

Visie op jeugd

Visie op jeugd deel 1:
Komen tot een jeugdplan

Visie op Jeugd 2:
Motorische ontwikkeling
en motorisch leren

Visie op jeugd deel 3a:
Trainershandboek
"FUNDamentals"

Welkom

Michel Aussems

Visie op jeugd

Programma:

- Wat willen wij met onze jeugd en wat willen zij?
- Wat is Long Term Athlete Development?
- Wat kan LTAD voor mijn vereniging betekenen?
- Bestuursniveau:
 - Hoe komen we tot een jeugdplan?
- T.C. niveau:
 - Vernieuwd inzicht motorisch leren en breedtesport?
- Trainer/Coach niveau:
 - Wat levert de hoogst mogelijke opbrengst op.

Visie op jeugd

Doel:

Na afloop van deze bijeenkomst;

- heeft de term LTAD voor u betekenis,
- heeft u weet van de hulpmiddelen die de KNBSB u biedt,
- bent u enthousiast om uw tc en trainer/coaches op de hoogte te brengen.

Historische inleiding

- Begin 70er jaren explosie van jeugdsport.
 - Van speelplaats naar georganiseerde sport.
 - Start van Jeugd Honkbal/Softbal
- Begin 80's Peanutball – Honkbal/Softbal
 - Toss – Ball, Coach-Pitch
 - Body scaling
- Afgeleid van sport voor volwassenen



Waarom willen wij dat kinderen aan onze sporten doen!

Opdracht 1: Schrijf een aantal redenen op!

- Plezier in het spel overdragen,
- Ledenaantal verhogen,
 - Betere financiële draagkracht
 - Meer aanbod op maat
 - Meer ontwikkelingsmogelijkheden voor de club
- Spelniveau verhogen.

Waarom ouders willen dat kinderen aan sport doen!

Character counts!*

Opdracht 2: Schrijf een aantal redenen op!

Levenlang gezond

Fysieke fitheid

Discipline

Vaardigheid

Streven naar excellentie

Doorzettingsvermogen

Wedijver stimuleren

Loyaliteit / Vriendschap

Zelf-controle

Opoffering voor anderen

Empathie voor anderen

Eerlijkheid

Integriteit

Moed

Centrale Vraag: Hoe wil ik dat mijn kind is op 21 jarige leeftijd en hoe gaat sport hem daarbij helpen?

** "Whose Game is it , Anyway"; Ginsburg, Durant and Baltzell*

Waarom kinderen aan sport doen!

- Plezier in bewegen op zich
- Plezier in ontdekken
- Plezier in beheersen van trucjes (Skills)
- Plezier in spelen met vrienden

Ratio vs. Gevoel

Conflict of kans?
Balans tussen;

Karakter, Vaardigheid en FUN!

"Sports doesn't build character, people do!"

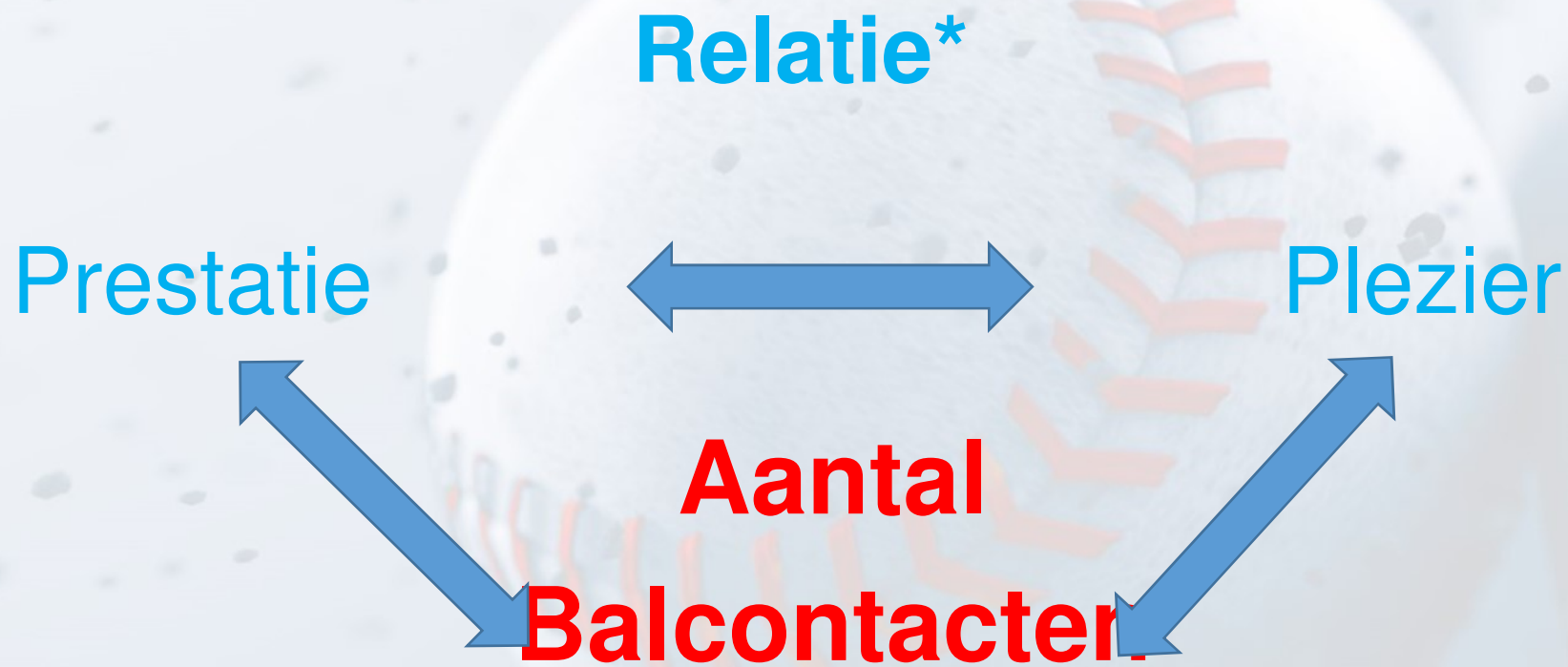




Deel 1: Komen tot een jeugdplan



Raakvlakken?



SWOT Analyse

Opdracht 3: Maak een korte analyse van onze sporten.

Strength vs. **Weakness**

Cool stuff

Flashy

Fun!?

Geen voetbal!

Te weinig betrokkenheid/actie (saai)

Leeftijdsverschillen te groot

Reistijd vs. Speeltijd

Te lang seizoen / te veel verplichtingen

Opportunity vs. **Threats**

Zomer sport

School sport!

Betrokkenheid ouders

Easy to coach

Gescheiden seizoen

Andere sporten / activiteiten

Weinig vervolg op schoolsport door clubs

Structuur van competities

Opleiden van coaches en docenten

Hard to train

“Old School” weerstand

Deel 2:



Long Term Athlete Development

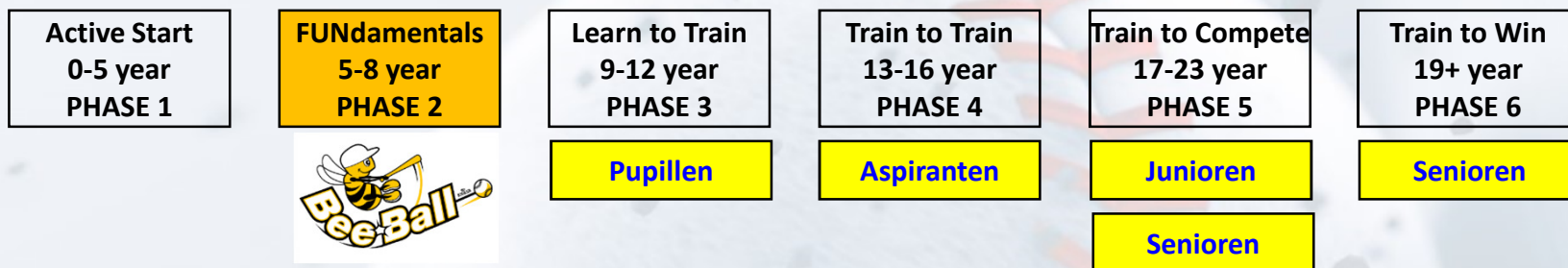
Technisch beleid:

Van TC niveau:

- Doelen
- Mogelijkheden
- Voorwaarden
- Hulpmiddelen

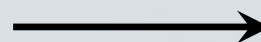
naar Trainer/Coachniveau

LTAD



1. Active Start
2. **FUNDamentals**
3. Learn to Train
4. Train to Train
5. Train to Compete
6. Train to Win
7. Active for Life

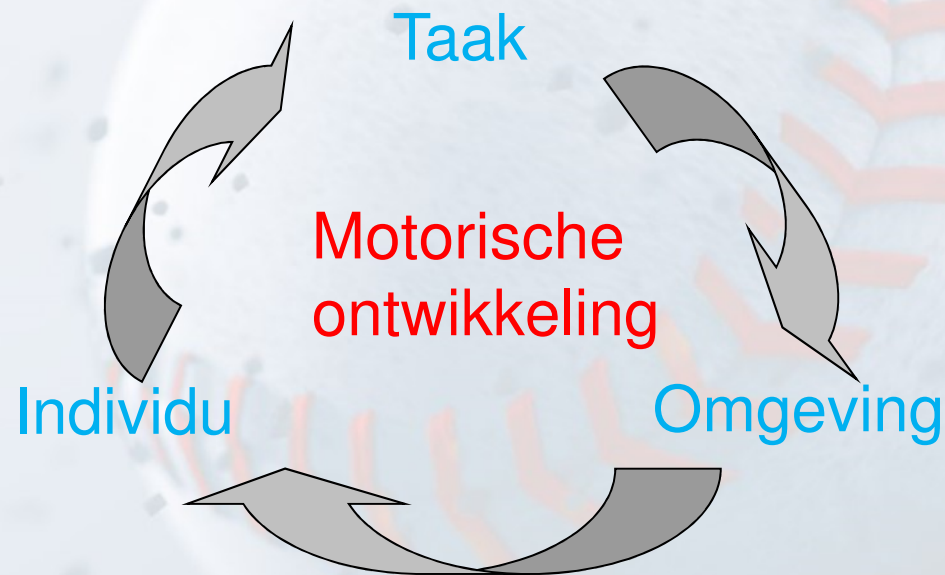
- Ontwikkelen van Basis bewegingsvaardigheden en Basis Honk/softbalvaardigheden
- Ontwikkelen van Honk/Softbal Fundamentals
- Ontwikkelen van Fundamentals in Positie Specifieke Skills
- Optimaliseren van de Positie Specifieke Skills
- Maximaliseren van de Positie Specifieke Skills



Speler, Bestuur, Club Huis, Coaches, Umpires, enz

Nieuw inzicht in motorisch leren

- Beperkende factoren



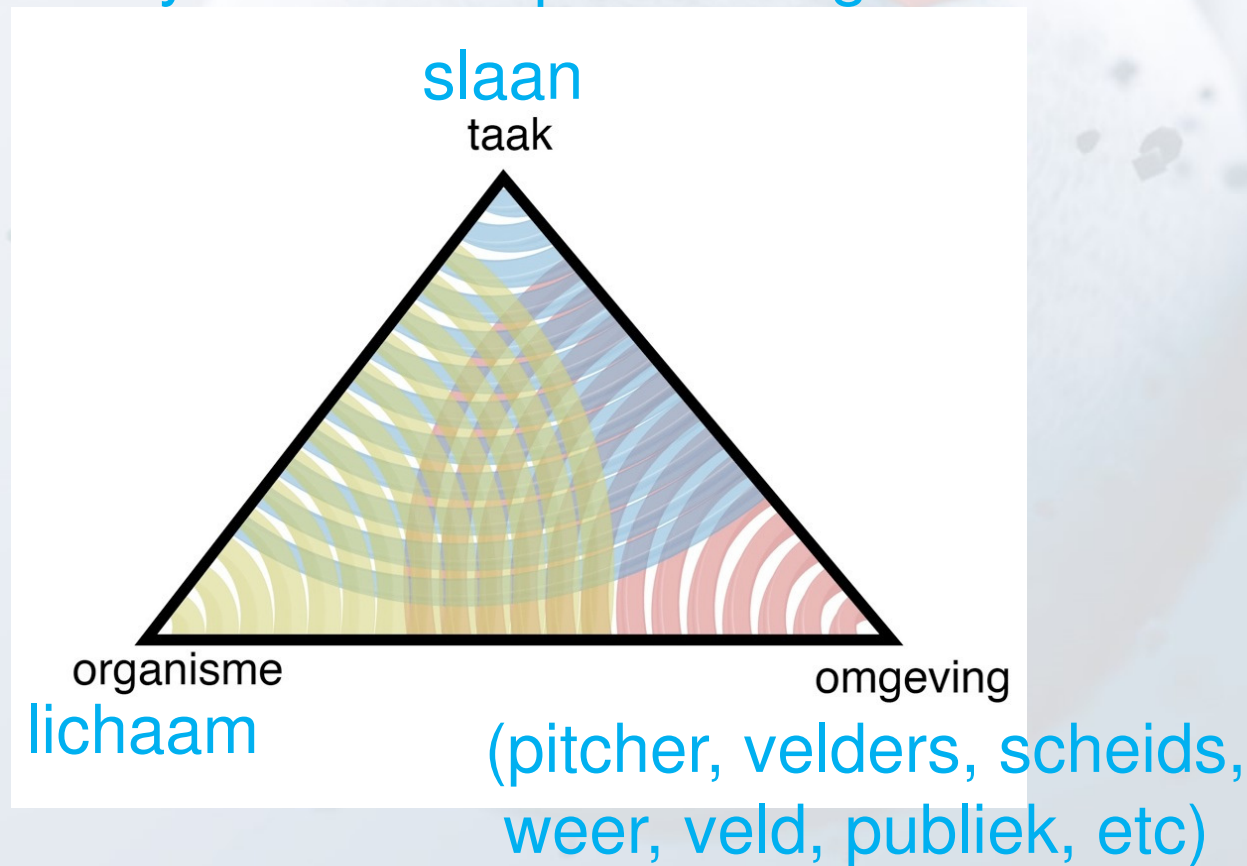
- Verschil tussen Rijping en Groei

- Consequenties voor aanleren

- Enkelvoudig vs. Samengesteld

Motorische leerprocessen

Met welke factoren heb je te maken in een dynamische sport setting?



LAA 0
TOR 0

▲ 2ND
2-2 0 OUT

PS ANGELS

BLUEJAYS.COM

ROGERS CENTRE.COM

NOW IN
CANADA

BUD LIGHT Lime

NOW IN
CANADA

BUD LIGHT Lime

MLB

ESPN

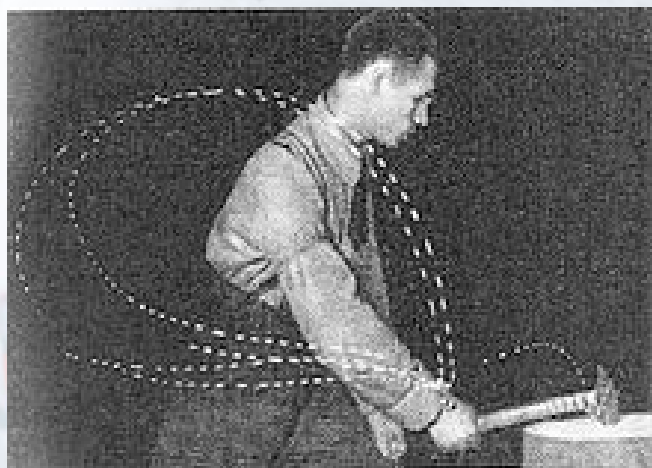


Perceptie van de omgeving

- Vangen, fielden en slaan zijn activiteiten waarbij het succes niet alleen van de technische vaardigheid afhankelijk zijn, maar vooral van de mate van waarneming.
- Perceptie is niet alleen een beperkende factor, maar ook een trainbare. Ervaren bewegers kijken naar andere zaken en blijken ook meer te zien.
- Ervaren hitters hebben bijvoorbeeld een korter reactietijd op worpen omdat zij meer naar de lichaamstaal van de werper kijken dan naar het loslaten van de bal zelf. Beginnende spelers pikken de bal pas vaak in vlucht op.
- Toppers kijken bijv. meer naar de onderarm dan naar het loslaatpunt. (Radlo, Jarelle, Barba & Frolich 2001)

Vrijheidsgradenprobleem

Je beweegt nooit 2x het zelfde!
Veel wegen leiden naar Rome.



Hoe meer variabelen je beheerst, hoe betrouwbaarder de uitkomst.

Wanneer is er sprake van leren?

Van aangeleerd gedrag is sprake als geleerde vrij permanent is en onder diverse omstandigheden taakgericht kan worden uitgevoerd!

Leren en Instructie: het Geheugen

incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”



geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”

- ➤ Werkt voor ter plekke ontwerpen van nieuwe bewegingen.
- ➤ Werkt langzaam en wordt snel vergeten

- ➤ Werkt voor routine bewegingen. Onder tijdsdruk en
- ➤ in lange termijn geheugen

Direct leren

incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”

Onbewust - Onbekwaam
Bewust - Onbekwaam
Bewust - Bekwaam
Onbewust - Bekwaam

geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”



Indirect leren

incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”

geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”

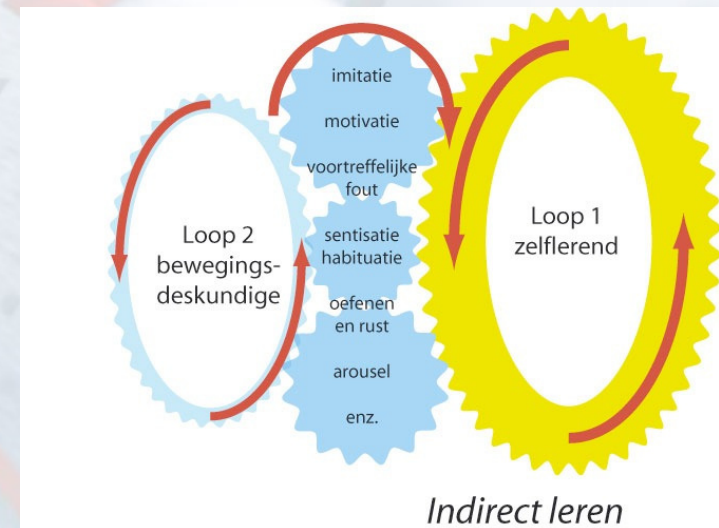




PAUZE

Vormen van Impliciet/Indirect leren:

- Observerend leren
- Gebruik van metaforen of analogieën
- Differentieel leren
- Foutloos leren
- Dwangstelling leren
- Eindpunt leren
- Blocked versus random organisatie oefenstof



Observerend leren:

VOORBEELD GEVEN OF COGNITIEVE OVERDRACHT



de drang om na te doen



<<==>>
leerstijlen



willen begrijpen



Spiegelneuronen

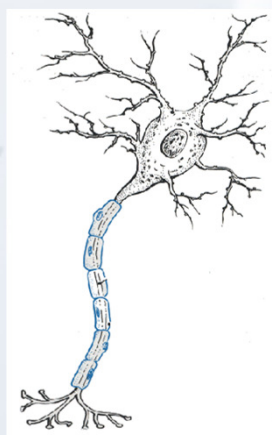
Bij een gespiegeld voorbeeld zijn 4 keer zo veel spiegelneuronen actief als bij een gekruist voorbeeld.

Vuistregel; als je een voorbeeld eerst in de ruimte moet draaien voordat je het in je lichaam kunt projecteren gaat veel van de kracht van het voorbeeld verloren



voorbeeld op tv

voorbeeld in het echt



Spiegelneuronen veel actiever



ballet



Bij kijken naar eigen
specialisme is er veel
grotere activiteit van
de spiegelneuronen
dan bij kijken naar
vreemde vaardigheid



capoeira





expert model

<>>

learning model

Het learning model helpt bij het schalen van de beweging

Het expert model helpt bij het vergelijken van foute en goede uitvoering

Regels voor het geven van een voorbeeld

- Een voorbeeld dient met intentie te worden gegeven (werpen met bal).
- Geef zo veel mogelijk een gespiegeld voorbeeld.
- Geef een voorbeeld met hoogwaardige informatie (live voorbeeld).
- Een expertmodel moet een zeer goede bewegingsuitvoering kunnen laten zien.
- Wissel learning- en expertmodels op een strategisch manier af.

Analogie of metafoor leren

- Het lichaam moet voorbeelden of instructie omzetten in bewegen
- Gebruik daarom beeldende taal, dit sluit beter aan bij de neurale circuits in het lichaam die ook op een metafore manier geordend zijn,
- “Maak een dakje”
- “Je knuppel gaat over een tafel”
- Metaforen werken niet zo maar, de lerende moet er wel een bepaalde klik mee hebben. Varieer daarom ook de analogieën die je gebruikt.
- Groot voordeel van analogie leren is, dat de beweging onder stress en bij combinatie met andere taken stabiel is en daarom zeer geschikt is voor het aanleren van stabiele technieken die een flexibele uitvoering verlangen (denk bijv. aan gooien en fielden)

Differentieel leren versus leren van de ideale techniek



PHASES OF THE SWING

1.A. Preperation of the Swing

- a. Everything from Stance to Toe Touch
- b. Everyone is different
- c. In rhythm with the pitch
- d. Slow to fast

B. Execution of the Swing

- a. Everyone is virtually the same
- b. Efficient adjustment to the speed and location of the pitch (pitch recognition)
- c. Slow to fast

2. Stance Principles

- A. Athletic Position
- B. Maintain some movement
- C. 2 eyed look at the pitcher
- D. Common flaws

3 . Negative Movement Principles

- A. Movement away from the pitcher and prior to moving forward
- B. Attacking posture
- C. Weight shifted into back leg
- D. Head inside the knee, knee inside the foot
- E. Initiated by a heel lift
- P. Everyone different

4. Positive Movement

- A. Linear movement that generates energy to swing the bat
- B. Live and independent hands
 - a. moving independent of shoulders and hips .
 - b. seperation of hands and hips

5. Toe Touch! Ready Position .

- A. Ready to swing
- B. Foot approx. 45 degree
- C. Equal bend in the knees
- D. Hips square to the plate
- E. Shoulders turned in less than 12 degrees
- F. Hands even or behind back elbow
- G. Hands even or behind front elbow
- H. Bat angled behind the head
- I. Athletic and well balanced position
- J. Attacking posture
- K. Bend and bend
- L. 51 % of weight into front side
- a. line down from inside eye right inside middle of the feet

6. Heel Plant

- A. Weight shifts into frontside, firmly planting heel
- B. .Head stops forward movement

7 . Posture

- A. Negative movement
- B. Positive movement
- C. Heel plant

8. Rotation

- A. Begins anywhere between Toe Touch and Heel Plant
- B. Initiated by back elbow
- C. Elbow should close the gap between the back hip
- D. Should not start until we have reached a 50/50 position
- E. Front hip is the pivot point for rotation

9. Addition

- A. How all the forces get added together throughout the swing
- B. Speed of the gears and how well they work together
 - a. hips
 - b. elbows and hands .
 - c. release of the angle of the bat

10. Connection

- A. How we measure addition
- B. Hands, elbows, and stripe of the pants all line up
- C. Bat angle

11. Bat Lag

- A. Point where bat enters the strike zone
- B. Hands in front of center of gravity (line down from inside eye)
- C. Bat head on plane and ready to release

12 . Release

- A. Is the release of the angle of the bat
 - a. we would never force the head of a hammer into the nail. We would release the angle of the hammer into the nail
- B. The angle is where we storing all the energy built up to this point
 - a. without angles there is no lateral acceleration or whip

13. Contact

- A. Head and eyes focused on contact area
- B. Elbow above hands/hands above barrel
- C. Wrist straight, palm up palm down
- D. Front leg firms up- hips stop rotation
 - a. rotation of the hips takes the bend out of the front knee

14 . Extension

- A. Arms fully extended through the ball
- B. Full extension of arms

15. Finish

- A. Finish with hands around shoulder height or higher depending on location Of the pitch
- B. Doesn't matter whether you let go with top hand or hold on (happens well after contact)

total 47 technical elements

How to coach this?





Bernstein;
repetition without
repetition



Schollhorn;
the best javelin throwers
show most variation.

Herhaling of variatie



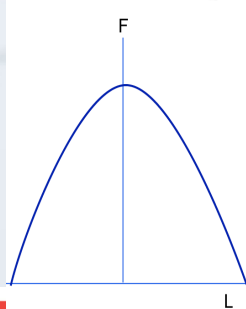
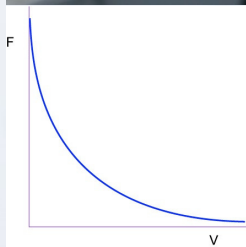
Maar er zijn ook duidelijke verschillen

Overeenkomst vs. Variatie

De mesijnelke hreensen vmroen hte deel avn hte cerntlae zneuwtseslel dta zcih in hte hofod beivndt.

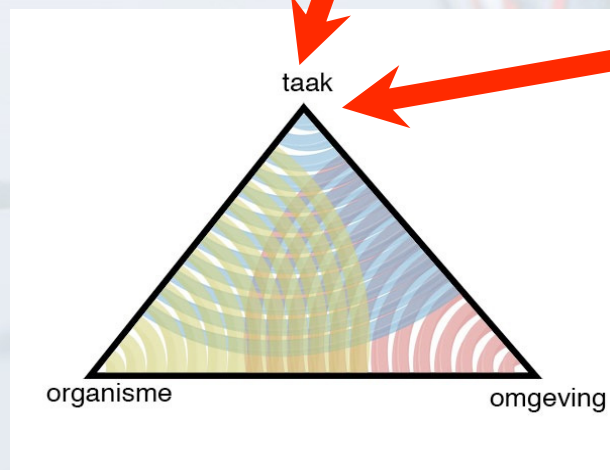
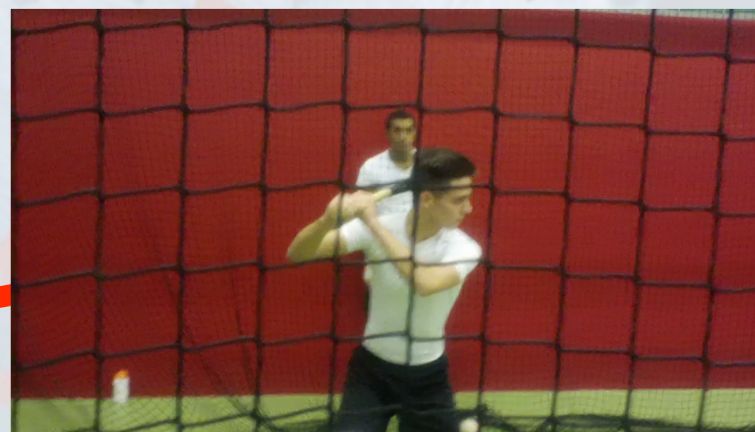
De hresneen zjin hte wanraemnede, asnaturnede, corntolrenede en iofnrmaeitverrewkende oagran in de mnes.

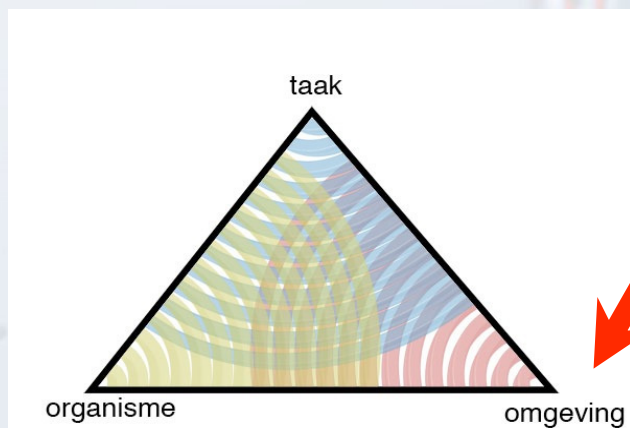
Ze benivden zcih bniennin de shcdeel en seman mte hte rugegnemrg vmroen ze hte certnaal zeunwtseslel.



Door variabel te oefenen bestendig je de “ankers”







Foutloos leren

- Bij foutloos leren wordt een situatie gecreëerd waarbij de lerende de beweging altijd succesvol uitvoert.
- Als de beweging wordt beheerst op gewenst niveau, wordt de setting moeilijker gemaakt.
- Opbouw vindt plaats door spelen met de foutenmarge.
- Belangrijk voordeel: er wordt nauwelijks instructie gegeven en het lichaam krijgt de gelegenheid de beste uitvoering te vinden.
- Wij maken daarom m.n. in het BeeBall er veel gebruik van.

Dwangstelling leren



Eindpunt leren

- Bij eindpunt werken we terug vanuit het “raakpunt” en al doende creëert het lichaam een effectieve voorbeweging.
- Voordeel van eindpunt leren is dat er een zgn. grotere retentie is na een aantal weken niet trainen.

Differentieel leren versus leren van de ideale techniek

cognitieve fase

observerend
leren

metafoor
leren

foutloos leren

dwangstelling

eindpunt
leren

associatieve fase

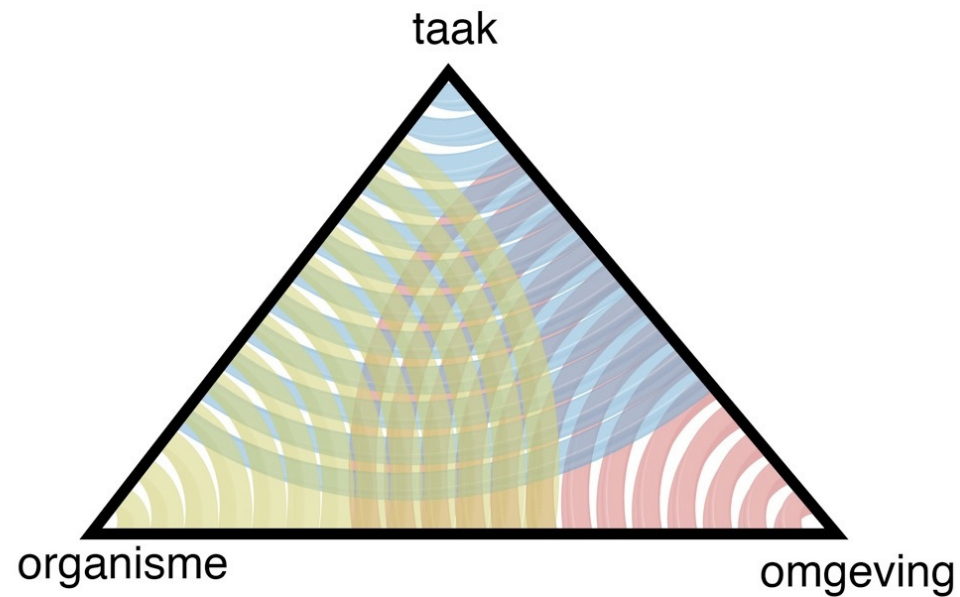
differentieel
leren

random
practice

autonome fase

De rol van de coach:

Het geven van FEEDBACK



Feedback

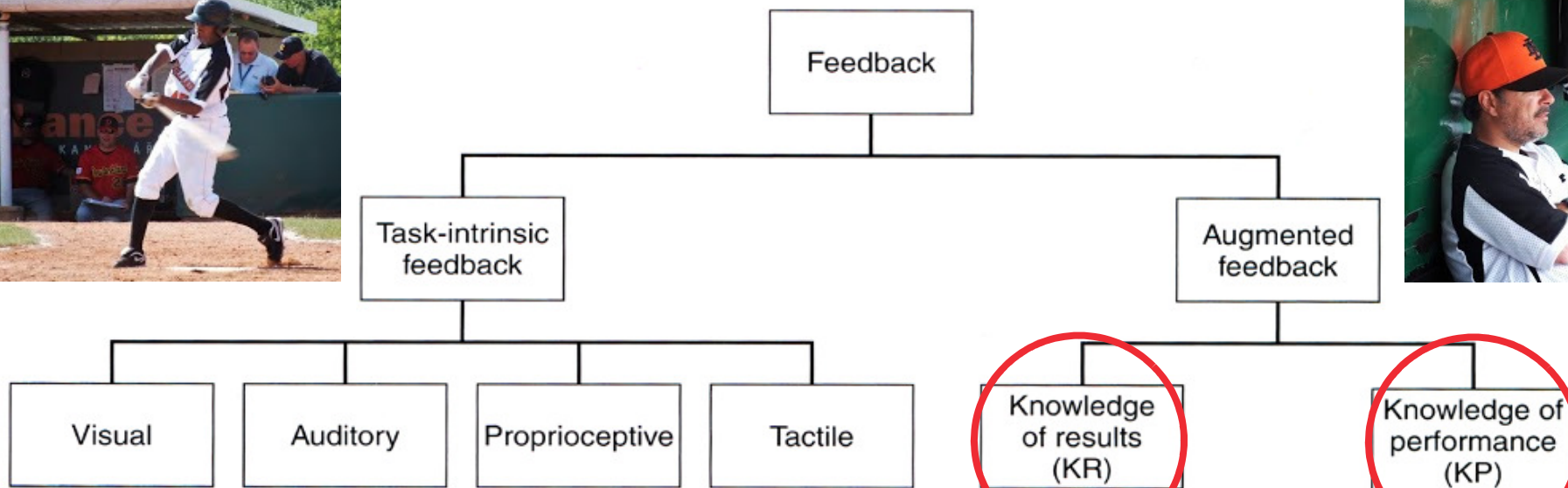


FIGURE 14.1 Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

KN door coach/trainer

Feedback

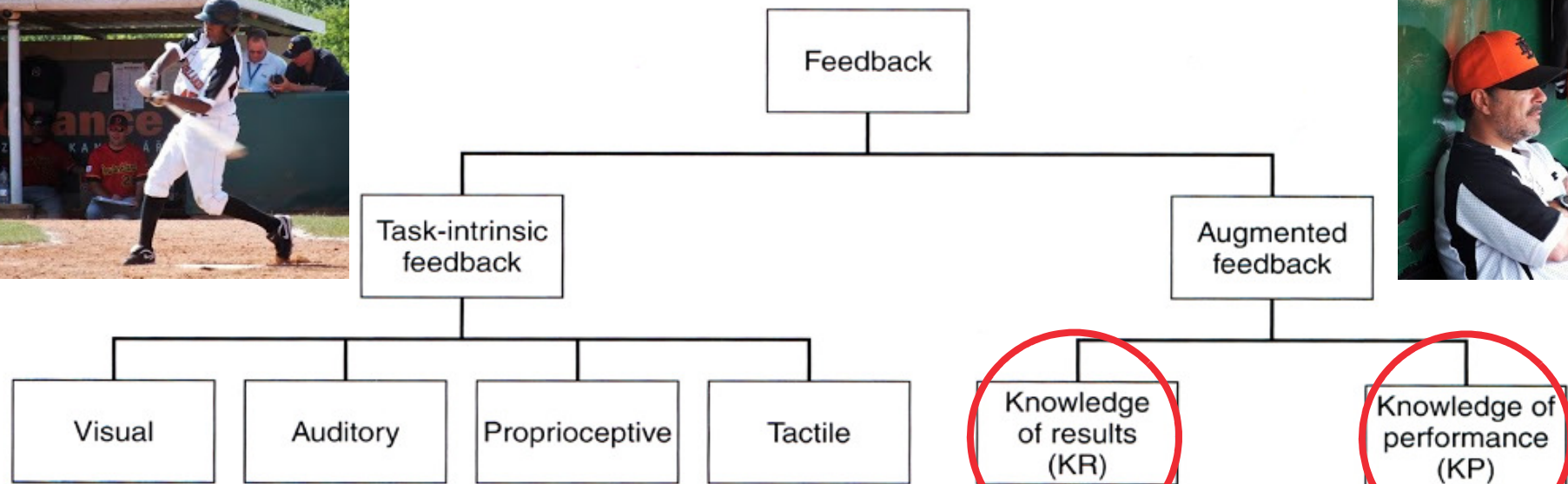
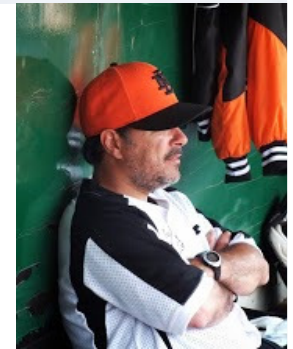


FIGURE 14.1 Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

KR door coach/trainer

Interne vs. externe focus

*richt aandacht op
de glazen
(hogere taak)*

*balans verloopt
onbewust en automatisch
(lagere taak)*

*=> balans is beter
dan zonder glazen*



Wulf ea.

Externe vs. Interne focus



focus op handen
focus op arm
focus op pols
(intern)



focus op knuppel
focus op doel
focus op handschoen
(extern)



Minimaal verschil in focus

>> significant verschil in leerresultaat
>> significant verschil in prestatie



Een nieuw onderscheid in KR informatie

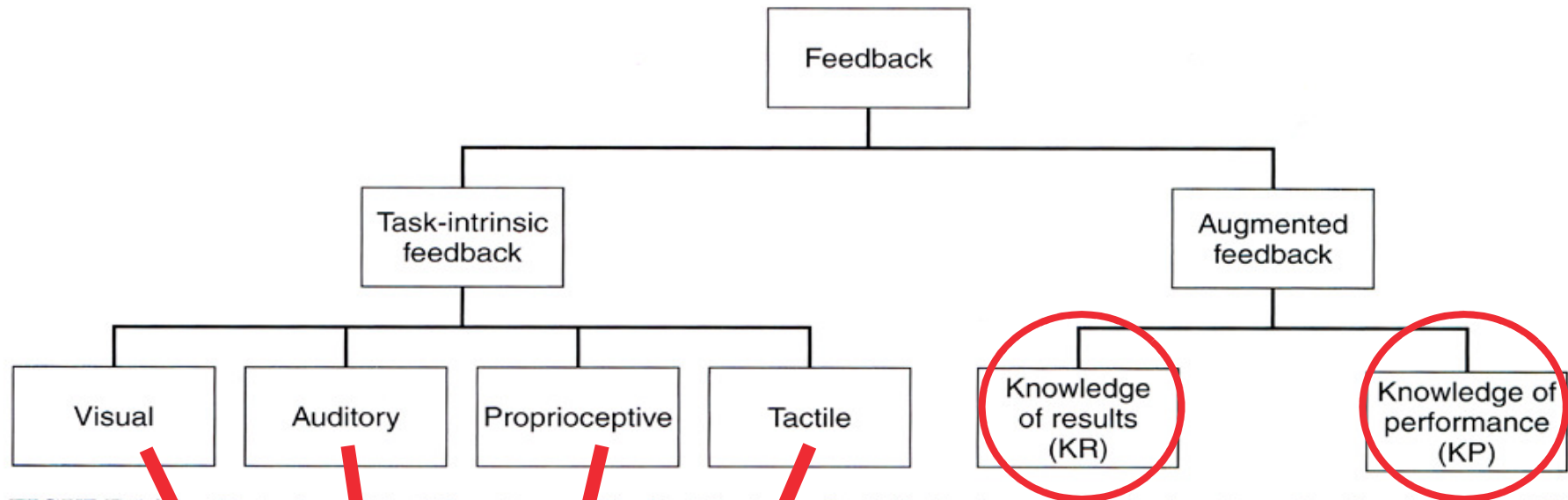


FIGURE 14. Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

KR informatie

KR opgesloten in de beweging

KR buiten de beweging

informatie uit de landing
van de bal (gap)

informatie uit ogen en
evenwichtsorgaan

informatie uit geluid
van de knuppel



informatie uit de
kracht waarmee de
bal de knuppel raakt

techniekaanwijzingen door
een zeer deskundige coach

informatie uit
succesvolle slag

toe touch/ready position



voorbeeld direct leren



voorbeeld indirect leren; KR intrinsiek





Trainingsorganisatie

Hogere leeropbrengsten door:

- Van klassikale naar individuele instructie
- Van enkelvoudig naar samengesteld bewegen
- Van geblokte naar seriele, naar random organisatie
- Tijdsverhouding tussen herhalingen

Organisatie en leren

● Geblokt

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Slaan	Stoten	Gooien	Lopen

● Serieel

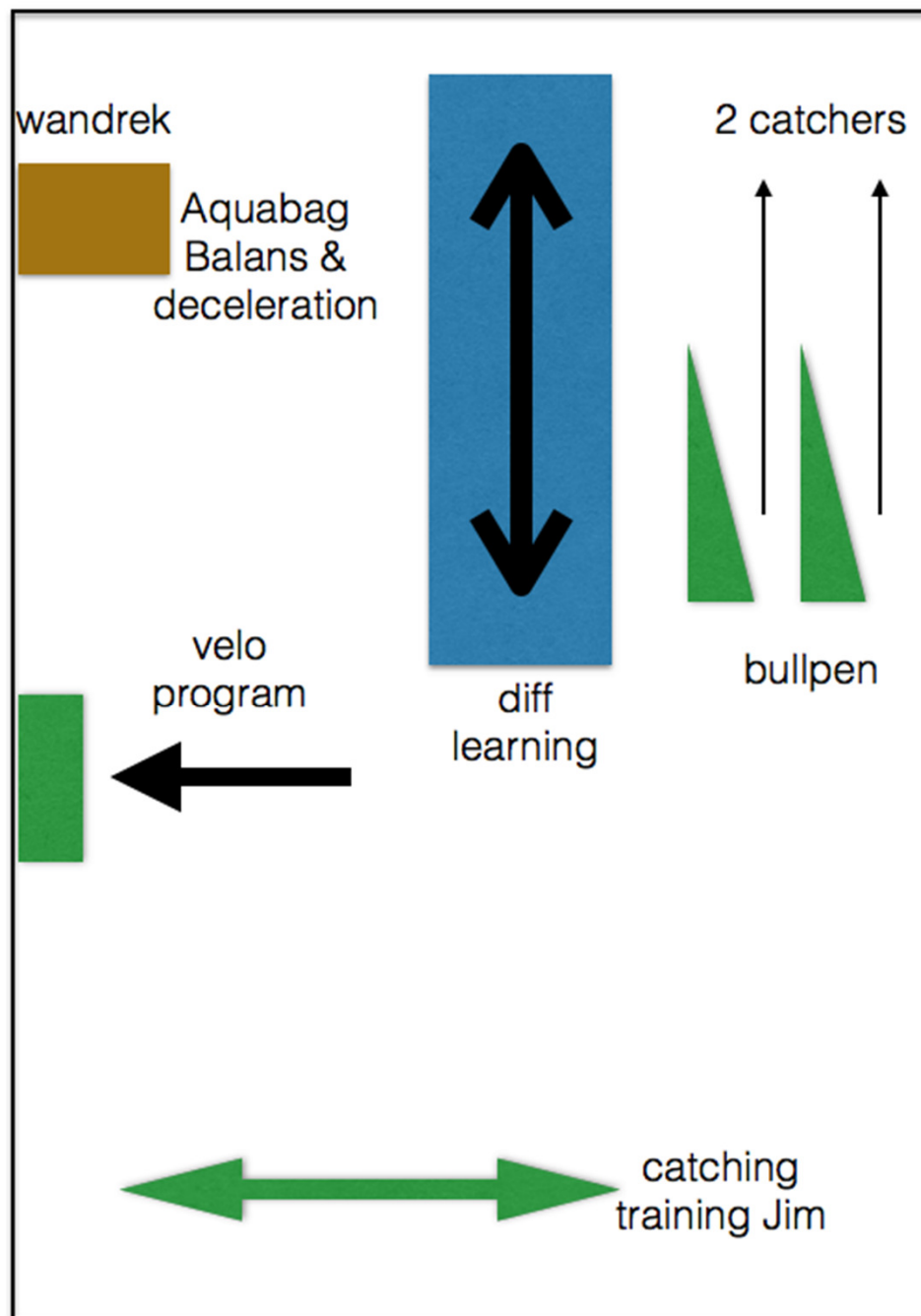
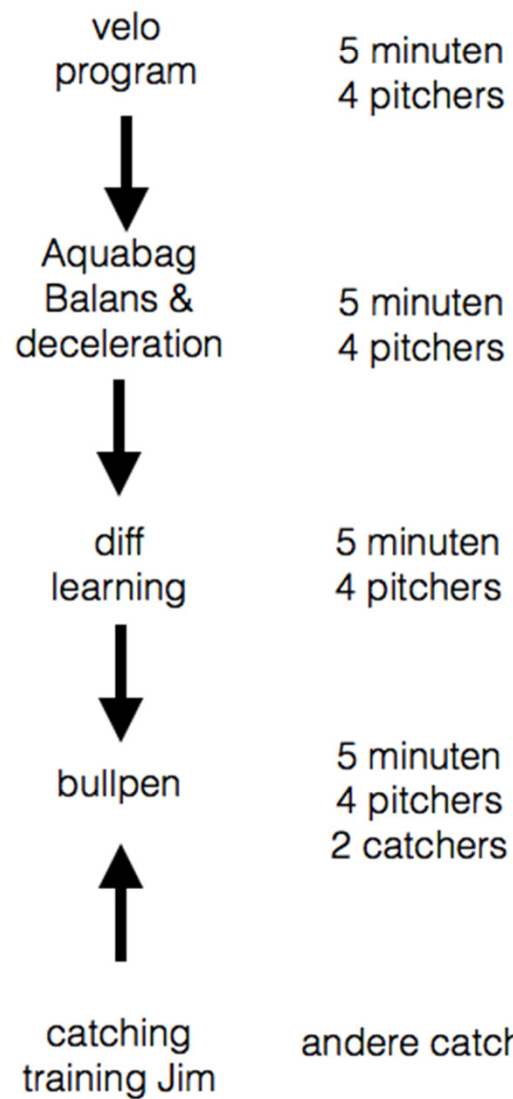
Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Slaan	Slaan	Slaan	Slaan
Stoten	Stoten	Stoten	Stoten
Gooien	Gooien	Gooien	Gooien
Lopen	Lopen	Lopen	Lopen

● Random

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Slaan	Gooien	Slaan	Slaan
Stoten	Stoten	Lopen	Gooien
Gooien	Slaan	Gooien	Stoten
Lopen	Lopen	Stoten	Lopen
Gooien	Slaan	Slaan	Slaan
Stoten	Lopen	Stoten	Lopen
Slaan	Gooien	Gooien	Gooien
Lopen	Stoten	Lopen	Stoten

Voorbeeld Pitching training

30 min warm up
 20 min lead ups
 15 min long toss + pull down
 daarna variatie door (2 x 20 min):





Deel 3a t/m 3d:



Deel 3: Trainershandboeken

- Doel: Verbinden van de inzichten in motorische ontwikkeling/leren met de trainingspraktijk.
- Inhoud:
 - LTAD: per leeftijdsgroep
 - Opsomming vaardigheden
 - Voorbeeld-uitwerking van te trainen onderdelen
 - Organisatievormen

Trainershandboeken

Inhoud:

-  LTAD: per leeftijdsgroep
-  Opsomming vaardigheden
-  Voorbeeld-uitwerking van te trainen onderdelen
-  Organisatievormen

Visie op jeugd

Tot slot;

- heeft de term LTAD voor u betekenis?
- heeft u weet van de hulpmiddelen die de KNBSB u biedt op de beleids-, toepassings- en uitvoeringsniveau?
- bent u enthousiast om uw tc en trainer/coaches op de hoogte te brengen?

Vragen?

- Problemen die je tegenkomt?
- Welke hulpmiddelen heb je nog meer nodig?
- Vragen?



Michel Aussems