt, een kwaliteit die verbonden is met de prefrontale cortex (NT).

Roger Federer
ENTP



Voornamelijk fijne motoriek

Superieure plaatsing onderarm

Conceptmotoriek

Maakt gebruik van bewegingsbeelden

Intelligent wedstrijdplan

- 1
- 2
- 3
- 4

ActionType Academy ©

Timo Boll is een mooi voorbeeld van hoe belangrijk een reëel zelfbeeld en persoonlijkheidsontwikkeling in de sport zijn. Als kind al was hij duidelijk dat hij in zijn thuisomgeving wilde opgroeien, een sportinternaat kwam in zijn denkbeelden niet voor. Nog steeds maakt zijn ontdekker Helmut Hampl deel uit van het trainerscollectief dat Timo begeleidt. Dit samen met de Duitse bondscoach Jörg Roskopf en onze landgenoot Danny Heister, die hoofdtrainer is van Boll zijn club Borussia Düsseldorf. Onlangs herhaalde Borussia Düsseldorf het huzarenstuk van een seizoen eerder door zowel de Champions League, de nationale titel als de Duitse beker te winnen.

Citaat uit het interview dat Danny Heister voor tafeltennis.nu had met sportjournalist Rogier Cuypers:

Terugkijkend op zijn drie jaar bij de Nederlandse bond ziet Heister dingen in perspectief. Hij is als trainer meer ervaren en ziet dus zaken die hij toen niet zag. "Sommige zaken zijn wel verklaarbaar. Ik werk veel met het Action Type van Peter Murphy en merk dat je personen niet hetzelfde kunt benaderen, ieder individu is anders. Je ontwikkelt jezelf ook daarin."

Met dank aan zijn haviksogen

In Rotterdam kan de Duitse tafeltennisser anoniem met de tram reizen. Maar in China is het leven zonder bodyguards onmogelijk.

In Europa kan Timo Boll rustig over de straat. Daar maken ze geen ophef over een tafeltennisgrootheid uit Duitsland. Zelfs in een WK-stad als Rotterdam kan hij in alle anonimiteit de tram nemen.

Er is één land waar Boll dat niet hoeft te wagen. Dat is de Volksrepubliek China met zijn 1,3 miljard inwoners. Daar wordt de man die hun eigen pingpongspelers kan verslaan, geëerd als een grootheid, een held.

Boll heeft een tolk en bodyguards in zijn gevolg als hij in China een van zijn vele toernooien speelt. Het is uit voorzorg. Chinezen grijpen je graag vast als ze iets van je willen. Ze zijn brutaal, zeggen mensen die het hebben ondervonden.

Timo Boll, dertienvoudig Europees kampioen, wordt er met recht gevreesd. Begin dit jaar bezette hij zelfs even de eerste plaats op de wereldranglijst. De man met de haviksogen schoof alle Chinese keizers van zijn sport opzij. Voor de WK van Rotterdam schoof hij terug naar de tweede positie.

Hij moest Wang Hao, de hard-slaande krachtpatser uit Changchun, voor laten gaan. Niet dat zo iets tot frustratie bij Boll leidt. De 30-jarige pingpongmiljonair is de ontspanning zelve. Hij lacht altijd vriendelijk en heeft een misleidend voorkomen. Zijn benen zijn niet dik, zijn uitstraling is niet hard. Hij lijkt op de man met aktenas op weg naar kantoor.

De Universiteit van Bochum verdiepte zich drie jaar geleden in de kwaliteiten van de landgenoot die dit weekeinde duizenden Duitsers naar Rotterdam moet trekken. Hij speelt, na zijn zege (4-2) van vrijdag op landgenoot Ovtjarov, vandaag in de kwartfinale tegen de Chinees



Timo Boll richt zich op het reclamelogo van het balletje om de effecten goed in te schatten. Foto Klaas Jan van der Weij

Chen Qi. Zondag wachten de halve finale en de finale.

Bij de Ruhr-Universiteit werden in het olympisch jaar 2008 de ogen van Boll getest. De resultaten van het onderzoek waren verbluffend. 'Timo heeft 60 procent betere ogen dan de gemiddelde mens. Zijn waarneming is eerder, beter en scherper.'

Een man met magische ogen, zo werd Boll door de onderzoekers omschreven. Hij werd in Bochum in een vergelijkend onderzoek naast een straaljagerpilot geplaatst. Op een halfronde baan werd een lichtbeeld geprojecteerd, een rondje met beurtelings een opening onder, boven dan wel aan de zijkant.

De piloot kon die opening bij een snelheid van 50 kilometer per uur niet meer goed onderscheiden. Boll bij 90 km/u nog steeds.

Het was de verklaring voor zijn bijzondere spel, het vermogen de bal altijd juist te raken. Boll zei ook het reclamelogo van het witte tafelten-

nisballetje goed te kunnen waarnemen. Daarop richt hij zich bij het inschatten van het effect dat zijn eigen bat te verwerken krijgt.

In de top van *pingpong qiu*, het Chinese woord voor tafeltennis, bereiken de ballen soms snelheden van 150 kilometer per uur. Een bal die topspin krijgt, maakt meer dan zestig omwentelingen per seconde. In dat geweld, dat haast duizelig moet maken, blijft Boll overeind. Hij lijkt op de tennisser Roger Federer, wiens ogen ook het verschil met de concurrentie maken.

Naast de ogen heeft Boll een fraaie linkerarm. Zijn topspin forehand is zijn pronkstuk, hij raakt de bal dun en fijn. Het is een andere slag dan de Chinezen hanteren. Zij staan wijder op de benen. Zij maken de slag langer en zuiverder. Boll, altijd kort achter de tafel staand, rukt meer aan de bal. Sommigen zeggen dat hij daarmee zijn rug teistert.

Blessures hebben een deel van de

loopbaan van de prof uit Düsseldorf in de greep gehad. Hij won nooit een individuele medaille op een WK of bij de Olympische Spelen. Voor Rotterdam heeft hij zich nauwgezet voorbereid. Boll heeft het dubbelspel met Süß, in 2005 nog goed voor WK-zilver, uit zijn programma geschrapt.

Hij gebruikte die tijd om zijn conditie te verbeteren met speciale elektroapparatuur voor spieropbouw. De voorbereiding deed hij deels in zijn eigen huis, samen met de Rus die zijn landgenoot is geworden, Dima Ovtjarov. De import-Duitsers kreeg de gastenkamer. 'Hij hoeft geen huur te betalen', grapte Boll donderdag. Vrijdag, na de zege van de gastheer, bleven ze vrienden.

Vanaf vandaag staan drie Chinezen, met Qi te beginnen, tussen Boll en de wereldtitel. Pas één keer, bij de World Cup van 2005 in Luik, legde hij er drie op rij onder de tafel.

John Volkers