



# Is kiezen verliezen?

## [VTS Flash 28 oktober](#) [#8]

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, 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 ☺

Een belangrijke vaardigheid die elke schermer onder de knie moet krijgen is zelfstandigheid op de piste. Een schermer die zelfstandig (en zelfredzaam) is zal beter presteren omdat hij of zij intrinsiek gemotiveerd is en het eigen handelen en de prestaties correct kan inschatten, en een betere stressweerstand heeft.

Vanaf dag één kan je je schermer leren dat de inspanning die hij of zij zal moeten leren in de eerste plaats uit zichzelf moet komen, zowel fysiek als mentaal. De belangrijkste leeftijd hiervoor is 7 tot 10, waar een goed gelegd fundament voor lichaamsperceptie en zelfstandigheid zal bepalen hoe vlot de schermer later zijn of haar "plan kan trekken" op de piste.

### Fysiek:

- stel als trainer grenzen aan gevraagde inspanningen en schets een duidelijk kader waarom deze grenzen gesteld worden (bijvoorbeeld: nog energie over houden voor het volgende deel van de training)
- duidt na een zware inspanning of oefening de effecten op prestatie (bijvoorbeeld: als je arm te vermoeid wordt gaat je hand trillen en verlies je puntprecisie)
- zorg voor een neutraal kader zodat kinderen met een blessure (of andere fysieke beperking) het gevoel hebben dat eventjes stoppen of rusten tijdens een oefening dik OK is en dat ze dit in de eerste plaats zelf moeten aangeven

Belangrijk aandachtspunt is wel dat niet alle kinderen eenzelfde 'pijn' drempel hebben, en bij sommigen een voldoende ontwikkeld lichaamsgevoel ontbreekt om effectief de signalen van spiervermoeidheid e.d. te ontwaren. Training van lichaamsperceptie van jonge leeftijd is dus zeer belangrijk.

### Mentaal:

- werk (af en toe, altijd) met gemengde groepen; dit heeft twee voordelen:
- de schermer leert omgaan met minder gevormde tegenstanders (tegenstanders die jonger zijn, minder ervaring hebben) en veroverd zo het perspectief van de "easy win" door een groot verschil in ervaring: hier kan je naar terugkoppelen wanneer de schermer in de omgekeerde situatie terechtkomt
- het verbetert de omgang tussen schermers van de eigen leeftijdscategorie door betere integratie van de minder goede of begaafde schermer: in een sociaal gezonde groep is er ruimte voor individuele verschillen in het leertraject, en worden vrienden niet gewaardeerd op hoe goed ze kunnen schermen
- maak dat "een dagje minder hebben" niet enkel iets is dat de schermer tegenkomt als hij of zij onverwacht slecht presteert op wedstrijd, maar iets dat ook op de training bestaat: dit dagje minder kunnen herkennen (erkennen) vóór aanvang van een gevecht is nodig om verwachtingen juist af te stemmen

In de [Ontwikkelingslijn op de VSB website](#) kan je altijd terecht om te zien wat de aandachtspunten zijn voor een bepaalde leeftijdscategorie voor o.a. de ontwikkeling van lichaamsperceptie (algemene training) of zelfstandigheid (mentaal).