

OEFENMEESTERCURSUS 2004-2005

DOOR ENNO VERHOEF

Het afgelopen seizoen heeft het KNKV weer een oefenmeesterkursus georganiseerd. Deze opleiding is bedoeld voor trainer/coaches die in de top van het korfbal willen functioneren. Het is een veeleisende cursus die een grote tijdsinvestering vergt. Ondanks een aantal afzeggingen op het laatste moment is de cursus onder leiding van Jan Sjouke van de Bos in september 2004 met 10 deelnemers van start gegaan.

De cursus

De cursus bestaat uit een aantal onderdelen. Er zijn 10 bijeenkomsten in Papendal op vrijdagavond en zaterdagmorgen. Tijdens deze weekeinden zijn er gastdocenten en worden er in de sporthal aan de medecursisten trainingen gegeven. Eind oktober wordt er door de cursisten een stage vereniging gezocht. Dit is of een hoofd of overgangsklasse vereniging. De cursist loopt dan het gehele zaalseizoen mee met de trainer van deze vereniging. In januari is het theorie examen als afsluiting van de periode in Papendal. In maart moeten de stageverslagen en stageopdrachten ingeleverd worden en in mei moet er een werkstuk ingeleverd worden. De afsluiting is een examen in mei waarbij de cursist aan de hand van een opdracht een half uur training geeft.

De docenten.

De 10 bijeenkomsten in Papendal waren niet aaneengesloten: 3 weken wel 2 weken niet. Ook waren ze zo opgebouwd dat er een gastdocent was die een bepaald thema kwam toelichten. Tijdens de cursus was Jan Sjouke de hoofddocent. Hij begeleidde de praktische trainingen en nam de eerste onderdelen, theorie van het korfbal en management en problematiseren voor zijn rekening. In het kort samengevat. De theorie van het korfbal en de theorie van het coachen.

De eerste gastdocent was Peter Murphy. Voormalig bondscoach bij het volleybal heren en tegenwoordig ook werkzaam bij NOC*NSF. Peter mocht het onderdeel psychologie toelichten. Zonder Peter te kort te doen ging deze avond voornamelijk over gedrag, waarnemen en communicatie. Het weekeinde erna was het eerst de beurt aan Remco Boer. De trainer/coach van Blauw-Wit (A). Remco behandelde het onderwerp mentale aspecten van de

sportprestatie, met name de Peak Performance. Hoewel het onderwerp ongrijpbaar lijkt zijn er toch mogelijkheden voor de coach om hier gebruik van te maken.

Op de zaterdagmorgen was Herman van Gunst trainer/coach van DOS '46 de docent. Herman mocht het onderwerp korfbalervaringen handen en voeten geven. Herman vertelde over zijn visie op korfbal, zijn analyse en hoe hij de trainingen opbouwde. Na 2 weken kwam Hans Heemskerk ook spreken over korfbalervaringen. Hans benaderde het onderwerp op zijn manier en vertelde over hoe hij een deel van de trainingen gebruikte om een persoonlijk opleiding plan voor de spelers gestalte te geven. Ook Ben Crum was een van de docenten. Het onderwerp visie was door hem al beschreven in korfbalconcepten en eenvoudige korfbalvormen en sterren van nu. In de sporthal verbond hij het theoretische gedeelte met de praktische uitvoering van zijn ploeg DVO.

Bij elke cursus hoort natuurlijk ook een medisch gedeelte. Op vrijdagavond en op zaterdagmorgen wisten Frank Backx en Helmi Langenhorst, de medische staf van het Nederlands korfbalteam, toch de cursisten te boeien met dit onderwerp.

Inmiddels zijn Kees Rodenburg en Joost Spierings al bekenden voor de lezers van het NKTB Kees sprak deze avond over wedstrijdanalyses m.b.v. moderne media. Zij gebruikten het programma dat geschreven was door Joost om m.b.v. video en computer een perfecte analyse van een wedstrijd te maken. In een van de laatste 2 weekeinden in Papendal werd het onderwerp inspanningsfysiologie behandeld door Tjeerd de Jong. Hij wist duidelijk te maken aan de cursisten hoe om te gaan met belasting, belastbaarheid, periodisering en nog veel meer fysieke aspecten van de sport. Als laatste docent was er Ton van Rhooen. Al jaren betrokken als do-

cent bij de KNVB en het KNKV, maar ook als persoonlijk raadgever op het gebied van media. Hij wist de cursisten duidelijk te maken hoe als coach met de media om te gaan. Jan Sjouke sloot het laatste week-einde van het theorie gedeelte af met een bijeenkomst waarbij de laatste zaken van de cursus werden besproken. De stageperiode, theorie examen, praktijkexamen en werkstuk.

De stageperiode

'Op bezoek bij...' is een vast onderwerp van in het NKTB. U heeft dus ook het verslag van Sparta, Nijkerk waar René Slegh stage heeft gelopen en van Vriendenschaar, Hardinxveld-Giessendam waar ik stage heb gelopen kunnen lezen. Dat waren een paar stageverenigingen. Daarnaast waren er cursisten die stage liepen bij PKC, DOS'46, Meervogels, Koog Zandijk, Oost Arnhem, Excelsior (D), Oranje Wit (D) en SKF. Deze stage periode is een hele intensieve periode. Naast het trainen en coachen van de eigen vereniging wordt er van de cursist ook verwacht dat hij/zij minimaal 1 training per week en ook de wedstrijden aanwezig is bij de stagevereniging. In deze periode maakt de cursist stageverslagen, stageopdrachten en assisteert de trainer van de stagevereniging daar waar nodig. Al met al een hele intensieve periode. In deze periode vallen ook de 'Challenge' in Rotterdam, de interlands in Enschede en België, de kruisfinales in Groningen en de zaalfinale in Ahoy'. Het bezoeken van deze wedstrijden en het maken van verslagen hiervan hoort natuurlijk bij de verplichtingen voor de cursisten.

Het theorie-examen

Aan het einde van de bijeenkomsten in Papendal volgde in januari het theorie-examen. Dit is een schriftelijk examen in Papendal waarbij alle theoretische kennis getoetst wordt. Alle cursisten hebben dit onderdeel gehaald.

Het werkstuk

Nadat de stageperiode is afgesloten komt er een periode van relatieve rust. De cursist moet een werkstuk maken dat betrekking heeft op de sport of de coach. Het onderwerp is vrij te kiezen maar moet wel in

houdelijk goed in elkaar zitten. Inmiddels is een aantal van deze werkstukken bij de redactie van het NKTB. Hopelijk kunnen zij hiervan een samenvatting maken omdat er toch een aantal boeiende onderwerpen aan de orde komen. Deze werkstukken en ook de oudere werkstukken zijn in het bezit van het KNKV en zijn daar eventueel op te vragen.

Het praktijkexamen

De cursus werd afgesloten door middel van een praktijkexamen. Vooraf werden de onderwerpen gegeven en per 2 of 3 tal deden de kandidaten examen. Een tweetal onderwerpen: Train het zuiver passen in de opbouw naar een doelkans en de verdediging op het storen hiervan. Train de aanvallers buiten de korfzone samen te spelen naar een goede doelkans eventueel met behulp van een ideale aangeef positie. Helaas hebben niet alle cursisten waaronder ik dit onderdeel in een keer gehaald zodat er slechts 6 cursisten in juni het diploma oefenmeester mochten ontvangen.

Oordeel

Tijdens de cursus is het flink buffelen. Er gaat flink wat tijd in zitten. 10 weekeinden Papendal, stage periode, terugkomdagen En dat naast werk en de eigen vereniging. De cursisten moeten de stap kunnen maken naar het topniveau van het korfbal. De theorieavonden hadden allemaal wel iets in zich waar je als trainer/coach iets mee kon doen. Lastig om te vertalen zijn de praktijksessies. Het vaste a-b-c-tje moet losgelaten worden. Geen droog patroontje meer maar direct met tegenstander en opdrachten werken. De gedachtegang moet om. Bovendien werken de vrijdagavonden in Papendal tot in de late uurtjes over korfbal praten erg stimulerend. Organisatorisch zal echter nog e.e.a verbeterd moeten worden.

Kritiek

Hoewel ik de opleiding korfbaltrainer 10 jaar geleden gedaan heb sluit de cursus die ik toen gedaan heb in mijn ogen niet aan op datgene dat nu gebracht/verwacht wordt en over het verloop van de cursus heb ik echter ook nog wel wat kritiek. Organisatorisch zijn er sommige zaken niet

goed geregeld. Daarnaast is er weinig terugkoppeling. Tot op dit moment heb ik geen waardeoordeel over de stageopdrachten en stageverslag ontvangen. Ook is er nog geen oordeel geweest over het werkstuk. Geen bericht goed bericht is me iets te vaag.

Het praktijkexamen was een verhaal apart. Hoewel wij een proeftraining gehad hebben bij SKF vond ik de voorbereiding naar het examen niet goed. Nu doe je het examen in mei met 2 of 3 tallen. Mei is te laat omdat de praktijklessen plaatsvinden in september tot december. Rond het einde van de zaal is veel passender. Achteraf gezien kan je geen examen doen bij een 1^e klasse vereniging ondanks de toestemming van de examencommissie. Geen kritiek op de verenigingen, maar bij een topcursus hoort een topexamen. 3 trainers op één avond is te veel. 2 keer een partij 4-4 van een half uur is voor veel spelers niet goed. Bij mijn examen was slechts 1 examiner aanwezig en ook geen rijksgecommitteerde. Op het hierop volgende bezwaar was de reactie of het gebrek daaraan door de ambtenaren van het KNKV op het incorrecte verloop van dit examen niet goed.

Positief

Anders nadenken over de sport stimuleert. Via de juiste analyse de vertaling maken naar de praktijk om de spelers/team te verbeteren. Daarom was vooral de stage periode bij Vriendenschaar in mijn ogen goud waard. Omdat je daar in de praktijk kan zien hoe deze vertaling gemaakt moet worden. Ik kan en wil iedereen die zich wil verbeteren op het gebied van trainen en coachen aanraden deze cursus te doen. De cursus heeft alle ingrediënten die je van een topopleiding kan verwachten. Topdocenten op een toplocatie, een kijkje in de keuken van de top stagevereniging, gemotiveerde medecursisten en met de deskundige bondscoach is er ervaren begeleiding. Een van de kenmerken voor topsport zijn kwaliteitstrainers. Als onze sport zich wil kenmerken als topsport kan zo'n topopleiding uitstekende kwaliteits-trainers/coaches voortbrengen.