

Coachen/begeleiden onderlinge oefenwedstrijd AV'56

24 maart 2018

1. Voorbereiding en informatievoorziening

Op deze traditionele opening van het nieuwe baanseizoen heb ik de begeleiding en coaching van de Mini-, C- en B-pupillen voor mijn rekening genomen.

Twee weken voor de wedstrijd heb ik de ouders van de atleten via de groeps Whatsapp laten weten wanneer deze wedstrijd werd gehouden en dat dit voor jonge atleten een ideale gelegenheid is om vrij laagdrempelig en samen met hun eigen groepje kennis te maken met de wedstrijdathletiek. Tevens had ik in dit bericht een linkje gezet naar de inschrijfpagina op www.atletiek.nu.

Tijdens de laatste training hebben we speciaal nog geoefend op het verspringen en kogelstoten en alle belangrijke punten nog een keer doorgenomen.

5 dagen voor de wedstrijd heb ik de ouders die hun kind nog niet hadden aangemeld erop gewezen dat ze daar nog 3 dagen de tijd voor hadden en tevens heb ik alle ouders onderstaande informatie gestuurd via e-mail:

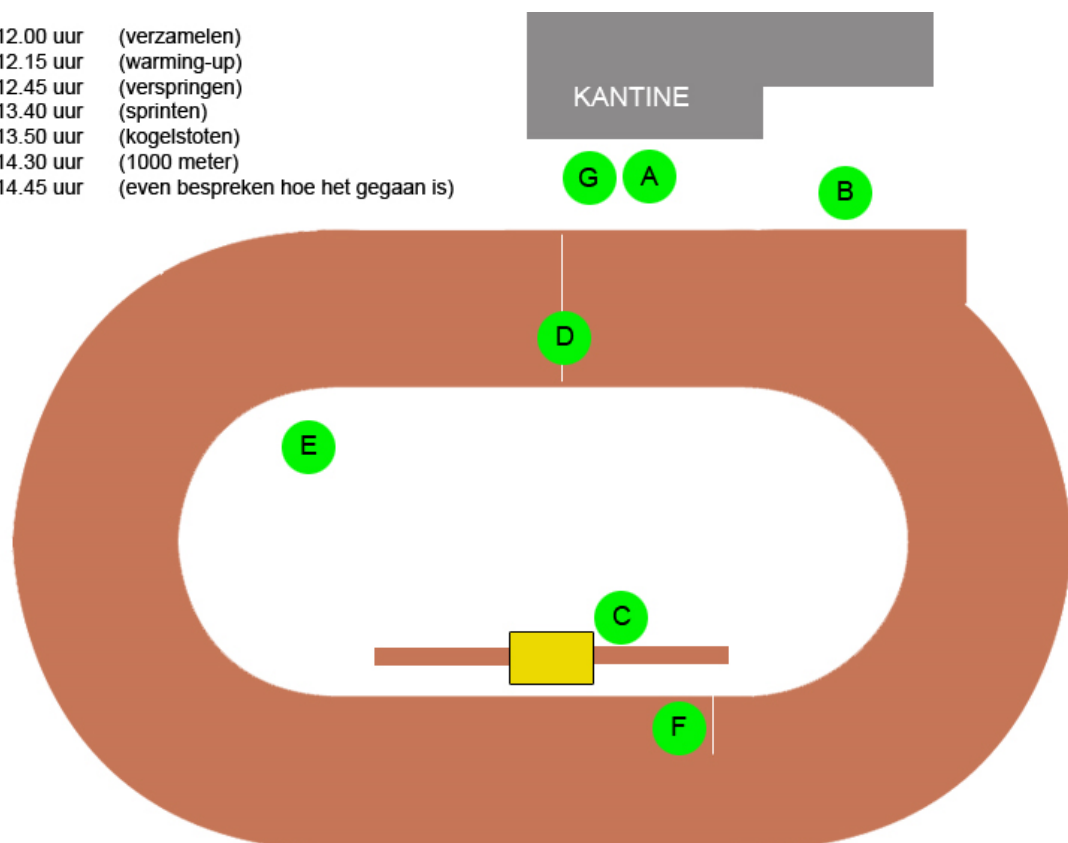
(hier het voorbeeld van de B-pupillen, in de versie van de C-pupillen was kogelstoten vervangen door balwerpen)

Beste B-pupillen,

Hier de informatie voor degenen die zaterdag 24 maart meedoen aan de onderlinge oefenwedstrijd, de eerste wedstrijd van het nieuwe baanseizoen.

Waar moet je zijn en hoe laat:

A	12.00 uur	(verzamelen)
B	12.15 uur	(warming-up)
C	12.45 uur	(verspringen)
D	13.40 uur	(sprinten)
E	13.50 uur	(kogelstoten)
F	14.30 uur	(1000 meter)
G	14.45 uur	(even bespreken hoe het gegaan is)



2. Op de dag zelf

Aangezien ik de atleten had gevraagd om 12.00 uur aanwezig te zijn, was ik zelf om 11.45 uur op de baan. Zo kon ik controleren of mijn plattegrond met tijdschema klopte en kon ik alvast alle startnummers ophalen bij het wedstrijdsecretariaat en controleren of deze compleet waren.

Vanaf 12 uur verschenen de eerste atleten, ik heb deze verwelkomd en hun startnummer overhandigd. Uiteraard was er ook 1 atleet die nog niet was ingeschreven, omdat de vader dacht dat de moeder dat zou doen en andersom. Ik ben samen met deze atleet naar het wedstrijdsecretariaat gegaan en ervoor gezorgd dat hij alsnog werd ingeschreven.

Om 12.20 uur waren de meeste atleten aanwezig en zijn we begonnen met de warming-up. Tijdens het inlopen heb ik de atleten de verschillende locaties laten zien waar zij later aan een bepaald onderdeel zouden meedoen, zodat zij al wisten waar ze moesten zijn en wat ze daar konden verwachten. Aangezien de wedstrijd voor de pupillen zou beginnen met verspringen, heb ik bij de warming-up de nadruk gelegd op springen en de atleten diverse sprong-oefeningen laten doen.

Om 12.45 uur waren we klaar met de warming-up. Ik heb de atleten gevraagd om indien gewenst nog even naar het toilet te gaan en zich daarna te melden bij de verspringbak. Hierbij heb ik tevens uitgelegd dat ze hierbij nooit het middenterrein recht mogen oversteken, maar altijd moeten omlopen achter de speerwerpaanloop en discusing langs, omdat ze anders het gevaar lopen door een discus of speer geraakt te worden.

2.1 Verspringen

Ik heb de atleten nog een aantal keer laten inspringen en daarbij even herinnerd aan de aanwijzingen van de laatste training. Ik heb ze uitgelegd dat ze in het witte afzetvlak moeten afzetten met 1 voet. Aangezien we dit de laatste maanden regelmatig hebben getraind ging dit prima.

Om 13.00 uur begon het verspringen. Tijdens de wedstrijd heb ik per individu aanwijzingen gegeven, die varieerden van “je kunt beter je trainingsjas uitdoen als je gaat springen” (bij sommige mini- en c-pupillen) tot “probeer naar de toppen van die bommen daar te kijken als je springt”.

De meeste atleten verbeterden hun PR en het aantal ongeldige sprongen was minimaal. Dat eerste kan natuurlijk ook aan de leeftijd worden toegeschreven (ze zijn tenslotte een half jaar ouder dan de laatste keer dat ze een officiële wedstrijd sprongen), maar het tweede zie ik toch ook wel als beloning voor de intensieve training van de afgelopen wintermaanden.

Na afloop heb ik de atleten gevraagd om de jury te bedanken (allemaal een handje geven hoeft niet, maar met z'n allen even “bedankt jury” roepen is een kleine moeite) en zijn we richting de start van de 40 meter gelopen.

Evaluatie voor mijzelf: Een aantal B-pupillen (Florian, Rens, Sam, Mirthe) springt nog niet echt. Het is meer een soort verlengde extra pas, maar het afzetbeen wordt niet gestrekt en met platte voet neergezet. Hoe kunnen we dit verbeteren de komende weken?

2.2 Sprinten

Er was nog een categorie voor ons bezig, zodat we in de gelegenheid waren om de startprocedure te bekijken en door te nemen. Voor sommige pupillen was het startblok de grootste stressfactor en voor anderen (de kleinsten) vooral die harde knal uit dat enge pistool.

Toen wij aan de beurt waren heb ik iedereen bij me geroepen en de werking en instelling van het startblok gedemonstreerd.

Bij de serie-indeling waren slechts (maximaal) 4 atleten per serie ingedeeld, zodat ik iedereen goed kon assisteren bij het instellen van het startblok. Ook was er voldoende tijd voor 1 of 2 proefstartjes.

2 C-pupillen besloten vlak voor de start dat ze toch niet wilden, vanwege het harde startschot. Ik merkte dat hun ouders probeerden ze met toenemende dwang over te halen, maar ik heb gezegd dat dit helemaal niet nodig is. Als ze niet willen omdat ze bang zijn, moeten ze het gewoon niet doen. Er komen nog genoeg wedstrijden en tijdens de Athletics Champs kunnen ze eerst eens rustig wennen zonder startschot.

Bij het proefstarten heb ik voornamelijk gewezen op “het uitoefenen van druk op de blokken”, omdat dit op deze leeftijd vaak het grootste probleem is. En uiteraard zie je ook dat bijna alle atleten vanuit het startblok opstaan en dan gaan lopen, in plaats van dat ze het startblok juist benutten om af te zetten. Maar daar gaan we komende maanden wel mee aan de slag!

Evaluatie voor mijzelf: Een aantal atleten loopt niet recht vooruit (zwabberen). Tijdens de training eens oefenen met indirecte aanwijzingen om te kijken of dit helpt. En uiteraard oefenen op efficiënt gebruik van het startblok.

2.4. Kogelstoten

Gezien het (te) strakke wedstrijdschema was er bij het kogelstoten geen gelegenheid om rustig alles uit te leggen en de atleten te wijzen op de punten waar we de afgelopen training aan gewerkt hadden. Dit was erg jammer, want de onderlinge oefenwedstrijd is juist geschikt om de atleten wat meer uit te leggen en wat minder druk op te leggen. Het was zelfs zo dat ik nog bij de finish van de laatste sprint stond, terwijl sommige van mij atleten hun eerste poging kogelstoten al achter de rug hadden.

Tijdens de tweede en derde poging heb ik wel per atleet wat korte aanwijzingen kunnen geven. Bij de meeste zie je dat de elleboog vaak te laag zit en dat ze niet genoeg hoogte maken. Dit zijn de basispunten die de komende weken vanzelf voorbij komen tijdens de trainingen.

Voor de B-pupillen was dit de eerste keer dat ze dit onderdeel tijdens een wedstrijd mochten doen en dat ging best aardig.

Opmerkelijk was de prestatie van Anouk, die met een afstand van 5.45 meter nu al in de top-10 aller tijden van AV'56 staat. Zij stoot met een nog vrij gebrekkige techniek nu al 2 meter verder dan de rest.

Evaluatie voor mijzelf:

Een aantal atleten stoot niet, maar werpt (kogel komt los van de nek, gaat iets naar achter en wordt dan met geworpen). Dit heb ik gezien bij Rens en bij Sam. Hier extra aandacht aan besteden bij de volgende training en een vorm zoeken om dit eruit te krijgen.

2.5 MILA

De C- en minipupillen moesten een 600 meter lopen en de B-pupillen een 1000 meter.

Na afloop van het kogelstoten heb ik de B-pupillen gevraagd of ze wisten waar de start van de 1000 meter was en dat wisten ze allemaal. Ook wisten ze allemaal dat je bij doorkomst op de finish nog 2 rondes moet lopen.

Bij de start heb ik uitgelegd dat ze eerst achter de stippellijn moeten gaan staan, bij commando “op uw plaatsen” achter de startlijn en dat er dan geen “klaar” meer volgt, maar als iedereen stil staat direct geschoten wordt.

Ook heb ik uitgelegd dat je, zodra dit kan, allemaal naar de binnenbaan mag omdat dit korter is en je anders geen 1000 meter loopt, maar een 1040 meter of meer.

De Mini- en C-pupillen hadden geen problemen met het startschot, omdat de starter in dit geval verder weg stond en ook niet in beeld was (starter stond achter ze).

Wel hadden sommigen moeite met de afstand, maar deze heb ik even een stukje bij de hand genomen (de laatste bocht door en dan moesten ze de laatste 80 meter alleen afleggen). Ik weet dat dit eigenlijk niet mag, maar soms moet je ze even over een bepaald punt heen helpen en de onderlinge oefenwedstrijd is daar uitermate geschikt voor :-)

Uiteindelijk heeft iedereen de finish gehaald en was trots op zijn/haar prestatie. Succesbeleving is soms belangrijker dan je precies aan de regeltjes houden, zeker op deze leeftijd.

De B-pupillen heb ik niet bij de hand hoeven nemen, die liepen allemaal een keurige 1000 meter. Vooral Rens heeft me verrast, omdat hij tijdens de cross altijd een beetje in de middenmoot loopt, maar nu vanaf de start de koppositie pakte en met een voorsprong van ruim 5 seconden op de nummer 2 over de finish kwam. Achteraf hoorde ik dat zijn ouders hem hadden beloofd dat hij thuis 2x zo lang op de Wii zou mogen als hij zijn best zou doen. Soms hebben ouders net iets meer invloed dan de coach 😊 😊 😊

Evaluatie voor mijzelf: Sommigen lijken op het gemakje te lopen en komen ook redelijk fris over de finish. Is dit iets wat je op deze leeftijd lekker zo moet laten, of moet je ze toch uitleggen wat "diep gaan" betekent en ze stimuleren om een keer wat meer pijn te voelen? Even bespreken met andere jeugdtrainers binnen de vereniging.

3. Na de wedstrijd

Het uitprinten van de diploma's duurde nog wel even en aangezien er toch geen prijsuitreiking was heb ik de atleten en hun ouders meegedeeld dat ik de diploma's in ontvangst zou nemen en maandag tijdens de training zou uitdelen. Dat is tevens een goede gelegenheid om nog even te vragen wat iedereen er van vond of ze een leuke dag hebben gehad. Of dit laatste nou afhankelijk is van het mooie weer en de gezellige dag, of de tevredenheid over hun prestatie maakt mij niet zoveel uit. Als ze het maar naar hun zin hebben gehad!

Bijgewerkte lijst met prestaties: (groen=PR, oranje= minder dan vorig seizoen)

NAAM	CAT	VERSPRINGEN		40 METER		KOGELSTOTEN		1000 METER	
		PR	DAG	PR	DAG	PR	DAG	PR	DAG
Florian Berman	B PUPIL	2.27 M	2.29 M	8.46 SEC	7.9	NVT	3.65	NVT	4.43
Rens van Dalen	B PUPIL	2.70 M	2.68 M	8.1 SEC	8.0	NVT	3.58	NVT	4.38
Sam v/d Berge	B PUPIL	2.26 M	2.24 M	8.6 SEC	8.3	NVT	3.49	NVT	5.15
Jet Jasperse	B PUPIL	3.20 M	3.25 M	7.26 SEC	7.2	NVT	3.03	NVT	5.07
Mirthe Bruijnes	B PUPIL	2.18 M	2.25 M	8.70 SEC	8.2	NVT	3.73	NVT	4.45
Anouk Govers	B PUPIL	2.89	2.91 M	7.55 SEC	7.1	NVT	5.45	NVT	4.40
Femke Maat	B PUPIL	NVT	2.93 M	NVT	8.3	NVT	3.08	NVT	5.32

's Avonds heb ik nog een WhatsApp bericht in de groeps-App gezet, waar een aantal leuke reacties op kwamen....

