

Helpen in het competitieturnen

J. Cantois, G. Gelade, M. Van Esser, L. Vercruysse, D. Van Esser.

In tegenstelling tot het (bewegings-) onderwijs, waar het helpen in het kader van de sociale affectieve vorming nog als doel op zich kan worden gesteld, is in het competitieturnen het helpen alleen nog een middel. Samen met alle andere hulpmiddelen dient de helper de uitvoering.

De mogelijke *bedoelingen* van het helpen zijn dezelfde als weergegeven door W. SCHROVEN (Het helpen in het turnen). De veiligheid wordt gewaarborgd, de uitvoerder wordt in de juiste bewegingsbaan of het juiste ritme gebracht, de kleine tekorten worden onderweg opgeheven of nadien bijgestuurd.

Ook maakt men gebruik van dezelfde *helpersgrepen* (dragen, klemmen, grijpen en duwen) en combinaties hiervan.



Dragen.



Klemmen.



Grijpen en duwen.



De vangriem als verlengstuk van de klemgreep.



De vangriem als verlengstuk van de klemgreep.

De *methodiek* ligt echter wel anders. In een klassituatie laat men omwille van een groot leerlingenaantal of in functie van de gestelde doelstellingen, werken in partnergroepen. De lesgever creëert met zijn leerlingen quasi gelijktijdig een leerweg voor het uitvoeren én voor het helpen. De leerlingen worden binnen een triade afwisselend helper en uitvoerder. Beide functies vullen elkaar aan, verrijken elkaar.

A. In het trainen op competitieniveau zijn helpersfunctie en uitvoerdersfunctie gescheiden. De trainer/trainster vervult uitsluitend de helpersrol. Hij/zij wordt verondersteld de technieken en principes onder de knie te hebben en deze niet meer te moeten leren tijdens het leerproces van de aspirant-kampioenen. De turner en turnster voert meestal alleen maar uit (over de uitzonderingen later meer).

Deze rolontplooiing heeft een aantal consequenties:

- Specialisering: De trainer/trainster helpt, de turner/turnster turnt. Elk blijft zich vervolmaken naar een hoger niveau, binnen de eigen taak.
- Alle aandacht kan op de uitvoering gericht worden. In het onderwijs is de aandacht voor het helpen nog nodig, omdat

dit een doel op zich kan zijn of een nog storende factor op weg naar een correcte uitvoering.

- De trainer/ster kent dan ook de schroefkant, de wendrichting, het afstootbeen, de steunarm, de afstand springplanktoestel, de specifieke tekorten van elk van zijn/haar zorgkinderen.
- Dit verhoogt de vertrouwensrelatie die dan ook nooit geschaad mag worden. Er is geen andere helper!



Groot vertrouwen in de trainer.

- Het vertrouwen in een vaste trainer bij jonge turnsters en turners kan ook zo groot zijn dat ze aanvankelijk door niemand anders willen geholpen worden. Dit kan problemen geven wanneer ze ingeschakeld worden in een provinciale of nationale training, in een school- of universitaire ploeg.
- De rollenopsplitsing heeft ook tot gevolg, dat de turner of turnster rustig de tijd krijgt om zich te concentreren, bewegingsvoorontwerp te maken, magnesium nemen, rekriempjes in orde brengen en duizend andere kleine dingen.
- Het onvoorwaardelijk vertrouwen laat ook het aanleren toe van moeilijke bewegingen waarbij de helper zonder manueel contact buiten het blikveld van de uitvoerder staat (flik op de balk) of waar pas op het einde van de oefening ingegrepen wordt (dubbele salto als afsprong, Tsukahara...)

B. Toch komt het voor dat men, omwille van de teamgeest of om tijd te winnen of om symmetrisch te kunnen helpen, teamgenoten inschakelt als helpers of ze een deeltaak van de helpersfunctie toewijst.

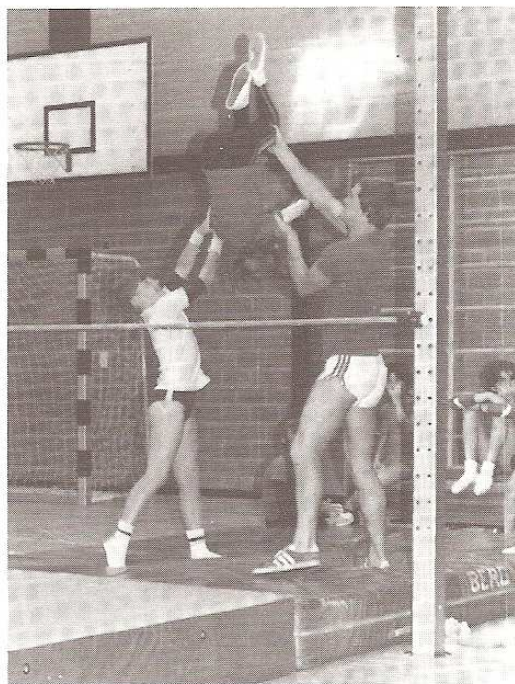


Helpen omwille van de teamgeest.

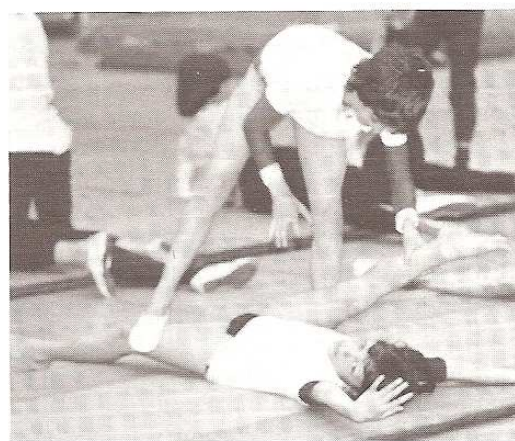


Bijstaan om symmetrisch te helpen.

We sommen enkele voorbeelden op:
– opwarmen of conditietraining in partnergroepen.



Bijstaan om symmetrisch te helpen.



Partnerhulp in de opwarming.



Partnerhulp in de opwarming.

- bijstaan om symmetrisch te helpen of te beveiligen.
- feed-back geven op waargenomen deelaspecten van een beweging.

Dit inschakelen van ploeggenoten wordt in het topturnen echter tot simpele bewegingen beperkt.

De *helpersprincipes* die W. SCHROVEN aanhaalt blijven dezelfde. We kunnen ze alleen nog verder uitdiepen, vertrekkend van de eigenheid van het competitieturnen.

In het competitieturnen komt het erop aan de bewegingen **alleen** uit te voeren. Elke beweging wordt in een vloeiende **verbinding** met andere bewegingen geplaatst. De kunststukken zijn **complex** (meervoudige draaien soms rond meerdere lichaamsassen tegelijk) en ze worden met een grotere **amplitudo** uitgevoerd.

Dit uit zich in de volgende principes:

- Er zit een evolutie in de grepen: van klemmen en dragen met volle armen via een zetje geven en opvangen na de beweging tot alleen maar klaar staan in het geval dat...
- De helper moet kunnen ingrijpen in de beweging-in-een-verbinding en toelaten dat er nadien weer verder verbonden wordt. (vb. Helpen bij de salto in de verbinding: rondat - flik - salto - flik).
- Door de complexiteit van de bewegingen worden de grepen vaker gecombineerd.
- Door een groter amplitudo in de uitvoering kan men de uitvoerder niet constant vasthouden. Dit vereist een grote vaardigheid (timing, bewegingsinzicht) en concentratie van de helper.



Ook ingrijpen tijdens de bewegingen met een grote amplitudo.

Er wordt minder fysiek geholpen in het topturnen om verschillende redenen. Men gaat ervan uit dat een beweging anders aanvoelt met hulp dan zonder. Bovendien kan men gebruik maken van een ruime infrastructuur (valkuilen, vangriemen, landingsmatten), ook is het zo dat op hoog niveau de turner of turnster zichzelf kan behelpen bij mislukken. Uiteindelijk moet men ook tijdens de competitie de oefeningen zonder hulp kunnen uitvoeren.