

Back to the Basics



Wanneer is techniek, een goede techniek?

Een techniek is goed wanneer je zo snel, zo ver en zo hoog mogelijk kunt komen.

Bestaat de perfecte technieklijn en wat betekent dit voor de training? Nee, de perfecte technieklijn bestaat niet! Voor de training betekent deze; ruimte geven aan de atleet om zelf te ervaren.

De belangrijkste voorwaarde voor techniek is het ontwikkelen van de basis motorische vaardigheden.

Elk mens heeft de 5 motorische basis vaardigheden of eigenschappen bij de geboorte meegekregen. Het is nu de kunst deze zoveel mogelijk te ontwikkelen, te trainen, te benutten en te gebruiken.

De 5 motorische basis vaardigheden zijn; snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en flexibiliteit (lenigheid).

Wat is dan de optimale trainbaarheid per vaardigheid:

- Snelheid : 6-9 jaar (reactie, vlug, snel)
- Flexibiliteit/lenigheid : 6-10 jaar
- Coördinatie : 9-12 jaar
- Uithoudingsvermogen : 11-16 jaar
- Kracht : meisjes na de groeispuurt,
jongens 1,5 jaar na stop groeispuurt

Coördinatieve vaardigheden

- Reactievermogen
- Oriëntatievermogen
- Ritmisch vermogen
- (dynamisch) evenwichtsvermogen
- Koppelingsvermogen
- Differentiatievermogen

De eerste vier zijn het best te trainen bij het jonge kind!

Rekken en strekken bij de jonge jeugd heeft geen zin. De spieropbouw verandert nog zoveel. Het trainen van deelbewegingen bij de jonge jeugd heeft geen zin. Het gaat bij deze groep vooral over de totaalbeweging omdat zij die makkelijker kunnen visualiseren.

- Een vaardigheid is een cognitief proces, (kennis, brein)
- Een techniek is een motorisch proces (bewegen)

Cognitieve processen sturen motorische processen aan.

Techniek kan niet verbeterd worden zonder eerst vaardigheden te verbeteren.

Dus: eerst accent leggen op vaardigheden

Motorisch leren

Motorisch leren is het verwerken van informatie over hoe je beweegt en op welke manier je tot steeds betere beweegpatronen komt.

Indirect leren = discovery leren

Bij indirect leren krijgt het kind de gelegenheid de bewegingsregels **zelf te ontdekken** en lichaamseigen te maken.

Fijne bijkomstigheid: kinderen willen graag de dingen zelf doen. Indirect leren is uitdagend voor hen want er wordt hen weinig voorgeschreven.

Noodzakelijk voor effectieve inzet indirect leren:

Breed ontwikkelde basismotorische vaardigheden.

De uitdaging voor Trainers is veel en veelzijdig trainen van de basis motorische vaardigheden.

Er zijn ontelbare trainingsvormen en spelvormen te verzinnen om de motorische basis vaardigheden te ontwikkelen en te trainen.