

Verslag Trainersnetwerk TopCH 21-11-2010

Aanwezig:

Aukje - TopCH bestuur

Patricia - MN Nieuwegein 11 jaar. Beginnerscursus indoor top rope techniek 1.

Klimopleiding voor CIOSSen en ROCs Nieuwegein en Arnhem. Jeugd met gedragsstoornissen jeugdzorg Amersfoort en Utrecht in MN Nieuwegein

Abel - trainer Ayers Rookies Zoetermeer. Trainer eerst jeugd, nu alleen nog volwassenen.

Bestuurder NKBV portefeuille sportklimmen. Organisator BAZ!.

Michiel - Den Haag Uithof. Jeugdtraining, 4, 5 jaar.

Aniek - Samen met Michiel en Femke jeugdtraining Den Haag Uithof.

Corien - Op dit moment geen training. Eindhoven. Monk

Andy - Utrecht. SKT 3, wellicht door.

Jan Martin - 15 jaar training ES OnSight. 3 jaar bondscoach.

Sigurd Jacobs - Zwolle Yosemite. Enthousiast gemaakt om training te gaan geven.

Joey - Jeugdtraining Yosemite. Volwassenen trainingsprogramma op aan het zetten.

Januari 1e groep. Indoor top rope cursus.

Noel - Wageningen. Training in Arnhem aan wedstrijd klimmende jeugd. Basistraining 1e jaars ESAC.

Rik - Bedrijfsleider Neoliet Tilburg. Daarvoor MN Arnhem. Wel wat trainingservaring.

Jelmer - Klimmuur utrecht, jeugdtraining, USAC. Gevorderden techniektraining.

Bart - Klimmuur Haarlem. Net begonnen met volwassenen trainingen. Jeugdtrainingen

Jasper - MN A'dam. 2,5 jaar instructie. 2 Kindergroepen. Indoor top rope. ASAC, NSK.

Roberto - Jeugdtrainingen in Utrecht, ook aan wedstrijd kinderen.

Wouter - 15 volwassenen in Amersfoort, leeftijd 13-56, niveau 4a – 6c. Op zoek naar info hoe ik ze beter kan afbeulen.

Femke - Den Haag Uithof. Nog in Nieuwegein gewerkt. Jeugdgroep overgenomen. We hopen dat verder uit te breiden met trainingen.

Intro TopCH

TopCH is opgericht rondom de trainingsgroep van Arlo van Geest. De klimmers die door Arlo opgeleid zijn zijn nationaal en internationaal succesvol. De stichting is echter niet de trainingsgroep. Stichting TopCH is opgezet om kennis over sportklimtrainingen breder uit te wisselen en te verbeteren, zodat het niveau van de Nederlandse klimmers omhoog gaat. De klimgroep is onze proeftuin en ons visitekaartje.

Ontwikkelde activiteiten:

- Trainersnetwerk
- Website
- Steunpunttrainingen
- Meedenken over talentontwikkeling

Het trainersnetwerk is voor jullie en van jullie. TopCH faciliteert. Het gaat om jullie vragen.

Inventarisatie vragen

Vragen rondom trainingen worden genoteerd en gecategoriseerd in de volgende subcategorieën:

- Motivatie, bij pubers, trainen, hoger niveau
- Mentale training, mentale kracht, wedstrijdvoorbereiding
- Krachtraining, blessures, mn bij jeugd.
- Meer variatie in technieken en tactieken, techniek overbrengen
- Trainingsschema's
- Omgaan met diversiteit in de groep
- Effectief gebruik maken van de tijd
- Organisatie van indeling trainingsgroepen, klimvereniging en hal.

Jan Martin Roelofs beantwoordt eerst een aantal praktische vragen die bij de inventarisatie naar voren zijn gekomen:

Koud rekken van spieren wel of niet?

Van klimmen worden spieren korter. Daarom mn nuttig als je al warm bent.
Bart Cios: dynamisch rekken voor training wel nuttig, aan het eind statisch. Statisch rekken (5-8 sec aangespannen houden) voor je gaat beginnen heeft geen nut.
Wat wel belangrijk is: vingers blijven rekken ivm behoud strekvermogen.

Krachtraining bij jeugd:

Daar is vorige keer een hele bijeenkomst van het trainersnetwerk aan gewijd. Daarbij is ook wat onderzoek gedaan. Het verslag daarvan is beschikbaar, en komt binnenkort op de site van TopCH:

www.topclimbingholland.org

Meer variatie in duurtraining.

Onmiddellijk worden 4 verschillende vormen genoemd door verschillende trainers. Er is dus wel variatie mogelijk. Maar: duurtraining is ook relatief saai. De motivatie moet van het doel komen (duur ontwikkelen). Het zou een goed idee zijn een keer in een klimhal af te spreken waar we meteen dit soort oefeningen en instructies aan elkaar kunnen laten zien en uitproberen.

Overzichten van oefeningen:

www.roelofscoaching.nl

www.NKBV.nl intranet (alleen voor gecertificeerde trainers toegankelijk)

www.Tivoli.at

NB De oefening moet wel bij de klimmer passen!

Groepsgrootte

6 a 8 is mooi. Minder dan 4 is trouwens ook prima. Vaak is het hoe kleiner hoe beter. Het ligt er ook aan hoe serieus de groep is, hoe goed ze zelfstandig aan het werk gaan en blijven. Je kunt er ook je training op aan passen, bijv door in kleine groepjes te werken.

Wat wel belangrijk is, is dat je ruimte houdt om individuele feed-back te geven. Daarom kan de groep niet te groot zijn, of je zou met meer trainers moeten werken.

Inleiding Jan Martin Roelofs

Klimmer inzicht in klimmen geven

1. Hoe leert iemand klimmen?

Klimmen is een technische sport.

Inventarisatie: waar leer je van?

- Routes
- Naar anderen kijken
- Jezelf op video terugkijken
- Zelf routes of boulders verzinnen
- Experimenteren met technieken
- Naar andere hallen gaan
- Buiten klimmen
- Veel klimmen
- Boek over techniek
- Trainersnetwerk
- Tips krijgen van iemand
- Dingen die je nog niet kan proberen, ook routes
- Kijken naar grepen
- Bewegingen analyseren
- Naar de tree kijken in plaats van naar de greep, op je voeten concentreren in plaats van
- omhoog te kijken
- Van je fouten leren

Klimmers hebben daarin een rol. Jij hebt daarin als trainer ook een rol.

Bij kijken en nadenken

Wat kan je daar als trainer in doen? Faciliteren?

Video

Zelf heel goed leren kijken.

Nabespreken wat je van elkaar gezien hebt.

Klimmer erop attent maken dat hij moet kijken voor hij de beweging daadwerkelijk inzet, bv bij dakrand, voetplaatsing.

Bij experimenteren met techniek

Zelf: sturing geven.

Diverse oefeningen worden uitgewisseld, bijvoorbeeld:

- Oefening op te moeilijke wand, alle kleuren klimmen, goed naar grepen kijken.

- Gevarieerde opdrachten geven.
- 1 been, rechts rood, links blauw, wisselend rood, geel, blauw. Soort raamwerk, zelf invullen.

Bewegingen analyseren

Tips:

Klimmers kunnen elkaars bewegingen vaak beter analyseren dan jij het zelf kan. Ook omdat ze dezelfde lengte hebben.

Meer op je voeten concentreren.

Steeds op een ding te concentreren.

Duur training combineren met oefeningen techniek, inzicht of kracht geeft de mogelijkheid om duur training minder saai te maken.

2. Valkuilen in het leerproces

De klimmer moet iets leren, maar het kwartje valt niet. Waarom lukt het niet? Dat moet je als trainer herkennen. Je moet de gebruiksaanwijzing van mensen kennen.

Er zijn bijvoorbeeld *mensen die er niet van houden nieuwe dingen te doen*.

Wat doe je er dan aan? Inventarisatie:

Gesprek voeren, uitleggen waarom het belangrijk is

Voorstelronde, waarin je opvraagt wat mensen willen leren en waarom.

Tijd voor mensen om te vertellen wat hun ervaringen zijn, vragen naar spanning, naar blessures. Goed opletten op groepsdynamiek, non-verbaal gedrag.

Vertrouwensband tussen trainer en deelnemer.

Mensen die in de verdediging schieten als je ze een aanwijzing geeft.

Bij moeilijke opdrachten, aanwijzingen.

Wat doe je er dan aan? Er komen verschillende suggesties:

- Bespreekbaar maken.

- Algemene antwoorden op je vragen aan de klimmer niet accepteren, doorvragen op specifieke punten.

- Geruststellend optreden door informatie te geven.

- Bij topsporters is dat weer anders. Ze horen soms niet graag dat ze iets niet goed doen.

Competitief zijn is ok, maar je moet ook willen leren. Sommige mensen zijn graag heel erg goed, en dat is het dan.

Dit onderwerp roept veel vragen op. Wanneer word je te soft? Je mag toch gewoon van mensen verwachten dat ze je opdrachten uitvoeren zonder in discussie te gaan? Er is niet één oplossing. Diverse ervaringen van methodes die werken passeren de revue.

Belangrijk is in elk geval: goed contact maken, en het probleem bij de persoon zelf

zeggen. Soms is het belangrijk iemand zijn eigen tempo te laten, en te wachten tot hij wel openstaat voor aanwijzingen.

Mensen die zich verstoppen.

Er zijn ook mensen die zorgen dat je niet op ze let, die nooit iets zullen vragen. Daar moet je alertop zijn, en als je het in de gaten krijgt: contact maken en uit zien te vinden waarom dat is en wat ze nodig hebben om te leren.

Effectiviteit van je training vraagt altijd een lerende houding van de klimmer.

Hoe kan je dat bevorderen?

De volgende ervaringen passeren de revue:

- Expliciet maken.
- Gesprek over hebben.
- Aanwijzing geven.
- Video.
- Zelf voordoen
- Elkaar goed helpen, naar elkaar kijken.
- Zelf fout voordoen.
- Creatief zijn.

3. Wedstrijdklimmen

Wedstrijdklimmen is presteren onder druk

Wat komt daarbij kijken?

Inventarisatie:

Stress

Energie

Doel

Overmoedig gevoel

Onzekerheid

Concentratie

Prestatiedrang

Rivaliteit

Tactiek

Ervaring

Voorbereiding

Zelfvertrouwen

Motivatie

Sociale directe omgeving

Geruststelling

Overtuigingskracht

Publiek

Onvoorspelbare dingen

Focus op het proces

Wedstrijdstress speelt voor alle sporters. Wat vaak als oplossing gezien wordt: niet bezig zijn met allerlei randzaken, onzekerheden, maar bezig zijn met het proces waar je op dat moment in zit. Bv op de training. Mensen willen meestal beter worden: focus op beter worden. Op het klimmen zelf dus, op oplossingen. Op verdeling van je krachten. Op goed opwarmen etcetera. Doelen voor de wedstrijd: die maak je expliciet. Maar niet in de vorm van een bepaalde ranking, maar op bepaalde technische aspecten.

Trainen moet je als wedstrijdsporter op zichzelf leuk vinden. Beter worden is dan het doel. Wedstrijden kan je als training zien, als je voor elke wedstrijd doelen formuleert en daarmee ook daadwerkelijk bezig bent. Een wedstrijd is dan een middel om beter te worden voor de volgende wedstrijd. Achteraf moet je dan gemaakte fouten analyseren en die weer meenemen naar de volgende wedstrijd.

Focussen op datgene wat je doen moet zelf, kan je afhouden van het denken in 'niet' termen (niet zenuwachtig worden, niet te snel klimmen, niet wegzippen, niet verliezen, niet vallen etc.)

Stress

Stress maakt je ook scherp. Normaal gebruik je 6% van je capaciteit, bij inspanning 80%, bij stress 100%. Je hebt een bepaalde mate van opgefoktheid nodig. Dat kan je ook tijdens training stimuleren. Opwarming moet ook dienen om de juiste mate van rust of opgefoktheid te bereiken. Het is belangrijk dat je dat goed weet te bereiken. De Feedback die de klimmer van zijn eigen lichaam krijgt is beter dan hij van een trainer kan krijgen. Daar kan je als trainer tijdens een training mee oefenen.

Een goede topsporter kan de wedstrijd, met stress en al, gebruiken om het maximum vrij te maken. Dat kan ook tijdens de training gebeuren. Verwachtingen zijn daarin ook van invloed. Zal ik het kunnen of niet? Geïntimideerd raken, of juist niet? Overmoedigheid en onzekerheid komen beiden voor, en horen op een bepaalde manier bij elkaar. Overmoed maskeert vaak onzekerheid. Als je veel energie besteedt aan de vraag 'zou ik het kunnen?' tijdens de route gebruik je energie die je niet besteedt aan het klimmen zelf. Dat is ook verschillend bij flash en on sight wedstrijdklimmen. Naar verhouding leidt Flash klimmen je meer af van je eigen prestatie naar de vergelijking daarvan met anderen. Dat kost energie. Voor die energie is het trouwens ook heel belangrijk om goed te eten tijdens de wedstrijd! Veel klimmers doen dat te weinig. Als trainer help je ze ook daarbij.

Prestatiedrang

Veel wedstrijdklimmers willen graag presteren. Het is zaak ze te leren de concentratie daarbij goed te richten. Zoek de prestatie in het proces en richt de prestatiedrang daarop. Ook kan prestatiedrang leiden tot rivaliteit in je trainingsgroep. Let erop. Het kan mensen opstuwten, maar ook afbreken.

Andere belangrijke factoren

Veel wedstrijdervaring opdoen in verschillende contexten. Dan weet je wat er komt en kan je je beter focussen op datgene dat je moet doen. De directe omgeving van de klimmer, bijvoorbeeld de ouders. Het is belangrijk dat zij achter de klimmer staan, maar het kan ook teveel worden: dan kom je in een lastige situatie. Sommige klimmers blijven

aan zichzelf twijfelen. Ze missen de overtuiging dat ze goed genoeg zijn, en willen bijvoorbeeld bepaalde oefeningen niet doen, omdat ze verwachten dat die te moeilijk zijn. Daar moet je als trainer niet in meegaan. Als het lukt om toch een gerichte poging te doen, kan dat die mindset 'ik kan het niet' in beweging brengen. Je moet daarvoor een doos met alternatieven in je hoofd hebben van manieren om iets te oefenen en om iemand te motiveren dat te proberen. Visualiseren helpt, de beweging fysiek laten voelen laag in de wand ook.

Wat moet je weten van de klimmers?

Waarvoor zitten zij in je team? Wat willen ze eruit halen?

Maar ook: waarvoor zit JIJ erin? Voor jezelf als trainer, op langere termijn?

4. Video

Jan Martin heeft veel gebruik gemaakt van video bij trainingen en wedstrijden.

Praktisch:

Probeer altijd de video terug te zien zo snel mogelijk na de prestatie. De herinnering aan wat er gebeurde tijdens de route vervormt heel snel met de tijd. Als je meerdere klimmers begeleidt, betekent dat dat je goed op de tijd moet letten. Je camera moet weer klaarstaan om de volgende op te nemen, en de volgende opname moet de vorige niet wissen. Overigens: niet iedereen wil zichzelf terugzien.

Inhoudelijk:

We bekijken de video van Enya's finaleroute op het NJK.

Achteraf is er van alles gezien, vooral over hoe Enya de finale klimt, haar inzet, haar niveau van stress, haar klimstijl. Hoe mensen in elkaar zitten dat zie je terug in klimmen. Maar er is meer te zien, dat zo met het blote oog, op normale snelheid, niet direct zichtbaar is. De vraag waarom Enya valt, is bijvoorbeeld niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Als JM de video heel langzaam door de laatste pas laat gaan, zie je dat ze met het omhoog brengen van haar linkerbeen met haar knie haar linkerarm van de greep stoot. Dat was niemand opgefallen.

Wat je heel vaak ziet is dat mensen hun lichaamspositie verliezen vlak voor de val. Het lukt ze niet spanning te houden, hun achterwerk gaat naar achteren terwijl ze nog naar de volgende greep gaan. Video is een manier om goed te kijken. Langzaam, van beeldje naar beeldje. Kijk niet naar alle details. Waar je op focust moet gerelateerd zijn aan waar de klimmer mee bezig is, de doelen die gesteld zijn.

Op www.roelofscoaching.nl staan wat instructies.

Herman Engbers

Interactie coach/trainer/klimmer en wedstrijdorganisatie.

Herman heeft een lange carrière achter de rug als (Her)Internationaal scheidsrechter, heeft in de commissie wedstrijd sport gezeten, en houdt zich nu bezig met o.a. boulders en

wedstrijden bouwen. Vanuit die ervaring vertelt hij iets over waar je als coach tijdens een wedstrijd op moet letten en hoe je dat aanpakt.

Als coach spreek je tijdens de wedstrijd alleen namens een specifieke klimmer. Dat is de reden van je aanwezigheid, en je presenteert je dus ook zo: ik ben de coach van(naam klimmer)

Wie heeft welke rol tijdens de wedstrijd?

Jury

Juryvoorzitter: de baas. Kies altijd de juryvoorzitter als aanspreekpunt. Onder de juryvoorzitter valt de categoriescheidsrechter, onderaan staat de routejury.

De jury staat los van de NKBV. Ze worden niet door de NKBV ingezet, maar zijn onafhankelijk.

CWS

Commissie Wedstrijd Sport van de NKBV. Op elke wedstrijd is een afgevaardigde van de CWS aanwezig. Die ondersteunt de organisatie qua sfeer en opzet.

Formeel protest: wordt behandeld door jury en CWS samen.

Let op, de jury houdt elkaar in eerste instantie de hand boven het hoofd. Maar: juryleden zijn mensen, en ze maken fouten. Let dus goed op de prestatie van je klimmer tov andere klimmers. Waar is die precies gekomen? Ergens net boven of net onder? Als de uitslag komt, vergelijk die dan met je eigen observaties. Veel gemaakte fouten zijn bijvoorbeeld een onjuiste greepscore, het aantal mensen dat doorgaat naar de finale, gebruik van een verkeerde kleur greep wel of niet gezien etc.

Belangrijke aspecten van de wedstrijdorganisatie

Jullie moeten als coach zorgen dat je op bepaalde aspecten van de organisatie let.

Er zijn 3 aspecten waar je op moet letten:

Voorbereiding. Zorg dat jij en je klimmer op de hoogte zijn van het wedstrijdformat. Zorg dat je klimmers weten wanneer ze moeten starten, hoe laat? Dat is belangrijk voor je klimmer, zodat die weet wanneer hij ongeveer moet gaan opwarmen.

Soms moet je trekken aan informatie. De wedstrijdorganisatie is vaak niet direct bezig met de vraag of klimmers wel of niet en op tijd geïnformeerd worden over een aantal zaken en wijzigingen daarin. Denk aan inschrijvingstijd, meldtijd, tijdstip waarop de isolatie dichtgaat, tijdstip klimmen. Daar moet je pro-actief in zijn, blijf erom vragen.

1. **Veiligheid.** Soms is de veiligheid bij een wedstrijd niet goed gewaarborgd. Let daarop. Bij boulderwedstrijden bijvoorbeeld letten op de spleten tussen de matten. Een extra craspad eroverheen is onvoldoende. Het moet eigenlijk tapijt zijn. Bij lead moet je letten op de kwaliteit van de zekeraars. Gemiddeld is de kwaliteit slecht. Spreek de organisatie daarop aan als het niet goed is. Veiligheid is altijd een argument.
2. **Toepassing van de regels.** Fouten worden gemaakt. Let zelf op. Eigen foto's of video's hebben officieel geen waarde bij de wedstrijd, je mag je daarop niet beroepen, maar doe het wel. Soms heeft de organisatie geen eigen videomateriaal.

Formeel worden internationale regels toegepast. Die kunnen echter niet strak toegepast worden, omdat hier de wedstrijdwanden niet leeggemaakt worden. Dat levert een grijs gebied op dat onderhandelingsruimte biedt. Gebruik dat.

Vragen:

Mag je als coach met je kids mee inlezen bij finale routes?

Je mag niet mee de iso uit om in te lezen en dan weer terug. Dus dat kan niet. Wel is het vaak zo dat de route voor de iso sluit al zichtbaar is. Als dat zo is, kan je rustig mee inlezen. Je mag vrij veel, formeel kan het niet dat door gedrag van de coach de klimmer benadeeld wordt. De grens is zo'n beetje waar je tijdens het klimmen aanwijzingen geeft over wat de klimmer moet doen in de route.

Afspraak vervolg trainersnetwerk

30 januari in MN Nieuwegein
13-17 uur

13 – 15 uur Diversiteit in de trainingsgroep
15 – 17 uur Uitwisseling trainingsmethoden in de wand

Vorbereiding:

Dieke en Aukje

Huiswerkopdracht:

inventarisatie diversiteit in eigen groepen, problemen en oplossingen.

Uitnodiging en programma wordt doorgestuurd over de mail.

Verdere afspraken:

De inleidingen over krachttraining en trainingsschema's uit 2009 komen op www.topclimbingholland.org

Onderwerpen waar belangstelling voor is:

- Uitwisseling techniek trainingen
- Mentale aspecten van klimmen
- Blessure preventie bij jonge klimmers
- Krachttraining voor kinderen
- Periodisering en trainingsschema's bouwen.