



Is kiezen verliezen?

VTS Flash 31 maart 2015

Je maakt als trainer heel wat **keuzes** tijdens trainingssessies, wedstrijden en contacten met jeugdsporters en hun ouders. Sommige keuzes liggen voor de hand en worden door anderen niet in twijfel getrokken. Maar er zijn ook situaties waarin je voor een dilemma wordt geplaatst en je keuze minder vanzelfsprekend is. Druk van het bestuur, ouders, medetrainers, spelregels, tradities, competitie-reglementen, gangbare opvattingen, enz. beïnvloeden permanent je keuze.

Te vaak wordt hierdoor de keuze waarin de integriteit van de sporter of een groep sporters voorop staat als een moeilijke weg ervaren. Maar trainers die hier toch steeds weer bewust voor **kiezen** zullen ervaren dat hun sporters niet enkel **winnen** aan sporttechnische vaardigheden, maar ook aan sociale vaardigheden, motivatie, spelplezier, inzet en zoveel meer.

De **Vlaamse Trainersschool** en **ICES** slaan de handen in elkaar en helpen trainers om bij dilemma's te kiezen voor de oplossing waarbij sporters **op lange termijn winnen**.

En wij van de VSB voorzien telkens een scherm-specifiek woordje extra 😊

Onevenwichtig Kampen

In het schermen zitten fair-play regels ingebakken in het reglement zodat de gevechten zo evenwichtig mogelijk verlopen. Dit gaat van fouten die je tegenstander een punt opleveren (bv. herhaaldelijk ruw tegen de tegenstander aanlopen, of de ongewapende arm of hand gebruiken) tot en met de verdeling van de geklasseerde schermers over de poules op een wijze dat elke poule ongeveer evenveel sterke en evenveel zwakkere schermers bevat.

Tijdens oefengevechtjes op de training is het thematisch schermen het meest aangewezen om grote verschillen tussen tegenstanders weg te werken, of om het competitieve element af te zwakken.

Voorbeeld 1: scherman A moet werken op het zetten van een mooi uitgevoerde conventionele treffer en kan geen punten scoren met een remise, scherman B moet werken aan aanvallen met 2de intentie, en kan geen punten verdienen met een coup droite...

Voorbeeld 2: scherman A (hierboven) krijgt dezelfde 'handicap' als tevoren, scherman C is heel ervaren en kan enkel punten scoren met treffers gezet op de achterste schouder. Daarboven wordt bij scherman C een punt afgetrokken voor het nemen van een parade (trainen op benenwerk en ontwijken).

Door de individuele schermers opdrachten te geven die afgestemd zijn op een of meerdere werkpunten zal hun focus naar het trainingselement geleid worden, waardoor het competitieve minder overheersend aanwezig is. Het geeft ook de kans om beginners tegenover meer gevorderde schermers te plaatsen zonder dat het ervaringsverschil het gevecht 'verpest'.

Belangrijk bij het tegenover elkaar zetten van verschillende niveaus, is het (zelf)respect en motivatie van de schermers niet te ondermijnen.

Door niet of te weinig in te grijpen zal de beginner altijd verliezen, waardoor de scherman al snel motivatie zal verliezen, maar ook de ervaren scherman zal snel interesse verliezen in de tegenstander als die té gemakkelijk is.

Het is een gemakkelijke oplossing om de beginner met een aantal punten voorsprong te laten beginnen, maar dit beïnvloedt de motivatie van de beginner op negatieve wijze: de voorsprong is een cadeautje waar de scherman zelf geen greep op heeft, en dat al even snel weer afgenomen wordt door de meer ervaren tegenstander. Beter is het te werken zoals beschreven in de voorbeelden, waarbij beide schermers evenveel moeite moeten doen om punten te scoren maar niet dezelfde 'moeilijkheden' moeten overkomen om die punten te behalen.

Je kan thematisch schermen ook gebruiken om een oefengevecht tussen gelijken meer trainingsgericht te maken. Zo zal het afbakenen van een gebied op de piste waar punten gescoord kunnen worden (bv. de laatste drie meter aan beide kanten) de schermers aanzetten tot het bewuster gebruik maken van de piste en tactische schermvaardigheden zoals het achteruit drijven van de tegenstander, trainen.