

Seminar 2003

Hierbij drie verslagen van het Nigella Future Seminar 2003. De eerste twee verslagen zijn gemaakt door collega Hans Jorna. Het verslag van Nick Carr is eerder geplaatst in Tennis& coach.

Theo Mulder: Hersenen en bewegen

Hersenen 1300gr, 100 miljard neuronen, per neuron 15.000 doorschakelingen geeft dus 100 miljard maal 15.000 faculteit verbindingen (meer dan alle atomen in heelal).

Donald Hepp: leren is chemische veranderingen die plaats vinden op de verbindingen (synaps) tussen deze neuronen. Deze verbindingen worden dus sterker.

Hersenen (schakelingen) veranderen zeer snel na verandering (blessure, nieuwe techniek).

Bijv. vinger verwijderd, dan wordt dat hersengebied overgenomen door andere vingers representatie.

Input sharpens the control

Twee vormen van leren: 1) automatisch leerproces bij bewegingen 2) specifiek aanleren

Vroeger dacht men: herhalen van bewegingen totdat die is ingeslepen. Dit is fout, want dit individu kan zich niet aanpassen. Daarom liever:

a)variabiliteit van de oefensituatie b) situationele(je traint in een bepaalde context)

Leren is repetition without repetition, dus ecologische variantie. De context wordt in de hersenen (mee)gecodeerd.

Rol van context: learning a movement is not only learning a movement

Op basis van informatie kun je leren (visueel, auditief, tactiel, proprioceptief, vestibulair). Maar daarnaast ook door a) observatie en imitatie b) motor voorstelling c) memories d) emoties

Voorstellen van bewegingen wordt je beter van. Je kunt echter een nieuwe beweging niet leren door die alleen voor te stellen. Je moet die beweging dus eerder hebben uitgevoerd, want anders is er geen representatie.

Bij voorstellen van een beweging verandert in eerste instantie alleen de ademhaling mee en dus niet bloedsomloop, spieren, enz.

Beste om te leren: informatie plus activiteit plus variabiliteit plus context.

We zijn adaptief, veranderingen in hersenen gaan snel. Leren is variëren in context; er zijn meer bronnen van informatie dan alleen spiergevoel. Emotie en motivatie spelen belangrijke rol in leerproces.

v.Wieringen: perceptueel motorisch leren (aan waarnemingskant leren)

Een expert is volledig aangepast aan specifieke taakeisen na een lange periode van training (deliberate practise). Er is geen relatie tussen ervaring en prestatie maar wel tussen prestatie bij deliberate (specifieke) practise. 10 jaar 4 uur per dag trainen brengt je naar de top. Expert in waarnemen van taakspecifieke informatie.

Er is geen relatie tussen prestatie en optometrische maten, geheugen en reactietijd. Dit bleek uit een onderzoek waarin statische gezichtsscherpte, dynamische gezichtsscherpte, diepte zien en perifeer zien niet gekoppeld bleek aan het niveau van de sporter. Leeftijd speelde wel een rol.

Er is wel een relatie met andere waarnemingsaspecten zoals a) voorspellen in welke richting wordt afgespeeld b) herinneren (reconstrueren) van spelsituaties c) inzicht situationele spelsituaties (dus beter inzicht).

Perceptuele expertise is taakspecifiek. Het gaat om het herkennen van spelsituaties en patronen, betere registratie van vroege aanwijzingen (clues) dus betere anticipatie, en effectievere visuele zoekstrategieën.

Bij tennissers kijken ervaren spelers meer naar het lichaam (heupstand, schouderstand en vervolgens naar het racket) en onervaren spelers meer alleen naar het racket. Zoekpatronen variëren dus, ervaren spelers nemen waar van binnen naar buiten in de beweging.

Eyeroics helpt dus niet, wel het verwerken van contextinformatie en het gebruik maken van situationele waarschijnlijkheden. Wanneer je daarop wijst leer je sneller.

Bij impliciet leren gaat het om ontdekkend leren, en deze vorm is minder gevoelig voor bijv. stress. Bij expliciet leren geef je telkens aanwijzingen waarop ze moeten letten.

Conclusie: perceptueel motorisch leren is taakspecifiek; Taakspecifieke perceptuele training kan effectiever zijn. Het liefst trainen d.m.v. guided discovery!

Nick Carr: 'Creëer een centre court sfeer tijdens de training'

Een woedende in plaats van een apetrotse Nick Carr kregen de deelnemers van het VNT-seminar in Heerhugowaard voorgeschoteld. De gepassioneerde Nieuwzeelander vertelde openhartig over zijn samenwerking met Martin Verkerk. 'Zelfs tijdens de wedstrijd voeren wij strijd.'

Zijn entree is in stijl. Terwijl de deelnemers aan het VNT-seminar in Heerhugowaard luisteren naar een peptalk van Bouke de Boer over neurolinguïstisch programmeren, sluipt Nick Carr naderbij. In zijn roodwitte Puma-outfit ziet hij eruit als een echte glamourboy, die klaar is voor een avondje stappen op het Leidseplein in Amsterdam.

Vooraf had Ronald van der Horst, de organisator van het seminar, nog even getwijfeld of hij Carr moest programmeren. Het seminar zou plaatsvinden op de vrijdag van de tweede week van Wimbledon. Stel nou dat Verkerk dan nog in het toernooi zit. Maar nee, was zijn conclusie al, daar zijn zijn volley's nog niet goed genoeg voor.

En inderdaad, Verkerk verliest in de eerste ronde vrij kansloos van Robin Soderling, een onbekende Zweedse debutant op Wimbledon. Verkerk heeft een week vakantie gekregen van Carr en de 51-jarige Nieuwzeelander heeft dus alle tijd om op vragen in te gaan van een honderdtal Nederlandse collega's.

Woedend

We verwachten een opgetogen Carr te treffen die geniet van het grootste succes uit zijn 18-jarige loopbaan als travelling coach. Maar al snel blijkt dat Carr woedend is over het optreden van Verkerk in Londen en dat de twee een flinke ruzie achter de rug hebben. Carr: 'Ik vind het onvergeeflijk dat Verkerk op een groot toernooi er zo met de pet naar gooit. Op Roland Garros deelt hij zijn succes met alles en iedereen. Met zijn orange bullshit (Carr doelt op het oranje zweetbandje dat Verkerk tijdens de French Open begon te dragen, red.) wilde hij het hele Nederlandse volk bij zijn wedstrijden betrekken. Met zijn vuurspuwende ogen zorgde hij ervoor dat het Franse publiek achter hem ging staan. En dan, drie weken later, pakt 'ie alles weer af.'

Maar Verkerk kan toch ook wel eens een mindere dag hebben? 'Jawel, maar het gaat puur om de manier waarop hij speelt en de verwachtingen die hij zelf heeft gewekt bij het publiek. Krajicek heeft dat nooit gedaan. Die heeft het publiek nooit op die manier betrokken bij zijn succes. Martin heeft er zelf voor gekozen om dat wel te doen. Dan mag je de mensen een paar weken later op een groot toernooi niet zo belazeren.'

De toon is gezet. Voor velen, onder wie de redacteur van Tennis & Coach, is het de eerste ontmoeting met Carr. Hij blijkt een emotioneel persoon te zijn die behoorlijk openhartig praat over zijn samenwerking met Verkerk. Hun band lijkt erg nauw. Vindt Carr het niet hinderlijk dat zijn pupil zo vaak naar de bank kijkt tijdens wedstrijden? 'Nee, dat hoort erbij. Martin zoekt dan bevestiging. Mijn ogen zeggen meestal al genoeg. In de halve finale tegen Coria wilde ik dat hij meer naar zijn forehand zou spelen. Daardoor kreeg Martin meer tijd voor zijn slagen. Het is dan echt een strijd die gaande is tussen Martin en mij over hoe hij moet spelen. Je werkt zo hard in de trainingen aan verbeteringen. Als hij dan op de baan de draad volledig kwijtraakt, vind ik dat zonde van de tijd en probeer liever in te grijpen.'

Vlakke service

Iedere coach in het circuit coacht dan ook volgens Carr. 'De Spanjaarden zeggen zelfs: als je niet coacht, ben je een slechte coach. Brad Gilbert, de coach van Andy Roddick, heeft wel eens geklaagd dat de Spaanse coaches rustig konden praten en dat Engels sprekende coaches daarmee in het nadeel waren. Er is toen een plan geweest om coachen gewoon toe te staan. Maar dat is er niet doorgekomen omdat de topspelers, die zich een coach kunnen permitteren, daarmee in het

voordeel zouden zijn. Een onzinnig argument. Tennis is een van de weinige balsporten waarbij niet gecoacht mag worden.'

Nick Carr begon zijn Europese avontuur meer dan 25 jaar geleden in België. Hij runde er een eigen tennisschool. 'Als ik er op terugkijk was het in die tijd the world according to Nick Carr. Ik dacht dat ik alles wist, terwijl ik me in feite nauwelijks ontwikkelde. Ik had vrijwel geen contact met collega's, bezocht geen seminars. Veel tennisscholen lijden aan zo'n vorm van zelfingenomenheid.'

Carr werkte daarna lange tijd bij Amstelpark als trainer voordat hij zich definitief richtte op het coachen. Hij begeleidde onder andere Peter Wessels en Edwin Kempes. Carr zegt verrast te zijn geweest toen Verkerk hem belde. 'Hij heeft zich technisch nauwelijks ontwikkeld tussen zijn 17de en 22ste. Geen verdediging, geen slice, geen volley. Hij beheerste eigenlijk alleen een vlakke service. Hij moet geweten hebben waar hij met mij aan begon. Het eerste halfjaar hebben we al zijn slagen technisch onder de loep genomen. Daarna was het vooral een kwestie van herhalen. En nu nog steeds, na de vakantie zijn er altijd weer kleine foutjes ingeslopen.'

Centre court

Verkerk zelf zweert altijd bij zijn backhand en heeft minder vertrouwen in zijn forehand. 'Ik ben het daar niet helemaal mee eens. Als Martin agressief speelt is zijn forehand ook technisch goed. Wel heeft hij de neiging om te snel open te draaien bij zijn forehand. Volgens mij komt dat doordat de linkerkant van zijn lichaam onderontwikkeld is. Martin geeft zelf echter de schuld aan de rechterkant van zijn lichaam.'

Carr vindt de service van Verkerk sterk verbeterd, niet eens zozeer qua snelheid, maar qua variatie. 'Hij kan de bal nu ook snijden en spinnen. Zijn smash daarentegen is nog altijd slecht.'

Het gerucht gaat dat Verkerk onder Carr echt krankzinnig hard is gaan trainen. Acht uur per dag.

'Klopt niet. Martin maakt niet zoveel uren als Sjeng. Hij traint vier tot vijf uur per dag. Ik zoek het echt in de kwaliteit en probeer altijd een centre court sfeer op te roepen. Hij moet in de training net zo uitgedaagd worden als in een wedstrijd. Er zitten geen rustige wedstrijden tussen in het circuit. Dus ook in de training moet die emotie eruit komen.'

Een veelgemaakte fout is volgens Carr dat spelers zich niet blijven ontwikkelen als ze onderweg zijn. 'Martin speelt acht maanden per jaar toernooien. Hoe kan hij ooit echt voortgang boeken als we zijn ontwikkeling gedurende die acht maanden stilleggen? Je moet als speler echt dagelijks aan je spel blijven sleutelen. Op de tour overleg ik veel met andere coaches. Het enige dat we eigenlijk niet met elkaar bespreken is hoe jouw eigen speler tactisch het beste te verslaan is.'

Goetzke

Carr is goed bevriend met Rohan Goetzke, de Australiër die meer dan tien jaar lang met Krajicek werkte. Goetzke is ooit begonnen als assistent-trainer bij de tennisschool van Carr in België. 'Wat dat betreft is het een glorieuze periode voor ons. Twee coaches afkomstig van een kleine tennisschool die internationaal scoren op een Grand Slam toernooi.'

Hoe kijken Goetzke en hij tegen Nederland aan als tennisnatie? 'Wat vaak ontbreekt is de echte gedrevenheid en passie. Commercie speelt hier een te belangrijke rol. Maak tijd vrij om dingen te doen waar je echt achter staat. Rohan werkt nu al twee jaar niet meer met Krajicek. Hij is in Nederland. Niemand heeft hem in die periode gebeld. Niemand! Ik vind dat echt onbegrijpelijk.'

'In alle delen van de wereld trainen junioren en senioren met elkaar. In Nederland niet. De jeugd speelt in Almere, de senioren trainen in Amsterdam. Maar Hans Felius heeft me verzekerd dat het beter zal worden in de toekomst. Ook jammer vind ik dat ex-toppers als Haarhuis, Eltingh en Siemerink niet gaan trainen of coachen. Het Franse systeem is juist volledig gebaseerd op de begeleiding door ex-toppers. Die jongens kunnen een enorme positieve uitstraling hebben op de volgende lichting spelers.'