

Coördinatie

Van de vijf grondmotorische eigenschappen (lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en coördinatie) is bij balsporten en dus ook bij het kaatsen de coördinatie het belangrijkste. Maar het is tevens het begrip wat het moeilijkste is uit te leggen. Coördinatie is nl. meer dan techniek alleen. Coördinatie is het optimale samenspel van spieren waarbij met een minimum aan kracht en energie (uithoudingsvermogen) een zo maximaal mogelijk resultaat wordt bereikt. Het zenuwstelsel speelt een hele belangrijke rol bij de coördinatie. Het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggemerg) bevatten meer dan 10 miljard zenuwcellen die allerlei netwerken vormen waardoor wij ons kunnen bewegen. In de hersenen worden impulspatronen gemaakt die via zenuwen naar de spieren gaan en die bepalen welke spieren wanneer aanspannen, hoe lang en met hoeveel kracht. Het zenuwstelsel zorgt ervoor dat spieren in de juiste combinaties en op de juiste momenten de impulsen krijgen, zodat je goed bij de bal kunt komen en op het juiste moment de bal kunt raken. Timing is dus ook een belangrijk onderdeel van de coördinatie. De juiste timing, het inschatten met welke snelheid de bal op je af komt, en of er ook nog effect inzit en bovendien rekening houdend met de weersomstandigheden) heeft ook weer te maken met een goede oog-handcoördinatie (zicht op de bal). Daarnaast moet je ook nog een goed evenwichtsgevoel en balans hebben, om soms vanuit 'onmogelijke' posities en standen toch nog een bal te kunnen slaan. Misschien kun je coördinatie wel omschrijven als het bewegingsgevoel voor het kaatsen.

Coördinatie is het op de juiste manier aanspannen van de juiste spieren. Wat in een training dus heel belangrijk is, is dat je dit dan ook doet. Je moet in een training die bewegingen maken die je in een wedstrijd ook maakt. Als je bijv. wat aan krachttraining voor de schouder spieren wilt doen, doe dit dan in ieder geval in de slagbeweging van het kaatsen. Bij iedere andere beweging train je wel de goede spieren in kracht maar niet in de juiste richting, waardoor het effect van de training veel minder wordt.

Een ander voorbeeld van een goede coördinatie training is een looptraining ter conditieverbetering. Kaatsen is een sport waarbij je moet lopen. Als je iets aan conditie wilt doen doe dit dan d.m.v. loopoefeningen. Wie is niet bekend met het fenomeen van een lekkere schaatstraining (goede conditietraining) waarbij je na twee uren de schaatsen afbindt en tot de conclusie komt dat je de eerste passen je hele coördinatie kwijt bent. Je hebt wel de goede spieren getraind maar niet op de juiste manier zoals ze bij lopen (en dus bij het kaatsen) aan moeten spannen.

De afgelopen maand hebben we de snelheid besproken. Waarschijnlijk is de snelheid van het kaatsspel de grootste verandering die er de afgelopen twintig jaar in de evolutie van het kaatsspel heeft plaatsgevonden. Door de betere getraindheid en de betere materialen is de snelheid waarmee de bal wordt opgeslagen enorm omhoog gegaan. Dit betekent dat de reactietijd van de uitslagers veel korter is geworden. Om toch nog zo optimaal een bal uit te kunnen slaan wordt er steeds meer van de coördinatie van de kaatsers gevraagd, en dan spreken we dus over techniek, timing, evenwichtsgevoel, concentratie, reactiesnelheid, enz.

Voor een optimale coördinatie zijn de overige eigenschappen als lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen en snelheid als randvoorwaarden onontbeerlijk. Als een van deze eigenschappen 'tijdelijk' niet goed is leidt dat direct tot coördinatieverlies. Bekende voorbeelden zijn blessures. Na een blessure heb je soms het gevoel dat je het spel helemaal opnieuw moet leren. Een periode in je leven waar je ook vaak met coördinatieverlies te maken hebt zijn de puberteitsjaren. In de puberteit gebeurt er veel in je lichaam, naast allerlei hormonale veranderingen, groei je ook vaak snel. Die groei vindt in eerste instantie vooral

plaats in je botten ('groeipijn'). Je spieren groeien gelijkmatiger. Daardoor kun je wel als puber een tijdje het gevoel hebben dat het sporten helemaal niet meer goed wil. Wat vroeger gemakkelijk ging wil even helemaal niet meer. Doordat je spieren even een tijdje relatief te kort zijn ten opzichte van je botten, ben je even een stukje coördinatie kwijt. Wanneer dit je overkomt moet je weten dat dit van tijdelijke aard is en na verloop van tijd vanzelf weer verdwijnt. Onontbeerlijk is in deze periode wel een goede mentaliteit, om door te gaan met kaatsen en niet voor andere zaken te kiezen. Wanneer we spreken over mentaliteit hebben we direct te maken met nog een heel wezenlijk aspect van sporten. De grondmotorische eigenschappen kunnen nog zo goed zijn ontwikkeld en getraind, wanneer de juiste mentaliteit of instelling ontbreekt wordt je nog geen topper. Daarom komen we volgende maand op het onderwerp mentaliteit terug.