

# Is kiezen verliezen?

VTS Flash 28 juli [#5]

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, competitieelementen, 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 ☺

De tegenstander stapt over de achterlijn tijdens zijn parade en riposteert onmiddellijk met een fente en zet een treffer. De scheids heeft de overschrijding niet gezien. Lap! Vol ongeloof probeer je hem diets te maken dat jij en niet de tegenstander een punt moet krijgen. Achterste voet, over de lijn! Mijn punt! Heb je dat dan niet gezien?! Maar de scheids geeft geen krimp. Gefrustreerd zwaai je met je wapen, je blik zoekt maar vindt geen fair play bij de tegenstander, die op de koop toe staat te gebaren van krommen haas. Woest been je heen en weer om al die opborrelende woede een uitweg te geven, maar de scheids roept je op om je terug in stelling te zetten. Maar het is jouw punt! En oneerlijk! En...

## Altijd met klasse

We kennen bovenstaande situatie als schermer en als trainer. Tijdens de match kunnen de prestaties van de schermer zwaar beïnvloed worden, en dankzij de ingebakken anti-agressief gedrag regels ook de score, als de situatie niet snel onder controle komt. Leer aan dat schermen een sport met klasse is en een schermer zich steeds beleefd gedraagt bij:

- het aanspreken en bevragen van de scheidsrechter
- het uiten van vreugde en ontlasting tijdens en na de match
- het uiten van frustratie tijdens en na de match

Maar ook qua emoties heb je schermers in alle maten en vormen: de ene is op de piste een ijsblokje waar alles van af glijdt, de andere een heet kooltje op zoek naar een plas benzine.

Controle over je emoties hebben is een vaardigheid als een ander. Je kan dit dus trainen, en dat begint door het juiste kader te creëren. Inlichten is de eerste stap: gebruik de stoplichtmethode en link deze aan de kaarten. Maak duidelijk dat negatief gedrag een gele, rode of zelfs zwarte kaart kan opleveren!

Oefen in het ontspannen na een intense inspanning. Bij kinderen kan je dit op het eind van de training in de cool down verwerken: speel een kort intens spel (tikkertje is hiervoor zeer gepast), laat ze dan uitlopen en vertraag het ritme tot stappen, laat ze neerliggen en tot rust komen. Verwoord het proces: vertragen van de ademhaling, ontspannen van de schouders, ontspannen van de geest enz. (bewustmaking). Bij wekelijkse herhaling kan je werken met een geluidssignaal (woord of fluit) om het spel te stoppen en onmiddellijk over te gaan tot uitlopen en vertragen, zodat ze leren zelf een hand te hebben in het kalm worden.

Elke uitbarsting op de piste is er een te veel, maar zoals in de Is Kiezen Verliezen van juli vermeld werd is het belangrijk om dit bespreekbaar te maken. Het helpt zeker de schermer zelf niet als het onderwerp taboe is of hij denkt dat hij de enige 'boer' op de piste is. Zet je ervaren schermers met voorbeeldfunctie in: laat hen het onderwerp aankaarten als ervaringsdeskundige, en tegelijk aantonen dat net zoals je techniek en tactiek kan verbeteren, ook je controle over je emoties kan verbeteren.

Alle mentale voorbereiding en training in de wereld geeft je schermer echter geen 100% bescherming tegen een emotionele respons op frustratie. Daarom moet je als coach je voorbereiden om je schermer te helpen zijn focus terug te herwinnen mocht het fout gaan.

Gebruik hiertoe consequente gebaren (neerwaartse slagjes met de hand om "dimmen" uit te drukken), gezichtsuitdrukkingen (ontgoocheling en hoofdschudden) of woorden ("zitten en zwijgen) om negatief gedrag te kortsluiten.