

## Tour de France 2021: over stilisten en mijnwerkers op de fiets.

Een peloton wielrenners op weg naar Parijs. Na de prachtige overwinning van Bauke Mollema in de veertiende etappe van Carcassonne naar Quillan hebben de volgers het over de verschillen tussen de renners in hun manier van fietsen. Geen wonder, want wie Mollema veertig kilometer op zijn hardst solo ziet rijden ziet iets anders dan iemand die volgens de techniekboekjes koerst. Schokschouderend rijden, harken op de fiets en Mollemalen zijn in het wielrennen begrippen geworden die weinig aan de verbeelding overlaten. Tijd om het treffende verslag van Robert Giebels in de Volkskrant er bij te pakken.

### Zwoegers op de fiets.

Giebels beschrijft: 'Zoals Bauke Mollema woensdag op de tweede en laatste beklimming van de van de Mont Ventoux stijl naar boven ging in een vergeefse achtervolging op de latere winnaar Wout van Aert, dat kan volgens wielpuristen dus echt niet. Maar als het er om spant kan Mollema niet anders dan lelijk fietsen. Van links naar rechts gaan zijn schouders dan, zo ver naar buiten dat steeds zijn halve lijf naast het stuur hangt, het been eronder gestrekt. De ellebogen staan ver uiteen alsof Mollema in een sprint tegenstanders wil blokkeren. Zij gehelmde hoofd schudt mee en zijn fiets staat bij elke woeste trap een beetje schuin. Van je-ene-tweeë gaat het, links-rechts-links-rechts. Het ziet er pijnlijk zwaar uit.'

'Ik probeer niet bewust minder te bewegen', zegt Mollema er droogjes over in de Volkskrant. 'Als het hard moet, moet ik ergens mijn kracht vandaan halen. Het gaat bij mij altijd meer bewegen als ik alleen op kop rijd, of in de bergen aan mijn limiet zit. Ik weet niet of dat bewegen dan uit mijn onderrug komt, of dat ik mijn armen er wat meer bij gebruik om die krachten te leveren. Het is voor mij heel moeilijk om stil te blijven zitten als het spannend wordt. Als ik zo rijd, zit ik waarschijnlijk van voren.'

Foto: Bauke Mollema in kenmerkende stijl.



'Nou' nuanceert Dylan van Baarle. 'Mollema beweegt altijd heel erg met zijn schouders of het nou hard gaat of niet. Dat is nu eenmaal de stijl van sommige renners. Chris Froome zit ook niet als mooiste op de fiets, maar wint wel vier keer de Tour. Het hoeft niet altijd mooi te zijn om snel te gaan.'

### Aerodynamische houding.

Waar o.a. Mollema en Froome in het peloton als zwoegers bekend staan, wordt Dylan van Baarle geroemd om zijn 'mooie zit'. Ondanks gemene kasseienstroken en slecht wegdek bleef hij in een 52 kilometer lange solo toch doodstil op de fiets zitten. Het enige dat beweegt zijn de benen. 'Dat het er mooi uitziet, gaat vanzelf. Ik train er niet op. Ik zit thuis niet voor de spiegel om aan de juiste houding te werken.' Een mooie houding wordt gekenmerkt door een (bijna) rechte rug en evenwijdig aan de bovenbuis, de armen gestrekt en in lijn met de rest.' Alles vormt één aerodynamisch geheel.

Foto: Dylan van Baarle staat bekend als een stilist.



'Iedereen in het peloton kent de renners die mooi stilzitten of een mooie houding hebben', weet Mollema. 'Maar meer dan dat is het niet. Zo benoemt Tom Dumoulin dat gele trui drager Tadej Pogacar zelfs in een tijdrit als een mijnwerker op de fiets zit. Ik word tweede achter een mijnwerker" klinkt het veelbetekenend.'

### Twee ActionTypes inzichten.

Als we dit zo op een rijtje zetten dan is een gestroomlijnde houding die zo weinig mogelijk weerstand oplevert mooi meegenomen, maar niet waar het om draait. Dat zijn de persoonlijke motorische voorkeuren wel. Een onderdeel dat niet in de gangbare wielertechniekboekjes voorkomt, maar wel in sterke mate het hoe van het bewegen van de renner op de fiets bepaalt. In het licht van bovengenoemde observaties lichten we twee elementen van individuele motoriek in de context van het wielrennen toe. Ze zijn van betekenis voor hoe het vermogen van de renner coördinatief het beste op de pedalen kan worden overgebracht.

Allereerst het onderscheid in de voorkeursvolgorde van grove en fijne motoriek. Start het bij de wielrenner bij de grote lichaamsspieren van romp, bovenbenen en bovenarmen, dan komt de power daar vandaan en ziet het rijden er vaak wat robuuster uit. Het bovenlichaam beweegt mee om de onderbenen, voeten, onderarmen en handen hun werk te laten doen. Renners die fijnmotorisch zijn bewegen hoofdzakelijk vanuit hun onderbenen (onderarmen) en voeten (handen). Het bovenlichaam doet in mindere mate mee en kan goed stil op de fiets blijven zitten.

In de tweede plaats speelt het onderscheid tussen een verticale en een horizontale organisatie van de motoriek een rol. Dit vertegenwoordigt de persoonlijke coördinatieve behoeften voor de samenwerking tussen onder- en bovenlichaam. Een verticale motoriek staat voor een lichaam dat in lijn is met de richting waarin wordt gereden. De ellebogen zijn dicht bij het lichaam en wijzen op de fiets meer naar beneden. De renner kan relatief stil blijven zitten en kent geen behoefte aan een links-rechtsdifferentiatie.

Dat laatste is er des te meer voor wielrenners met een horizontale organisatie van de motoriek. Het is zoals Volkskrant reporter Robert Giebels zo mooi omschrijft: links-rechts-links-rechts. De ellebogen wijzen meer opzij zodat ze de zijwaartse balansverstoringen op kunnen vangen. Het lijkt theoretisch niet efficiënt, maar is dat voor een renner met deze voorkeuren wel. Het is dus niet voor niets dat de stijlen van bijvoorbeeld Bauke Mollema en Chris Froome ietwat frikkerig zijn. Zoals gezegd Froome wint er vier keer de Tour mee. En het schokschouderend mollemalen van Bauke is ook goed voor een prachtige palmares. Of in zijn eigen woorden: “Ik zou het niet anders kunnen.”

### Conclusie.

In de sport worden acties gesignaleerd, die zelfs voor kenners onbegrepen blijven. Zo keek Marco van Basten vreemd aan tegen de prachtige goal met buitenkant voet die Luca Modric in de EK-wedstrijd tegen Schotland produceerde. Volgens Van Basten neem je zo'n bal gewoon met de binnenkant. Hij zelf wel, Modric niet zouden we er graag aan toe willen voegen. Be like me (de eigen ervaringen van de trainer-coach staan centraal) en One Size Fits all, (voor iedereen werkt het hetzelfde) zijn valkuilen die vaak wagenwijd open staan.

Het hoe van acties behoort toe aan het individu, daar zijn geen technische blauwdrukken voor. Individuele motorische voorkeuren spelen in elke sport en overal waar sprake is van bewegen.. Aandacht voor de praktische toepassing is voor de zelforganisatie en expressie van de sporter (persoon) van onschatbare waarde. Het is ook waar het zelfvertrouwen zit. In onze ogen vormt het een enorme meerwaarde als trainers en coaches het unieke van hun sporters beter leren begrijpen.

Auteurs:

Peter Murphy  
Bennie Douwes