

12 + 13 oktober 2001, te Rome:

4^e LEN Diving Coaches Clinic

door Wessel Zimmermann
oktober 2001

Sinds 1998 organiseert de LEN (de Europese Zwembond) jaarlijks een bijscholing voor schoonspringtrainers. Na Praag (1998), Frankfurt (1999) en Biel (2000) werd de clinic dit jaar in Rome gehouden. Hoofdt thema was de fysieke voorbereiding van gevorderde springers in de gymzaal en droogspringruimte. In dit artikel krijg je een samenvatting van de belangrijkste voordrachten, lees je hier en daar een kritische noot en krijg je nieuws uit de wandelgangen. En volgend jaar dan is er een LEN clinic in Nederland!

Zeg nooit "niet"

Dr. Diego Polani opende de clinic. Hij is een psycholoog en heeft ervaring met het begeleiden van Italiaanse schoonspringers. Zelf is hij ook een schoonspringer geweest, zei hij en niet zonder zelfspot voegde hij daaraan toe: "maar toen woog ik ongeveer de helft". Ja, doctor Polani is inderdaad erg dik. De werkwijze van Polani komt voort uit de theorie die neurolinguistical programming (NLP) wordt genoemd. Hij wil weten hoe een springer als mens in elkaar zit. Hoe kijkt de springer tegen zijn sport aan, wat zijn zijn persoonlijke ervaringen en hoe gaat hij met het presteren onder druk om. Als een springer een onjuist beeld van zichzelf of de schoonspringsituatie heeft probeert hij door te praten een verandering (verbetering) in het zelfbeeld van de springer te bereiken.

Volgens Polani is het ook belangrijk dat de trainer van de springer goed in zijn eigen vel zit. Als de trainer geen correct beeld heeft van zichzelf en de situatie, dan zal hij zelf ook niet op hoog niveau onder druk kunnen presteren. Polani benadrukte het belang van nooit "niet" zeggen door trainers. Als de trainer zegt "ik wil **niet** dat je te kort komt, dan zal de springer een mentaal plaatje maken van een sprong die te kort komt. Vervolgens heb je een goede kans dat de springer de sprong ook te kort maakt. Het is beter dat de trainer zegt "ik wil dat je recht komt en dat je dat zus en zo doet". Nu beeldt de springer zich de gewenste beweging in en is de kans op succes groter. Deze coaching strategie is natuurlijk al jaren bekend en past in de lesstijl die de Amerikanen "positive coaching" noemen.

Polani liet nog even een foto zien van een apparaat waarmee hij stress kan meten, maar hij vertelde niet of hij dit machientje ook met springers gebruikte en wat hij er dan wel mee deed.

500 salto's per dag

Mr. Wang was een van de twee hoofdsprekers van de clinic. In de jaren tachtig was hij de hoofdcoach van de Chinese nationale selectie. Rond 1990 is hij naar Australië verhuisd. Sindsdien is hij daar als coach actief in Brisbane. Hoeveel invloed hij heeft op het springen in Australië is moeilijk te zeggen, maar Australië doet het de laatste jaren internationaal opvallend goed.

Mr. Wang startte met te zeggen dat het internationale schoonspringen nu toch wel erg snel vooruit gaat. Op de wereldkampioenschappen van dit jaar in Japan sprongen maar liefst 4 heren op de 3-meter plank over de 700 punten en de gemiddelde moeilijkheidsfactor van de getoonde sprongen was ongekend hoog. Niet zonder trots meldde hij het aandeel van de Chinese springers deze zomer: WK 2001, 8 van de 10 gouden medailles, Universiade 2001, 10 van de 10 gouden medailles. De boodschap van Wang is absoluut geen spectaculair nieuws: "schoonspringen leer je op het droge". Alle onderdelen van het schoonspringen kan je voorbereiden in de droogspringruimte, naar het water hoef je pas als je het in de droogspringruimte zeer goed kan. "Bijna goed" is dus bij Wang helemaal niet goed genoeg. Als hij in de zaalles zegt armen recht bij een oefeningetje, dan bedoelt hij armen recht. Om tot de gewenste graad van perfectie te komen worden er heel veel sprongen (lees herhalingen) gemaakt in de droogspringruimte. Over-all is de verhouding droogspringen/zwembadtraining 50% / 50%.

Het Chinese trainingsprogramma in de droogspringruimte kent vier onderdelen:

1. salto's op de vloer
2. droogspringplank
3. grote trampoline
4. overige oefeningen (op de vloer)

Over de inhoud van het trainingsprogramma vertelde hij o.a. het volgende:

1. Chinese springers maken **500 salto's** op de vloer per dag. Even steeg er geroezemoes op in de zaal. Was hier sprake van een taalfoutje? Nee, echt 500 salto's per springer per dag, leeftijd vanaf zo'n 8 jaar oud. In die 500 zit dan wel veel variatie: voorover, achterover, contra, binnenwaarts, landen op je voeten, landen op je billen (op een mat), salto's van een verhoging, salto's naar een verhoging. Maar de salto's op de toestellen tellen niet mee.
2. Op de droogspringplank wordt meestal zonder vanggordel getraind. De springers maken heel veel herhalingen van alle sprongen om de techniek perfect in te slijpen.
3. Op de grote trampoline wordt veel geveerd en vooral in de vanggordel getraind. De springers maken moeilijke sprongen, die ze in het water nog lang niet kunnen, maar in de toekomst wel zullen leren. Op de trampoline wordt ook het spotten (het kijken tijdens de vlucht) aangeleerd.
4. De oefeningen op het droge zijn vooral "mimic-exercises". De springers moeten de bewegingen en houdingen van het schoonspringen nabootsen. Hierbij eist Wang ook weer absolute perfectie, een beetje goede houding is echt niet goed genoeg.

De senioren springers en de junioren doen hetzelfde droogspringprogramma. Sterker nog, af en toe moeten de senioren en de junioren expres samen trainen, zodat de jonge talenten van de oudere springers kunnen leren, maar ook dat de oudere springers zenuwachtig worden van het aanstormende talent en nog een beetje scherper gaan trainen!

In het praktijkdeel van de clinic gaf Wang aan springers van de Italiaanse jeugdselectie een voorbeeldtraining vloersalto's, met de nadruk op de details in lichaamshouding en uitvoering. Voor de geoefende kijker was het met name de eigen vaardigheid van Wang in het vangen (ondersteunen) van de springers tijdens de salto's indrukwekkend. Met minimale handbewegingen had hij de springers steeds weer "klemvast" ofwel aan een gymbroek ofwel aan een badpakbandje.

Cursus trainingsleer in vogelvlucht

Misha Ugryumov was de tweede hoofdspreker van de clinic. Afkomstig uit de Ukraine was hij een van de trainers die vele kampioenen voor de voormalige Soviet Unie heeft voortgebracht. Nu is hij al een aantal jaren de bondscoach van Spanje en daar is hij redelijk succesvol. Spanje heeft regelmatig medaille winnaars op hoog Europees niveau.

Ugryumov nam de toehoorders mee van het trainen op het droge naar de droge theorie van de fysieke voorbereiding van topspringers. " Voor topspringers bestaan geen standaard trainingsschema's" zo luidde zijn stelling, "dus moet je het trainingsprogramma op basis van theoretische kennis per individu samenstellen". Vervolgens behandelde hij in vogelvlucht, in twee uur tijd, zonder enige pauze, veel definities en begrippen uit de trainingsleer en inspanningsfysiologie. Voor de onderlegde trainer was het verhaal van Ugryumov een pittige opfrisser van schoolkennis, maar de meeste aanwezigen zagen door de theoretische bomen het praktische bos niet meer. Voor een samenvatting of een aantal praktische richtlijnen was bijna geen tijd ingeruimd. Jammer dat Ugryumov niet wat schema's liet zien van de trainingen die hij op dit moment met de Spaanse springers doet. Actuele trainings-"geheimen" zijn toch altijd het meest interessant.

Gelukkig kwam het belangrijkste leermoment van de voordracht van Ugryumov, netzoals Wang overigens, ook weer in de praktijkles die hij gaf aan de springers van de Italiaanse nationale jeugdselectie. Gedurende 1 uur trakteerde hij de springers op een 10-meter lange tumbling baan op een ongekende variatie springen, stuiten en rollen. Alleen de sterkste jongens (ongeveer 17 en 18 jaar oud) hielden het vol, de meisjes moesten na zo'n 30 minuten afhaken. Ugryumov wilde laten zien wat gevorderde springers in een training aan moeten kunnen, natuurlijk wist hij ook wel dat de meisjes van een jaar of 12 a 13 het niet allemaal vol zouden houden. De meeste trainers waren driftig aantekeningen aan het maken in de gymzaal, zij hebben dus toch weer nieuwe oefeningen gezien.

Men haalde de schouders op

Dokter Zavattini is een orthopedisch chirurg. Ook hij heeft vroeger gesprongen. Hij startte zijn praatje met een eerbetoon aan Claus Dibiasi en Giorgio Cagnotto. De twee beroemdste schoonspringers van Italië, die overal ter wereld prijzen wonnen in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw en nu actief zijn als manager en bondscoach schoonspringen. Zelf had Zavattini nog met veel plezier les gehad van beide grootheden. Vervolgens hield hij een betoog over de schouder. Tot grote spijt van de toehoorders ging het praatje dan weer in het Engels, dan weer in het Italiaans. Er vielen in korte tijd

heel veel moeilijke Latijnse anatomische termen en er verschenen moeilijke plaatjes en onduidelijke röntgenfoto's van de schouder. De relatie met schoonspringen en aanwijzingen voor de trainers kwamen niet aan bod. Het was een typisch dokter's praatje voor dokter's en in die categorie nog een slecht praatje ook. Slechts één tip van Zavattini was duidelijk overgekomen: als een springer op de training zijn schouder uit de kom krijgt, zet hem dan niet als trainer zelf terug, laat dat aan een dokter over. Dokters mogen dat namelijk wel fout doen en trainers niet. Dit was een grapje van Zavattini, met natuurlijk een kern van waarheid. Maar de meeste trainers in de zaal waren allang afgehaakt, **haalden hun schouders op** en keken uit naar het volgende onderdeel van de clinic.

LEN news en wandelgangen

In het blokje LEN news vertelde Claus Dibiasi kort over de meest opvallende veranderingen in het internationale wedstrijdreglement die zijn aangenomen per 1 september 2001. Bij het synchroonspringen zijn de grootste veranderingen (en tevens verbeteringen!). Het kan niet meer voorkomen dat springers totaal verschillende sprongen inzetten op een wedstrijd. De houding van beide springers moet aangegeven worden met dezelfde letter, het aantal salto's moet precies gelijk zijn en het aantal schroeven mag slechts een halve afwijken. Daarmee zullen o.a. de volgende combinaties die in de zomer van 2001 nog gemaakt werden op internationale kampioenschappen niet meer mogelijk zijn: 107C/107B; 205C/203A; 5253D/5251D. De andere veranderingen in het reglement zijn vooral gunstig voor de juryleden. De tekst van het reglement is vereenvoudigd, zonder de betekenis te veranderen en de regels voor het aftrekken van punten bij veel voorkomende fouten zijn ook vereenvoudigd.

In de wandelgangen (tussen de spreekbeurten in) werden zoals altijd veel ideeën en nieuwtjes uitgewisseld. Een Engelse trainer liet nog eens zijn labtop met software zien. In het beeldscherm van de computer kunnen 2 sprongen tegelijkertijd in slow motion worden afgespeeld. Zo kan een springer twee keer achter elkaar dezelfde sprong filmen en ze naast elkaar, tegelijkertijd in het beeldscherm afspelen. Ook kan de springer zijn eigen sprong afspelen naast dezelfde sprong van een topspringer en de bewegingen vergelijken. Voor het synchroonspringen is er een heel interessante toepassing mogelijk. Twee springers wonen niet in dezelfde stad. In stad A maakt springer A een sprong en maakt een digitale filmopname. Hij zendt dit filmpje per e-mail naar springer B in stad B. De springer in stad B zet het filmpje van springer A in zijn computer naast het filmpje van zijn eigen sprong. Zo kunnen springer A en springer B synchroonspringen zonder in dezelfde stad te wonen! Partners zoeken voor synchroonspringen is tegenwoordig een kwestie van filmpjes naar elkaar sturen om te kijken wie het beste bij elkaar past, nauwkeurig bekeken tot in honderdsten van seconden! Tenslotte was er ook nog een Finse trainer die een mooi nieuw programma heeft geschreven om traditionele wedstrijden op de computer uit te werken. Liefhebbers moeten wel wat geld meenemen, de vraagprijs is 300 euro voor de software. Voor dat geld krijg je wel een programma dat op één floppy past en de komende jaren ontvang je updates.

LEN clinic 2002, vrijwilligers gezocht!

In het sluitingswoord van de clinic kondigde Claus Dibiasi aan dat de LEN de opzet van de clinics wil gaan veranderen (lees verbeteren). Alhoewel er in Rome meer clinic bezoekers waren dan ooit (bijna 60), vindt men in het algemeen dat de aanwezigen teveel theorie krijgen aangeboden en te weinig praktische tips voor het training geven opdoen. Daarom vroeg hij aan de landen met een voorstel voor een clinic te komen dat moet voldoen aan de volgende criteria:

- Minder theorie, meer praktijk
- Gericht op een deel van de landen van Europa, niet geheel Europa
- Met een programma waarin ook springers naar de clinic kunnen worden meegenomen.

Twee landen hadden een dergelijk clinic programma reeds voorbereid, Nederland en Roemenië. Daarom kregen beide landen de organisatie van een LEN clinic in 2002 direct toegewezen. De voorbereiding van de clinic in Nederland is in handen van Rob Scheepers, die recent zijn functie als KNZB programma manager schoonspringen heeft overgedragen aan Nancy Roza. Ondergetekende zal de technische inhoud van de clinic bewaken. De clinic zal gehouden worden in Amersfoort. Hoofdthema's zullen zijn 1. de breedtesportcompetitie en 2. het niveau-springen. Allebei activiteiten die de landen in Europa rondom ons heen nog niet kennen. In het voorjaar van 2002 zullen trainers, officials en springers worden uitgenodigd om als vrijwilliger mee te werken aan de clinic in Nederland. Uiteraard willen we ons van onze beste zijde laten zien. Help je mee?

Naast de clinics in Nederland en Roemenië zal de LEN in 2002 nog een derde clinic ondersteunen ten tijde van de EJK, die in Genève zullen worden gehouden.
De LEN breidt haar bijscholingsprogramma schoonspringen, gestart in 1998, in 2002 flink uit. Zorg dat je er bij bent, voor serieuze schoonspringtrainers is er altijd wat te leren!