

Het motoroog, de onzichtbare visuele schakel.

Trainers en coaches zijn gewend om vanuit hun ervaringen te werken. Daarbij hebben ze zich bijzonder in de interne logica van de eigen sport verdiept. Hoe ziet de aanpak er in technische, tactische en fysieke zin uit, hoe werkt mentale vorming en hoe organiseert zich dit pakket in de praktijk. Als die voortschrijdende interne logica ook nog wordt gestaafd met (nieuwe) wetenschappelijke bijdragen dan lijkt het helemaal oké. Eenmaal in de praktijk aan de slag, blijkt het doorgaans stroever te lopen dan vooraf werd voorzien. Waar een trainer-coach steevast tegenaan loopt is de vraag hoe gemakkelijk zijn sporters de bedachte interne logica uitvoeren.

Interne logica in waterpolo.

Het Nederlands vrouwenwaterpoloteam, dat tijdens de laatste Olympische Spelen even verrassend als spectaculair Olympisch goud opeiste, stond in Peking als een huis. In het onderstaande artikel van John Volkens (volkskrant) valt te lezen dat de ploeg destijds zwaar leunde op het linkshandige blok met Marieke van de Ham, Rianne Guichelaar en Daniëlle de Bruijn. De posities 1 en 2, rechterhoek en rechteropbouw, worden bij voorkeur bezet door een waterpoloër die met zijn of haar linkerarm werpt. In het artikel wordt dit vanuit de interne logica van de waterpolosport op meerdere manieren geduid:

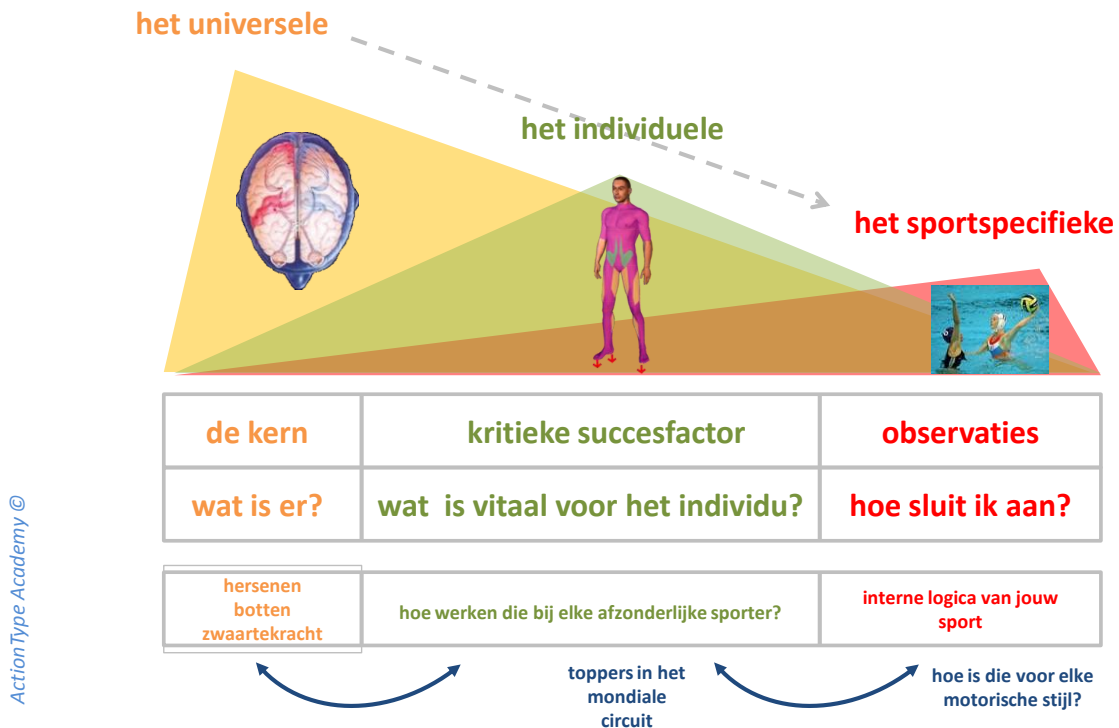
- de aangespeelde bal hoeft niet het lichaam te passeren en kan sneller rondgaan
- het is gevaarlijk omdat de schotweg naar het doel korter is
- de blokkering is meer op rechtshandige dan op linkshandige aanvallers ingesteld
- er ontstaat een grotere hoek om op het doel te werpen

Het is een mooi voorbeeld van een deel interne (sportspecifieke) logica. Met het recente vertrek van Jantien Cabout is de spoeling dun geworden als het om linkshandige speelsters in de selectie van Mauro Maugeri gaat. De bondscoach staat voor de keuze talentvolle linkshandige speelsters vervroegd in te passen of toch met een rechtshandige speelster op de rechterhoek te opereren. Vooralsnog lijkt hij voor het laatste te kiezen.

Het individuele.

De drie-eenheid (het universele, het individuele en het sportspecifieke) is zeer krachtig. Met andere woorden het één kan niet zonder het andere. Veelal zien we dat de analyse van natuurlijke voorkeuren van de individuele sporter in dit spectrum onderbelicht blijft. Het gaat dikwijls niet veel verder gaat dan de duidelijk zichtbare observatie van links- of rechtshandig (links- of rechtsbenig). Een grote meerwaarde van Action Type is dat het de individuele voorkeuren van sporters in tal van dimensies inzichtelijk maakt. Omdat in het sporten het onbewust handelen voorop staat, kunnen we niet om de individuele voorkeuren heen. Ze zijn diep in onze onbewuste systemen verankerd. Dus alleen kijken naar het sportspecifieke is daarom te weinig.

individuele ontwikkeling in de sport: Action Type



Waar het wel om gaat is dat de trainer-coach, als kenner van zijn sport, de interne logica van zijn sport weet om te zetten naar hoe het voor elke sporter met zijn of haar individuele voorkeuren werkt. De verschillende opties vind je bij het adequaat observeren van wereldtoppers, die gebruiken stevast hun natuurlijke voorkeuren. Dat is ook waarom we op het hoogste niveau zo'n diversiteit aan motorische stijlen zien.

Action Type ondersteunt deze processen. Het specificeert kennis over en naar individuele sporters en helpt de interne logica van jouw sport om te zetten naar de natuurlijke voorkeuren van jouw sporters. Bijvoorbeeld door inzicht in het observeren, herkennen, trainen en coachen van zowel cognitieve, motorische als visuele voorkeuren. Ineens wordt duidelijk waarom de bedachte interne logica niet voor alle sporters opgeld doet en hoe je tot efficiënte processen en expressie van jouw sporters kunt komen.

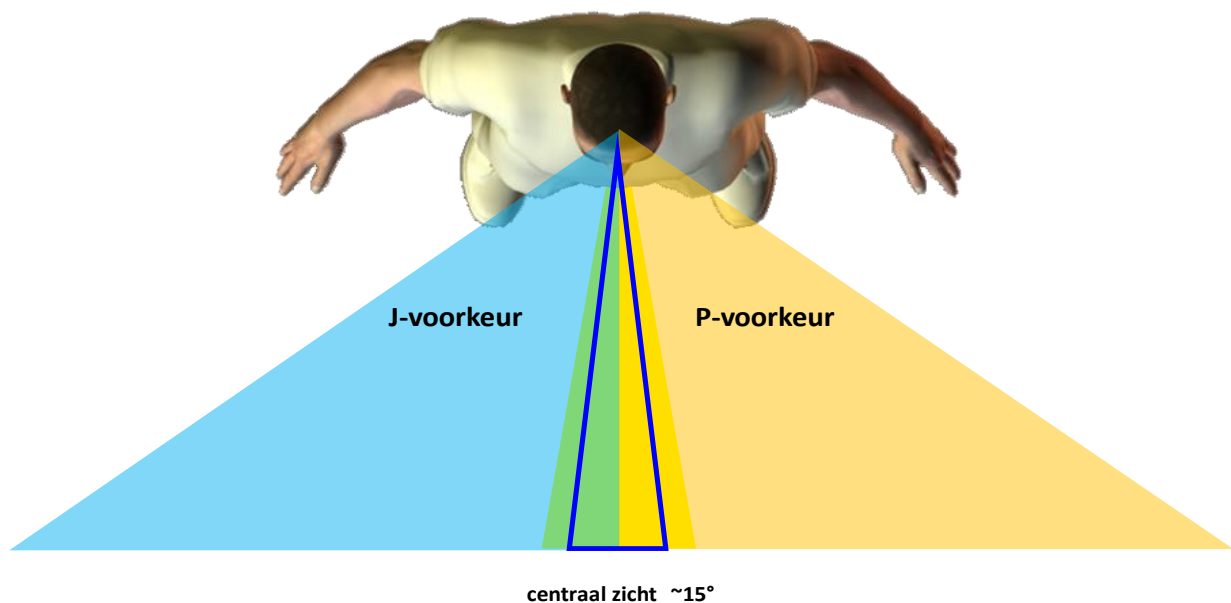
Visuele voorkeuren.

Dat we verschillen in de manier waarop we informatie het beste waarnemen en verwerken is iets dat slechts zeer beperkt wordt onderkend. Eén van die aspecten is het (horizontaal) perifeer zicht. Afhankelijk van de dominantie van de ene hersenhelft boven de ander blijkt de één gevaar, richting en snelheid eerder en nauwkeuriger op te merken als het voorwerp van links komt en de ander als het voorwerp van rechts komt. Lees voor 'het voorwerp' bijvoorbeeld de woord 'de bal' en we zijn in de sport beland. Juist omdat snelheid en druk in de sport zo'n belangrijke rol spelen blijkt het benutten van het motoroog een groot goed.

Action Type maakt duidelijk dat horizontaal perifeer zicht samenhangt met hersenhelftdominantie:

hersenheftdominantie	Action Type	ziet eerder, beter, nauwkeuriger
linkerhersenheft dominant	J udger	wat zich rechts van hem bevindt (gekruist!)
rechterhersenheft dominant	P erceiver	wat zich links van hem bevindt (gekruist!)

horizontaal perifeer zicht



ActionType Academy ©

In voetbalanalyses wordt geregeld de vraag gesteld waarom linksbenige spelers op de rechterflank worden opgesteld en andersom. Het haalt de klassieke actie buitenom, achterlijn halen en een wegdraaiende voorzet afleveren uit het spel. Dergelijke buitenspelers hebben de neiging naar binnen te trekken om zo hun favoriete voet te kunnen gebruiken. Meer dan eens doemt daar echter een woud aan tegenstanders (en medespelers) op.

Toch geeft menig linksbenige aanvaller er de voorkeur aan om op de rechterflank te opereren. Veelal wordt dit ingegeven door het motoroog naar onze bescheiden mening. Dus linksbenig/handig plus linkermotoroog (rechterhersenheft dominant) op rechts kan een voordeel opleveren. Bekende voorbeelden zijn Lionel Messi en Arjen Robben. Aannemende dat hun rechterhersenheft dominant is boven de linker (P-voorkeur) geeft dan aan dat zij met hun linker motoroog snelheid en richting van bal en medespelers beter inschatten. Omdat de kwaliteit van de waarneming in sterke mate de kwaliteit van de handeling bepaalt maakt het dat zij op de rechterflank in dit opzicht beter uit de voeten kunnen. Een voorbeeld van een rechtsbenige voetballer die bij voorkeur vanaf de linkerkant van het veld zijn acties maakt is Ryan Babel. Dan mag je bij hem aan linkerhersenheft dominantie denken. Voor waterpolo zou het mooi zijn als er een linkshandig talent met een linker motoroog beschikbaar is vinden die de positie op de rechterhoek in kan vullen.

Om de interne logica van de eigen sport naar hun individuele sporters te vertalen en dit om te zetten naar het spelconcept kunnen oa. waterpolo,voetbal,handbal,basketbalcoaches als het om voorkeursvoet/hand en motoroog gaat de volgende vierdeling maken:

Voorkeursvoet /hand	voorkeur perifeer zicht	relatie met interne logica
links	links	waarnemen gunstiger aan rechterkant, neiging daar naar binnen te trekken
links	rechts	waarnemen gunstiger aan linkerkant, kan daar goed buitenom gaan
rechts	links	waarnemen gunstiger aan rechterkant, kan daar goed buitenom gaan
rechts	rechts	waarnemen gunstiger aan linkerkant, neiging daar naar binnen te trekken

Naar analogie kan dit voorbeeld om worden gezet naar de betekenis voor andere posities op het veld of in het water. Dit zowel om de samenwerking binnen het eigen team te bevorderen als de tegenstander pijn te doen. Zie hiervoor o.a. ook het artikel op deze website over de voorkeurshoek van Edwin van der Sar. Vanzelfsprekend geldt dat ook voor alle andere sporten waarin deze elementen een rol spelen.

Gezocht: linkshandige poloster

Nu Jantien Cabout is gestopt als international zit het Nederlands team niet meer zo ruim in speelsters met een linkerarm. Jammer, want 'links' is een verrijking voor elke ploeg.

Van onze verslaggever
John Volkers

EINDHOVEN Kun je zonder linkshandige speelster de waterpolowereld aan je voeten krijgen? Die vraag staat centraal bij de olympische campagne van de Nederlandse vrouwenploeg, de verrassende winnaar bij de Spelen van Peking 2008.

Al bij de eerste stap richting Londen 2012, met de Europese titelstrijd van januari in Eindhoven, moet olympisch kampioen Nederland het doen zonder een echt linkshandige schutter. Zeker nu Jantien Cabout, dochter uit een roemrucht waterpologeflacht, eind oktober haar positie in de nationale ploeg opzegde.

Ze kon het niet meer opbrengen, zegt zus Mieke, een beul aan de linkerkant, met een sterke rechtse werparm. 'Jantien had twee intensieve perioden van revalidatie achter de rug, na een duimblessure en knieletsel. Ze vroeg zich af: is dit wat ik wil? Ze had in de vorige olympische cyclus moeten afhaken met een schouderblessure. Ze was als toeschouwer in Peking geweest en wilde het daarom nog een keer proberen.'

In Peking leunde de gouden Nederlandse ploeg zwaar op het linkshandige blok in de aanval. Marieke van den Ham, Rianne Guichelaar en vooral de vrouw van het toernooi, Daniëlle de Bruijn, hadden een meer dan gemiddelde inbreng in het eindresultaat. De Bruijn scoorde in de gewonnen finale tegen de Verenigde Staten zeven van de negen doelpunten.

De gestopte De Bruijn ('ik train nog een keer per week') weet dat het zoeken is naar een ware opvolger, met een verfijnde linkerhand. 'Ik had geen lange arm. Ik had een explosief schot. Mijn kracht was dat ik op het laatste moment mijn hand vaak bijdraaide en de bal een andere richting gaf.'

De posities 1 en 2, rechterhoek en rechteropbouw, worden bij voorkeur bezet door een waterpoloër 'met een



September 2010. Met Jantien Cabout beschikt Nederland nog over een machtige linkerarm.

Foto EPA

linkerarm'. De Bruijn: 'Het is zo gevaarlijk, omdat de weg naar het doel gewoon korter is. En omdat de blokkering altijd moeite heeft met linkshandigen. Die zijn meer ingesteld op rechtshandigen.'

Mieke Cabout: 'En je kunt van die posities met de linkerarm je hoek vergroten. Als je met rechts werpt, dan verklein je juist je hoek.'

De huidige selectie, die tijdens de EK in Eindhoven bij de topvier dient te eindigen om door te gaan naar het olympisch kwalificatietoernooi in Imperia (Ita), telt na het vertrek van Jantien Cabout nog twee linkshandige speelsters de 18-jarige junior Vivian Sevenich en Sophie Veldhuis (23).

De laatste, zus van topzwemster

Marleen Veldhuis, noemt zich geen echte schutter. 'Ik ben meer een snelle zwemmer, een uitbraakspeler. Maar ik werk hard aan mijn schot. Vivian is een heel andere poloster, zij is heel sterk en een goede schutter.'

De twee hadden idealiter in de luwte van Jantien Cabout kunnen groeien. Dat zal dus niet gebeuren. Ondanks de uiterst waterpologerichte sfeer waar zij uit voortkomt. De Cabouten uit Gouda zijn met de dochters Harriët en Marloes nog twee potentiële internationals rijk.

Zus Mieke: 'Hoe jammer ik het ook vind, voor Jantien is dit beter. Het gaat om haar geluk. In de familie was geen commotie. We wisten dat het speelde. Er is vaak over gesproken.'

Kamergenoot Nienke Vermeer: 'We waren juist anderhalve week op trainingskamp geweest, in de Amerikaanse staat Colorado. Na thuiskomst heeft Jantien een brief opgesteld en die ons in Zeist op 26 oktober voorgelezen. We nemen nog afscheid van haar met een etentje.'

De ploeg van de Italiaanse bondscoach Mauro Maugeri mag niet aangeslagen zijn, zo houdt iedereen elkaar voor.

Daniëlle de Bruijn zegt dat een groot succes ook op een andere manier voor elkaar kan komen. 'Italië werd in 2004 olympisch kampioen zonder één linkshandige speelster. Onze bondscoach weet precies hoe dat moet. De Verenigde Staten, zelfde

Drie of vier in de selectie

'Een linkshandige speelster is een verrijking voor je ploeg', vindt Robin van Galen, bondscoach van de Nederlandse waterpoloploeg die in 2008 olympisch kampioen werd. 'Bij voorkeur heb je er drie of vier in je team.' Vooral aan de rechterkant van het bad komt een waterpoloër met een 'sterke linkse' goed tot zijn recht. Zo'n speler hoeft de bal niet voor zich langs te laten gaan om te kunnen vangen. Daardoor is de bal minder lang onderweg en kan hij sneller schieten. Ook de hoek naar het doel is groter. Aan de linkerkant heb je overigens weer weinig aan een linkshandige speelster, daar zijn rechtshandigen beter. Van Galen: 'Maar daar zijn er een hele hoop van. Doordat linkshandigen zeldzaam zijn, worden ze soms ook eerder tot een selectie toegelaten. Maar ze moeten wel kunnen waterpoloën natuurlijk.' Ook op de midvoorpositie is een linkshandig goud waard. '99 van de 100 midvoors zijn rechts. Onbewust stellen midachters (hun directe verdediger, red) zich daarop in', aldus Van Galen. Dus kunnen verdedigers moeilijk omgaan met linkshandigen.

verhaal, die zijn meerdere keren wereldkampioen geworden zonder een vrouw op 1 met een linkerarm.'

Nederland doet het vooralsnog met Nomi Stomphorst op de rechtervleugel. Zij speelde een goed WK in Shanghai, waar de nationale ploeg zevende werd.

Het gaat op die posities om creativiteit, zegt De Bruijn. 'Ik heb het ook moeten leren, om slim te spelen, creatief te zijn. Ik keek het af bij Lieneke van den Heuvel en Patricia Megens. Nu zijn we met het internationale spel meer op het krachtwaterpolo uitgekomen. Meiden als Iefke van Belkum, Yasemin Smit en Mieke Cabout kunnen daar ook uitstekend in mee.'