

Waarom beachvolleybal een zegen is voor indoorvolleybal

Een paar jaar geleden had ik het voorrecht om een aantal dagen met Vladimir Grbic op te mogen trekken. Een van 's Werelds beste volleyballers. Europees, Wereld en Olympisch kampioen. Niet moeilijk te raden waar de urenlange gesprekken over gingen. "Op welke manieren kunnen we er voor zorgen dat de toeloop van kinderen richting het indoorvolleybal weer toeneemt" was een gespreksonderwerp welke hij toen ook tijdens de NVVO clinic en op het FIVB congres heeft uitgediept. Een van de manieren is het populair maken van beachvolleybal. Wereldwijd is hij bezig om het volleybal te promoten en een van de manier is op een beachvolleybalveld. Toegankelijkheid en het meer voorhanden zijn van beachvolleybalvelden dan indoorzalen speelt een rol. De achterliggende gedachte is dat van iedere 10 beachvolleyballers er een aantal doorstromen naar het indoorvolleybal. Beach en indoor zijn contextueel met elkaar verbonden en het maakt weinig uit op welke manier je in aanraking komt met de sport. In Hollands glorie dagen heerste de veronderstelling dat trainen op niet "sporteigen" ondergrond, afmetingen, materiaal etc. etc. funest voor de betreffende sport was. Vanuit wetenschappelijk oogpunt zijn deze inzichten in de afgelopen 20, 30 jaar behoorlijk bijgesteld. Het differentieel leren van Walter Schöllhorn is daar een goed voorbeeld van. "Nie das richtige trainieren um das richtige zu lernen" is een van zijn uitspraken. Het afwijkende wordt door je eigen organisme gecorrigeerd (interpolatie) naar het bekende. Deze correctie is een vorm van optimaal leren. Vaak beter dan het traditionele leren en je hebt er ook nog langer plezier van (langere retentie). In die zin is het beachvolleybal een uitstekende vorm van trainen voor indoorvolleyballers! Het completeert elkaar. Het is een mooie, fijne en plezierige aanvulling. Ook Frans Bosch, docent op de Fontys te Tilburg geeft als expert op het gebied van krachttraining aan dat het spelen op zand een vorm van (musculair) differentieel leren is en dat je daar als indoor volleyballer enorm sterk van kunt worden. Een groot aantal trainers is overtuigd van deze wetenschappelijk onderbouwde theorie. Guardiola, Klopp, Bosz in het voetbal. Lebedew, Kessel, Grbic, Kiraly, Strikwerda, Heynen, Martinovic zijn voorbeelden vanuit het volleybal. De tijd dat beach en indoor als aparte en vijandige volleybalsporten gezien werd ligt al lang achter ons. Omarmen zou ik zeggen!

Marinus Wouterse

