

Observeren

Doel van het observeren is om het beeld van de schaatser te vergelijken met het ideaal plaatje van een schaatser met een goede techniek. Het ideaalbeeld kan per persoon/trainer/docent en over meerdere jaren verschillend zijn. Vroeger was een brede slag ideaal nu kiest men voor meer recht vooruit schaatsen.

Aan de hand van de vergelijking kunnen de verbeterpunten worden bepaald.

Kijken van beneden naar boven.

Het begint bij de schaatsen en via knie, heup, romp en armen naar het hoofd.

Met behulp van de observatie bepaal je het beeld en beginsituatie van de groep en het individu op het gebied van de techniek.

Tijdens het lesgeven is de observatie gericht op het constateren van een afwijkend ideaalbeeld en vervolgens via gerichte aanwijzingen een verbetering bij het individu te bewerkstelligen.

Het observatieproces verloopt in het algemeen van globaal naar gericht. Als je de eerste keer kijkt, zie je in het algemeen of iets goed of minder goed is. Na meerdere keren kijken vallen steeds meer details op.

Bij lerende schaatsers is er vanwege de complexe beweging ook veel behoefte aan feedback op hun schaatsbeweging. Veelal vragen en verwachten ze feedback van hun leider/lesgever/trainer maar ook ouders geven gevraagd of ongevraagd feedback.

Als beginnende lesgever is het dan ook van belang om jezelf hier goed in te oefenen zodat je snel en op een goede manier een fout kan aanpakken.

Bij het geven van feedback is het heel belangrijk dat er begrijpelijke taal wordt gesproken en dat er goede correcties op het juiste moment worden gegeven.

Bij het observeren kun je gebruik maken van een hulpmiddel zoals; observatielijst, kijkwijzer en een wat uitgebreidere versie van een kijkwijzer de checklist.

Andere hulpmiddelen zijn video, spiegel en foto.

Correctiemethoden kunnen o.a. zijn:

1. verbaal
2. gebaren
3. zelfanalyse
4. onderlinge correctie
5. tegengestelde oefeningen/bewegingen laten uitvoeren
6. conditieverbetering.

De plaatsbepaling van je observatie is zeer belangrijk. Je kunt vanuit verschillende invalshoeken kijken. Waar je gaat staan hangt ook samen met wat je op dat moment wilt zien. Met welk doel je observeert. Dit moet je van tevoren wel bedenken.

Plaatsen waar je kunt gaan staan:

op het ijs

naast het ijs

soms boven het ijs (brug over het ijs) of restaurant

binnen en buitenzijde ijsbaan op het rechte stuk op en naast het ijs

binnen en buitenzijde bocht op en naast het ijs

voorzijde van schaatsers op je toe laten rijden, zowel recht stuk als bocht
achterzijde schaatser van je af laten rijden, zowel recht stuk als bocht.

Je kunt niet overal zomaar gaan staan denk aan de baanregels en aan de veiligheid van jezelf en de schaatsers.

Bij het observeren kun je gebruik maken van hulpmiddelen zoals de techniek-observatiekaart, een kijkwijzer en een checklist.

Bij de techniek observatiekaart kijk je globaal. Bij de kijkwijzer kun je al meer gedetailleerd kijken en bij de checklist kijk je zeer gedetailleerd. Hierbij rafel je de schaatsbeweging uit elkaar om een oorzaak te vinden voor een bepaalde fout.

Hoe hoger het niveau van de schaatser qua techniek is, hoe moeilijker de fout soms op te sporen is. Bij geoefende schaatsers maak je dus eerder gebruik van de checklist. Bij ervaren lesgevers/trainers zit zo'n lijstje gewoon in hun hoofd en die kennen en herkennen het bewegingsbeeld van het individu meestal snel en goed.