

Action Type Matrix



DEEL 13

Lees meer over ActionType en topsportersprofielen op www.sportconsultingteam.nl

De Perceivers, de P-spelers uit de Action Typologie van Peter Murphy, zijn de beste penaltynemers op dit ondermaanse. Dat valt vast te stellen uit de gebeurtenissen bij Euro 2004, het voetbaltoernooi dat driekwart van de Nederlandse bevolking deze zomer in zijn greep had. Ook Peter Murphy.

Als nauwkeurig beschouwer en observator van de topsportende mens raakte mastercoach Peter Murphy de voorbije zomer geboeid door het fenomeen van de strafschoppen. Het ging voor het Nederlands voetbalelftal in een veelbesproken serie tegen Zweden eindelijk een keer goed. Het betrof vooraf vooral de vraag of een strafschop trainbaar is. Een topcoach als Ronald Koeman

'De kunst van de penalty nemen is uiteindelijk het hoofd leeg te hebben'

(Ajax) zweert erbij dat de techniek vervolmaakt hoort te zijn en dat succes dan vanzelf komt. Murphy is een ander idee toegedaan. 'Techniek is in mijn ogen in dit hele verhaal helemaal niet zo interessant. Techniek is een middel. En geen doel op zich.' 'Als ik die traptechniek beheers, als ik de bal door duizenden trainingen naar die gewenste linkerbovenhoek of rechterbenedenhoek kan brengen, dan heb ik het middel om mijn doel te bereiken. Ongeacht wat die keeper doet, ik kan de strafschop uitvoeren. Dat is één.' 'De tweede vraag is echter hoe ik die strafschop beleef. Raak ik onder de indruk van het belang van die penalty. De kwestie wordt dan: hoe kijk jij naar die strafschop, hoe voel jij je als het over penalty schieten gaat en ben jij meerdere keren in zo'n realtime situatie geweest? Roept het bij jou angst op? De angst van: ik kan het niet meer. Is mijn techniek wel voldoende? Jezus, ik had hem de vorige keer ook al gemist. Hangt er een label aan die penalty met een stevige bedreiging? Dat doet het penaltyschieten zelf niet met jou. Dat doe jij zelf.'

Label van angst

'Zlatan Ibrahimovic van Ajax miste voor Zweden in de serie tegen Nederland. Zijn coach Koeman zei bij Villa BvD dat hij het nerveuze lachje van Ibrahimovic had herkend. Hij liet het label van angst zien. De misser had niets met zijn techniek te maken. Het ging om zijn interne gesteldheid. Hij was in dialoog met zichzelf. Dat lachje verried iets, waardoor de coach zei: dat is niet best. Wat intern speelt, kun je aan de buitenkant zien.' 'Dat labelen wordt vormgegeven door een combinatie van zintuigen (modaliteit). Modaliteiten zijn een aspect van de innerlijke weergave. Is een geluid hard of zacht, een beeld groot of klein, dichtbij of ver weg, wit of kleur, aangenaam of hinderlijk. Het is nu wel duidelijk hoe een eerdere onaangename ervaring versterkt of verzwakt kan worden. Je vraagt aan de penaltynemer hoe hij tegen dat karwei aankijkt. Hij zegt iets angstigs te zien, met een donkere kleur, zwart zelfs. Als je mensen met een negatieve ervaring op dat gebied, pak weg een aantal spelers van het Nederlands elftal, vraagt te beschrijven wat ze nu ervaren, in beeld en kleur, dan krijgen ze iets kleins te zien, ver weg, heel bedreigend.'

Perceptie

'Iemand die het eerder wel is gelukt, heeft een volstrekt ander beeld: zonnig, kleurig, groot, mooi. De les is: jij maakt daar zelf een beeld en gevoel bij, het is jouw subjectieve ervaring. Het is niet het penaltyschieten dat jou dit aandoet, het is de perceptie van de pingel die het doet. Kortom: het gaat niet om de werkelijkheid, maar om de perceptie van die werkelijkheid. Aan die perceptie hangt de goede penaltynemer het label van goed gevoel, ontspannen, ik voel me lekker. Kom maar, ik ben beter dan jij. Ik leg die bal neer waar ik hem wil hebben.' 'Andersom zie je dat iemand

met negatieve gevoelens die vijftigduizend kijkers in Lissabon ervaart als een last, net als al die honderden miljoenen tv-kijkers. Jee, zegt die, hoe ga ik dit doen. Ik heb hem de vorige keer gemist: liever niet nu. Om die bepalende beelden gaat het.' 'Die techniek is een geautomatiseerd proces. Het is een voorwaarde, een vaardigheid. Die voorwaarden kun je trainen, maar het gaat erom: kun je al die voorwaarden onder druk laten zien? Rust en kalme vastberadenheid in de uitvoering, dat is veel oefenen. Maar het moment zelf: dat is elke keer weer nieuw.'

'Je kunt die tot in den treure geoefende techniek alleen inbrengen bij het trappen van die strafschop, als je zelfvertrouwen hebt. Als je jezelf onder controle hebt, als je vertrouwen hebt in de goede afloop. Wat die goede afloop uiteindelijk wordt, dat weet ik niet, dat heb ik niet onder controle. Ik heb de keeper niet aan een touwtje. Ik heb alleen maar onder controle hoe ik het doe, want hoe goed ik die pingel ook inschiet, als die keeper

'Een J-speler zou nooit gezegd hebben: geef mij die bal maar'

heel vroeg naar de goede hoek gaat en zijn arm juist goed uitstrekt, dan haalt die 'm eruit. Dat staat haaks op het succes na een slecht genomen penalty. Je schoof, in plaats van te schieten, maar die doelman viel al. Naar de verkeerde hoek. Goal.'

Voorkeuren

Wat nu als interessant geldt voor Murphy (hij deed veel analyse van de Nederlandse hockeydoelvrouwen) is de manier waarop spelers hun voor-

keuren inzetten om die penalty te nemen. Murphy komt aanzetten met het voorbeeld van Ruud van Nistelrooi, de Nederlandse spits die tegen Letland (in de reguliere speeltijd) en tegen Zweden (in de beslissende serie) strafschoppen nam en benutte. Uit de Volkskrant: 'Zoals altijd dacht ik vóór de wedstrijd na hoe ik een eventuele penalty zou nemen. Pas vlak voor mijn aanloop besloot ik voor mijn eigen hoek te gaan, maar toen ik half over de bal heenkeek, zag ik dat de Letse doelman heel vroeg naar de hoek ging. Toen besloot ik naar de andere kant te schieten.' De uitleg van Murphy: 'Van Nistelrooi heeft zijn opties nog langer opgehouden. Hij wilde de informatie die hij onderweg zou tegenkomen, nog gebruiken. Het proces was het voortdurend uitstellen van de beslissing. Want, zo denkt zo'n speler, er kan nog info binnenkomen die mijn beslissing nog kan veranderen.'

Het is het mooiste voorbeeld van de perceiver, de sporter bij wie de rechterhersenhelft dominant is. 'Volgens mij, houd me ten goede, zijn alle zes penaltynemers van het Nederlands elftal P-mensen geweest. Er schoten dit keer geen Judgers, zoals Jaap Stam in 2000. Die willen ruim tevoren beslissen.'

De mannen die beslissingen durven uitstellen, kijken en de bal in de vrijgelaten hoek schuiven, dat zijn de ware in de psychologische slag van het penalty nemen. 'De mensen met die dominante rechterhersenhelft zijn ruimte-georiënteerd. Zij houden opties open. Iemand als Robben, een natuurlijke zelfs, niet door tijd gedreven. Een J-speler zou nooit gezegd hebben: geef mij die bal maar.' 'Johan Crujff zei het bij de NOS-televisie zo mooi: die goeie penaltynemers, het lijkt alsof zij veel meer tijd over hebben. Dat is nou het beeld dat hoort bij opties openhouden. Ze gaan langzamer naar de bal, ze zijn rustiger. Hun beslissing kan nog veranderen. Die houding, al is die niet bewust. Dit speelt zich op onbewust niveau af.'

Vroeg beslissen

De P-speler, de Perceivers (waarnemers) bewegen vloeiender. 'De J-spelers zijn mechanischer. De

P-spelers zijn meer parallel processors. In de bovenkamer kunnen gelijktijdig zaken spelen die ze nog even meenemen in hun beslissingsmoment. Het is multi-dimensionaal, meer 3-D gericht.' De spelers met de dominantie van de linkerhersenhelft zijn meer ééndimensionaal (1-D) gericht. 'Zij willen stap voor stap werken. Zij voelen zich fijn bij vroeg beslissen. Zij kiezen voor een hoek en houden zich daaraan. Een J-speler moet je ook niet lastig vallen met het idee onderweg te besluiten om een andere hoek te kiezen. Als de spanning oploopt, dan ontwikkelt de J tunnelvisie. Hij zit in zijn cocon. Hij laat zich niet meer afleiden. Hij heeft zijn beslissing genomen. Daar gaat die bal heen. De J-speler is zich bewust van de tijd. Hij wil vroeg beslissen en afronden. Is een vorm van spanningsreductie. De typen met de linkerhersenhelft dominantie hebben het over plannen, controle, sequentie, tijdbalk. De rechts georiënteerden ziet het grotere geheel. Hij is meer perifeer gericht. Hij kan improviseren, hij is een aanpasser.'

Tijd trotseren

Murphy weet veel uit onderzoeken in de basketbalsector, de NBA. Daar bleken 99 procent van de pointguards P-spelers te zijn. 'Zij krijgen vijf seconden voor het eind van de schotklok de bal. Zij zien die klok niet. Tijd speelt voor hen geen rol. Eén seconde te gaan: geen probleem. Zij kunnen de tijd trotseren. Ze worden niet onder de klok verpletterd.' Michael Jordan is het mooiste voorbeeld hiervan. P-spelers domineren de balsporten, en zeker de aanvallend ingesteld linies. Verdedigers zijn vaker J-spelers. Zij zijn meer taakgericht. 'Een vrije rol voor een J ligt niet zo voor de hand. Zij willen ingedeelde gebieden, waar ze de baas over zijn. Bij de penalty kiest ie vooraf. En hij houdt zich ook aan die keuze.' 'Veel grote spelers in de voetballerij zijn P-spelers. Pele, Maradona, Romario, Rivaldo, Zidane, Ronaldo, van Nistelrooi, Henry, Giggs. Die topspelers zijn P-jongens omdat zij makkelijker kunnen omgaan met onzekerheid. Het is zoals sport-

psycholoog Peter Blitz dertig jaar geleden al zei: goed zijn in balsport is kunnen omgaan met wisselvalligheid. In een balsport ligt niet alles vast, zoals bij een cyclische sport. Die wisselvalligheid moet je niet tegengaan. Die moet je accepteren, rekenen op een volgend moment

Heeft het wel zin, dat trainen op strafschoppen?

Foeke Booy, trainer van FC Utrecht: 'Je kunt altijd trainen op strafschoppen als het gaat om traptechniek. Die kun je aanscherpen en bijhouden. De omstandigheden kun je echter niet simuleren. Wat ik wel heb gedaan, in aanloop naar de bekerfinale tegen Twente, was alle spelers meenemen naar het stadion, ze daar laten plaatsnemen in de middencirkel en één voor één een strafschop laten nemen. Goed, er waren geen camera's bij en de spanning ontbrak, maar het benaderde wel zoveel mogelijk de sfeer van een penaltyserie. Ze kregen maar één kans. Maar wat er in het echt in het kopie van zo'n speler omgaat, heeft natuurlijk ook invloed. Is het iemand met zelfvertrouwen of twijfelt hij?'

Jean-Paul van Gastel, oud-international: 'Druk is niet trainbaar, zelfs niet benaderbaar. Ik kan me mijn debuut in het Nederlands elftal in 1996 nog herinneren. Het was kort na het échec van het EK in Engeland (verlies na strafschoppen tegen Frankrijk, red.) en we speelden een oefenduel tegen Brazilië. Ik viel in de 83ste minuut in, toen we 2-1 achter stonden, en in blessuretijd kregen we plots een strafschop. Ronald de Boer gaf mij toen de bal en zei: neem jij 'm maar. Moet je voorstellen: invallen bij je debuut in het Nederlands elftal, ook al was het maar een vriendschappelijke wedstrijd, en dan vlak voor tijd een strafschop nemen. Ik voelde wel druk, want het publiek was het EK nog niet vergeten. Maar hij ging erin en het werd dus 2-2. Zo'n situatie is absoluut niet na te bootsen.'

Stephan Veen, won hockeyfinale op Olympische Spelen van 2000 na strafballenserie: 'Strafballetten zijn zeer zeker trainbaar, maar dan niet twee, drie dagen voor een grote wedstrijd. Ik weet nog goed dat wij er in onze voorbereiding een heel item van hadden gemaakt. Daardoor hoefde je tijdens de wedstrijd niet meer na te denken over de uitvoering. We hadden een heel kader geschapen, waarbij we ons prettig voelden. De nummers één tot en met vijf op het lijstje stonden vast. Ik zag Advocaat weer langsgaan bij spelers: wie wel, wie niet. Dat soort onzekerheden moet je uitsluiten. Het Nederlands elftal moet nu ook niet ineens gaan trainen op strafschoppen, anders wordt het zo'n item. En daar kunnen spelers zenuwachtig van worden. Ik weet nog goed dat ik de dag voor de finale de bal op een training tegen de lat pushte. Maar dat derde me niet, want het was te vaak wel goed gegaan.'

dat die bal wel goed valt. Dat kunnen P-spelers. De kunst van de penalty nemen is uiteindelijk, op het moment van schieten, het hoofd leeg te hebben. Of je nu een P- of een J-speler bent, het gaat om de harmonie in de twee hersenhelften. Als je in de denkstand gaat (linkerhersenhelft), dan word je afgeleid. Dan gaat het mis. De techniekuitvoering blokkeert. Het is niet de techniek zelf! Geen misverstand:

P-spelers missen ook.'
 'Als coach moet je in elk geval niet de fout maken een P-speler als een J-speler te instrueren. Nooit zeggen: jij doet het zo, op mijn manier. Dodelijk man, je gaat tegen zijn preferentie in. Je moet zeker niet jouw preferentie gaan opleggen aan die speler. Het ActionType van de coach moet niet alleen leading zijn. Het is een spel van volgen en leiden. Het

gaat erom dat de speler leidend is op het veld. Als je daar geen oog voor hebt, laat je een groot deel van je coaching onbenut.'
 'Samenvattend: 'Het hele proces van penalty's nemen is: hoe organiseer ik mijn informatie en hoe neem ik mijn beslissing? Dat doen die twee spelers op een verschillende manier. En dat is waarover we hier praten.' ◀◀

De zestien actiontypes

	S	S	N	N	
I	I <u>S</u> TJ N 1	I <u>S</u> FJ N 5	I <u>N</u> FJ S 9	I <u>N</u> TJ S 13	J
I	I <u>S</u> <u>T</u> P F 2	I <u>S</u> <u>F</u> P T 6	I <u>N</u> <u>F</u> P T 10	I <u>N</u> <u>T</u> P F 14	P
E	I <u>S</u> T <u>P</u> N 3	I <u>S</u> <u>F</u> P N 7	E <u>N</u> F <u>P</u> S 11	E <u>N</u> T <u>P</u> S 15	P
E	I <u>S</u> <u>T</u> J F 4	I <u>S</u> <u>F</u> J T 8	E <u>N</u> <u>F</u> J T 12	E <u>N</u> <u>T</u> J F 16	J
	T	F	F	T	

- **Onderstreepte letter is de dominante(= voorkeurs) functie van het Action Type® en de losse letter in hetzelfde vierkant geeft de minst gebruikte(= ondergeschikte) functie aan; deze functie van Action Type® speelt op bij spanning, druk en stress! ; de aanwijzing is: hoe vervormt de coach/ sporter onder stress zijn voelen, denken en handelen. De voorkeursfunctie stuurt als het ware de persoon en blijft altijd de kapitein op het schip en is van uiterst belang om aandacht aan te besteden tijdens de jeugdijaren.**
- **groepkens: de vierletter combinatie geeft aan hoe de zestien Action Types® in relatie tot elkaar staan en daarmee kun je ook het groeps Action Type® teams bepalen; de aanwijzing is: kracht en valkuil van het team en welke hulpbronnen en hindernismomenten heeft het team van nature beschikbaar en wat moet nog ontwikkeld worden.**
- **functielens: ST groep (1-4), SF groep (5-8), NF groep (9-12), NT groep (13-16) geeft aanwijzing voor de motoriek nl. aanleg / talent en gebruik; de aanwijzing is: is de sporter meer fijn motorisch gericht of meer grof motorisch gericht of meer een mengeling van beide; tevens in combinatie met een J of P de hersenhelftdominantie te bepalen (STJ/P, SFJ/P, NFJ/P, NTJ/P).**
- **communicatielens: S-taal (2,3,6,7), N-taal (10,11,14,15), T-taal (1,4,13,16), F-taal (5, 8, 9, 12); de aanwijzing is: welke soort taal spreekt de coach/ sporter.**
- **temperamentlens: SJ groep (1, 4, 5, 8), SP groep (2, 3, 6, 7), NF groep (9-12), NT groep (13-16); de aanwijzing is: wat is de natuurlijke voorkeur in de coachingstijl/ speelstijl. Wat zijn de kernbehoefes, waarden, talent, gedragpreferentie.**
- **kwadrantlens: IS groep (1, 2, 5, 6), ES groep (3, 4, 7, 8), IN groep (9, 10, 13, 14), EN groep (11, 12, 15, 16); individuele-/teamverandering en cultuur; de aanwijzing is: niet lullen maar poetsen of zo houden of veranderen graag of laten we er eens anders over denken.**
- **leerstijl: S, N, T, F, J, P zijn ook indicatoren voor de verschillende manieren in leren.**
- **Teamrol: 8 rollen beschikbaar nl. conservator (1, 5), wetenschapper (2, 14), innovator (9, 13), kruisvaarder (6, 10), coach (8, 12), onderzoeker (11, 15), dirigent (4, 16), beeldhouwer (3, 7).**