

De ActionTypes-benadering wordt al ruim dertig jaar toegepast door topcoaches in Nederland. In 2018 werd de benadering bekend bij een groter publiek toen Louis van Gaal deze in het tv-programma *Zomergasten* noemde als een belangrijk instrument voor zijn totale-mens-benadering. Wat zijn de achtergronden van de benadering en hoe wordt deze toegepast?

De ActionTypes-benadering

Deel 1: Achtergronden en praktijk

Erwin Mortier

Halverwege de jaren '90 introduceerde Peter Murphy, voormalig volleybalbondscoach en prestatie-manager bij NOC*NSF, de ActionTypes-benadering in Nederland. Daarbij werkte hij nauw samen met Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte, volleybalbondscoaches in Zwitserland en Frankrijk. Théraulaz en Hippolyte begonnen in de jaren tachtig met hun onderzoek naar individuele verschillen in motorische voorkeuren. Murphy richtte zich op de implicaties hiervan voor het coachen van individuele sporters en teams. In het boek *Totaalcoachen XL*¹ wordt de benadering uitvoerig belicht in ruim 450 pagina's, waarbij het identificeren van motorische voorkeuren en de consequenties hiervan voor coaching en training centraal staan. In een tweedelig artikel wil ik de ActionTypes-benadering introduceren, de ontwikkeling hiervan toelichten en ingaan op verschillende toepassingsmogelijkheden, alsmede de wetenschappelijke onderbouwing. De kracht van de benadering is dat de verbinding wordt gelegd tussen motorische voorkeuren, de wijze waarop een persoon zich uitdrukt op het gebied van cognitie en emotie en de aanwezigheid van verschillende drijfveren.

Benadering

ActionTypes is door Théraulaz en Hippolyte ontwikkeld als een benadering en niet als een theorie, model

of filosofie. Hiervoor noemen zij een aantal redenen.

Ten eerste is een benadering flexibel en dynamisch, in tegenstelling tot het statische karakter van theorieën, modellen of filosofieën. Dit is terug te zien in de ontwikkeling die de benadering in de afgelopen dertig jaar heeft ondergaan: van het relateren van observaties in wandelpatronen aan enkele cognitieve dimensies naar het hedendaagse verfijnde profileringsprotocol dat vertaald wordt naar een persoonlijkheidsanalyse die diepgaander is dan alle bekende alternatieven. Een tweede reden is dat de ontwikkeling van de benadering wordt gevoed vanuit de praktijk. Deze laat zien dat er geen eenduidige aanpak bestaat voor het trainen en coachen van individuen. Kijk alleen al naar de verschillende manieren waarop de acht snelste sprinters ter wereld zich tijdens een Olympische 100 meter finale voortbewegen, of hoe de spelers binnen een voetbalelftal zich zowel fysiek als mentaal op verschillende manieren voorbereiden op een belangrijke wedstrijd. Théraulaz en Hippolyte zijn al ruim 30 jaar op zoek naar verklaringen voor deze verschillen. Daarbij is de sportpraktijk leidend en worden mogelijke verklaringen bij duizenden sporters getest om ze te valideren. De derde reden om te spreken van een benadering is de eclectische wijze waarop deze ontwikkeld wordt. De

term eclecticisch is wellicht bekend vanuit de kunstsector, waar nieuwe vormen en stijlen ontwikkeld worden vanuit verschillende bestaande stromingen. De ontwikkeling van de benadering is in eerste instantie vooral gevoed vanuit de psychologie²⁻⁵, de neuropsychologie^{6,7}, de bewegingswetenschappen⁸ en het paramedische domein.^{9,10} Dankzij de snelle ontwikkelingen in de neurowetenschappen, waar op basis van onder meer PET- en MRI-scans veel inzicht in de functie en structuur van het zenuwstelsel verkregen is, kon de benadering uitgebreid en aangescherpt worden. De vertaling en interpretatie van deze materie door met name Berthoz¹¹⁻¹⁴ en McGilchrist¹⁵ hebben hieraan een grote bijdrage geleverd. De meest recente stand van zaken is door Théraulaz en Hippolyte weergegeven in het Franstalige *La bible des préférences motrices*¹⁶, waarvan komend jaar een Engelse vertaling verschijnt.

Koppeling van motoriek aan cognitie en emotie

Een onderscheidend element van de benadering is de koppeling van de motoriek aan cognitieve functies, drijfveren en de daaruit voortvloeiende neiging tot het ervaren van bepaalde emoties. Dit inzicht is met name ontleend aan het werk van de neurowetenschapper Rodolfo Llinás, bekend als ontdekker van onder andere de rol van oscillaties (=ritmische activiteiten van zenuwcellen) in de hersenen en de wijze waarop de thalamus en de cortex samenwerken voor de verwerking van sensorische informatie en motorische controle. Hij stelt¹⁷ dat beweging essentieel is voor denken, dat de hersenen oorspronkelijk zijn geëvolueerd om bewegingen te coördineren en dat het denken een uitbreiding is van deze functie. Dit illustreert hij onder meer met het verhaal van een primitief dier, de zakpijp (Ascidacea). Als larve heeft dit dier hersenen in de vorm van een groep zenuwcellen die sensorische informa-

De ontwikkelaars van de ActionTypes-benadering



Bertrand Théraulaz begon zijn carrière als volleybaltrainer bij Lausanne VBC en werd later verantwoordelijk voor de opleiding bij Lausanne Université Club Volleyball. Hij werd ook benoemd tot nationaal trainer van de Zwitserse cadettenselectie en assistent-trainer van het Zwitserse nationale mannenteam. Daarna werd hij verantwoordelijk voor de opleiding van Franstalige professionele trainers bij het Zwitserse Olympisch Comité. Vanaf eind jaren '80 ontwikkelde hij samen met Ralph Hippolyte de ActionTypes-benadering. Tegenwoordig houdt hij zich fulltime bezig met de ontwikkeling en wereldwijde verspreiding hiervan.



Ralph Hippolyte was een internationaal instructeur bij de Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) en trainde verschillende nationale teams, waaronder de Franse vrouwen en de Britse mannen. Daarnaast doceerde hij van 1998 tot 2012 aan het Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) in Parijs. Hij was als consultant van sportbonden en bedrijven actief in Europa en de Verenigde Staten. Tegenwoordig houdt hij zich vooral bezig met de ontwikkeling van de diepe motivationele drijfveren en inzichten in sociale overlevingsinstincten.



Peter Murphy begon zijn carrière als volleyballer en werd al snel volleybaltrainer. In 1978 en 1985 werd hij verkozen tot volleybalcoach van het jaar. Als bondscoach van het Nederlands vrouwenteam veroverde hij in 1985 brons en in 1991 zilver op het Europees kampioenschap. Eind jaren tachtig was Murphy werkzaam als technisch directeur van de Nederlandse Volleybalbond. Vervolgens werkte hij vijftien jaar bij NOC*NSF als prestatie-manager voor de teamcoaches en initieerde hij onder meer het scholingsprogramma Mastercoach in Sports. Murphy was de eerste gecertificeerde ActionTypes-practitioner en heeft veel betekend voor de vertaling van deze benadering naar de dagelijkse coachpraktijk. Daarnaast richtte hij de ActionTypes Academy Nederland op, waar hij cursussen ontwikkelde en consultancytrajecten uitvoerde.

tie ontvangen over de omgeving, zodat het dier zich hierin kan verplaatsen. Als volwassene hecht de zakpijp zich aan een vast object en verteert vervolgens het grootste deel van zijn eigen hersenen. Zonder beweging lijkt er geen noodzaak voor een zenuwstelsel te zijn, aldus Llinás. Op basis van deze en andere inzichten concludeert hij dat de emotionele, cognitieve en motorische functies in de hersenen nauw met elkaar verweven zijn en samenwerken als één synergiestelsel. Théraulaz en Hippolyte¹⁶ stellen daarbij vast dat ons zenuwstelsel niet drie geïsoleerde structuren kent voor cognitie, emotie en motoriek. Diverse wetenschappelijke onderzoeken tonen verbindingen tussen deze functies

aan. Bij een geoefende pianist worden tijdens het luisteren naar pianomuziek (= sensoriek) de handgebieden van de motorische schors (motoriek) geactiveerd.¹⁸ Tevens blijken vezels van de motorische banen voor de fijne handmotoriek voor 40% hun oorsprong te hebben in de sensorische hersenschorsgebieden.¹⁸ Uit onderzoeken op basis van scans blijkt dat het kijken naar mensen die bewegen ook de motorische schors stimuleert door middel van spiegelneuronen.¹⁸ De verbinding tussen perceptie en de motoriek werd overigens al in 1966 door Gibson¹⁹ beschreven, wat de basis vormde voor de introductie van de perceptie-actie-cyclus, ook wel sensomotorische cirkel genoemd.

Praktijkvoorbeeld: Usain Bolt versus Yohan Blake

De Jamaicaanse sprinters Usain Bolt en Yohan Blake staan nummer 1 en 2 op de all-time wereldranglijst van de 100 meter. In de periode dat zij hun beste prestaties leverden, trainden beiden bij dezelfde trainer. Toch was hun uitvoering van de 100 meter totaal verschillend. Dit kan deels verklaard worden vanuit de antropometrie: Bolt was de lange ranke sprinter, terwijl Blake een zeer compacte en gespierde bouw had. Wellicht biedt ook de bio-energetica een deel van de verklaring: mogelijk was bij Bolt, met zijn 400 meter achtergrond, het anaeroob glycolytische systeem van nature wat beter ontwikkeld in vergelijking met Blake, bij wie het ATP-PCr-systeem waarschijnlijk zeer adaptief was. Het verschil in sprintstijl lijkt echter grotendeels verklaard te kunnen worden vanuit verschillen in motorische voorkeuren. Binnen de ActionTypes-benadering be-



Usain Bolt wint de finale van de 100 meter tijdens de Olympische Spelen van 2012 in London, zijn landgenoot Yohan Blake wordt tweede.

titelen we de motoriek die Bolt liet zien als een Rhythm-1 motoriek: een veerkrachtige, elastische pas waarbij er relatief veel beweging in het bovenlichaam aanwezig is. In wedstrijden waarin hij minder goed presteerde was duidelijk zichtbaar dat er gedurende de race verkramping in het bovenlichaam ontstond en de elastische pas langzaam veranderde in een duwpas. Dat laatste is exact wat Blake liet zien tijdens zijn beste prestaties, waarbij hij dit vanuit zijn Global-4 motoriek combineerde met een uitgesproken grove motoriek met veel stabiliteit in de romp.

Beide atleten gedroegen zich ook anders voor de start tijdens een groot kampioenschap. Als extraverte sprinter met een brede, externe aandachtstijl laafde Bolt zich aan de energie die de 80.000 toeschouwers in het stadion

hem gaven. Blake, met zijn introversie en interne, smalle aandachtstijl, ontwikkelde in de loop van zijn carrière een ritueel om het publiek de gewenste show te geven, om daarna zo snel mogelijk terug te kunnen keren naar zijn eigen interne wereld.

Ook cognitief zien we een wereld van verschil. We weten dat sporters met een Rhythm-1 motoriek veel behoefte hebben aan afwisseling en graag denken in mogelijkheden. Zo was Bolt een atleet die moeite had om een lange periode achter elkaar hard te trainen. Dat heeft deels te maken met het feit dat elasticiteit vooral vanuit de pezen en banden opgewekt wordt en dat deze niet het snelle herstelvermogen hebben dat spierweefsel wel heeft. We weten dat sporters met deze motoriek ook graag buiten de sport hun mogelijkheden verkennen, omdat ze anders verveeld raken. Blake stond bekend als een trainingsbeest, waardoor hij de bijnaam The Beast kreeg. Bij sporters met een Global-4 motoriek zien we zeer vaak een grote behoefte aan veel trainingsarbeid, waarbij de succesvolle uitvoeringen feilloos in hun geheugen geregistreerd worden.

Voordelen van het inzetten van sensomotorisch profileren ten opzichte van een vragenlijst

Binnen de ActionTypes-benadering worden personen geprofileerd op basis van een verfijnd sensomotorisch protocol. Bij dit proces wordt hen gevraagd bepaalde houdingen aan te nemen, bewegingen te maken en kijkgedrag te vertonen, waarbij gecheckt wordt hoe sterk de coördinatie in het lichaam aanwezig is. Op basis hiervan worden een motorisch profiel en een tweetal diepe motivationele drijfveren gedefinieerd.

Het motorisch profiel correspondeert met het persoonlijkheidsmodel zoals dat in 1962 door Myers²⁰ is geïntroduceerd. Anno 2025 vormt dit model

de basis van veel persoonlijkheidstesten die op grote schaal worden ingezet, met name in het bedrijfsleven. In deel 2 van dit artikel ga ik hier dieper op in.

Het concept van de diepe motivationele drijfveren is deze eeuw door Hippolyte¹⁶ geïntroduceerd op basis van recente neurowetenschappelijke inzichten omtrent motivatie in combinatie met inzichten uit de Japanse Seïtai filosofie.

Het voordeel van sensomotorisch profileren ten opzichte van vragenlijsten die online ingevuld kunnen worden, is dat het sensomotorische systeem van een persoon in principe een objectiever beeld oplevert dan het zelfbeeld van de persoon die een vra-

genlijst invult. Dit zelfbeeld kan dagelijks beïnvloed worden door stress en vermoeidheid als gevolg van de eisen die er vanuit de omgeving gesteld worden. Daarbij komt het regelmatig voor dat personen in de omgeving waarbinnen ze moeten functioneren ander gedrag moeten vertonen dan hun natuurlijke voorkeuren. Dit kost per definitie meer energie, waardoor er langzamerhand vermoeidheidsklachten kunnen ontstaan. Tegelijk kan deze vorm van 'opgedrongen' gedrag zo dominant worden, dat een persoon zich hiermee identificeert. Daarnaast is in de praktijk duidelijk te merken dat de mate van zelfinzicht tussen personen enorm kan variëren. Een heel belangrijke factor die gecer-

tificeerde ActionTypes-practitioners in de praktijk zien, is dat het voor personen heel lastig is om onderscheid te maken tussen cognitieve voorkeuren en diepe motivationele drijfveren. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat iemand een relatiedrijfveer heeft om tot een handeling te komen, maar vervolgens zeer rationeel en onpersoonlijk handelt. Het onderscheid hiertussen kan met online vragenlijsten niet, maar met het sensomotorische profileringsprotocol wel gemaakt worden. Bovendien bevat dit protocol vele sensomotorische *crosschecks* waarmee de tijdens het profileren gevonden bevindingen extra gecheckt worden.

Voorkeuren

Het is belangrijk om aan te geven dat er voorkeuren gemeten worden. Zoals hierboven al is aangegeven, komt het regelmatig voor dat een persoon ook vanuit zijn niet-voorkeurskanalen moet functioneren. Sterker nog: zowel voor het denken als bewegen lijkt te gelden dat voor een goede ontwikkeling en gezondheid alle mogelijkheden regelmatig benut moeten worden. Daarbij is de voorkeursmotoriek niets meer dan een sterke attractor in de vele mogelijkheden die het zenuwstelsel een persoon biedt. De kracht van de voorkeursmotoriek is dat deze relatief weinig energie kost, waardoor deze relatief vaak ingezet wordt, wat er vervolgens toe leidt dan men vaardig wordt met het

inzetten ervan. De op dat moment gevraagde taak (bijvoorbeeld: een bal dichtbij het lichaam raken), veranderingen in de omgeving (bijvoorbeeld: een gladde ondergrond) of veranderingen in het lichaam (bijvoorbeeld: vermoeidheid in bepaalde spieren) kunnen er echter voor zorgen, dat een niet-voorkeursmotoriek wordt ingezet. Het sensomotorisch profileringsprotocol geeft prijs of de op dat moment getoonde motoriek daadwerkelijk de voorkeursmotoriek is en wat de mate van toegankelijkheid van de niet-voorkeursmotorieken voor de geprofileerde persoon is. Op basis hiervan wordt een dynamisch profiel gegenereerd en worden personen niet 'in een hokje gestopt'. Sensomotorisch profileren is een vaardigheid waarvoor enkele jaren training nodig is. Sensomotorisch profileren is een vaardigheid waarvoor enkele jaren training nodig is. Hiervoor is door Théraulaz een uitgebreid certificeringssysteem ontwikkeld.

Tot slot

De ActionTypes-benadering is ontstaan op basis van observaties in de sportpraktijk die getoetst zijn aan allerlei kennisgebieden om

vervolgens de hieruit veronderstelde implicaties uitgebreid te testen bij duizenden sporters. Op deze manier is de benadering in de afgelopen 30 jaar langzaam gegroeid en wordt deze met name toegepast in de topsport, zoals het Engelse en Nederlandse profvoetbal, het Franse judo, het Zwitserse skiën en ijshockey en het Duitse tafeltennis. In Nederland heeft Peter Murphy deze benadering geïntroduceerd en is deze in eerste instantie vooral ingezet voor het versterken van mentale vaardigheden en het verbeteren van teamcohesie en daarna voor techniekvorming. Omdat de basis van de benadering ligt in het identificeren van de voorkeuren van een individu binnen de vele mogelijkheden die zijn zenuwstelsel hem biedt, zijn er vele toepassingsmogelijkheden aanwezig. In het tweede deel van dit artikel zullen deze uitgebreid worden belicht.

Over de auteur

Erwin Mortier is docent bij de opleidingen Sportkunde en Ad Topsport- en Talentcoach bij Fontys Sport en Bewegen, gecertificeerd ActionTypes-practitioner, docent bij de ActionTypes Academy Nederland en atletiektrainer van sprinters op nationaal en internationaal niveau.

1. Huijbers J, Murphy P & Douwes B (2016). *Totaalcoachen XL - Begeleiden met ActionType*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

2. Keirse D & Bates M (1978). *Please understand me: Character & temperament types*. Prometheus Nemesis.

3. Keirse D (1998). *Please understand me II: Temperament, character, intelligence*. Prometheus Nemesis.

4. Lowen W & Milke L (1982). *Dichotomies of the mind: a system science model of the mind and personality*. New York: Wiley.

5. Niednagel JP (1997). *Your key to sports success: How understanding your brain type will enhance your athletic ability*. Laguna Press.

6. Haier RJ et al. (1987). The study of personality with positron emission tomography. In: Strelau J & Eysenck HJ (eds.), *Personality dimensions and arousal. Perspectives on individual differences*, pp. 251-267. Boston, MA: Springer.

7. Pribram K (1991). *Brain and perception: holonomy and structure in figural processing*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

8. Bosco C, Luhtanen P & Komi P (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European Journal of Applied Physiology*, 50 (2), 273-282.

9. Struyf-Denis G (1987). *Le chaines musculaires et articulaires*. Bruxelles: S.B.O.R.T.M.

10. Sohler R & Seel F (2000). Die zwei Gangarten der "menschlichen Maschine". *Manuelle Medizin*, 38, 232-235.

11. Berthoz A (2008). *Le sens du mouvement*. Paris: O. Jacob.

12. Berthoz A (2009). *La simplicité*. Paris: O. Jacob.

13. Berthoz A (2012). *La décision*. Paris: O. Jacob.

14. Berthoz A (2013). *La vicariance le cerveau créateur de mondes*. Paris: O. Jacob.

15. McGilchrist I (2009). *The master and his emissary: the divided brain and the making of the Western world*. New Haven / London: Yale University Press.

16. Théraulaz B & Hippolite R. (2021). *La bible de préférences motrices*. Amphora.

17. Linás R (2001). *I of the vortex: From neurons to self*. Boston: MIT Press.

18. Cranenburgh B van (2016). *Van contractie naar actie. Motorisch leren in dagelijks leven, sport, muziek en revalidatie*. Bohn Stafleu Van Loghum.

19. Gibson J (1966). *The senses considered as perceptual systems*. Houghton Mifflin.

20. Myers IB (1962). *The Myers-Briggs Type Indicator: Manual*. Consulting Psychologists Press.