

Methodiek atletiek voor school (2)

Lopen

Dit artikel is een vervolg op het artikel 'Werken met een methodiek, waarom zou je?' In de vorige artikelen van het *LO magazine* 2, 3, 5 en 6 kwam turnen aan bod. Daarna volgden er voorbeelden van atletiek. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO. In het vorige artikel van atletiek (*LO Magazine* 8) zijn de looponderdelen sprint en duurloop aan bod gekomen. Nu volgen estafette en hordelopen.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

Methodiek

Een goede methodiek kan het leerproces versnellen. Ik kies ervoor om van een bepaalde vaardigheid eerst de basis klassikaal uit te leggen en daarna in volgende lessen, te werken in groepen. De lessenseries duren ongeveer 4-6 weken afhankelijk van de motivatie.

Qua motorisch leren baseer ik mij op de theorieën van Pijning, Kolb, het Long Term Athlete Development (LTAD) en het Athletic Skills Model (ASM). Prof. dr. H.F. Pijning (Motoriek en leren, 1983) ging uit van twee typen leeraanpakken; de momentaanpak en de foutenanalyserende aanpak. De momentaanpakkers proberen het na een fout gewoon nog een keer. De foutenanalyseerders vragen zich af wat ze fout doen. Deze groep leert sneller. Daarom is het goed atleten vaak te vragen hoe het komt dat het er iets misging. Door dit vragenderwijs aan te pakken stimuleer je spelers richting de foutenanalyserende aanpak.

LTAD model

Het LTAD-model gaat uit van een groei in *leren trainen*, beginnend met een allround ontwikkeling gericht op plezier, naar een steeds meer prestatieve manier van sporten. Tot uiteindelijk een liftime skill.

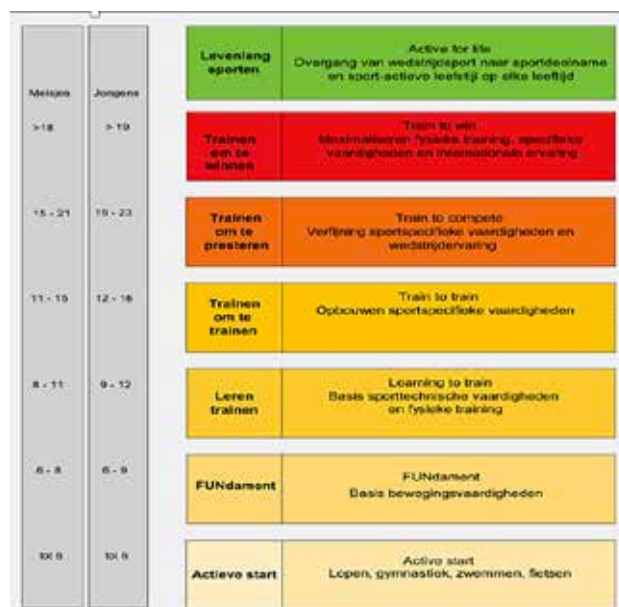
Het LTAD-model nodigt uit om breder te kijken dan de eigen sport. Het is een periodiseringsmodel over een mensenleven. De rode draad in het model is jezelf willen blijven verbeteren. De eerste vier fasen zijn bepalend voor talent en talentherkenning. Het talent

staat centraal. De formule: T + C + G + O = top (Talent plus Coach plus Geld plus Overgave) staat nog steeds overeind. Fase vier en vijf zijn de centrale perioden in het leven van een topsporter. Veel en veelzijdigheid zijn kenmerken bij de basis. Groei en ontwikkeling van het kind staan centraal. Er wordt gebruik gemaakt van de ontwikkelingsleeftijd in plaats van de chronologische leeftijd. Hierdoor sluit je beter aan bij de sporter. Het model is opgebouwd uit fysieke, mentale, cognitieve en emotionele ontwikkelingskarakteristieken. Hierdoor bestrijkt het de volledige ontwikkeling van de sporter. Alle eigenschappen hangen met elkaar samen. Nadere uitwerking per sport is noodzakelijk.

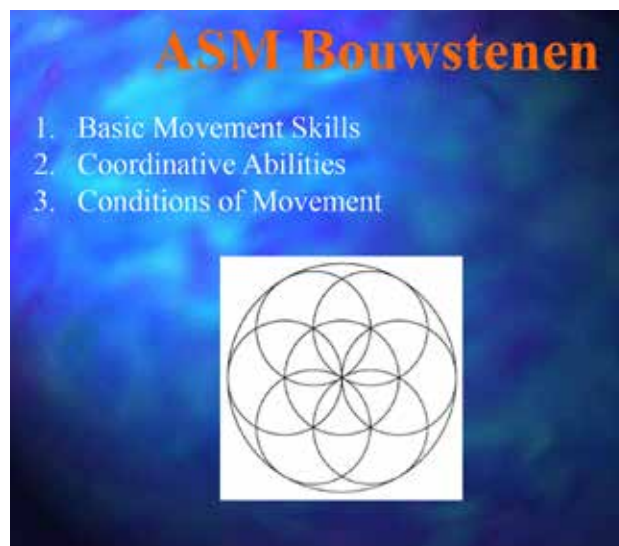
Atletiek ('de moeder aller sporten') is heel geschikt voor een allround brede ontwikkeling van het kind. Natuurlijk kun je hiermee verdergaan en je specialiseren in topatletiek. Maar het is ook heel geschikt als basis voor een latere ontwikkeling in een andere sport bijvoorbeeld volleybal.

Het ASM-model

Het Athletic Skills-programma heeft tot doel de (jonge) sporter te ontwikkelen tot een veelzijdige goede beweger, die vervolgens uitgroeit tot een atleet.



Schema LTAD model



Athletic Skills Model



Lopen voorbereiden

Deze atleet gaat zich specialiseren in één sport en tot slot zal de atleet zich binnen de sport gaan ontwikkelen tot een absolute specialist. Veelzijdigheid is hier van groot belang, dit kan bijvoorbeeld door middel van het doen aan judo, turnen/gymnastiek, et cetera naast atletiek.

Het ASM-model is ontwikkeld door René Wormhout en Geert Savelsbergh (wetenschappelijk onderbouwd). Het uiteindelijke doel is creatievere oplossingen bij bewegingsproblemen en minder blessures.

Aandachtspunten

Daarnaast is focus nog van belang. Hierbij heb je interne en externe focus. Er bestaat wetenschappelijk bewijs dat een externe focus tijdens het leerproces tot beter resultaat leidt dan een interne focus. Een voorbeeld van interne-focus-aanwijzing is: "Maak een driehoekje van je duim en wijsvinger en strek je ellebogen met kort contact". Een voorbeeld van externe-focus-aanwijzing is: "Probeer de bal bovenhands door de korf te spelen".

Verdere aandachtspunten/adviezen:

- 1 maak veel gebruik van Praatje, Plaat(je), Daad(je) model omdat veel leerlingen visueel zijn ingesteld
- 2 maak veel gebruik van activerende werkvormen zoals: Check in duo's, Denken-Delen-Uitwisselen, Genummerde hoofden, Expert werkvorm, et cetera
- 3 hanteer een methodiek van jong naar oud, van heel speels naar steeds meer wedstrijdgericht (LTAD) en van impliciet naar expliciet leren laat ze op heel veel verschillende manieren in aanraking komen met bewegingen

4 maak veel gebruik van transfer en probeer eerst de leerlingen zo allround mogelijk te maken (ASM). Uitgangspunt hierbij is dat de ideale techniek niet bestaat, iedereen heeft zijn eigen voorkeuren (zie ook Action Type maar dit is veel minder wetenschappelijk bewezen). Kies voor vormen van impliciet leren (externe focus, analoog leren, differentieel leren) door ook buiten de gebaande paden van één bepaalde spelsport te treden of zelfs daarbuiten.

Probeer steeds te leren van vorige ervaringen door lessen te analyseren hoe het gegaan is. Behoud goede manieren die resultaat opleveren. Daar waar je nog niet tevreden bent, verzin je een alternatief zodat je de volgende keer anders kan handelen, met als doel een beter resultaat te bereiken.

Estafette

Omkeerestafette

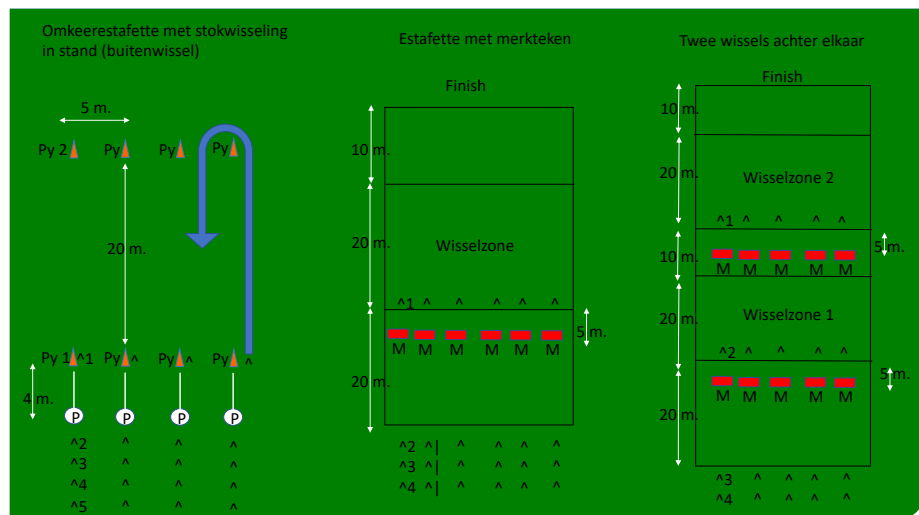
A Loop zo snel mogelijk vanaf de pylon 1

om pylon 2 en terug. Daar staat nummer twee te wachten met de rechterhand achter, tik hem aan met je linkerhand.

B Stokwisseling in stand, buitenwissel. Idem als a) maar nu met estafettestokje. Geef de stok over aan de volgende leerling die inmiddels klaarstaat bij de eerste pylon. De (tweede) vertrekkende leerling is in staande starthouding met zijn rechterhand achter ter hoogte van de heup. De aankomende leerling ('de bringer') heeft de stok in de linkerhand en 'slaat' de stok in de rechterhand van de vertrekkende hand en wel van onder naar boven. Onmiddellijk neemt hij de stok over van rechts naar links.

C Omkeerestafette met merkteken vanuit wandelpas, de ontvanger vertrekt (vliegende wissel) als de 'bringer' op 2 meter afstand is gekomen. Staande starthouding, voeten wijzen naar voren.

D Idem vanuit looppas op snelheid.



Afbeelding omkeerestafette en estafetten met merkteken op het veld

Estafette met merkteken

A Groep 1 staat bij de wisselzone, groepen 2, 3 en 4 zijn voorzien van estafettestok. Op teken start nr. 2. Komt nr. 2 bij het merkteken dan start nr. 1 (vanuit staande starthouding met de voeten naar voren gericht). Binnen de wisselzone moet de stok worden overgegeven (zo niet dan gediskwalificeerd). Nr. 1 sprint door tot over de finish. Vervolgens wandelt hij met stok langs de buitenkant terug naar de start. Nu staat nr. 2 in de wisselzone en nr. 3 rent met stok naar nr. 2 en zo draai je steeds door.

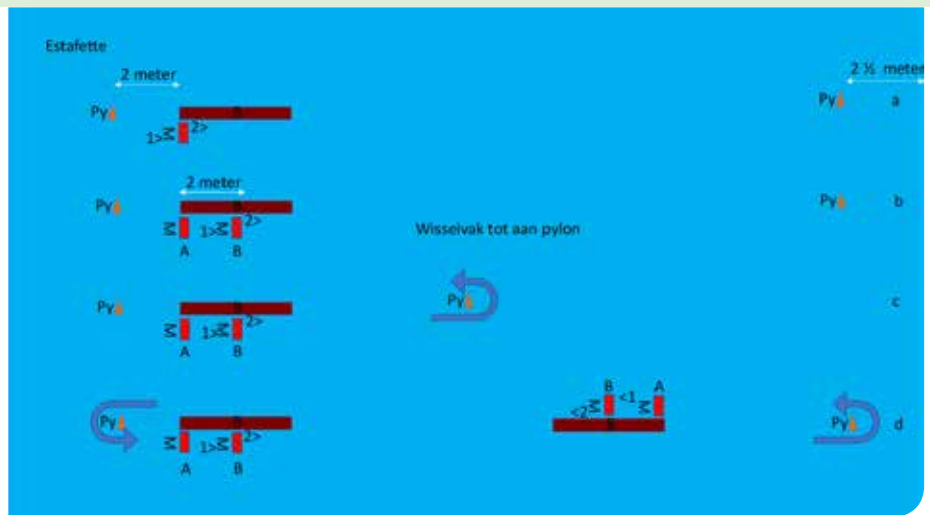
B Twee wissels achter elkaar. Groepen 3 en 4 hebben een estafettestok. Nr. 2 staat klaar in wisselzone 1 en nr. 1 staat klaar in wisselzone 2. Eerste loop: groep 3 loopt naar groep 2 en 2 loopt naar 1 (1 wandelt langs de buitenkant terug naar wisselzone 1 en wordt daar controlegroep of de wissels 'lukken'). Tweede loop: groep 4 loopt naar 3, 3 loopt naar 2 en die sprint door tot de finish. En zo draaien ze steeds door.

C Rondloopestafette, dit is een eindeloze estafette, uit te zetten om een voetbalveld (300 meter). Steeds op 25 meter afstand staat een tweetal. Van elk tweetal heeft 1 een lintje om. Plaats op steeds 5 meter voor het wisselpunt een merkteken. De estafettestok moet worden overgegeven voor het volgende wisselpunt, anders diskwalificatie. Als de lintjespartij aan de binnenzijde is gestart, starten zij de volgende ronde aan de buitenkant.

D Stokwissel zonder kijken, op 'ja-teken' breng je de wisselarm naar achteren.

Estafette in de zaal

A Standwissel, nadat je rond de pylon en de bank bent gelopen, geef je de stok door aan de volgende die stilstaat bij het merkteken.



Afbeelding estafette in de zaal. In deze afbeelding staan meerdere situaties afgebeeld, je zou bijvoorbeeld situatie a) in de eerste les kunnen behandelen, situatie b) in de tweede les, et cetera.

B Vliegende wissel, vertrekpunt B (startlijn).

Nu begint de volgende te lopen op het moment dat degene met stok bij het merkteken is. Stok moet voor de achterste pylon zijn overgegeven.

C Idem keerpunt dichterbij, wissel vaker doornemen ('stokfeeling'), is alleen geschikt voor oefenfase niet voor wedstrijden.

D Vliegende wissel met wisselen aan beide zijden.

C Idem maar nu de horde op 60 cm. hoogte.

Afzetbeen volledig strekken. Verhouding hordepas 2/3 voor (1.50 – 1.75 m.) en 1/3 achter (0.75 – 0,85 m.) de horde. Wie te dicht bij de horde afzet, kiest een andere baan.

D Hordenhoogte op 76 cm. In gewone pas (wandelpas) het zwaaibeen naast en voorbij de horde plaatsen. Romp naar voren brengen, ondersteund door de tegengestelde arm van het zwaaibeen, doortrekkactie over de horde uitvoeren, knie hoog onder de oksel door naar voren en doorgaan naar de volgende horde etc. Daarna in looppas (huppelpas). Tussenafstanden vergroten en 5 à 6 horden achter elkaar, starten vanuit geknieelde start of startblokken.

Hordelopen

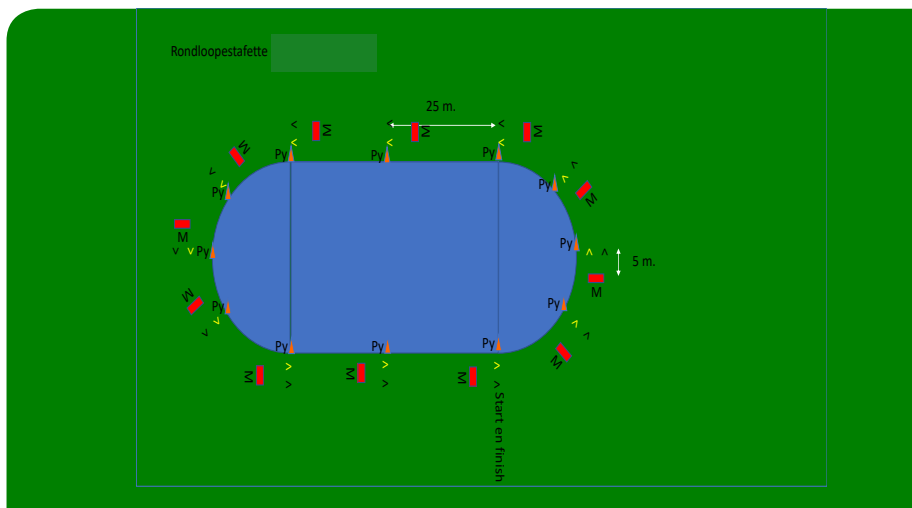
Het nemen van de horde

A Doorloop de hordenbaan snel, als het goed is, ontstaat er een 3-pas ritme. Wandel terug langs de buitenkant. De hoogte van de horde is 40 cm. Het is hordelopen en niet hordespringen (hoofd blijft op één lijn, romp voorover).

B Aanloop tot de eerste horde. Vertrek met het zwaaibeen achter. De aanloop is acht passen, de negende is de hordepas. Let op een spitse knie en daarna het onderbeen recht naar voren uitzwiepen, daarna actief naar beneden. Driepas ritme ondersteunen met stem (docent): "én één, twee, drie."



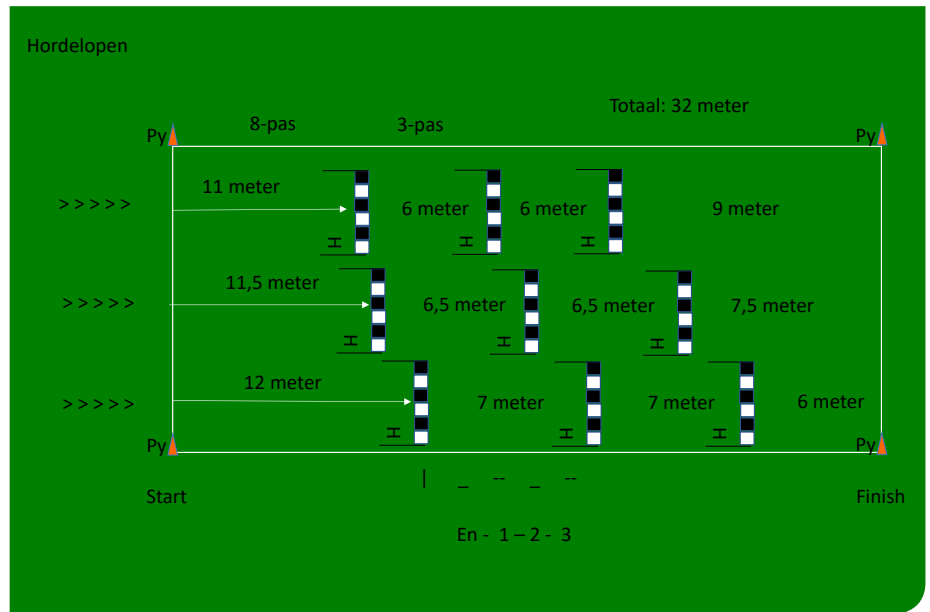
www.youtube.com/watch?v=MFelOgwjrcc



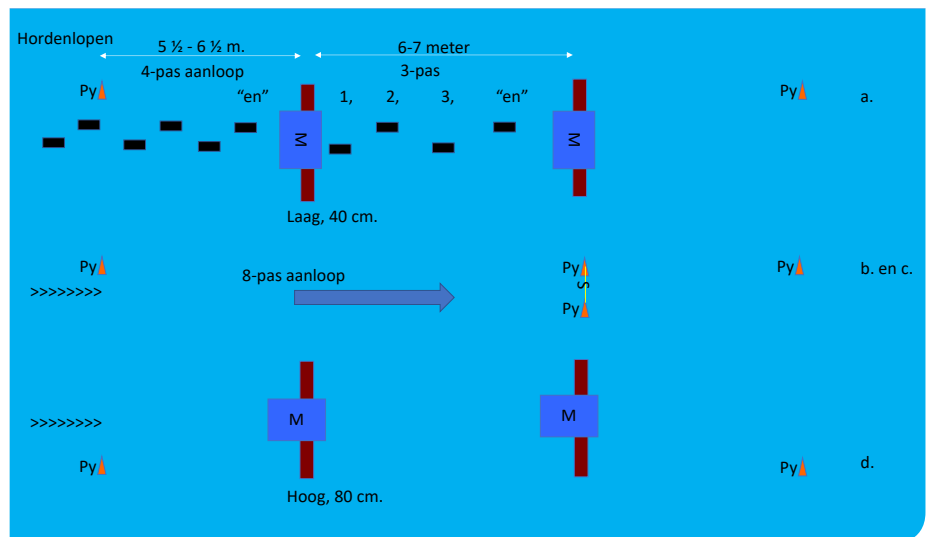
Afbeelding rondloopestafetteveld



Horde lopen



Afbeelding hordenbaan buiten



Afbeelding hordenbaan in de zaal

Hordelopen binnen

- A Het nemen van twee lage 'horden' (matjes in de breedte) met een vierpas aanloop (4 + 3-pas).
- B Het nemen van één horde met een 8-pas aanloop, vanuit kniestart.
- C Scholen van hordentechniek in wandelpas, looppas, skipping, tripling, kan zowel met zwaai heen langs als over de horde en het doorhaal heen over de horde.
- D Het nemen van twee hoge horden (matjes in de lengte) op snelheid.



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Kernwoorden

methodiek atletiek, lopen, estafette, hordelopen

Literatuur

Op te vragen bij de auteur

Foto's

Anita Riemersma