



Keeperstraining en Action Type

Peter Murphy werkte de voorbije jaren als technisch adviseur met de verschillende ploegen uit de Nederlandse teamsport. Bij het vrouwenhockey analyseerde hij de kracht van de nationale doelvrouwen en adviseerde keeperstrainer Carel van der Staak hoe hij moest inspelen op de voorkeuren van zijn pupillen.

Doelmannen en doelvrouwen zijn de speciale types van de balteamsporten. Ze zijn anders dan anderen, ze worden vaak als 'een beetje maf' of 'prettig gestoord' betiteld en alleen al door hun rol van doelverdediger passen ze niet in de normale aanpak van een coach. Keepers moeten op een andere manier begeleid worden. Specialisten bemoeien zich al sinds jaren met de training en coaching van die keepers. Het zijn meestal oud-keepers, de Hiele's, Hoeken en Doesburgers, die de bewegingen in het eigen doel tot op het bot hebben geanalyseerd, om hun opvolgers tot nog betere doelverdedigers dan zichzelf te maken. Hoe die keeper met puur maatwerk tot een topper opgeleid kan worden, was de inzet van de adviesrelatie die Peter Murphy dit olympisch jaar met keeperstrainer Carel van der Staak van de nationale hockeyploeg aanging. Murphy groef in zijn archieven van Action Type, de combinatie van psychologische typologieer en motorische voorkeuren.

Fijne motoriek

De mastercoach uit Uden bekeek met Van der Staak actiontypisch de drie doelvrouwen van de Nederlandse ploeg, Clarinda Sinnige, Eveline de Haan en Lisanne de Roever. Murphy bekeek al eerder keepers uit het betaald voetbal (Ponk, Vonk, Kujovic en van Breukelen) en kwam tot een indeling op basis van de vier belangrijkste Action Type-combinaties: de S en de T (fijne motoriek), de S-F (grove motoriek), de N-F (combi fijn en grof) en de T-F (dominante zijde motoriek). De ST, die van de overheersende fijne motoriek, de behendige handen, blijkt de meest voorkomende combinatie bij doelmensen. Dat is een opvallende vaststelling van Murphy. 'Want eigenlijk zou voor het keeperswerk de NF-combinatie (de stylist) de mooiste zijn om te zien. Daarin gaan grove en fijne

motoriek goed samen. Een NF'er is ook een sporter met veel diagonale spierketenwerking. Je ziet zulke mensen in sporten als turnen en schoonspringen. Bovenaan het top tien PGA golfklassement staan Woods en Singh (beide NF ActionType). Ze bewegen heel mooi, heel ritmisch.' Maar ze zijn, volgens de inventarisatie van Murphy,

'De ST, die van de overheersende fijne motoriek, de behendige handen, blijkt de meest voorkomende combinatie bij doelmensen'

niet het meest aangetroffen type in de doelgebieden. Dat is de ST. Het meest nog de STJ, met de linkerhersen helft dominantie. 'Het zijn sporters die controle willen hebben. Ze zijn schematisch ingesteld en houden van structuur. Het gebied voor hen is meer duidelijk dan achter. Ze zijn naar voren gericht. Ze willen ook goed opgesteld staan.' 'Bovendien heeft de STJ'er het vermogen en de voorkeur om de zaken aan zijn rechterzijde gemakkelijk op te pikken. Dat is het gevolg van zijn linkerhersen helft dominantie'. Van der Staak kreeg van Murphy de tips waarmee hij zijn keepsters kon indelen en kon coachen. In telegramstijl:

- I (introvert) = energie sparen en energie naar binnen gericht, minder uitbundige bewegingen.
 - E (extravert) = energie verbruiken en energie naar buiten gericht, meer uitbundige bewegingen.
- De manier van informatie vergaren:
- S (zintuiglijk) = gemakkelijk door de knieën; voorwaarts gericht, goed naar voren en naar beneden; voorste spierketens met lichaams zwaartepunt achter; praktisch,

concreet, detail, wat is, hier en nu. - N (intuïtie) = makkelijk achteruit lopen, minder makkelijk door de knieën; goed naar achter en omhoog; achterste spierketens met lichaamszwaartepunt voor; theorie, abstract, toekomstgericht.

De manier van beslissingen nemen:

- T (denken) = logica, feiten, oorzaak-gevolg, voors en tegenscherp, zo is het, de wet, de regels.
- F (voelen) = meer rekening houden met anderen, overeenkomsten zoeken, waarden van anderen zijn ook belangrijk; voordeel van de twijfel; snel verbindingen kunnen maken.

De sportstijl:

- J (beoordelen) = structuur, stap voor stap, opeenvolgend, linkerhersen helft dominantie, informatie verwerken uit de omgeving makkelijk als deze van de rechterzijde komt, controle uitoefenen, structuur, tijdsgeoriënteerd, vroeg willen beslissen, routinematig trainen geen probleem (STJ, SFJ), penalty's stoppen met een plan.
- P (waarnemen) = opties open houden, afwachtend, ruimtegeoriënteerd, ogen in het achterhoofd, rechterhersen helft dominantie, info verwerken uit de omgeving, makkelijk als deze van de linkerzijde komt, penalty's stoppen met een late reactie, random en meer globaal, niet stap voor stap, veel dingen tegelijk, worden gek van routinematig trainen (NFP, NTP).

Trainer op kracht

Murphy en Van der Staak verdeelden het hockeydoel in negen vlakken, van linksboven via centraal midden naar rechtsonder. En ze bepaalden de sterkste en zwakste plekken van de keepsters. De verdeling van hoog en laag, van voor en achterwaarts en van links en rechts kwam uit de Action Type-leer. Clarinda Sinnige als ISTJ'er was makkelijk in kaart te brengen. Pikt makkelijk informatie op



van rechts, uit de ruimte. Ze gaat in haar acties makkelijker omlaag. Ze beweegt gemakkelijk voorwaarts. En de niet-voorkeuren zijn: links, omhoog en achterwaarts. De linkerbovenhoek is haar natuurlijke minste voorkeur plek. Is meer gericht op korte termijn doelen, routine en herhaalde, steeds dezelfde oefenstof. Murphy: 'Action Type zegt iets over helder maken waar je kracht zit. In elk type zit kracht, maar tegelijkertijd zijn er de mentale en fysieke oorzaken van je valkuilen te ontdekken. Nog belangrijker: je kunt met Action Type bepalen hoe je getraind moet worden, hoe je gecoacht moet worden. Je leert als trainer maatwerk te leveren.' Murphy is de mening toegedaan dat je traint op iemands kracht. Je besteedt juist aandacht aan zijn of haar grootste kwaliteiten. 'Als je in de sport verliest, is dat meestal omdat je je kracht niet hebt kunnen laten zien. En niet zozeer omdat je zwakke punten zijn blootgelegd. Je leunt op je kracht, daar draait de motor op. Als je de kracht kunt weghalen van de sporter, dan gaat hij minder presteren.' Trainers en sporters denken in het algemeen, meent Murphy, te veel in negatieve termen. 'Wij denken te

'Als je in de sport verliest, is dat meestal omdat je je kracht niet hebt kunnen laten zien'

veel in wat mensen niet kunnen. En dat is op zich niet zo interessant, om daar heel veel tijd aan te besteden. Dus zeg je: ik ga dat trainen waar iemand goed en talentvol in is. En zo

wordt ie nog beter en dat maakt in sport het onderscheid.'

Rechterhand

Voor het misverstand: 'Er is niks mis mee om ook de schaduwkanten van de keeper aan te pakken. Als Sinnige de ballen graag laag heeft, weet je dat ze ze ook hoog zal krijgen. Alleen moet je de verdeling van training goed houden. Dus niet 80 procent op de zwakke plekken en 20 op de sterkste punten.' Met Van der Staak kwam Murphy tot de conclusie dat voor de ideale keeperstraining er eigenlijk drie ballenkanonnen opgesteld zouden moeten worden. Van der Staak kreeg met de raadgevingen van de NOC*NSF-adviseur nieuwe gezichtspunten voor het olympisch jaar, dat in augustus met een zilveren medaille werd besloten. Hij kon economischer en daardoor energiezuiniger trainen, per keepster op maat gesneden ballen leveren. Er waren ook verrassende gezichtspunten, zeker voor de buitenstaander als

'Veel sporters weigeren in "niemandsland" uit te komen. Die kunnen niet met onzekerheid omgaan'

Murphy, een ex-volleybalcoach. 'Iedere hockeykeepster, ongeacht of ze nou rechts- of linkshandig is, heeft de stick in de rechterhand. In het geval van Sinnige ook meteen haar voorkeurshand. Die vaste verdeling heeft te maken met de bolling van de stick. Het kan een nadeel betekenen. Alleen lijkt het erop dat hockeykeepsters op zo jonge leeftijd al met deze situatie leren omgaan, dat ze de nadelen redelijk kunnen effenen. Maar voor de training is het toch een aandachtspunt.' Voor de precisie van begeleiding heeft Murphy ook gekeken naar het Action Type van Van der Staak. 'Het was hetzelfde als Clarinda. Dat matcht heel goed. Maar er zit ook een valkuil in, want hetzelfde type versterkt in hetzelfde. Beiden

willen controle en vroeg beslissen. Maar om die training voor een ISTJ'er wat lastiger te maken, moet je juist die controle weghalen. Ze moeten uit de comfortzone treden. Dat biedt veel meer uitdaging. Nu er bewustwording is, kan elk ander type training gegeven worden.'

Risico-show

'Trainen is ook een beetje de risico-show. Het is om nieuwe dingen te leren, om doorstappen te maken in wat je al kunt (van bewust onbekwaam naar onbewust bekwaam). Veel sporters weigeren in "niemandsland" te vertoeven. Die kunnen niet met die onzekerheid omgaan. Die willen steeds de lichtjes aan de kust blijven zien. Die kiezen het ruime spijven.' 'Action Type is een prachtmiddel, doordat je als trainer veel meer maatwerk kunt leveren. Het waardeert diversiteit, het appelleert aan de expressie van de sporter. Die kan zich uiten op zijn beste wijze, zoals hij werkelijk is. Zijn talent en temperament zal op deze manier ook het meest zichtbaar zijn. Als iemand doet zoals hij is, dan komt zijn talent het beste naar voren. Dat moet je vrij zien te maken, als coach.' <<

Over Edrissa Sonko, de Gambiaanse rechtermiddenvelder van Roda JC: 'Ik heb zijn typologie gedaan en gezegd bij Roda: jongens, dit is een heel goede speler, maar zorg er nou voor dat hij, in de positie als rechter buitenspeler, niet steeds de ballen vanachter over zich heen krijgt. Dan moet hij steeds weer kijken waar de bal vandaan komt. Hij is een J-speler. Hij wil vroeg beslissen en de bal zien, waar die vandaan komt. 'Sonko wil controle en op tijd kunnen beslissen. Als J-speler zal hij steeds het hoofd naar de bal willen draaien, echter als SF motoriek speler draait dan het gehele lichaam mee en dat is nadelig! Probeer hem nu zo in te spelen, dat hij de bal wat meer van de zij uit voor zich krijgt. Via een kaats. Of diagonaal gepast. Dat heeft zijn voorkeur.' 'Ballen over hem heen, die zal hij steeds eerst gaan opvangen, voor hij er iets mee doet. Het is een tijdsprobleem en geen technisch probleem! Dat is zijn systeem. Hij heeft de behoefte de dingen eerder te zien, zich in te stellen op wat komen gaat. Dit soort aanwijzingen geef ik dan. De trainer en de ploeg moeten daarmee zien om te gaan. 'Sonko is een SFJ. Hij is sterk en hij heeft grote lichaamspijnen voorkeur. Hij rent makkelijk en is sterk in de lijf-aan-lijf duels. Weinig schijnbeweging vlak voor de tegenstander, wel draaien om de lichaamsas. Het lichaam pivoteert rond de zgn. mediaanlijn, die via het hoofd verticaal door het midden van het lichaam loopt. Zulke sporters draaien heel gemakkelijk compact om de lengteas en zijn sterk met de bal dicht bij het lichaam. In tegenstelling tot de STJ'er, die veel makkelijker met het hoofd, de armen en benen los van de romp kan bewegen (schijnbeweging dicht bij de tegenstander). De meer gracieuze, ritmische voetballers uit de SF motoriek categorie zijn o.a. Patrick Klivert en Romario (SFP). De reden hiervoor is o.a. rechterhersen helft dominantie (creativiteit, ruimteoriëntatie). Beide zijn zgn. Rightbrain Feelers.'