

Cursusdag Bob Schreiber 15 april 2007

Op 15 April waren de SKMO cursisten te gast bij Team Schreiber te Wormer. Aan de orde kwamen een eerste verkenning van 'Coachen', tapen en verzorgen en een stukje praktijk lesgeven.



Coachen

Iedereen weet wat het is, niemand kan het precies beschrijven...laat staat dat er vaste richtlijnen voor goed en slecht Coachen bestaan. Of toch wel?

De SKMO visie m.b.t. Coachen:

Het helpen van de sporter om het beste uit zichzelf te halen

Daarnaast streven we naar zelfstandige sporters, die (op den duur) zelf hun boontjes kunnen doppen. In en buiten de ring.

Coachen is echter altijd ook situationeel, d.w.z. hangt af van de situatie en de sporter...zie onderstaande tabel.

Fase	Betekenis	Coaching
Onbewust onbekwaam	Niet bewust van wat je niet kan	Bewust maken
Bewust onbekwaam	Bewust van wat je niet kunt	Motiveren tot leren
Bewust bekwaam	Bewust van wat je kunt	Leren Bewust bekwaam handelen
Onbewust bekwaam	Onbewust bekwaam handelen	Eigen gemaakt Gaat 'vanzelf'

Tevens dient bedacht te worden dat Coachen vooral ‘afstemmen’ betekent: spreek de taal van de sporter! Zowel fysiek, technisch-tactisch als emotioneel!

Tapen

Ofschoon het geen zwaarwegend tentamen onderdeel van de SKMO opleiding is wordt er wel degelijk tijd aan besteedt. Iedereen moet gewoon een keer een tape laten zien en er worden ervaringen en methode’s uitgewisseld. Het tapen van Bob is een ware kunst op zich en het resultaat van jarenlange praktijkervaring.



De verzorgingskoffer van Bob

Tja, dit is iets wat je toch eens moet hebben gezien en meegemaakt...dokter Bob. Wat die allemaal in hun verzorgingspakketje hebben liegt er niet om! Gekscherend steekt Bob vaak de draak met de Coaches met een ‘teiltje water en een plantenspuit’...maar hij heeft wel een punt. Ringsporten zijn keiharde vechtsporten en als Coach/team ben je in de eerste plaats verantwoordelijk voor de gezondheid van je vechter. Als je dan ook nog eens wereldwijd vecht – van las Vegas tot in Siberië – dan heb je inderdaad een goede ‘koffer’ met verzorgingsmaterialen nodig. Van ‘neustampons’ tot aan ‘opblaasbare beenspalken’. Het fascinerende is dat Bob er ook echt mee kan werken en alles kan onderbouwen. Petje af voor deze grandioze autodidact!

EHBSO

De cursist dient op het examen a.d.h.v. een casus de juiste eerste hulp verlenen op basis van het BHV protocol. Zelfs al bij het toekijken van je medecursisten ontstaat er spanning over de precieze handelingen...laat staan wanneer er nood aan de man is. Bob had nog een mooie variatie op de stabiele zijligging vanuit zijn jarenlange portier ervaring.

Lesgeven: differentiëren

Ofschoon differentiëren tot de kern van het onderwijsvak behoort is het in vechtsportland een moeilijk te verteren hap. De kern van differentiëren is: iedereen naar behoefte en capaciteiten trainingsprikkel geven. Dit in tegenstelling tot de alles over 1 kam methode. Differentiëren:

- ❖ Is echter ook moeilijk en intensief
- ❖ Verbreekt voor veel leraren de groepseenheid en discipline
- ❖ Voelt voor veel leraren als controle verlies
- ❖ Vereist zekere mate van zelfstandigheid en motivatie van de sporters

Toetje

Als afsluiting nam Bob met de cursisten oefeningen door met onder andere de medicinbal. Bob is erg creatief met allerlei trainingsmiddelen (medicinbal, touwen etc) en heeft een enorm scala aan oefeningen ontwikkeld. Naast het doorbreken van de trainings sleur door leuke variaties in te voeren wordt er ook met dergelijke materialen gewerkt om zoals Bob zegt 'te leren werken'! Helemaal uit je dak gaan, kapot gaan en toch weer net iets verder door gaan. En dat kan perfect met o.a. de medicinbal.



Ringsports magazine

In de huidige ringsports staat een voorbeeld van Bob zijn Zaktrainings methode. In een van de komende uitgaven een medicinbal circuit!

Conclusie

Zoals altijd: geweldig veel lol gehad en waanzinnig veel geleerd van Bob en Irma...thanks again!