

Hoe het niet begrijpen van de individuele bewegingsdynamiek tot fysieke en mentale problemen kan leiden.

'Diepgaan voor Vancouver' is een openhartige film over shorttrackschaatsster Margriet de Schutter, die van jongs af de droom had om mee te doen aan de Olympische Winterspelen. De titel kent een dubbelzinnig karakter. Deze slaat niet alleen op het mentaal diepgaan, maar ook op instructies om bij het schaatsen diep te zitten. Dit laatste sneed Margriet haar weg naar Vancouver vroegtijdig af. Ze kreeg met blessures te kampen en het dogma dat schaatsers diep dienen te zitten gaf Margriet en haar begeleiders het idee dat ze ongeschikt zou zijn om uit te blinken in haar favoriete sport.

Wat er in de documentaire onderbelicht blijft en naar het zich laat aanzien wel aan de hand lijkt te zijn, is het niet begrijpen van de individuele bewegingsdynamiek. Niet iedereen is motorisch geschikt om vanuit een diepe uitgangshouding te handelen. Echter geen nood, de betreffende sporters hebben des te meer aanleg om dat vanuit een hogere uitgangshouding te doen. Dit speelt zich sport breed af, ook in het schaatsen. Shani Davis is met zijn carrière binnen zowel het shorttracken als de lange baan een treffend bewijs.

We hebben op onze website al meerdere malen geschreven over de kenmerkende verschillen tussen de bewegingsdynamieken *Walking from the Bottom* (WB) en *Walking from the Top* (WT). Een lijst met eerdere artikelen over dit onderscheid tref je hieronder aan. Kenmerkend is o.a. dat WB een diepere uitgangshouding benodigt en de beweging met gebruikmaking van concentrische dynamiek vanuit het onderlichaam initieert, terwijl WT een hogere uitgangshouding nodig heeft om vanuit het bovenlichaam de beweging in te zetten. In het voortbewegen ontstaat dan een meer plyometrische dynamiek. Inmiddels is wetenschappelijk bewijs van deze verschillen in individuele voorkeuren rond en gepubliceerd.

Margriet de Schutter maakte een bekroonde documentaire over haar ervaringen als bevoegen shorttracktalent. Het idee dat je bij schaatsen diep dient te zitten en de trainingen die op dit dogma waren gebaseerd, mondde voor haar uit in einde schaatscarrière. In de film is met name tussen minuut 3:00 en 12:00 goed te zien wat een hardnekkige visie op techniekvorming – gebaseerd op *one size fits all of be like me* – aan nadelige gevolgen (blessureleed en mentale problemen) met zich mee kan brengen als deze niet op de individuele motoriekstijl is afgestemd.

Sporters gaan er vanuit dat hun trainer-coach weet hoe ze zich het beste kunnen ontwikkelen. Daarvoor is echter wel nodig dat deze begrijpt hoe het bij zijn sporter werkt, zowel cognitief, emotioneel als motorisch!

Eerdere artikelen over *Walking from the Bottom* en *Walking from the Top*:

1 februari 2016	Wetenschappelijk onderzoek naar individuele verschillen in hardlopen.
3 december 2016	Motoriek, emotie en cognitie in WT en WB.
23 juli 2016	Het stoppen van penalty's.
14 mei 2016	Kristian Karlsson en bewegingsdynamieken in tafeltennis.
5 januari 2017	Walking from the Top.
5 januari 2017	Sergio en Giba naast elkaar WB en WT.
5 januari 2017	Ook bij schaatsen bewegingsprincipe van WT en WB.
5 januari 2017	Verschillende stijlen, verschillende stijlen.
30 juni 2018	Verder wetenschappelijk bewijs voor individuele motoriek.
17 oktober 2018	Twee verschillende bewegingsdynamieken en de betekenis in het paardrijden.