



NBF

**NEDERLANDSE
BOWLING FEDERATIE**

**Waarnemen op de
baan**

Clinic Bondsvergadering

10-6-2017
Wendy Haak en
Ben van Spronsen

Onderwerpen

- Waarnemen..... Waarom?
- Waarnemen..... Hoe, wat en waar?
- Bal-as
- Oefenen op de baan

Het geheim van optimaal presteren

Het proces van presteren: Input → Proces → Output



Om prestaties te verhogen kan men:

- Input verhogen óf
- Mentale proces verbeteren (prestatietraining - flow)

FLOW

Refereert aan een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn/haar bezigheden. Flow wordt gekenmerkt door op de betreffende acties gerichte energie en activiteit, volledige betrokkenheid daarbij, alsmede het feit dat men de activiteiten succesvol uitvoert.

Om in de 'flow' te komen dienen in elk geval een aantal van de volgende 8 kenmerken aanwezig te zijn:

- Duidelijk doel
- Concentratie/doelgerichtheid
- Verlies van zelfbewustzijn
- Verlies van tijdsbesef
- Uitdagend, maar niet onmogelijk
- Gevoel van persoonlijke controle
- Directe feedback
- Intrinsiek belonend

Als middel om dit te bereiken: WAARNEMEN

Waarnemen... Hoe, wat en waar?

Hoe neem je waar?

Ogen	>	licht
Oren	>	geluid
Neus	>	geur
Tong	>	smaak
Huid	>	aanraking
Evenwichtsorgaan	>	rotatie/positie
Proprioceptie	>	spierspanning

Wat neem je waar?

>	kleuren zien
>	horen
>	ruiken
>	proeven
>	voelen
>	oriënteren
>	beweging



Wet van denken en waarnemen

- Met je ogen zie je ALLEEN maar kleuren en licht/donker. Omdat zintuigen samenwerken zie je ook vormen/bewegingen/verhoudingen.
- Bij zichtbare waarneming is er meer bewustzijn (denken).
- Waarnemingen zijn voor iedereen anders: bepaald door persoonlijke interesses, kennis, gemoedstoestand.
- Optimaal leren/presteren:
 - zien wat er gebeurt,
 - voelen wat je doet en
 - ook in zekere mate horen.Er is geen ruimte voor denken.

Dus: maximaal leren wanneer er 100% waarnemen en 0% denken is.

De wet van denken en waarnemen

Denken + Waarnemen = 100 % (van je aandacht)

Denken = 0 → Waarnemen = 100

Denken = 50 → Waarnemen = 50

Denken = 100 → Waarnemen = 0

Waarnemen op de baan

- Op 2 momenten:
- Waarnemen tijdens de bewegingsuitvoering;
 - Waarnemen balverloop.

Zintuig	Wat/Hoe	Waar/Wanneer
Voelen	<ul style="list-style-type: none">• Voel wat je doet• Welke beweging, welke spieren, op welk moment• Voorbeelden: schouder, arm, duim, biceps	<ul style="list-style-type: none">• Approach• Tijdens aanloop
Horen	<ul style="list-style-type: none">• Luisteren (bv muziek) tijdens de aanloop• Horen hoe de bal op de baan komt	<ul style="list-style-type: none">• Tijdens aanloop• Na de release
Zien	<ul style="list-style-type: none">• Kijken naar focuspunt tijdens de aanloop (bv arrow)• Kijken naar balverloop	<ul style="list-style-type: none">• Tijdens aanloop• Na de release

Voorwaarden voor effectief waarnemen:

- 1 focuspunt bij de bewegingsuitvoering;
- Focuspunt is zichtbaar/hoorbaar/voelbaar gedurende de hele aanloop;
- Concentratie.

Waarnemen: Bal-as

- Wat is dit?
 - De as waaromheen een bal over de baan rolt.
- Wat kan je ermee?

Zichtbaar maken van:

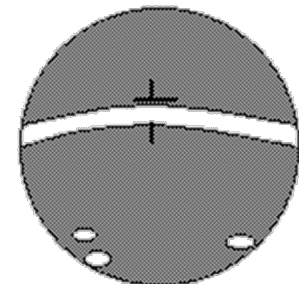
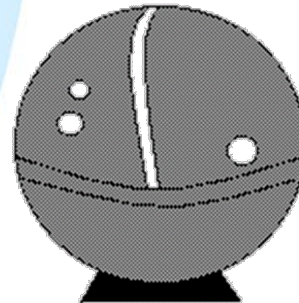
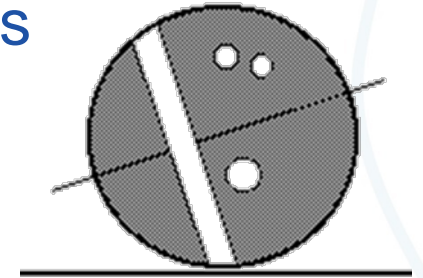
 - Soort release: Hoe heb je de bal losgelaten;
 - Constantheid release: hoe vaak laat je de bal op dezelfde manier los;
 - Wijze van Balverloop: welke fases doorloopt de bal op de baan;
 - Constantheid balverloop: veranderd het balverloop op dezelfde wijze/afstand op de baan.



De bal-as voorziet de bowler direct van feedback!

Aftapen van de bal-as

- Het balspoor bepaald de plaats van de bal-as
 - Teken met een vetpotlood het balspoor af
 - Bij track-flare beginnen bij spoor dichtst bij gaten
- Bal-as uitmeten:
 - Leg de bal neer, het balspoor horizontaal en gaten boven het spoor;
 - Meet afstand van ene kant spoor naar andere kant (door de gaten);
 - Markeer de helft van de afstand
 - Meet nog een keer maar met de bal een kwartslag gedraaid;
 - Markeer opnieuw de helft van de afstand;
 - Het snijpunt van beide metingen is de bal-as.
 - Plak daarop een sticker.



Let op: sticker is niet toegestaan bij wedstrijden/competities!

Waarnemen op de baan (1/2)

Voelen	1a	Antwoord			cijfer waarneming	opmerkingen opdracht
		begin	middenstuk	eind		
Kies een focuspunt:	1					
	2					
	3					

Voelen	1b	Antwoord			cijfer waarneming	opmerkingen opdracht
Plaats waar je de bal loslaat	1	achter enkel	naast enkel	voorbij enkel		
	2	achter enkel	naast enkel	voorbij enkel		
	3	achter enkel	naast enkel	voorbij enkel		

Zien	2a	Antwoord			cijfer waarneming	opmerkingen opdracht
		begin	middenstuk	eind		
Kijken naar de arrow op de baan tijdens de aanloop	1					
	2					
	3					

Zien	2b	Antwoord			cijfer waarneming	opmerkingen opdracht
Kun je zien of en waar balrotatie (draaiing) veranderd?	1	Ja, net voorbij arrow	Ja, halverwege baan	nee, omdat ...		
	2	Ja, net voorbij arrow	Ja, halverwege baan	nee, omdat ...		
	3	Ja, net voorbij arrow	Ja, halverwege baan	nee, omdat ...		

Horen	3a	Antwoord			cijfer waarneming	opmerkingen opdracht
		begin	middenstuk	eind		
Geluid van de muziek tijdens de aanloop	1					
	2					
	3					

Horen	3b	Antwoord			cijfer waarneming	opmerkingen opdracht
Geluid van bal als deze op de baan komt.	1	Geen geluid	zacht plofje	harde knal		
	2	Geen geluid	zacht plofje	harde knal		
	3	Geen geluid	zacht plofje	harde knal		

Waarnemen op de baan (2/2)

