

Workshop Video Analyse Voorwaarts Varen

Inleiding

Iedereen heeft kajakvaren op een bepaalde manier (zichzelf) aangeleerd. Iedere cursist zit eigenlijk op een ander niveau. We moeten ons eerst vergewissen of er wel een leerbereidheid bij de cursist aanwezig is. Als die leerbereidheid er (nog) niet is, dan kunnen we hoogstens de leergierigheid bij de cursist prikkelen. Vaak hebben we de neiging om dingen bij de cursist te willen 'verbeteren', maar mist er bij de cursist mogelijk iets in de basis. Onze welgemeende opmerkingen bouwen dan niet voort op een degelijk fundament. Soms moeten we dan helemaal terug naar het begin. Hoe creatief zijn we als coach om oefenvormen te bedenken die de voorwaartse slag vanaf de basis opbouwen? En hoe krijgen we de cursisten enthousiast daarvoor?

Doelstelling

Het doel van de workshop is om mijn ervaringen te delen met het gebruik van video bij het analyseren van de voorwaartse slag. Met als randvoorwaarden dat het met eenvoudige middelen en op locatie kan worden uitgevoerd.

Het gebruik van video

Door gebruik te maken van video kunnen we een cursist laten zien wat deze aan het doen is. We moeten er voor zorgen dat we de realiteit laten zien. Voorkomen moet worden dat de cursist zich opeens anders gaat gedragen omdat deze denkt dat het anders moet.

Vaak zijn mensen huiverig voor om zichzelf terug te zien, vaak ook voor de 'beoordelende' ogen van hun mede cursisten. Dit vereist een goede band met de cursisten en een goede uitleg van de aanpak en wat er van iedereen verwacht wordt en dat het niet verplicht is om er aan mee te doen. Er moet een leerbereidheid zijn.

Apparatuur

Eenvoudige (waterdichte) digitale foto camera's met video optie. Zorg dat je weet hoe de apparatuur werkt en dat de batterijen geladen zijn en dat er voldoende opslag ruimte op het geheugenkaartje is. Een camera met 10x (optische) zoom maakt sommige opnamen makkelijker, maar het kan ook met minder zoom. Gebruik geen digitale zoom. Bij digitale zoom is de originele opname al wazig; vergroten kan altijd nog op de computer. Een computer (notebook) om de video's te bekijken. Eventueel een geheugenkaart lezer, als deze niet al in de notebook zit of de USB kabel van de camera. De resolutie van de opname is niet zo van belang, als de bewegingen maar onderscheiden kunnen worden. Als een cursist een betere camera heeft die je mag lenen, controleer dan vooraf of het geheugenkaartje én de opnamen (videoformaat/codecs) op jouw computer leesbaar zijn.

Programmatuur

Programma om video af te spelen (Microsoft Media Player / Apple Quicktime); weergave in volledig scherm. Er is een gratis *open source* bewegingsanalyse programma beschikbaar via <http://www.kinovea.org/>. Hiermee is ook vertraagd weergeven mogelijk (en nog veel meer). Zorg dat je voldoende handig bent met de computer en de programmatuur, zodat 'de techniek' een vloeiende analyse niet in de weg zit. Zie ook 'voorselectie', hieronder.

Materiaal

De cursisten gebruiken hun eigen kajak en peddel. Zwemvest is geen probleem. Als de kajakkleding te 'effen' is, dan is het misschien moeilijk om het bewegingsverloop in de opnamen te onderscheiden. Als de cursisten **niet** in hun eigen kajak zitten of een voor hun 'vreemde' peddel geleend hebben, is het lastig analyseren, want we hebben dan geen reële beginsituatie.

Locatie

Een beschutte locatie (jachthaven). Voorkomen moet worden dat door wind/golfslag de cursisten correctieslagen gaan maken tijdens het opnemen van de voorwaartse slag. Liefst op een kade/steiger. Het opnemen, tot de middel staand in het water geeft

Workshop Video Analyse Voorwaarts Varen

vaak (zeer) veel camerabeweging waardoor de opnamen onrustig zijn en afleiden. Ik gebruik geen statief en neem meestal op terwijl ik sta (meeste flexibiliteit in camera positie). Liefst met de zon in de rug. Bij zeer sterke/laagstaande zon in combinatie met windrichting kan het zijn dat er geen goede opnamen mogelijk zijn. Ergens rond het middaguur (hoge zon) is er misschien een werkbare situatie.

Aantal cursisten

Als het aantal cursisten groter dan 8 wordt, dan gaat de sessie erg lang duren. Ideale groepsgrootte is tussen 4 en 6 personen. Dan kan de sessie zeker binnen een uur worden opgenomen en binnen een uur worden geanalyseerd. Er zijn dan waarschijnlijk genoeg verschillende vaarstijlen om diverse aspecten van de voorwaartse slag onderling te kunnen vergelijken en te analyseren.

Traject

Het traject afstemmen op de windrichting. Er dienen minimaal drie goede opnamen per cursist gemaakt te worden:

1. Naar de camera toe varen: Aanvaren (in zo recht mogelijke lijn). Tegen de wind in!
2. Weg van de camera varen: Wegvaren (in zo recht mogelijke lijn)
3. Langs de camera varen: *Fly-by* (bootlengte afstand van de kant)

Leg duidelijk uit wat van de cursisten verwacht wordt en dat het niet gewenst is dat ze in de camera gaan kijken (vooral bij de *fly-by*). Laat de cursisten even invaren. De opnamen niet langer dan een seconde of 30 (*short-and-sweet*). In lange opnamen zitten onvermijdelijk minder bruikbare stukken en we hebben geen tijd om te knippen in de filmpjes. Het starten en stoppen van de cursist niet opnemen. De eerste *runs* zijn misschien nog wat onwennig voor de cursisten. Pas evt. het traject aan als je merkt dat je problemen hebt met het opnemen. Eventueel opnieuw opnemen. Een veel voorkomende ongewenste situatie is dat de overige cursisten in beeld verschijnen. Geef aan waar iedereen (buiten beeld) moet wachten als ze niet opgenomen worden. Ik laat de cursisten één voor één het traject varen. Zelf bijhouden of je van iedereen minimaal één technisch gelukke opname hebt. Neem niet teveel op want je moet het allemaal ook weer later bekijken tijdens de voorselectie.

Voorselectie

Nadat de opnamen gemaakt zijn ga ik op de computer alle opnamen per cursist in een map onderbrengen. Daarna opnamen technisch beoordelen en evt. weggoeien. Dit doe ik bij voorkeur in een pauze, zodat de cursisten niet al gaan meekijken. De opnamen per cursist op volgorde zetten van traject, door voor de bestandsnaam een volgnummer te zetten. Uiteindelijk wil ik van elk traject één natuurgetrouwe opname hebben. Niet teveel analyseren tijdens deze fase. Het gaat erom dat we straks de opnamen goed kunnen laten zien, zonder dat het werken met de computer de continuïteit tijdens de analyse verstoort.

Analyse

Maak tijd voor de analyse! De deelnemers hebben recht op de analyse. Het beste kan dit 's-avonds, of overdag op een plek waar het beeldscherm duidelijk/helder is. Alle cursisten gaan 'achter' de computer zitten, ik een beetje aan de zijkant. Zorg ervoor dat je alleen met de groep zit en dat er geen omstanders zijn die mee gaan kijken en beoordelen. De opnamen beeldvullend laten zien; de mindere kwaliteit als gevolg van het vergroten is niet storend voor wat we willen zien. De opnamen per cursist bekijken waarbij wij als coach én mede-cursisten (nog) niet gaan beoordelen en analyseren. Per cursist de trajecten bekijken. Elk traject eerst zonder commentaar volledig vertonen. Bij een volgende vertoning vragen we de cursist wat deze ziet. Als dat moeilijk is voor de cursist, dan nog een keer laten zien. Eventueel geven we dan pas zelf dingen aan waarop gelet kan worden (voorbeeld hoogte van de slag, beweging van de romp, beweging van de kajak, beweging van het peddelblad door het water, etc.) zonder erover te oordelen. We kunnen de weergave pauzeren en evt. met de tijd schuifregelaar stukjes heen en weer spelen. Elk traject heeft andere aspecten waarop gelet kan worden. Een geheugensteuntje is '*Body, Boat, Blade*' (Nicole Bulk begon met het kijken naar wat de boot doet). Als mede-cursisten 'beoordelende' opmerkingen maken, grijp dan in. Maar ergens gedurende de analyse is er vaak een natuurlijk moment dat de deelnemers elkaar onderling gaan analyseren. Stel vragen in plaats van het (direct) 'verklappen' van de reden/oorzaak. Vaak ook kom je door de

Workshop Video Analyse Voorwaarts Varen

interactie juist achter zaken die je zelf niet gedacht zou hebben. Probeer te zeggen wat je ziet, zonder te denken in 'goed' en 'fout'. Probeer te achterhalen waarom het bewegingsverloop is zoals het eruit ziet (oorzaak/gevolg). Vertaal dat naar 'efficiënt' en 'minder efficiënt'. Met de tijdens de analyse opgedane kennis van de eigen vaardigheid zal de cursist waarschijnlijk gaan experimenteren om de voorwaartse slag te verbeteren.

Wat kun je bij elk traject zien (niet uitputtend!):

Voorraanzicht

- Hoogte van de slag
- Daling van de 'duwarm'
- Hoe ver gaat de 'duwarm' over de middellijn van de kajak
- Rompdraai (beperkt)
- Bewegingen van de kajak
- Beweging van de peddel door het water
- Peddelfrequentie (extrapoleren naar slagen per minuut)

Achteraanzicht

- Rompdraai (duidelijk)
- Beweging van de peddel door het water
- Bewegingen van de kajak
- Zijwaartse kromming van de rug (duidelijk)
- Hoe ver de elleboog achter de schouder/rug komt (beperkt)
- De afstand van de elleboog tot aan de zij.

Zijaanzicht

- Actieve vaar houding (rechttop of iets voorovergebogen)
- Insteekmoment
- Uithaalmoment en lengte van de slag
- Beweging van de polsen (duidelijk)
- Hoe ver de elleboog achter de schouder/rug komt (duidelijk)

Vervolg

Je zou na een bepaalde periode een nieuwe opname/analyse sessie kunnen organiseren om de cursisten te laten zien hoe ze zich ontwikkelen. We zouden een cursist daarvóór ook kunnen laten experimenteren met een andere peddel (met name lengte) als we denken dat de eigen peddel van die cursist een belemmerende factor is bij het verbeteren van de voorwaartse slag.

Privacy

Mijn ervaring is dat de cursisten de opnamen (ook die van hun medecursisten) graag mee naar huis willen nemen. Geef hier gehoor aan! *USB-stick* van de cursist of evt. een CD branden. Anders moet je het ergens *on-line* beschikbaar stellen (*web disks*) Geef ook aan dat je de opnamen zelf verder niet zal gebruiken, dus niet publiekelijk toegankelijk op internet zetten! En natuurlijk dat de cursist dat zelf ook niet doet voor de opnamen die niet van hemzelf zijn.

Tot slot

Geen enkele versie van de voorwaartse slag is perfect. Afhankelijk van de persoon, de peddel en de kajak zal ieder een eigen stijl ontwikkelen en door experimenteren voortdurend aanpassen en variëren. Door zichzelf te zien op video krijgt de cursist feedback over zijn eigen handelen zoals we dat als instructeur/coach op geen enkele andere manier kunnen geven. We proberen te 'faciliteren' zodat de cursist zoveel mogelijk zelf de vragen kan beantwoorden, eventueel op basis wat deze ziet bij de opnamen van de andere cursisten en het praten daarover met die andere cursisten en de coach. We hebben ons hier beperkt tot de voorwaartse slag op vlak water. Bij een goed fundament zal de voorwaartse slag op ruw water en bij veel wind niet heel veel anders hoeven te zijn.