

Adaptaball en de ASM REV3RSE maken hockeyers beter

“Met cross-education creëer je betere bewegers”

Door: Luc Keersmaekers

Wie van de gebaande paden gaat, en dat doe je met een bal die niet netjes rechtdoor rolt en een hockeystick die je andersom vast moet houden, wordt uitgedaagd. De ASM Adaptaball en de ASM REV3RSE leren je dan ook sneller én beter hockeyen.



FOTO: BODI FOK

FOTO: BODI FOK



FOTO: BODI FOK

ERIK VAN DRIEL
bondscoach van Jong Oranje Dames.

Geert Savelsbergh, hoogleraar bewegingswetenschappen aan de VU Amsterdam en medeoprichter van het Athletic Skills Model, onderzocht de ASM Adaptaball en ASM REV3RSE op wetenschappelijk niveau. Max Caldas, bondscoach van het nationale herenhockeyteam, toont zich een groot voorstander van het gedachtegoed achter de materialen. Erik van Driel gebruikte de ASM Adaptaball en de ASM REV3RSE in de praktijk, als bondscoach van de Jong Oranje Dames.

“De ASM Adaptaball is niet helemaal voorspelbaar”, legt Savelsbergh uit. “Als je een hockeybal over een rechte lijn rolt, gaat de bal heel mooi over die lijn heen. De Adaptaball wijkt steeds iets van die lijn af. Hij is niet in balans zoals een normale hockeybal dat is. De ASM REV3RSE is precies het tegenovergestelde van de normale hockeystick: je houdt ‘m vast aan de linkerkant van je lichaam, met de rechterhand boven en de linkerhand onder.

Ook wijst de platte kant naar voren. Je hele houding is dus gespiegeld.”

Moeilijkheidsgraad

Omdat je de baan van de ASM Adaptaball niet kunt voorspellen, gaat de moeilijkheidsgraad omhoog. De bal is lastiger te controleren en dus worden de spelers meer uitgedaagd. “Het is een vorm van impliciet leren”, aldus Savelsbergh. “Als hockeyers een tijdje oefenen met de ASM Adaptaball

en daarna weer gaan hockeyen met de reguliere bal, gaat ze dat ineens een stuk makkelijker af. Door hier gedeeltelijk mee te trainen, leer je sneller in een kortere tijd. Dat is het hele idee erachter: je zoekt de training niet in het aantal uren, maar in de kwaliteit.” Voor de ASM REV3RSE geldt eigenlijk hetzelfde. Door bestaande oefenstof uit te voeren met de gespiegelde stick, haal je een hoger leerrendement uit je training. “Je traint basisvaardigheden uit de Schijf van 10! van

het Athletic Skills Model, zoals slaan, mikken en balanceren, maar dan met de ‘verkeerde’ kant van je lichaam”, licht Savelsbergh toe. “Deze zogeheten cross-education is effectief: we lieten kinderen tussen de tien en twaalf jaar oud een parcours met een normale hockeystick en bal afleggen. Dat deden ze in ongeveer veertig seconden. Nadat zij hadden getraind met de ASM REV3RSE en nogmaals het parcours aflegden met een normale hockeystick, liepen zij

het parcours vier seconden sneller. Dat was een groter verschil dan met de kinderen die alleen met de normale hockeystick hadden getraind.”

Tegenstrijdig

Het idee van de Adaptaball is ook toegepast in het voetbal: een trainingsbal met een contragewichtje erin, waardoor de bal een lichte afwijking krijgt. De speler ontwikkelt zijn aanpassingsvermogen en balvaardigheid hierdoor optimaal. Vergelijkbare ideeën met de ASM REV3RSE zijn ook te vinden in basketbal, verspringen en shorttrack, vertelt Savelsbergh. “Basketballers die oefenden op dribbelen met hun niet-dominante hand, gingen daarna sneller met hun dominante hand door een parcours heen dan basketballers die alleen met hun dominante hand getraind hadden. Bij verspringers bleek evengoed dat zij verder konden springen met hun dominante afzetbeen als zij daarvoor hadden getraind met hun niet-dominante afzetbeen. Shorttrackers rijden om dezelfde reden hun rondjes in de andere richting dan ze gewend zijn. Het lijkt tegenstrijdig, maar door je niet-dominante kant te trainen, wordt je dominante kant dus sterker. Dat effect creëren wij in het hockey met de ASM REV3RSE en de ASM Adaptaball.”

FOTO: ASM



“Deze materialen kunnen een grote impact hebben als je ze nu al integreert in de trainingsprogramma's van de jeugd”

Betere sporters

Caldas is een groot voorstander van de visie achter de ASM REV3RSE en de ASM Adaptaball. “Voor mij is het makkelijk dat de spelers van het nationale herenteam van nature al echte sportievelingen zijn, zij vinden elke nieuwe uitdaging op sportief gebied leuk. Dat is wel een beginsel, dat je een prikkel ervaart en zin hebt om iets nieuws te gaan ontdekken. De ASM REV3RSE en de ASM Adaptaball dagen je brein en je lichaam uit om zich aan te passen aan een ander bewegingspatroon, je gaat heel bewust nadenken over bepaalde technieken. Dat is erg bevorderlijk voor de groei van een sporter. Door met de ASM REV3RSE en de ASM Adaptaball te trainen, creëer je betere bewegers. En betere bewegers zijn betere sporters.”

“In Nederland specialiseer je al heel vroeg, waardoor je vanaf jonge leeftijd óf een rugbyer bent óf een zwemmer, óf een hockeyer”, vervolgt Caldas. “Je bent nooit meerdere sporters tegelijkertijd. Daardoor krijgt je lichaam op een eenzijdige manier belasting en vergroot je de kans op blessures. Dat komt ook doordat kinderen tegenwoordig een stuk minder buitenspelen. Hun motoriek en de bewegingsvaardigheden zijn afgenomen. Bewegvormen die wij vroeger op een natuurlijke manier ontwikkelden als we buitenspeelden, zoals klimmen, duiken, vallen, gooien en vangen, beheerst de huidige generatie vaak ondermaats. Het Athletic Skills Model biedt hockeyers de mogelijkheid om dat gat in hun breed motorische ontwikkeling weer te vullen.”

“Ze trainden allemaal met een lach op hun gezicht, dat is altijd de beste graadmeter”

Motorische en cognitieve invloed

Al in juni werden de ASM-materialen door de dames van Jong Oranje in de praktijk getest. Het leidde tot tevredenheid bij zowel bondscoach Van Driel als bij de speelsters. “De ASM REV3RSE heeft invloed op de motorische vaardigheden, maar ook op cognitieve zaken als de coaching van medespelers, het kijken zonder bal en de overtuiging waarmee ze spelen”, zegt Van Driel. “Dat zijn allemaal taken die je tegelijkertijd moet uitvoeren, zowel tijdens het aanvallen als tijdens het verdedigen, maar nu met een gespiegelde stick. Dan wordt het ineens een stuk moeilijker. Door de ASM REV3RSE nemen namelijk niet alleen de balvaardigheid en handelingssnelheid van de speelsters af, ook hun voetenwerk en looptempo worden minder. Ze moeten zich ineens focussen op hockeytechnieken die ze normaal gesproken goed beheersen, maar waarover ze nu heel bewust moeten nadenken. Ze komen gewoon in een onwennige situatie terecht en moeten zich aanpassen. Het is bijvoorbeeld extra belangrijk dat ze slim positie kiezen en goed kijken voordat ze de bal ontvangen. De trainingseffecten zijn dus groter dan alleen het fysieke aspect, ook hun gedrag verandert. Daar valt de meeste winst te behalen.”

De dames van Jong Oranje haalden er plezier uit om eens iets anders te doen, ook omdat ze merkten dat ze beter werden. “De ASM Adaptaball is zeker op hoog niveau een goede oefening voor het aannemen van stuiterballen en het trainen van je reactievermogen, want het verbetert je aanpassings- en incasseringsvermogen”, vertelt Van Driel. “Met de ASM REV3RSE wisten sommigen al te scoopen of schijn-aannames te gebruiken. Eén van mijn speelsters had altijd wat moeite met de forehandslag. Dat heeft ze motorisch niet op de juiste manier aangeleerd en daarna dus ook niet op de juiste manier doorontwikkeld. Telkens leverde dat frustratie op. Zij is de forehandslag met de ASM REV3RSE gaan trainen en ze verbeterde echt. Ze raakte meer ballen goed, scoorde vaker tijdens

“Door gedeeltelijk met de ASM Adaptaball te trainen, leer je sneller in een kortere tijd”

partijvormen. Toen zag ik echt in de praktijk terug dat het werkt. En ze trainden allemaal met een lach op hun gezicht, dat is altijd de beste graadmeter.”

Implementeren bij de jeugd

Net als Caldas benadrukt Van Driel dat de ASM REV3RSE en de ASM Adaptaball structureel moeten terugkomen in het trainingsprogramma én dat hockeyers er idealiter al op jonge leeftijd mee beginnen. “Het zijn supergoede instrumenten, mits je ze op de juiste manier inzet. Als je ze een halfjaar lang geleidelijk aan integreert, kun je er op een heel hoog niveau mee trainen. Dat is echt de volgende stap: implementatie van de ASM REV3RSE en de ASM Adaptaball. Verenigingen doen er goed aan om ze in het programma van de jeugd te verwerken, daar horen deze materialen voornamelijk thuis. Jonge sporters adapteren namelijk nog veel sneller dan volwassenen, die al vaste beweegpatronen hebben.”

“Ik raad jeugdspelers van clubs en van Nederlandse jeugdelftallen aan om er gewoon lekker mee aan de slag te gaan”, vult Caldas aan. “De materialen zijn geen trucje dat je eenmalig gebruikt op een training, dat is niet de juiste aanpak. Je moet er op tijd mee beginnen. Ik ben ervan overtuigd dat de materialen een grote impact kunnen hebben als je ze nu al integreert in de trainingsprogramma's van de jeugd. Dat gaat hen helpen in hun latere sportieve carrière, maar ook in hun persoonlijke ontwikkeling.”