

Nils van der Poel een vreemde eend in de bijt die wereldkampioen wordt.

De wereldkampioenschappen afstanden leverden in Heerenveen vier enerverende dagen topschaatsen op. Voor ons vormde het niet alleen vanwege de snelle tijden en de soms verrassende ontknopingen in de strijd om de titels een interessant schouwspel. In een in de kern cyclische sport waarin techniek een belangrijke factor is springen voor een geoefende blik verschillen in motorische voorkeuren al snel in het oog. Kijk alleen al eens naar de variëteit in starthoudingen, initiatie van de bewegingen, lichaamshoeken, manieren van schouderinzet, smallere versus bredere sporen en hoofdhoudingen. Het zijn motorische behoeften die rechtstreeks in relatie staan met hoe coördinatie voor de schaatser van binnen werkt.

Interne logica.

Elke sport kent een eigen interne logica, maar die herbergt in werkelijkheid aanzienlijk meer opties dan vaak wordt aangenomen. De wereldtop in zo goed als alle sporten laat dat zien. Om alles uit het potentieel van een sporter te kunnen halen, draait het er om de opties die overeenkomen met zijn of haar natuurlijke motorische voorkeuren te benutten. Schaatsen vormt daarop geen uitzondering. Het lijkt niet een sport waarin dit al breed is doorgedrongen.

Wat we voortdurend van schaatsvolgers horen gaat over diep zitten en een ideale hoek van circa negentig graden tussen boven- en onderbenen om de afzet te kunnen optimaliseren. Alles duidt op een concentrische dynamiek waarbij zo veel mogelijk duwkracht in de afzet kan worden geleverd. Hoe je het laag zitten het beste kunt trainen, vraagt de ene commentator aan de andere. Het is een kwestie van kracht, coördinatie en heel veel conditiewerk, vertelt zijn collega. Maar wat voor soort dynamiek zet een individuele schaatser in en hoe werkt coördinatie en daarmee zelfexpressie voor de rijder?

We zouden de schaatswereld graag mee willen geven dat het diep moeten zitten een dogma is dat lang niet voor iedereen geldt. Een dogma dat overigens niet alleen in het schaatsen heerst, maar in tal van sporten aan de orde is. Het is een van de elementen die maakt dat de interne logica veel breder is dan algemene biomechanische uitgangspunten, techniekboekjes, trainersopleidingen en de overlevering van visies op motoriek willen doen geloven.

Een vreemde eend in de bijt.

En ineens is daar Nils van der Poel. Op de 5.000 meter snelt hij naar een fantastische 6:08,39, ruim 1,6 seconden sneller dan topfavoriet Patrick Roest. Nog indrukwekkender is de wijze waarop de Zweed met een Nederlandse grootvader op de dubbele afstand toeslaat. Hij bezorgt Thialf na veertien jaar weer een wereldrecord. Zijn 12.32:95 zette de concurrentie op een afstand van 12 seconden en meer. Daar doet de discussie over de mate van kunstmatige meewind op de baan weinig aan af. Veel meer nog dan de tijden en mondiale titels, trok Van der Poel zijn schaatsstijl onze aandacht.

In de wereld waarin het diep zitten met een ideale hoek van om en nabij de negentig graden tussen onder- en bovenbenen blijkbaar de norm is, snelt de sensatie van het afgelopen WK met een aanzienlijk hogere uitgangshouding voorbij. Zijn voorkeursmotoriek toont zich o.a. in een hoek tussen onder- en bovenbenen van pakweg honderdvijftig graden. Kortom Nils van der Poel spot met de wetten van het diep zitten.

Afbeelding 1:Nils van der Poel en de grotere hoek (oranje lijnen) tussen onder- en bovenbeen.



In het commentaar wordt zijn motorische stijl wat conservatief genoemd. Een in onze visie ietwat misplaatste opmerking omdat juist de gangbare opvattingen over techniekvorming in het schaatsen op een beperkte leest lijken te zijn geschoeid. De motorische stijl van de Zweed is er niet één vanuit de techniekboekjes. Des te knapper dat de vierentwintigjarige stayer ook in motorisch opzicht zijn eigen gevoel volgt.

Reacties schaatskenners op o.a. de atypische motorische stijl van Nils van der Poel.

Bron: De Telegraaf.

Koen Verweij: *“Als je zo hard schaatst, doe je blijkbaar technisch iets goed. Dat is gewoon zo. Een wereldrecord rijden als je niet technisch onderlegd bent, dat kan niet.”*

Jillert Anema: *“Nils reed goed bij de junioren en dat lukt nu nog steeds, ook omdat er een prima kop op staat. Wat die jongen doet, kan niet fout zijn, anders zou hij niet zo hard kunnen rijden.”*

Bart Veldkamp: *“Zijn tijden zijn uitzonderlijk, zijn manier van rijden is uitzonderlijk. Daar kun je geen blauwdruk van maken en dan zeggen: daar gaan we heel Zuid-Holland mee laten trainen. Er is geen holy grail, die is er nooit geweest en dat zal ook nooit een trainer claimen. Want we zijn individuen en iedereen heeft zijn eigen manier en dat is extreem duidelijk in dit geval. Je ziet alleen de buitenkant, maar het is duidelijk dat hij het anders doet.”*

Analyse.

Zeker valt de schaatsanalisten met hun ervaren blik wel het één en ander aan bijzonderheden op. Allereerst noemt Erben Wennemars het ritmisch verende hupje in de bochten, waarbij Van der Poel met zijn linkerschouder en bovenlichaam boven de blokjes hangt. Rintje Ritsma vult het aan met wat hij op de rechte einden ziet. “Het is de ontspanning in Nils zijn slag die hem zo goed maakt, hij zoekt ritmisch naar de klap in zijn slag. Het is moeilijk om uit te leggen. Het been dat naar achteren gaat, voordat deze bijkomt, daar zit de ontspanning.” Waarna Wennemars hem aanvult: “In Nederland is het uitgangspunt dat je op druk moet rijden om vermogen in de slag te leggen, zoals bijvoorbeeld Sven Kramer dat doet. Van der Poel wil gewoon ritme en energie vinden waar hij de hele tijd op door kan rijden.” Een vergelijking met voormalig topstayer Bob de Jong dient zich aan.

Afbeelding 2: Nils van der Poel en zijn bochtentechniek (schouder hangt boven de blokjes).



De stijl van Nils van der Poel wordt treffend als anders geanalyseerd en als atypisch benoemd zonder te kunnen duiden waar het vandaan komt en wat er precies achter zit. Dat laatste verradt dat de schaatswereld nog te veel op het dogma van diep moeten zitten lijkt te leunen. En daar zit hem de kneep. Het is zaak de interne logica van het schaatsen uit te breiden met een dynamiek die te weinig begrepen wordt. Die waarin de schaatsers meer plyometrisch vanuit het bovenlichaam bewegen en daarvoor een hogere uitgangshouding nodig hebben. En dat niet alleen voor de langere afstanden, maar ook voor de korte en midden afstanden. Al is het daar door het explosieve karakter doorgaans minder goed zichtbaar, ook sprinters kunnen een motorische voorkeur a la Van der Poel hebben.

Om een karakteristiek verschil op de juiste wijze toe te lichten hoeven we alleen maar de woorden van Dai Dai Ntab aan te halen. Hij vertelt over zijn sprint collega Kai Verbij: “Hij danst door de bochten. Het is jaloersmakend want ik kan het niet, zoals ook veel anderen het niet schijnen te kunnen beheersen.” Net als Van der Poel werd Verbij het afgelopen weekend wereldkampioen (1.000 meter). En Kai Verbij is niet de enige sprinter met het genoemde huppende dansje. We zien het bijvoorbeeld ook bij de Canadees Alex Boisvert-Lacroix.

Relatie tussen motoriek en cognitie.

Het inzicht is dat cognitieve en motorische voorkeuren aan elkaar zijn gekoppeld. Als het om de wijze van voortbewegen gaat dan kunnen we de belangrijkste kenmerken als volgt samenvatten.

motorische elementen	Walking from the Bottom	Walking from the Top
uitgangshouding	dieper	hoger
initiatie van de beweging	vanuit onderlichaam (heupen)	vanuit bovenlichaam (hoofd en schouders)
aanpassen en snelheid maken	van onder naar boven	van boven naar onder
dynamiek	meer concentrisch (contractiel)	meer plyometrisch (elastisch)
beweegt vooral op	spierweefsel (meer buiging in knieën)	botten (minder buiging in knieën)
hoe het zich in het schaatsen uit	duwkracht in afzet	ritmisch doorbewegen
balans	voeten en heup als anker	evenwichtsorgaan en enkels
cognitieve oriëntatie	hier en nu, concreet, praktisch handelen, wat er is	toekomst, abstract, grote plaatje en verbanden, wat er zou kunnen zijn

Als je weet waar je naar moet kijken, ga je het zien. Het is een rake uitspraak van Johan Crujff. Bij Nils van der Poel observeren en herkennen we - zoals in dit artikel toegelicht – overduidelijk de Walking from the Top dynamiek. Mensen die op deze manier bewegen, zou je cognitief als andersdenkend en vernieuwend kunnen kenschetsen. Laten we eens kijken in hoeverre dit op de Zweedse wereldrecordhouder van toepassing is.

Andere wegen.

Een lastige klus is het niet, de media staan bol van de verhalen over vrijbouter Van der Poel. Na een periode in militaire dienst keerde hij vorig seizoen terug in de schaatswereld. En dat met nieuwe inspiratie en motivatie. "Als je twee jaar de tijd hebt om te reflecteren op de zwaktes en fouten die je maakte, wordt het gemakkelijker om je carrière te benaderen zoals een wetenschapper naar een hypothese kijkt.", aldus de kleurrijke Zweed. Om te vervolgen met: "Het geeft je een ander perspectief als je langere tijd uit de sport weg bent. Als atleet moet je elke dag geloven in wat je aan het doen bent, maar daardoor word je blind voor je zwaktes. Het is moeilijk te twijfelen aan wat je doet als je er zo hard in gelooft."

De stayer sloot zich opnieuw aan bij een trainingsprogramma van de bond, maar gaf daar met zijn eigen coach meteen een geheel eigen wending aan. Als liefhebber van extreme duursport was en is trainen, trainen, en nog eens trainen zijn devies. Waar de meeste schaatsers zuinig zijn met de uitputtende 10.000 meter, rijdt hij er alleen in trainingen al ruim veertig per seizoen. Om de pijn juist op te zoeken, de grenzen te verleggen. En dat niet alleen op het ijs, maar ook daarbuiten. Zo doet de vierentwintigjarige Zweed aan ultra running en is voor hem het na het schaatsen in Thialf hardlopend afleggen van de terugweg naar het meer dan twintig kilometer verderop gelegen hotel in Sneek een schijntje.

Van der Poel valt op door zijn onorthodoxe topsportfilosofie. Waar veel van zijn concurrenten zweren bij minutieus samengestelde trainingsprogramma's, volgt hij simpelweg zijn gevoel: "Hoe meer kilometers des te beter. Waarom zou ik een training niet zo snel schaatsen als in een wedstrijd nodig is? Waarom kan ik daarna niet nog twee uur hardlopen? Misschien dat ik het op deze manier niet vier jaar volhoud, maar daarom ging ik er twee jaar tussenuit.", zo legt de nieuwe wereldrecordhouder uit. Zijn trainer vult aan: "Nils traint in veel verschillende sporten en leert daarvan. Hier heb je dit voor nodig, daar wordt dat gedaan. Bij alles vraagt hij zich af of het hem een betere schaatser maakt. Alleen die dingen doet hij."

“Zo wil ik de beste schaatser worden die ik kan zijn. De belangrijkste competitie die je aangaat is die met jezelf.”, aldus Van der Poel. Plezier is voor hem een belangrijke drijfveer, want ondertussen wil hij vooral genieten. De afgelopen zestien maanden heeft hij naar eigen zeggen voor vijfennegentig procent alleen getraind, ook lange tijd zonder coach. “Er ligt voor mij geen uitgestippeld programma klaar. Ik verzin steeds iets om gemotiveerd te blijven. Je maakt een plan om het vervolgens weer aan te passen. We leven niet in een ideale wereld, we leven in deze.” Zo denkt de Zweed buiten de geijkte kaders om. Iets dat ook Patrick Roest constateert: “Nils verbaast iedere week. Ik ken hem al sinds de junioren. Hij is een bijzonder figuur, ook buiten de baan. Het is mooi dat hij terug is.”

Een fout die gemaakt kan worden is dat de trainingsaanpak van Nils van der Poel klakkeloos wordt gekopieerd in de zin van nog meer uren maken en substantieel extra duurwerk verrichten. Benieuwdheid naar hoe het mogelijk ook kan is op zijn plaats, maar waak voor Be like him. Gelukkig maken we uit reacties op dat rijders en technische staf deze valkuil volop in de gaten hebben. Ook voor de aanpak geldt dat het bij de individuele schaatser dient te passen.

Reacties schaatskenners op de non-conformistische trainingsstijl van Nils van der Poel.

Bron: De Telegraaf.

Gerard Kemkers: “Deze jongen heeft vooral iets gevonden dat bij hem past. Het is niet bewezen dat het bij anderen dezelfde uitwerking zou hebben. In Italië trainen ze anders, in Canada wordt het schaatsen anders benaderd, en ook in Duitsland wijkt de methode af van wat wij hier doen. Kortom, genoeg variatie. Ik vind het vrij rigoureuus om de koers te wijzigen omdat Van der Poel zich sinds een maand heel goed en overtuigend presenteert – het is bijna gemakkelijk. Wat ik me ook nog afvraag: heeft hij een team om zich heen? Zijn er sporters met wie hij traint? Of is hij een einzelgänger? Dan moet je hem ook zo bedienen, en dat is gelukt. Zomaar een route inslaan is niet aan te bevelen. Aan de top komen is een, er blijven is twee. Dat is iets wat we in Nederland wel hebben laten zien.”

Sven Kramer: „Topsport is mentaal zwaar, er staat altijd druk op de ketel. Het vergt veel van je lichaam, geest, familie, gezin en het team. Voor de WK heb ik getracht duidelijk te maken dat het niet zo vanzelfsprekend is dat je jaar in jaar uit elk weekend waarin het moet gebeuren, je ook goed gaat. Van der Poel heeft niet voor niets gezegd dat hij dit hooguit twee jaar kan volhouden. Dat snap ik wel. Ik heb het vijftien jaar zo moeten doen. Wat er momenteel is gebeurd, is allemaal vluchtig. Van der Poel heeft twee jaar niet geschaatst, daar is een reden voor. Niet die jongen is een hype, want hij doet het geweldig, maar wat er omheen hangt, zie ik als een hype. Ik heb ontzettend veel respect voor zijn prestaties, maar ik weet wat je ervoor moet doen om zó hard te kunnen schaatsen.”

Conclusie.

Het hoe van de beweging behoort aan het individu toe. In het verlengde hiervan gaat het om de vraag waar voor de persoon de expressie vandaan komt. In dit verband maken we o.a. een onderscheid tussen twee verschillende manieren van voortbewegen, Walking from the Bottom (WB) en Walking from the Top (WT). De voorkeur en aanleg voor één van beide is aangeboren. Het is ook hoe je van nature van jongs af aan beweegt en eigenlijk voortdurend in allerlei dagelijkse handelingen de voorkeuren onbewust oefent. Die motorische voorkeur neem je ook mee als je gaat sporten, in dit geval schaatsen.

Worden de natuurlijke voorkeuren geheel of gedeeltelijk genegeerd dan blijft een wezenlijk deel van het potentieel van de sporter onbenut. Hoeveel talent zal er verloren zijn gegaan (en verloren blijven gaan) door vast te houden aan het heersende dogma dat diep zitten de leidraad is? De vraag stellen, is deze beantwoorden. One size fits all slaat de spijker te weinig op de spreekwoordelijke kop, iets dat naarmate het niveau toeneemt meer gaat wringen. Het doet geen recht aan de uniciteit en de daarmee gepaard gaande motorische behoeften van de sporter. Voor het schaatsen zou ons advies zijn om de WT dynamiek net zo goed uit te diepen als dat voor de WB dynamiek al decennialang wordt gedaan. Vervolgens is het in de training zaak te differentiëren naar welke van de twee zelfexpressie geeft, zodat er maatwerk ontstaat.

Individuele motoriek bestaat uit tal van elementen. Motorische en visuele, die onderling een bepaalde samenhang kennen. Zoals Rintje Ritsma en Erben Wennemars in hun analyse het atypische van de WT-dynamiek herkenden, zo wezen commentatoren Herbert Dijkstra en Martin Hersman bij Nils van der Poel op opvallende kenmerken waarin wij een dominante linkerschouder herkennen. Kortom er worden verschillen gezien, zonder dat de schaatsinsiders benoemen waar deze vandaan komen en wat ze betekenen.

Wat werkt voor wie, waarom is dat zo en waar moet het in de techniekvorming en fysieke ondersteuning van de betreffende schaatser naar toe? Deze noties vormen de basis om maatwerk te kunnen leveren en zelfexpressie te stimuleren. Gelukkig zijn de betreffende inzichten beschikbaar en kunnen deze op kundige wijze met fysieke testjes concreet naar boven worden gehaald. Nu nog de stap om ze efficiënt te benutten.

ActionTypes[®] Academy
 Nederland

Auteurs:

Peter Murphy
Bennie Douwes