

Verslag trainersbijeenkomst 9 mei 2012 – Techniek trainen

Aanwezig: Elmer, Pim, Gido, Timo, Marit, Berdien, Isabo, Jesse, Thijs, JM

Na een intro zijn de klimmers in twee groepen verdeeld en aan het werk gezet. Elke keer probeerde een iemand zijn groepje een techniek bij te brengen. De oefeningen waren:

- heelhoek binnendoor of buitenlangs?
- vergroten van precisie: voetplaatsing
- oefen de ondergreep schuin onderlangs truuk
- oefen de hoge voet-dyno
- flaggen binnendoor

Het waren moeilijke oefeningen om te geven.

Bij de evaluatie kwam naar voren dat de trainer vaak wel heel erg met de techniek bezig was geweest. Je moet echter met de klimmer zelf bezig zijn en met hem/haar contact houden. Feedback kun je gewoon geven via simpele opmerkingen en vragen ('goed gedaan', 'wat maakte nou dat het nu mooi liep', 'hoe voelt dat').

Oplossingen bedacht door de klimmers zelf bekijken beter dan voorgekookte oplossingen van een trainer.

Bij de wat meer standaard oefening (die van de voetplaatsing) werd er naar mijn idee te weinig geprobeerd de aandacht van de klimmers bij de opdracht zelf te krijgen en te houden ('probeer je voeten precies te plaatsen', en niet 'kijk of je op kleine treetjes ook omhoog komt').

Samenvattend: probeer de klimmer met kleine stapjes te begeleiden in zijn ontwikkeling.

P.S.

Na afloop praatte ik nog even na, en kreeg te horen dat ik vaak wat wazig was. Klopt natuurlijk, is een zwak punt van mij.

Maar ook is het een work-around die ik gebruik voor het probleem dat je klimmers niet je eigen technieken met eigen uitleg moet opleggen (wat verleidelijk is maar niet werkt). Vaak zet ik de TSAC-klimmers aan het werk met een opdracht die niet zo duidelijk is, en die dan gaandeweg duidelijk wordt. Het is een beetje flauw, want ik weet al waar ik het naartoe wil hebben, en als het te langzaam gaat, geef ik ook hints. Maar zo zijn de klimmers meer bezig met het oplossingen bedenken en elkaar tips geven. Als het dan aan het eind duidelijk is, is het goed, en zijn de klimmers er klaar voor het een volgende keer meer te automatiseren.

Jan Martin Roelofs