

Michael Jordan en The Last Dance: een beschouwende observatie



Foto Netflix

Media en sportliefhebbers raken nog een keer in de ban van basketballegende Michael Jordan nu op Netflix de tiendelige docuserie 'The Last Dance' is uitgekomen. Hierin wordt het wel en wee van de Chicago Bulls rondom sterren als Scottie Pippen, Steve Kerr, Dennis Rodman, Michael Jordan en coach Phil Jackson met niet eerder vertoonde beelden van achter de schermen publiekelijk gemaakt. Het levert enerverende televisie op. Vanwege de prachtige acties op het veld, maar ook vanuit de dynamiek binnen het team en het management. Voor ons reden om zowel de persoon als de speler Michael Jordan eens nader te belichten. Dat doen we vanuit observaties en onze kijk op acties, drijfveren en handelingsvoorkeuren in sport. De grootheid van Jordan brengt de valkuilen van *Be Like Him* en *One Size Fits All* met zich mee en dat willen we graag ontrafelen.


Bewegen en voorkeuren als uitgangspunt

Met de ActionTypes-benadering kijken we in eerste instantie naar motorische voorkeuren. Mensen bewegen op hun typisch eigen manier. Je beweegt nooit zo maar er is altijd een doel, een intentie. Anders verwoord, is bewegen op te vatten als een voortdurende interactie tussen cognitieve, waarnemings- en motorische processen. Zie het als het oplossen van problemen in een bepaalde context of omgeving. De inzichten die hierdoor ontstaan, zeggen niet alleen iets over wat de sporter voor zijn expressie op het veld aan maatwerk in bewegen, techniekvorming en fysieke ondersteuning nodig heeft. Ze kennen ook een verband met het individueel cognitieve en emotionele. Dus hoe je met de sporter effectief communiceert, hem coacht en hem in het bewegen vormt. De eigen identiteit van de sporter centraal stellen is een elementair vertrekpunt voor zijn of haar ontwikkeling.

We belichten de bewegingsvoorkeuren van Michael Jordan aan de hand van een viertal observaties:

- maakt hij gebruik van een duwende (pushende) dynamiek of een meer verende (op en neer bouncende) dynamiek bij het voortbewegen en springen;
- initieert hij zijn handelingen vanuit de grote lichaamsspieren of juist vanuit de fijne motoriek;
- is de organisatie van zijn motoriek horizontaal (indirect) of verticaal (direct);
- leidt een dominante linker- of rechterschouder de beweging.

Dynamiek van voortbewegen en springen

Michael Jordan beweegt vanuit een diepere houding, gekenmerkt door een kleinere hoek tussen boven- en onderbenen. Hierin speelt de spierketen aan de voorzijde van het lichaam (met daarin de bovenbeenspieren) een belangrijke rol in de organisatie tegen de zwaartekracht. Deze keten loopt door tot in de duim, wijsvinger en middelvinger. Dit is de achterliggende reden van de constatering van Michael in het volgende **videofragment**  dat het juist deze drie vingers zijn die zorgen voor de beheersing van de bal bij het vangen en de sturing bij het passen en het nemen van vrije worpen. Met enige verbazing voegt hij toe dat ringvinger en pink nauwelijks bijdragen. Overigens constateerde volleyballer Peter Blangé na het behalen van de gouden Olympische medaille in Atlanta ook dat hij de duim, wijsvinger en middelvinger bij het spelverdelen inzette. Er zijn aan de andere kant topspelverdelers waarbij juist de ringvinger en de pink een voorname rol in hun acties spelen.

Wetend hoe de voorste spierketen door het lichaam loopt en dat deze een belangrijke rol in het voorkeurshandelen van Jordan (en Blangé) speelt, is het voor ons gemakkelijk verklaarbaar. Evenzo dat basketballers met deze dynamiek hun dribbels bij voorkeur uitvoeren door met duim, wijs- en middelvinger de beweging op de bal te maken, waarbij de onderarm licht over de duim naar binnen roteert. Ze kunnen gemakkelijk vanuit start-stop voortbewegen en springen. Vergelijk het met voetbalspelers zoals Zinedine Zidane en Ruud van Nistelrooij.

Voor basketballers met een meer verende (bouncende) dynamiek, zoals Vince Carter, Tony Parker en de fameuze Bob Cousy, werkt het van nature anders. Zij organiseren zich tegen de zwaartekracht door de achterste spierketen te activeren. Waarbij de kuitspieren door het bouncend bewegen bijzonder worden aangesproken. Gerelateerd aan de achterste spierketen spelen hier juist pink en ringvinger samen met armrotaties over de pink naar buiten een belangrijke rol. Het voortbewegen bij hen gaat gemakkelijk wanneer er al beweging is. Het versnellen in de versnelling. Anders gezegd: een tussenversnelling maken, zoals in het voetbal goed is te zien bij o.a. Arjen Robben en Lionel Messi.

Oog-hand coördinatie

Michael Jordan manipuleert onder de ring de bal één- en tweehandig; ook onder druk en fysiek geweld komt hij tot soms onnavolgbare scores. Zijn balbehandeling is verder van het lichaam af. Het vormt voor ons een indicatie voor een combinatie van scherpe ogen (een gedetailleerde blik) en de daarmee samenhangende fijne motoriek. Een uitgekende oog-handcoördinatie als belangrijkste motorische synergie, waarbij de ogen de handen kunnen zien. Dat kan als de bal wat verder van het lichaam wordt gevoerd en dat is bij Jordan goed te observeren.

Hij combineert zijn balvaardigheid met de gave van het ruimtelijk positioneren van onderarm en hand. Wat wij in jarenlang testen bij deze sporters tekens vinden, is de combinatie van scherpe detail-ogen, logisch in het moment beslissen en fijne motoriek. Samen met de dominantie van de op waarnemen, improviseren en ruimtelijke oriëntatie gerichte rechterhersenhelft, leidt dit tot de gave van koele splitsecond beslissingen, ook in het heetst van de strijd.

Vergelijk de voorkeur voor de inzet van de fijne motoriek en het wat verder van het lichaam handelen van Michael Jordan met dat van Scottie Pippen en Dennis Rodman, twee van zijn kompanen bij de Chicago Bulls. Beiden initiëren hun bewegingen vanuit de grote lichaams-spieren van romp, bovenbenen en bovenarmen en kennen zichtbaar de behoefte om bal of tegenstander dicht bij hun lichaam te kunnen voelen. Voelen speelt bij hen een grote rol. Uit onze testen bij sporters vinden wij hier een combinatie van ruime (globale) blik, beslissen op gevoel en de inzet van de grove motoriek. Hier is in tegenstelling tot Jordans voorkeur geen scherpe detail-blik die als voorkeur onbewust ingezet wordt. Exemplarisch is het een-op-een verdedigen door Pippen. Hij volgde opponenten zo ongeveer lijf aan lijf, terwijl Jordan iets meer op afstand met zijn snelle handen verdedigde om zo niet door langere verdedigers overvleugeld te worden.

Horizontaal (indirect) of verticaal (direct)

Michael Jordan en Scottie Pippen laten indirecte (horizontale) acties zien. Ze gaan voor het creëren van de beste uitgangssituatie om te kunnen scoren. Met hun onbewuste horizontaliteit en ruimtelijke afstemming vormden ze bij de Bulls een twee-eenheid, die elkaar situationeel en positioneel aanvoelde. Dikwijls met Pippen in de rol van aangever en Jordan als schutter. Basketballers met een horizontale organisatie van hun motoriek kenmerken zich door een schot met een vlakke balbaan, die uit de iets meer zijwaarts gerichte positie van de elleboog (ten opzichte van de schouderlijn) voortvloeit, zoals bij Jordan. Een vergelijking met de meer in een punt gespeelde balbaan van Golden State Warriors-topschutter Stephen Curry doet op. Het hangt samen met de verticaliteit van diens motoriek, er is bij Curry coördinatie als de elleboog meer naar beneden wijst. De balbaan van het schot vloeit daaruit voort.

En dan het verschil tussen directe en indirecte spelers als het om de weg naar de intentie gaat. Dennis Rodman komt in beeld als directe basketballer, hij gaat rechtstreeks naar de intentie. Er is wel een situatie maar die kunnen directe (verticale) spelers pas integreren wanneer ze op weg zijn naar het doel van hun actie. Zo willen ze impact leveren.

Dominante schouder

De dominante schouder speelt een rol in het leiden van de beweging, het blokken van tegenstanders en de lengte van voorbereiding en actie bij het schieten. Goed te zien is de tegenstelling hierin tussen Michel Jordan en Scottie Pippen. Waar in zijn acties, dribbels en toenaderingen tot de basket bij de rechtshandige Jordan de dominante rechterschouder (lichtjes naar binnen gedraaid) de beweging leidt, is dat bij de eveneens rechtshandige Pippen de linkerschouder. Terwijl de rechterschouder op zijn plaats blijft, laat Michael bij een actie de linkerschouder ontspannen los. Pippen zal dat niet doen. Zijn linkerschouder blijft, lichtjes naar binnen gedraaid, op zijn plaats. De dominante schouder heeft ook invloed op verschillen in de lengte van voorbereiding en actie bij het passen en schieten.

Wil je een meer *tailormade* individuele benadering naar spelers inbrengen tijdens trainen en coachen dan zijn er voor alle niveaus tal van aangrijpingspunten beschikbaar. Er is helaas nog veel sprake van *Be Like Me* en *One Size Fits All*. Het draait om individueel maatwerk is ons idee. In basketbal en in andere sporten. Het vraagt om het begrijpen van hoe het bij de individuele sporter werkt en het benutten van de natuurlijke zelfexpressie. *'The Last Dance'* laat zien hoe het voorkeurshandelen van Jordan c.s. met het door assistent-coach Tex Winter eind jaren tachtig bij de Bulls geïntroduceerde *Triangle* (driehoekspel) in de *passing game* steeds meer op elkaar raakte afgestemd. De hiermee gepaarde gaande vrijheden en opties pasten bij de behoefte aan vrijheid, variatie tussen opties en improvisatie van de dragende spelers.

De mythe die 'hang time' wordt genoemd.

Zijn bijnamen spreken boekdelen. *Air Jordan* en *His Royal Airness* vloeien voort uit beelden hoe Michael richting de basket zweefde. In een interview met het Brabants Dagblad laat Jos Kuipers (Fresno State University, Nice, Nashua Den Bosch, nationaal teamspeler) die tegen Jordan speelde, optekenen hoe de Amerikaan als geen ander kon vliegen en in de lucht kon blijven hangen. Onmiskenbaar is de onderscheidende sprongkracht, timing, explosiviteit en het atletisch vermogen. Maar zijn mensen werkelijk in staat in de lucht te blijven hangen?

John Brenkus onderzoekt de grenzen van menselijke prestaties. In *The Perfection Point* analyseert de producer en auteur hoe Michael Jordan de wetten van de zwaartekracht leek te trotseren. Voor de gek gehouden door de talloze herhalingen van spectaculaire slow motions, de context van uitzinnige fans, flitsende camera's en het diepe verlangen dat mensen buitenaards kunnen presteren, ontstaat een vrijwel onuitwisbare indruk dat Michael zou kunnen vliegen. De imponerende dunks zijn waar, *hang time* is echter een pure illusie, zo luidt de conclusie van Brenkus.

Hij onderbouwt zijn bevinding aan de hand van de vluchttijd, de parabool van de sprong en de bewegingen rondom het lichaamszwaartepunt. Wie er ook springt, zonder hulpmiddelen is de vluchttijd korter dan één seconde. Van afzet tot landing is de baan van de vlucht een parabool, waarbij net over de top de vrijheidsgraden ontstaan om de dunk te optimaliseren. Soms is het een parabool met een meer verticaal karakter en soms eentje met een meer horizontale baan, zoals bij Jordan. Het lichaamszwaartepunt volgt de baan van de parabool zonder stil te blijven staan. Het zijn de contrabewegingen van het optrekken en strekken van de benen en zeker ook die van het hoofd die het drogbeeld veroorzaken dat Michael een moment stil hangt.

De zweeftijd van Jordan in de lucht is niet groter dan wat de fysische wetten van de zwaartekracht mogelijk achten. Dus ook voor *Air Jordan* is *hang time* een illusie. Desondanks zullen de contracten met Nike over de retrolijn Air hem geen windeieren hebben gelegd.

Cognitieve en emotionele voorkeuren

De drie-eenheid in de lichaam-geestverbinding, in de vorm van de samenhang van het individueel cognitieve, emotionele en motorische laat in *'The Last Dance'* prachtige aanknopingspunten zien.

Voor Jordan is dat zijn analytisch en tactisch vermogen. Een logische denker met een praktische inslag. Oefenstof en de benadering dienen logisch doordacht en concreet te zijn. Zo voorzie je hem van informatie en communiceer je ook met hem. Michael is iemand die vrijheid nodig heeft om op de impuls van het moment de beste oplossing te kiezen. Perk je dit soort spelers in, dan komen ze niet in hun kracht. Je coacht ze met de vrijheid om meerdere opties improviserend in te zetten. Hun voortzetting en afronding krijgt daardoor een creatief en onvoorspelbaar karakter en is voor tegenstanders lastig te verdedigen.

Jordan durft in zijn spel tot het laatste moment te wachten en dat is een aanwijzing voor rechterhersenhelftdominantie. Het kenmerkte Michael zijn spel en dat zien we bij veel meer spelers. De laatbeslisser tegenover de vroegbeslisser. Het is slechts een onbewuste voorkeur, niet beter of slechter, maar wel anders! Zoals in 1989 in de beslissende wedstrijd van de serie tegen de Cleveland Cavaliers waarin Jordan met nog drie seconden op de schotklok het verschil maakte. Hij zei ooit over die vele laatste momenten: "Als de bal er niet ingaat dan doe ik het de volgende keer net zo." Je kunt verwachten dat spelers die dat zonder aarzelen doen in dit soort cruciale situaties voor het laatste schot in stelling worden gebracht.

Hoewel Michael Jordan eind jaren tachtig al excelleerde waren er toen nog geen grote prijzen voor de Chicago Bulls weggelegd. De Detroit Pistons vormden letterlijk en figuurlijk een sta in de weg. Aan de hand van ervaren spelers als Isiah Thomas, Bill Laimbeer en Dennis Rodman acteerde de ploeg uit Detroit verdedigend, fysiek en intimiderend. Het leverde ze de bijnaam *Bad Boys* op. Hun strategie was er vooral op gericht de tegenstander het spel onmogelijk te maken. En dat was nu net waar de Bulls met menig *feeler* in hun team gevoelig voor waren. Ze lieten zich provoceren en uit hun spel halen. Totdat Jordan koel analyseerde wat er gebeurde, het team verordonneerde er niet meer op te reageren en de *Bad Boys* met een vastberaden glimlach tegemoet te treden om ze het veld ontgoocheld te doen verlaten. Het bleek een ommekeer en de basis voor de eerste reeks NBA kampioenschappen. Opvallend is dat de Bulls uiteindelijk de ergste *Bad Boy* Rodman, die uit de school van Chuck Daly kwam, hebben ingelijfd.

Drijfveren

Wat we van nature meekrijgen is niet alleen gerelateerd aan onze handelingsvoorkeuren, ook onze diepe motivationele drijfveren spelen zich af of het niveau van *nature*. Het is het onderscheid tussen enerzijds wat de persoon (vanuit het emotioneel systeem) tonus geeft en drijft en anderzijds hoe hij in alle dynamiek handelt. Anders dan handelingsvoorkeuren zijn de diepe motivationele drijfveren niet van buitenaf aan de hand van de bewegingen te observeren.

Toch maakt de docuserie duidelijk dat één van de drijfveren van Michael Jordan nauwelijks kan missen. Wat er voorbijkomt, wijst onmiskenbaar op wat we de *Competition*-drijfveer noemen, de drive ontstaat door de onvoorwaardelijk wilskracht te willen winnen. Jordan zelf: "Ik doe het om te winnen, hoe belangrijker de wedstrijd des te groter de drive." En wanneer Phil Jackson zegt dat er geen I in TEAM zit, repliceert *His Royal Airness* met een veelzeggend "maar wel in winnen." In de absolute wil om te winnen zat ook de klik met Doug Collins, de voorganger van Jackson.

Een speler met *Competition*-voorkeur staat helemaal 'aan' zodra hij wordt uitgedaagd, er is geen andere weg dan als overwinnaar uit de strijd te komen. Dat geldt ook voor Jordan. Of het nu zijn broers waren die de jonge Michael opjutten door te beweren dat hij iets niet kon. Of Earvin 'Magic' Johnson die hem in een trainingspartijtje van het *Dream Team* in de aanloop naar de Olympische Spelen van Barcelona dacht te kunnen sarren bij een achterstand.

Johnson: “Het leven van Michael was een grote competitie. Ook bij het golfen, het kaarten of andere spelletjes thuis, er werd geld ingezet en hij wilde net zo lang doorgaan tot hij mij vermorzelde. De drang om altijd de beste te zijn, de alfa onder de alfa’s.” Een drang die ook door kan schieten tot voorbij *flow*. De woorden van Jordan spraken op een gegeven moment boekdelen: “Ik heb geen gokprobleem, ik heb een competitief probleem.”

Overigens kunnen andere topsporters op mondiaal niveau heel andere diepe motivationele drijfveren hebben zoals *Relation* en *Projection*. Ook zij willen winnen, maar om het beste in hen naar boven te halen, coach je ze respectievelijk op plezier en ontwikkeling. Kortom, ook de diepe motivationele drijfveren vragen om een op de persoon toegesneden voeding.

Concluderend

The Last Dance is niet alleen de geschiedschrijving van Michael Jordan en zijn laatste NBA-kampioenschap. Het is ook het verhaal van het *Team around the Team*. Het creëren van een lerende omgeving is niet genoeg, het landschap zal ook dat van een winnende organisatie moeten zijn. Coaches die hun sporters willen ontwikkelen, werken vanuit gedeelde waarden, zodat er een eigen teamidentiteit ontstaat. Wanneer sporters, coaches en staf daarnaar handelen en elkaar onvoorwaardelijk steunen, ontstaan de noodzakelijke toewijding, overtuiging, groeikracht en durf.

Een coachstaf kan met een sporter of een groep op het goede spoor zitten en dankzij de beschikbare kwaliteiten succesvol zijn. Geen twijfel mogelijk. Echter, hoeveel coaches lukt dit zonder de voorkeuren te kennen en zonder onnodig iets te laten liggen? De voorbeelden van mismatches zijn legio. De oorzaken hebben voor een belangrijk deel te maken met de verschillende individuen en hun verscheidenheid aan kwaliteiten, behoeften en eigenaardigheden. Iets dat samen dient te komen in het trainings- en vormingsproces, in effectieve oefenstof en een op de persoon en op het team afgestemde communicatie.

Een coach weet veel, maar hij weet nog veel meer niet. Om een deel van die leemte op te vullen kan ActionTypes worden ingezet en het werkt. Diepe drijfveren en handelingsvoorkeuren helpen daarbij. Met de hieruit voortvloeiende inzichten is de trainer-coach beter in staat te begrijpen hoe het bij de verschillende teamleden werkt. En om een eventueel misverstand te vermijden, de sporter krijgt daarmee niet wat hij wil maar wat hij nodig heeft.

ActionTypes[®] Academy
Nederland

Auteurs:

Peter Murphy
Bennie Douwes