

VTS Flash 31 augustus [#6]

Je maakt als trainer heel wat **keuzes** tijdens trainingssessies, wedstrijden en contacten met jeugdporters 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, competitielementen, 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 **kieszen** 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 schermspecifiek woordje extra ☺

Coachingstijl

Als trainer heb je een enorme invloed op een schermmer, beginnend of ervaren, en het is niet onbelangrijk om dus eens stil te staan bij je eigen motivaties en gevoelens, in het algemeen of voor aanvang van een training. Ben je met het verkeerde been uit bed gestapt, voel je je gefrustreerd in werken met beginners omdat je liever met ervaren competitieven werkt of krijg je grijze haren van de allerjongsten in de groep? Door eventjes een minuut stil te staan bij jezelf, kan je zeker al voorkomen dat je emotionele grenzen overschrijdt.

In de scherm sport hangt vaak ook nog een mannencultuur, met stoere praat en schuine moppen. Wees bewust van je omstaanders, heren, en weet dat niet alle vrouwen, schermsters of moeders, dit aangenaam vinden.

De groep

Op een training met kinderen moet er ruimte zijn voor het spel element, maar blijf als trainer wel in controle van de training en de groep. Als trainer bepaal jij wanneer er wel of niet eventjes ruimte is voor ontspanning, wat maakt dat geduw en getrek geen machtsspel wordt. Haal fikfakkende kinderen uit elkaar voordat de sfeer verziekt.

Zorg via organisatievormen met doordraaien of door zelf groepjes of paren voor een oefening te bepalen, dat niet steeds dezelfde schermers bijeen staan. Het is gezond voor de groepsdynamiek, en kinderen leren ook iets uit oefeningen in paren waar ze tegen iemand uitkomen die fysiek of technisch zwakker is: tegenstander inschatten, energie sparen. Benadruk dit expliciet, zodat de fysiek of technisch betere schermmer zich niet gefrustreerd hoeft te voelen.

Borstplaat

Borstbescherming en jonge meisjes is niet altijd een gemakkelijke zaak. Zeker ten opzichte van mannelijke trainers zullen jonge meisjes schroom hebben om hierover te spreken of om een borstplaat te passen. Buiten een normale schroom, hebben meisjes die wat achter zijn in fysieke ontwikkeling vaak ook een weerstand omdat het belachelijk aanvoelt. Zorg dat er een vrouwelijk aanspreekpunt of sterk vrouwelijk voorbeeld aanwezig is (trainsters, ervaren schermsters, schermmama's enz.) om het proces te vergemakkelijken of waarmee ervaringen uitgewisseld kunnen worden, bijvoorbeeld over comfort verhogende maatregelen zoals het aanpassen van de vorm van de borstplaat. Het is uiteindelijk belangrijk dat het dragen van een borstplaat een aangename en normale zaak.

Geef ook de nodige aandacht in de begeleiding bij groepsoefeningen als er op de borst getroffen moet worden. Stel beginners op hun gemak om de tegenstandster te raken zonder te grappen: zorgen dat het dragen van een borstplaat en het treffen van een tegenstandster op de borst een normale zaak van de wereld wordt, zal het beste lukken als je je als trainer daar ook naar gedraagt.

Ook voor jonge jongens bij de steekwapens, vooral bij degen, is een borstplaat aangeraden. Voor alle jonge schermers is een 800N ondervest aangeraden: een enorm comfort voor een kleine meerprijs. Maak dat de sport op natuurlijke manier comfortabel uitgevoerd kan worden, en maak er geen Spartaans gebeuren van. Blauwe plekken horen er soms bij, schrik hebben om getroffen te worden niet!