



Creavisionair coachen en bewegen (2)

Alles wat je wilt kun je halen: Vraag – Geloof - Ontvang!

Zowel op het niveau van topsport als in het bewegingsonderwijs zijn coaches en docenten altijd op zoek naar nieuwe uitdagende vormen. Daar is creativiteit en lef voor nodig. Maar niet alle creativiteit leidt tot goede oplossingen. Welke normen en eisen moeten we stellen aan onze bevlogen ideeën? In twee artikelen volgt een pleidooi voor verantwoord buiten de paden treden in een zoektocht naar inspiratie en vernieuwing in het opleiden van sporters (topturners), met een vingerwijzing naar bewegingsonderwijs en sport. Het vorige artikel ging over het creavisionair denken en het doel van de sporter. In dit artikel gaat het over de eisen die je aan de creatieve vondsten dient te stellen.

Door: Tjalling van den Berg

relatie: doel - leerstof - situatie

Communicatie

Alleen in communicatie over en weer worden ontwikkelingen zichtbaar. De verschuiving in taken van een coach zijn onmiskenbaar. Van vakman, begeleider, generalist is een verschuiving opgetreden naar manager, teamleider, specialist en (vooral digitale) technicus. Onze wereld verandert snel, vooral door de biomedische informatie. Een coach van de toekomst wordt nooit specialist, maar zal op de hoogte moeten blijven van alle ontwikkelingen. De eco-coach is de toekomst. Vanuit zijn digitale fieldlab krijgt hij de technische, tactische en fysieke informatie over de sporter. Beter dan zijn oog, oor en gevoel kan waarnemen. De sporter leest mee en is net zover als de coach. Coachen en dus ook lichamelijke opvoeding wordt een ander vak.

Negatief zelfbeeld

Nederlanders hebben nog steeds een negatief zelfbeeld aangaande sport. Hoe vaak het in de pers ook wordt benadrukt: een mislukte poging en verliezen heeft meestal weinig of niets met de vooronderstelde zwakke mentaliteit van de Nederlanders te maken, alsof die bij ons in de genen zit. Als je het maar vaak genoeg zegt ga je er nog in geloven ook. We lijden meer aan een chronische vorm van onderschatting. We hebben alle wereldzeeën bevaren, beroemde ontdekkingsreizigers hadden niet zelden een Nederlandse naam en beroemde kunstenaars waren vaak Nederlander. Creativiteit zit in ons bloed! We moeten dat alleen wakker schudden: we zijn creatief en sportief. Het belang van presteren is doorgedrongen in de politiek en nu ook de media. De media zijn altijd volgers. De

voorlopers krijgen de pijlen in de rug. Je bent pas goed als je naast bewonderaars ook vijanden hebt. Het is goed om regelmatig tegen de heersende opvatting in te gaan. Je eigen weg gaan. Ik doe dat graag. De Nederlandse cultuur is van 'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' en 'je moet je kop niet boven het maaiveld uitsteken'. Maar waarom niet? Anders zie je toch niks? Denken in ontwikkeling gaat maar om drie dingen: *(af)vragen, geloven en ontvangen!*

Nieuwe bewegingsvormen bedenk je niet zo maar. Je maakt ze omdat je dan gericht en sneller iets wil bereiken. De nieuwe beweging stimuleert en motiveert en doet een beroep op cognitie(IQ) emotie(EQ) en geloof (SQ) van zowel sporter, coach als publiek. Er hoort een relatie te zijn tussen doel, leerstof en situatie. De leerstof moet een rijke 'lading'

hebben. De situatie moet ervoor zorgen dat de leerstof beter en sneller gehaald kan worden. Praktisch niemand vindt echt nieuwe bewegingen uit. Nagenoeg alle grondvormen van bewegen en sportmotorische basisvormen zijn bekend. De Yourchenko-sprong (zie tek. 1) was één van de laatste grote vondsten. De sprong veranderde het paardsprijngen en zette het turnpaard in het museum! Het paard heet nu pegasus. Creativiteit moet gezocht worden in verrijkmogelijkheden van bekende bewegingen en situaties, waarin ze worden toegepast. Ik zoek voortdurend naar nieuwe wegen om te voorkomen dat de Nederlandse coaches en sporters vastroesten in verouderde structuren. Structuren en leerstof die wat mij betreft vaker een opfrisbeurt kunnen gebruiken. Dat is vaak vakoverstijgend. Teveel coaches zijn te beperkt bezig binnen hun eigen gebied: oogkleppen-gedrag. Voetballers kunnen leren van turners en andersom.

- *beleving*. De beweging moet prikkelen, uitdagen en snel succes opleveren
- *ontwikkelingsgericht*. Het gaat om de 'lading' die de beweging in de situatie voor de sporter heeft. Het gaat om leerstof met een rijke 'lading'
- *transferwaarde*. Het leren van geïsoleerde kunstjes is niet slim. Des te sterker de transferwaarde (= overdracht naar andere bewegingen) des te meer waarde een beweging heeft. Bewegingen, die een hoge transferwaarde hebben, noemen we profiel-elementen. Voor het herkennen van de transferwaarde heeft de 'creaontwerper' biomechanisch- en leerpsychologische kennis nodig
- *verander- en uitbouwmogelijkheden*. Bewegingen en situaties zijn beter als ze te veranderen zijn. Dit betekent meer beleving. Veranderen, wil zeggen 'hameren op hetzelfde aambeeld'. Sporters denken dat ze iets nieuws of anders doen, maar de

Sommige kunnen zelfs met elkaar contrasteren. Veiligheid en uitdaging verdragen elkaar soms niet.

Ontwikkelingsgericht en uitdagend kunnen elkaar soms ook niet uitstaan. Aan de coach als vakman het vermogen om dit te onderkennen en op te lossen. Hij legt zijn problemen voor aan de crea – units die zich daar weer in kunnen vastbijten.

creativiteitslijnen

Durven is af en toe de grond onder jezelf verliezen. Niet durven is jezelf verliezen.

Creativiteit is vakmanschap. Een createur (= iemand die creatief ontwerpt) kan dit zijn omdat hij net als de componist bij muziek, gebruik maakt van wetmatigheden en inzicht in zijn vakgebied. Creativiteit kun je bewust leren. Belangrijk voor trainers of leraren in opleiding of die pas beginnen met lesgeven. Met deze tips kunnen ze systematisch bewegingen ontwerpen en situaties ontwikkelen. Sportstudenten zullen minder getraind hoeven te worden in het verwerken van grote hoeveelheden oefenstof, maar meer in het aanreiken van ideeën en ze leren zelf creatief te zijn. Dat betekent omschakelen van een reproducterende opleiding naar een creatieve praktijkgestuurde beroepsopleiding. Zo werken de internationale turnklassen van het CIOS Heerenveen.

Creativiteitslijnen kun je splitsen in lijnen voor de ontwikkeling van 'leerstof' en lijnen voor het ontwerpen en ontwikkelen van 'situaties/materiaal'.

Creativiteitslijnen voor het ontwikkelen van leerstof

Men kan bewegingen op vier manieren creatief beïnvloeden. Een andere mogelijkheid is om twee of meer van deze mogelijkheden weer samen te gebruiken.

a Verbinden

Verbinden is het voor en/of na de basisbeweging een of meerdere andere bewegingen te plaatsen. Door creatieve



Tek. 1. De Yourchenkosprong (een revolutionaire vondst)

creativiteit is gebonden aan normen

If you pay peanuts you get monkeys.

Creativiteit zonder norm is zinloos, doel-loos en soms gevaarlijk. Van creativiteit hoort verantwoording te worden afgelegd. Waarom, waarheen en hoe? Normen zijn:

- *veiligheid*. Dit is meer dan voorkomen van ongelukken. De inhoud of situatie kan door sporters als bedreigend worden ervaren

coach bereikt door de verandering, dat met nieuw elan en beleving wordt getraind. Zorg voor veel verandering van oefenstof. Nooit teveel van hetzelfde

- *vernieuwend*. Komen met iets nieuws prikkelt doorlopend de belangstelling, het neuromotorische systeem en de nieuwsgierigheid. Breng jezelf en je sporters regelmatig uit balans.

Activiteiten en situaties zijn een compromis van de genoemde normen.

verbindingen te maken ontstaan prachtige ontwikkelingen in de sport. Verbinden is voortdurend zoeken naar het origineel achter elkaar plaatsen van bewegingen. Alle dynamische sporten evolueren elke dag doordat nieuwe verbindingen worden ontdekt en uitgetoet. Spelersporters zitten elke dag vol met trainen op verbindingen.

b Combineren

Combineren is een gelijktijdige actie binnen de hoofdbeweging. Combineren doe je als je binnen de hoofdbeweging een tweede of zelfs derde actie maakt. Dit gebeurt door gelijktijdig met de hoofdbeweging rotaties om lengte- of breedte-as toe te passen. Bijvoorbeeld basketbal dunken met een halve draai om de lengte-as.

c Variëren

Het is de variatie die topsporters sterker maakt en minder blessuregevoelig. Variëren is dezelfde beweging uitvoeren in andere situaties. Breng voortdurend in je trainingen variaties aan. Geen beweging die een mens maakt, is ooit precies hetzelfde. Voorbeelden zijn looptraining op harde ondergrond, verende atletiekbaan, verende turnvloer, zand, gras of de smash uitvoeren op de grond of in zand (beachvolleybal). De smash blijft gelijk. De situatie wordt moeilijker.

d Verfijnen

Verfijnen komt in het bijzonder voor bij jurysporten als kunstrijden, schoonspringen of schansspringen, waarbij het gaat om de presentatie van de beweging. Verfijnen gebeurt door:

- de beweging ruimer uitvoeren. De wet van de amplitude
- de beweging met zo weinig mogelijk lichaamslijnen uitvoeren. De wet van het lijnenspel (segmentatie). Het oog van de 'meester' ziet de goede lijnen
- gehoekte en gehurkte bewegingen maximaal klein uitvoeren en gestrekte bewegingen zo lang mogelijk uitvoeren. De wet van de open en gesloten uitvoering
- de uitvoering van het accent van de beweging op het hoogtepunt van de

eerste beweging (timing of pieken). Maak de halve draai vlak voor het hoogste punt van je zwaai. Dit is de wetmatigheid van het pieken of op de top uitvoeren.

creativiteit voor het ontwikkelen van trainingssituaties

Je kunt de oceaan niet oversteken door naar het water te staren.

De situatie ontwerpen

De bewegingssituatie ontstaat vanuit de bedoeling, die de createur heeft, gekoppeld aan het materiaal dat hij heeft. Rollen is gemakkelijker vanaf een zacht schuin vlak naar beneden dan op een hard vlak. De trainer kan afhankelijk van zijn materiaal komen tot een veelheid van schuine vlakken. Nieuw materiaal hiervoor is gemaakt in de vorm van lucht- en schuimmateriaal (zie bijvoorbeeld het schuine vlak van de creaQbus).



Foto 1. Schuin zacht vlak en air springvlak (creatief ontwerpen van nieuw materiaal)

Belangrijk bij het creatief ontwerpen is kennis van- en inzicht in kwaliteit en mogelijkheden van materiaal. Een ongeluk mag nooit gebeuren door ondeskundigheid of onzorgvuldigheid. De fabrikanten waarschuwen herhaaldelijk tegen misbruik van materiaal in functies waarvoor het niet ontworpen is. Goede coaches ontwikkelen samen met de fabrikanten nieuw materiaal.

samenvattend

Waar geen stuwende kracht is, is geen vooruitgang.



Foto 2. Een verrijkte situatie (softturnen)

Zelf nadenken over leerstof, materiaalgebruik en nieuw materiaal kan de sport redden. We hebben weer behoefte aan coaches en trainers die nadenken over de sport, samenwerking zoeken, sterke teams- en bergen durven te bouwen. Alleen dan blijft de aansluiting met de wereldtop gegarandeerd. Dat heeft te maken met een simpele, maar consequente planning en een logisch opgebouwd programma. Dat programma start op school. Elke dag verplicht een uur bewegen, startend op de basisschool. Je moet niet te moeilijk doen, maar wel de creativiteit hebben of ontwikkelen om steeds weer leuke nieuwe dingen te bedenken.

Discipline en creativiteit zijn van groot belang. We hebben behoefte aan bijscholing waarbij we aan het denken worden gezet over gekozen wegen en gebaande paden.

Een goede opleiding moet sportoverstijgend zijn. Je moet coaches en leraren tijdens de opleiding gereedschappen aanbieden, zodat ze zich meer vertrouwd gaan voelen op een specifiek terrein. Je moet niet voor elk onderdeel een superspecialist hoeven in te huren. Specialisten moeten hun bijdrage ook niet belangrijker maken dan nodig is. We hebben leermeesters nodig die door hun kennis en kunde inzicht verschaffen in de sport. Het is vervolgens aan de trainers en leraren om met dit inzicht aan het werk te gaan. Waar zijn de leermeesters?

Correspondentie: tjalling.berg@wxs.nl