

## De benen en het hoofd.

Cyril Burdet, de nieuwe coach van het Franse nationale biatlonsteam, heeft zijn eigen visie, gebaseerd op de relatie tussen motoriek en mentale processen, die sinds het begin van het seizoen zijn vruchten afwerpt. Het legde de Franse biatlon atleten zowel individueel als in de teamonderdelen tijdens de Wereldkampioenschappen in het Duitse Oberhof geen windeieren.

Cyril Burdet (foto rechts), voormalig lid van het Franse biatlonsteam voor junioren en sinds het begin van het seizoen de coach van 'Les Bleues', houdt ervan zijn hersenen te pijnigen. Afgestudeerd met een doctoraat in de neurofysiologie, is hij altijd verder gegaan in zijn manier van trainen. Zijn methoden hebben hun doeltreffendheid bewezen. Aan het hoofd van de sprintgroep van het Franse langlaufteam boekten Richard Jouve en Lucas Chavanel tussen 2012 en 2022 grondig vooruitgang. "Beiden hebben wereldbekerwedstrijden gewonnen. Echter met een onvergelykbare aanpak. Het was aan mij om te begrijpen hoe het bij elk van hen afzonderlijk werkt. Op basis daarvan heb ik individueel maatwerk geleverd.", vertelt Burdet.



Gebaseerd op de relatie tussen motorische vaardigheden en mentale processen, stelt zijn benadering - die hij ons in december in het Finse Kontiolahti uitlegde - in sportkringen bekend als 'ActionTypes' - hem in staat "de juiste aanpak voor de individuele atleet te vinden".

### Een cognitief-motorische benadering.

"Het doel is om te proberen de atleet efficiënt te begeleiden. Om ontwikkeling op te bouwen in relatie tot zijn persoonlijkheid, zijn sterke punten, zijn natuurlijke manier van functioneren. ActionTypes legt op individueel niveau het verband tussen motoriek en cognitie. Er zijn zestien typen aan motorische profielen, met daarnaast meer nuances. Na jaren van vallen en opstaan, ontdekte ik dankzij ActionTypes de enorme impact van individuele motorische verschillen in het langlaufen op de piste."



"Bijvoorbeeld tussen de wereldtoppers Julia Simon en Quentin Fillon Maillet. Quentin (foto links) heeft een stijl waarin hij een hogere uitgangshouding nodig heeft, hij maakt snelheid van boven naar beneden en past zich ook in die richting aan. Daarbij werkt hij in het aanzetten naar zijn achterste spierketen toe." Het is de motoriekstijl die in het ActionTypes jargon als Walking from the Top (WT) wordt geduid.

“Daartegenover staat Julia (foto rechts), die juist veel ondergrond (sneeuw) nodig heeft om snelheid te produceren. Voor Julia proberen we een techniek te benutten die overeenkomt met haar motorische voorkeuren. Dit in plaats van het plooiën naar een meer algemeen aanvaard model, dat echter niet bij haar past. Julia’s dynamiek is juist van beneden naar boven, waarbij ze in het aanzetten naar haar voorste spierketen toewerkt.” Het zijn motorische voorkeuren die overeenkomen met Walking from the Bottom (WB).



Het complexe van techniektraining in de sport is dat een trainer niet terug kan vallen op algemene bewegingspatronen die voor iedereen gelden. Geïnteresseerd zijn in individuele motorische voorkeuren betekent ook geïnteresseerd zijn in de persoon achter de sporter. In de communicatie en coaching. Zeg maar hoe het bij diegene cognitief, emotioneel en motivationeel werkt. En ActionTypes stelt je in staat om te zeggen dat wat voor mij of een ander werkt(e), mogelijk niet werkt voor de atleet die nu voor mij staat. Het dwingt je om je oprecht in de ander te verdiepen, om er achter te komen hoe dingen voor hem of haar functioneren en voelen.

#### Het subtiele van het profileren van sporters.

“Ik verbeterde mijn aanpak door tegenstellingen te verkennen. Er is het psychologische aspect dat belangrijk is, we ontdekken het door met de atleet hierover dieper in gesprek te gaan. En in het motorische sluit ik aan bij de aangeboren bewegingsvoorkeuren van de individuele biatlonatleet. Als je er oog voor krijgt dan kun je het al aan de manier van staan of lopen herkennen.” Cyril Burdet staart naar de lobby van het hotel waar we het interview hebben. “Let op, wanneer mijn atleet die daar staat begint te lopen, dan gaan eerst zijn schouders naar voren, dat betekent iets.”

Hij geeft een eerste idee over de langlauftechniek van de atleet, maar voegt er meteen aan toe dat het niet in steen is gebeiteld vanwege stress en vermoeidheid. “Deze factoren hebben ook hun invloed op de motorische modus van het moment. Als je vrij van stress en vermoeidheid bent, beweeg je op een voorkeursmanier. Maar er zijn momenten dat het interne systeem de voorkeuren niet zijn gang laat gaan en overschakelt op de zogenaamde schaduwmotoriek. Daar dien je wel oog voor te hebben.”





Het idee is niet om mensen in hokjes te stoppen, maar om alert op individuele behoeften te zijn. Zo zitten de twee zusjes Anais en Chloé (foto links) Chevalier toevalligerwijs op dezelfde motorische hoofdstijl. Behalve dat er één is (Chloé) die een kop groter is dan de ander, hebben ze ook verschillende spiervaardigheden, cognitieve voorkeuren en diepe motivationele drijfveren. Ze bewegen ondanks bepaalde para-

meters die overeenkomen dus niet op dezelfde manier, ook al zijn ze vanuit dezelfde genetische bronnen ontstaan."

### Weten hoe je je moet aanpassen aan de groep.

"In een collectief is het belangrijk om het functionele van anderen te begrijpen, omdat het bij iedereen in principe anders werkt. Om hiervoor open te staan, dien je noodzakelijkerwijs alerter te zijn op gedrag. Als coachstaf kunnen niet hetzelfde gesprek voeren met Julia (Simon), die een temperament heeft zoals zij, en Chloé (Chevalier), die andere motivatiebronnen en een andere manier van handelen heeft. De doelen zijn hetzelfde, maar de weg is anders."

"De echte uitdaging voor mij is dat de meerderheid van de groep een heel ander profiel heeft dan het mijne (lacht). Ik heb liever een globale visie op de dingen. De meeste vrouwen in de groep hebben echter de voorkeur heel logisch en strikt te werken. Ze zijn concreet en praktisch van aard en houden van duidelijkheid. Ik ben van nature globaler, haal er in het grote plaatje gemakkelijk andere dingen bij en sta er lossers en meer improviserend in. Nu ik dat weet, kan ik mijn aanpak als het er op aankomt op hen afstemmen, zonder mezelf daarin te verliezen."

### Naschrift:

Het artikel in L'Equipe werd voor de wereldkampioenschappen biatlon in Oberhof (Thüringer Wald) geplaatst. De Franse ploeg keerde met vier medailles, waarvan twee gouden, terug. Waaronder die van de mixed estafette.