



CREAVISIONAIR COACHEN EN BEWEGEN (1)

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. 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 vingervijzing naar bewegingsonderwijs en sport in het algemeen. Door: Tjalling van den Berg

Wat onderscheidt goed van excellent? Is goed genoeg of willen we excelleren? Als we dat willen, hoe kunnen we dat voor elkaar krijgen? Mijn doel met dit artikel is coaches 'wakker' te schudden zodat zij zelf creatief gaan denken over de opleiding van sporters. Ik ben ervan overtuigd dat juist creativiteit, individualiteit en flexibiliteit een belangrijke rol spelen, zodat op de juiste momenten een zijpad wordt ingeslagen om vervolgens weer terug te keren naar de rode draad. Leef daarvoor in de toekomst, al ligt die maar vijf seconden in het verschiet.

PARADIGMASHIFT

Een paradigmashift in de sport is noodzakelijk om de teloorgang te lijf te gaan. Vaak zie ik bij workshops en opleidingen dat er met de aanwezige sporters oefeningen gedaan werden zodat die 'overgeschreven' konden worden. Daarna thuis uitproberen en zo kan men weer even vooruit. De uitleg dat het dan oefeningen zijn die in een bepaalde context (gericht op internationaal topturnen) zijn gemaakt en dus niet 'één op één' te kopiëren zijn naar willekeurig welke situatie dan ook, kwam jammer genoeg niet aan. We zullen onze mensen dus anders moeten opleiden! De moderne (eco) coach is doorlopend aan het zoeken naar innovatie.

In het turnen bijvoorbeeld, staat het 'ontwerpen van nieuwe bewegingsactiviteiten' van oudsher centraal. Bij het creatief ontwerpen gaat het om het proberen bestaand materiaal (leerstof en toestellen) apart of in combinatie met ander materiaal op een betere manier te gebruiken. Soms leidt dit

tot originele vondsten, soms ook tot activiteiten die snel vervelen omdat ze geen doel hebben of maar even leuk zijn.

In de verandering, die zich de laatste jaren binnen de sport en onderwijs (en dus ook het bedrijfsleven) heeft voltrokken, gaat het steeds meer om creatief te denken. Creatief denken over: materiaal, leerstof en leerlijnen, opstellingen, organisatie, accommodatie, visualisatie, opbouw van trainingen. Sleutelwoorden zijn: 'anders trainen', 'slimmer trainen' en 'eco-trainen'. Creativiteit is een must. Streef ernaar zo'n drie tot vijf jaar vooruit te denken. Blijf zoeken naar de ongeëffende paden, hoe moeilijk die ook te vinden zijn. De topsport leeft bij de gratie van de grenzeloze pioniers. Houd rekening met de internationalisering en het vervagen van de grenzen door de digitale opmars die onherroepelijk is. De eco-coach heeft de toekomst. De mobiele telefoon is je grootste vriend. De coach van de toekomst zal zijn ding moeten doen in een zee van technologie waarin je gemakkelijk kunt verdrinken.

We kennen de sport van gisteren. Passie en plezier stonden voorop, discussies over opvoedkundige waarden, over respect, samenwerking en gelijkwaardigheid. Wie naar de sport van vandaag kijkt, ziet streng geregisseerd entertainment. Topsport wordt steeds meer amusement met geld als inspiratiebron. Regels zijn aangepast aan de pegels, en andersom. Mensen willen de hele dag geamuseerd worden. Maar hoe groter de commerciële belangen, hoe meer ranzigheid. Door de technische ontwikkeling kun je minder liegen. Wie speelt er vals en wie

niet? Het is in 2020 een koud kunstje om een bionische spiderman op de sportman te plakken die met een druk op de knop kan aantonen of iemand wel of geen doping heeft gebruikt. Coaches, leraren en managers moeten rekening houden met de voortschrijdende individualisering. 'Wat levert het op?', is een standaardvraag in de consumptiemaatschappij. Competenties (dat kan ik en ik weet ook waarom), kortere cursussen, kwaliteitsbewaking, coaching en reflectie zijn de modewoorden van deze tijd. De moderne coach staat centraal in het creëren van originele leerstof, situaties en materiaal dat van goede kwaliteit moet zijn. Je moet niet te ingewikkeld doen. Geen Willie Wortel spelen, maar wel de creativiteit hebben om steeds weer leuke dingen te doen. Uitgangspunt is een duidelijke visie: *Creavisionair sporten en denken*.

Opdracht:

Maak crea-units van mensen in je organisatie die zich gaan bezighouden met dingen waarin ze goed zijn of die hun bovenmatig interesseren. Iedere groep presenteert zijn idee aan alle medewerkers. De meest creatieve wordt direct opgepakt en beloond.

DOEL VAN DE SPORTER

De Belgische filosoof Renson merkte tijdens de Wereldgymnaestrada te Amsterdam (1990) op dat bewegingsactiviteiten op drie manieren kunnen worden ervaren.

a Bewegingsactiviteiten, die worden uitgevoerd met een duidelijk doel

- Lichaamscultuur: bewegen om lenig, sterk of mooi (cosmetisch effect) te worden. Sport als *human enhancement*. Wie

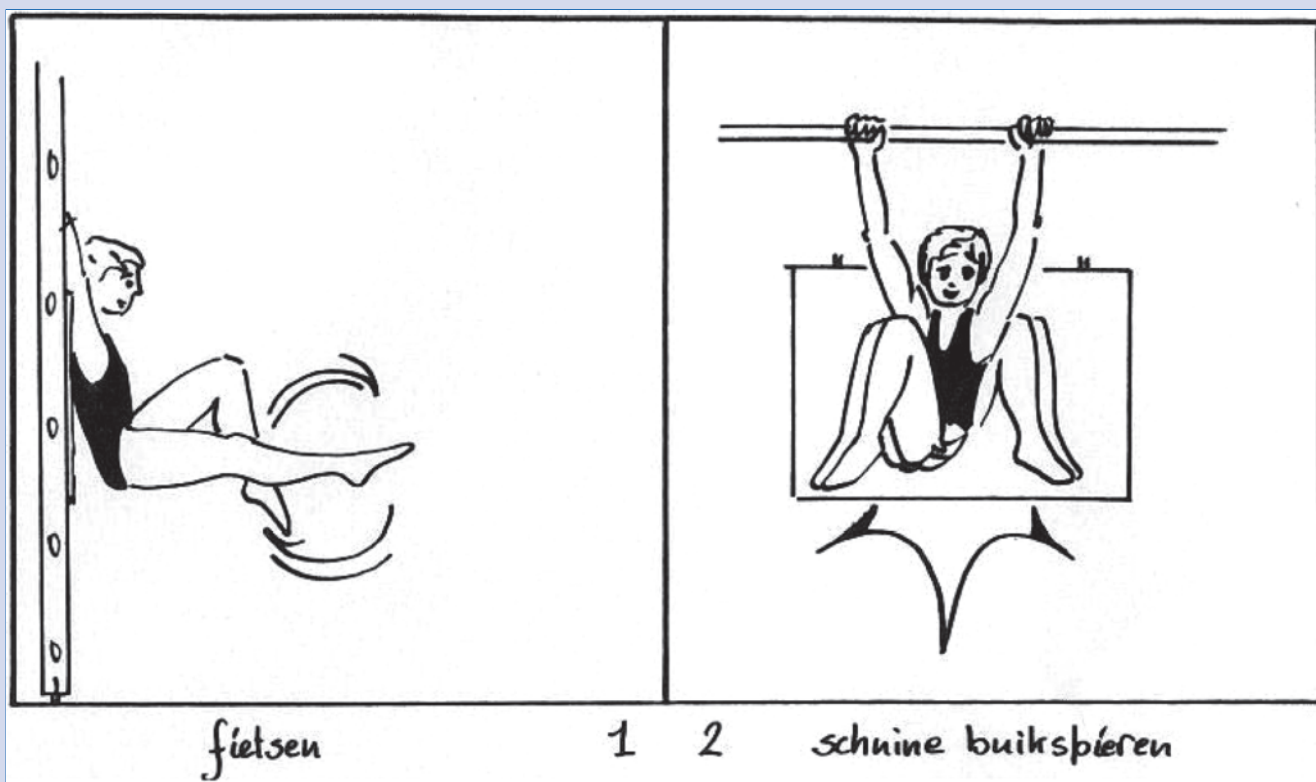
wil er niet aantrekkelijker uitzien, langer jong, gezond en vitaal blijven, slimmer worden, meer aandacht krijgen, altijd gelukkig zijn.

- Fysieke voorbereiding als voorwaarde voor een gepland leerdoel (zie tek. 1). Het aloude *citius, altius, fortius* (sneller, hoger en sterker) blijft bestaan, altijd. Dat zal de sport in elk onderdeel blijven beïnvloeden.

Bij beide activiteiten is de beweging middel om een doel te bereiken. Het gaat om vakwerk.

In de (top)sport draait het dan om functionele conditietraining. Functioneel bewegen begint met een goede rompstabiliteit en algemene kracht. Als je de basis niet beheerst is de rest tijdverspilling. Een fysiek conditieprogramma gericht op de totale atletische en gymnastische ontwikkeling. Conditietraining begint altijd met een analyse van de sport. Je moet kijken wat voor lichamelijke prestaties je moet leveren in termen van uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid. Analyseer je volleybal, een anaerobe sport, dan zie je dat spelers 200 tot 300 sprongen per wedstrijd maken. Conclusie: ze hebben veel kracht nodig, nog meer bij het landen dan bij het springen. Met al die facetten in de hand ga je doelgericht trainen. Dat kan zowel individueel zijn als de sport an sich. Hoe hoger het niveau, hoe individueler het wordt.

Sporters met een goede conditie merken dat ze lange tijd op een hoog niveau kunnen trainen, beter herstellen en minder geblesseerd zijn. Langer fit betekent langer scherp. Het kan zelfs eindigen in een leven lang fit! Dat biedt veel meer zekerheid in een wedstrijd. Baltraining en conditietraining hoor je



Tekening 1: Buikspieroefeningen als fysieke voorbereiding op het polsstokhoogspringen



FOTO: HANS DIJKHOFF

noodzaak om te gaan samenwerken, voor grotere bonden kan het ook genoeg voordelen opleveren.

Voor coaches: 'kruisbestuiving doet bloeien'

Door de professionalisering gaan veel sporten steeds meer lijken op het bedrijfsleven. Dit vraagt ook aanpassingen van coaches en leraren. Steeds meer bonden erkennen dat coaches steeds meer een rol krijgen als programmamanager. Dat gebeurt ook op de scholen. Leraren moeten deels opgeleid worden tot programmamanagers. Om de zo gewilde professionalisering van de grond te krijgen wordt er daarom steeds meer buiten de deur gezocht naar creatieve en leidinggevende mensen. Daarnaast is een buitenstaander niet belast met eerdere ervaringen in je eigen tak van sport en zal daardoor de sport van verfrissende impulsen kunnen voorzien. Zelf heb ik zo de nodige ervaring bij de voetbalbond (sc. Heerenveen en een

te integreren. Dat noemen we een transfer maken. Een voorbeeld: een volleyballer doet kniebuigingen met gewichten die worden gevolgd door een aanval. Met een flinke spanning op de spieren kun je beter springen en heb je meer macht en gevoel over je lichaam op dat moment. Die wisselwerking is een kick voor de sporter. In de sport zie je steeds meer 'muscle labs' ontstaan die de krachttraining functioneel ondersteunen. De metingen geven veel meer kijk op over hoe lang, zwaar en specifiek je kunt belasten. De futuristische coach gebruikt zijn laptop mede als coach!

b Bewegingsactiviteiten, die worden uitgevoerd omdat de beweging nuttig en leuk is

Kinderen kunnen eindeloos over de kop gaan gewoon omdat het fijn is om te doen. Het doel ligt in de activiteit. Aan de trainers en leraren de taak om de juiste FUNDamentals van de betreffende tak van sport (ook wel profielementen genoemd) op de beste manier de jeugd bij te brengen. Elke tak van sport moet zijn Fundamentals in kaart brengen en voortdurend tegen het licht houden. Spelen met de Fundamentals is spelen met de ontwikkeling van je tak van sport. Renson spreekt van de 'homo ludens' of de spelende mens. Om te blijven spelen moet je soms vreemdgaan.

Vreemdgaan

Steeds meer sportbestuurders en coaches ruilen hun grote liefde in om te gaan werken in een compleet andere sport dan hun eigen expertisegebied. Wat beweegt deze 'sporthoppers' om vreemd te gaan in de sport? Op bestuurlijk niveau is het onzinnig dat kleine bonden zichzelf willen ontplooiën, terwijl daar niet voldoende voedingsbodem voor is. Dat is vergelijkbaar met het bedrijfsleven. Voor kleine bonden is het een

gasttraining bij Jong Oranje), bij de handboogsport, het Olympische zeilteam van Jacco Koops, het fierljeppen, het kaatsen en het volleybal. Ervaringsdeskundigen pleiten voor meer kruisbestuiving in de sport. De grote valkuil in de sportwereld is namelijk dat binnen een bond vaak te lang wordt vastgehouden aan iets wat een paar jaar geleden wel werkte. Iemand van buitenaf heeft die voorgeschiedenis niet. Samenwerking hoeft ook niet te betekenen dat je het in alles met elkaar eens bent, maar wel dat je bereid bent om ideeën uit te wisselen en samen te trainen. Een sportcoach is tegenwoordig onmiskenbaar steeds meer een manager. De specifieke eisen nemen toe en generalistische experts van buitenaf zijn altijd aanwezig. Deze mensen moeten gebonden worden. Dat proces van binnenhalen eist managementkwaliteiten.

c Bewegingsactiviteiten om te demonstreren

Sport is show. Denk aan de cheerleaders. De activiteiten worden vaak uitgevoerd met en op muziek, de kleding is aangepast en oefenstofkeuze is vrij. Renson spreekt hier van de 'homo exhibens' of de demonstrerende mens. In Nederland is demogym bij het turen populair gezien de vele gymshows en de massale deelname aan de wereldgymnaestrada's. Bij het gebruikmaken en ontwerpen van bewegingen let je op de betekenis ervan voor je doelgroep.

Vervolg

In dit artikel ging het vooral over creavisionair denken en het doel van de sporter. Het volgende artikel gaat over de eisen die je aan de creatieve vondsten dient te stellen.

Correspondentie: tjalling.berg@wx.nl