

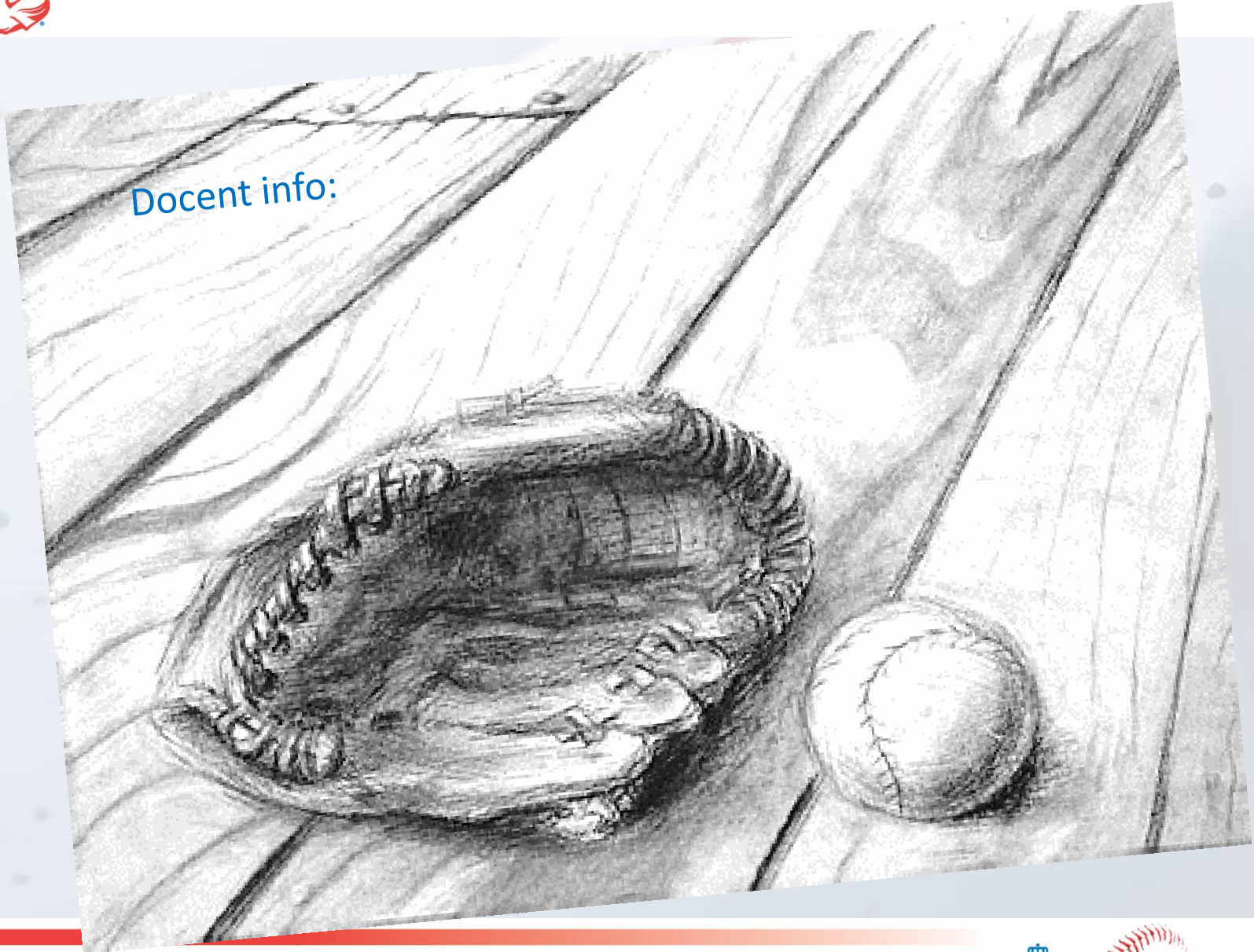
TC 1/Beeball B

Honkbal / Softbal

*Opleiding “assistent”
trainer 1/BeeBall B*

KNBSB Michel Aussems; Nieuwegein Januari 2020

Docent info:



Programma workshop 1

- Kennismaking
- Doelstelling en Structuur van de opleiding
- De workshops
- Motorisch leren

Even voorstellen

- Naam?
- Vereniging?
- Heb je zelf gespeeld?
- Waarom heb je ingeschreven voor deze cursus

Doelstelling cursus

- Aan het einde van deze cursus heeft u
inzicht/vaardigheid in de volgende competenties
op niveau 2:
- Begeleiden van sporters
- Geven van of assisteren bij trainingen
- Eigen leercompetentie

Structuur van de opleiding

- De opleiding is:
 - 'praktijkgericht'
 - 'op maat'
- Het diploma TC1 / Beeball B kan worden afgerond naar TC2. Dit is nodig om toegelaten te worden tot de trainer/coach opleiding niveau 3 (TC3).

De workshops

1. Theorie 1: Inleiding en Hoe leren we bewegen
2. Theorie 2: Hoe geven we instructie
3. Theorie 3: Wat kunnen we ze al leren
4. Theorie 4: Begeleiden op en rond het veld

Didactiek:

1. Praktijk 1: Klassikaal
2. Praktijk 2: Stations 1
3. Praktijk 3: Stations 2
4. Praktijk 4: Circuits

Methodiek:

- Raakpunt
- Vorbereiding
- Actiemoment
- Timing/coördinatie

Techniek:

- G,V,F,(St),SI
- G,V,F,(St),SI
- G,F,(St),SI en HI1
- G,V,F,(St),SI en HI2

Deel 2:

Visie op Jeugd 2:
Motorische ontwikkeling
en motorisch leren



Motorische Ontwikkeling

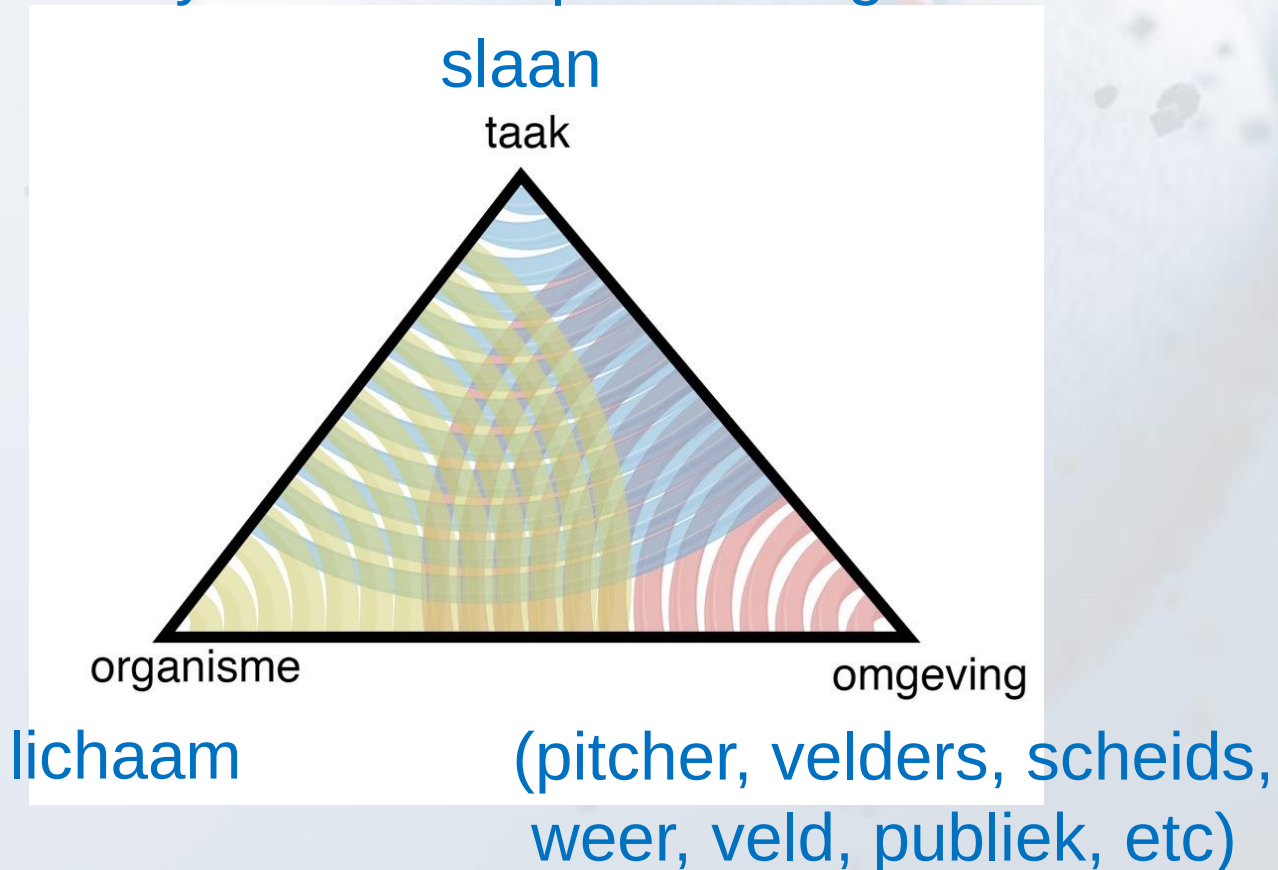
● Begrenzende factoren



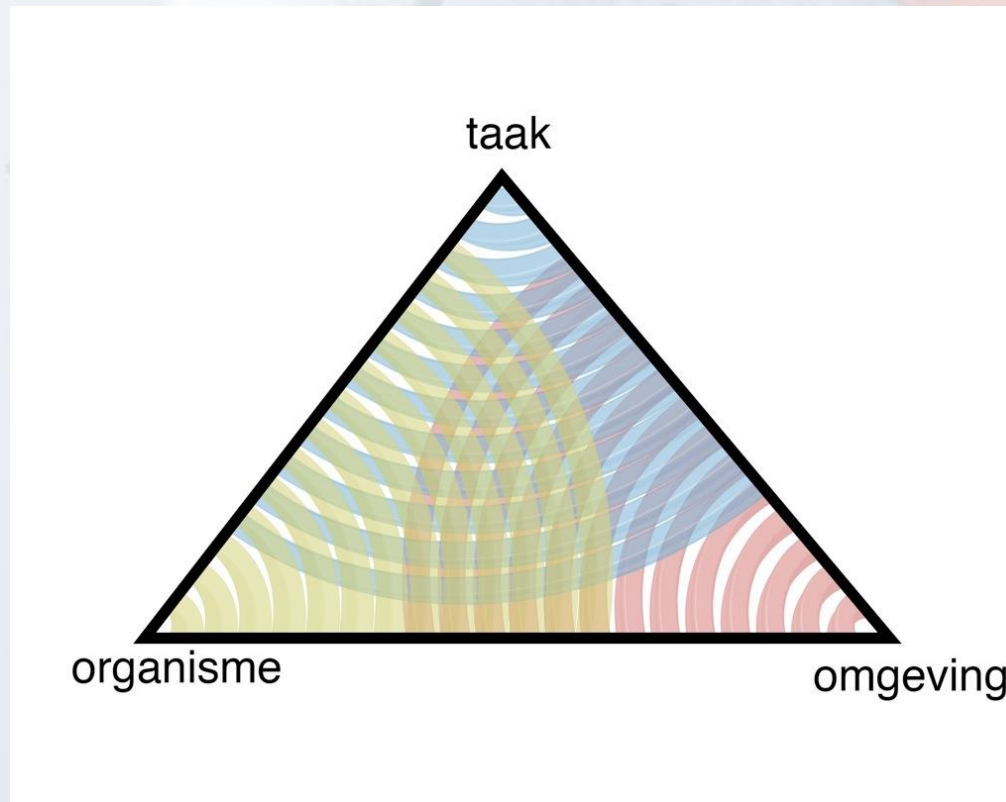
● Verschil tussen Rijping en Groei

Motorische leerprocessen

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



Op wat voor manieren wordt de slagman uitgedaagd?



LAA	0	▲ 2ND	
TOR	0	2-2 0 OUT	

ANGELS

BLUEJAYS.COM

ROGERS CENTRE.COM

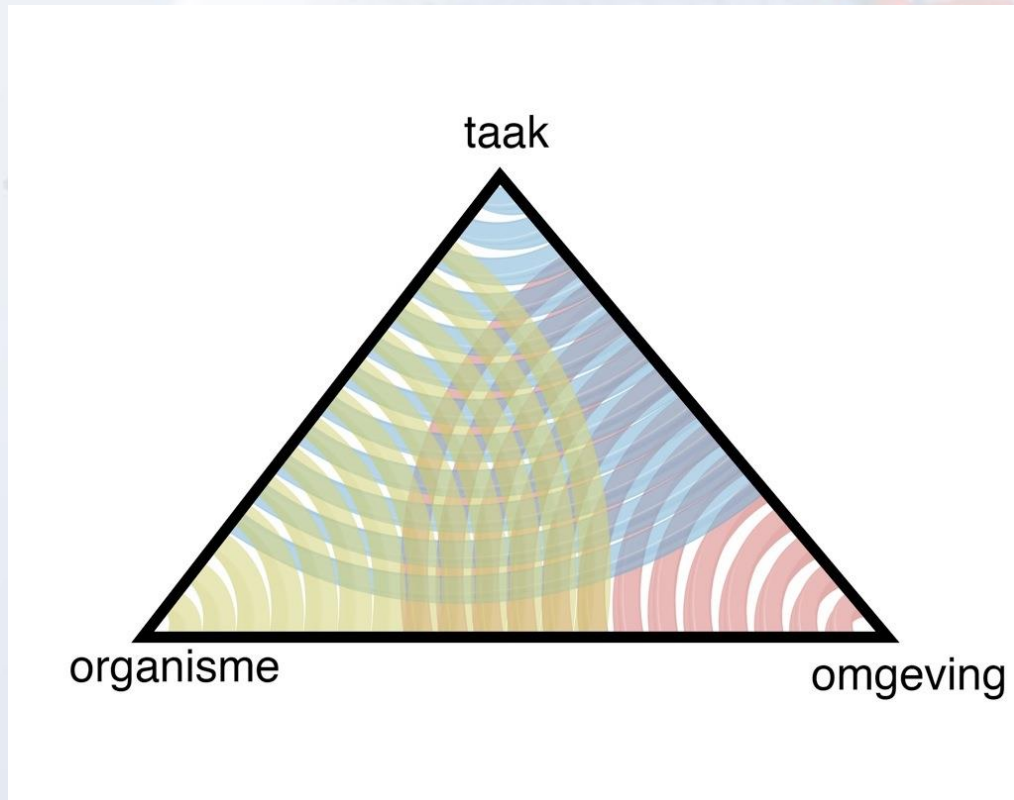
BUD LIGHT Lime

BUD LIGHT Lime

MLB

REPLAY

Wat moet een slagman goed kunnen om succesvol te zijn?



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

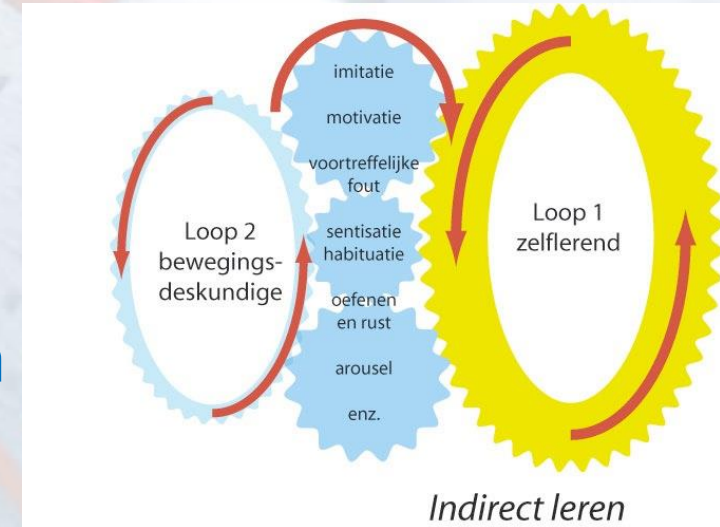
incidentele bewuste
besturing
“het werkgeheugen”

geautomatiseerde
onbewuste besturing
“de harde schijf”



Vormen van Impliciet/Indirect leren:

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



Observerend leren:

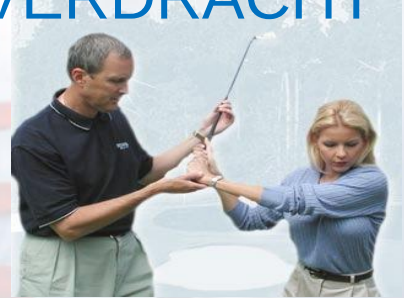
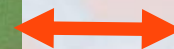
VOORBEELD GEVEN OF COGNITIEVE OVERDRACHT



de drang om na te doen



<=>
leerstijlen ?



willen begrijpen





Spiegelneuronen

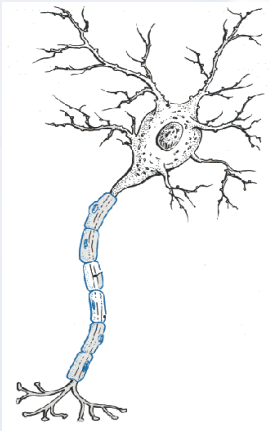
Bij een gespiegeld voorbeeld zijn 4 keer zo veel spiegelneuronen actief als bij een gekruist voorbeeld.

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

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)

Eindpunt leren

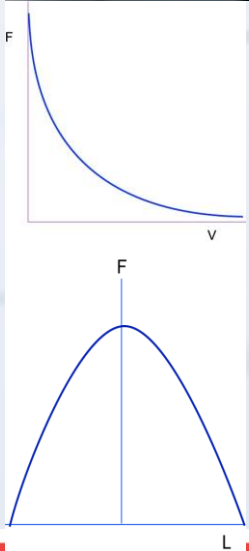
- Bij eindpunt werken we terug vanuit het “raakpunt” en al doende creëert het lichaam een effectieve voorbeweging.
- Voordeel van eindpunt leren is dat er een zgn. grotere retentie is na een aantal weken niet trainen.

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





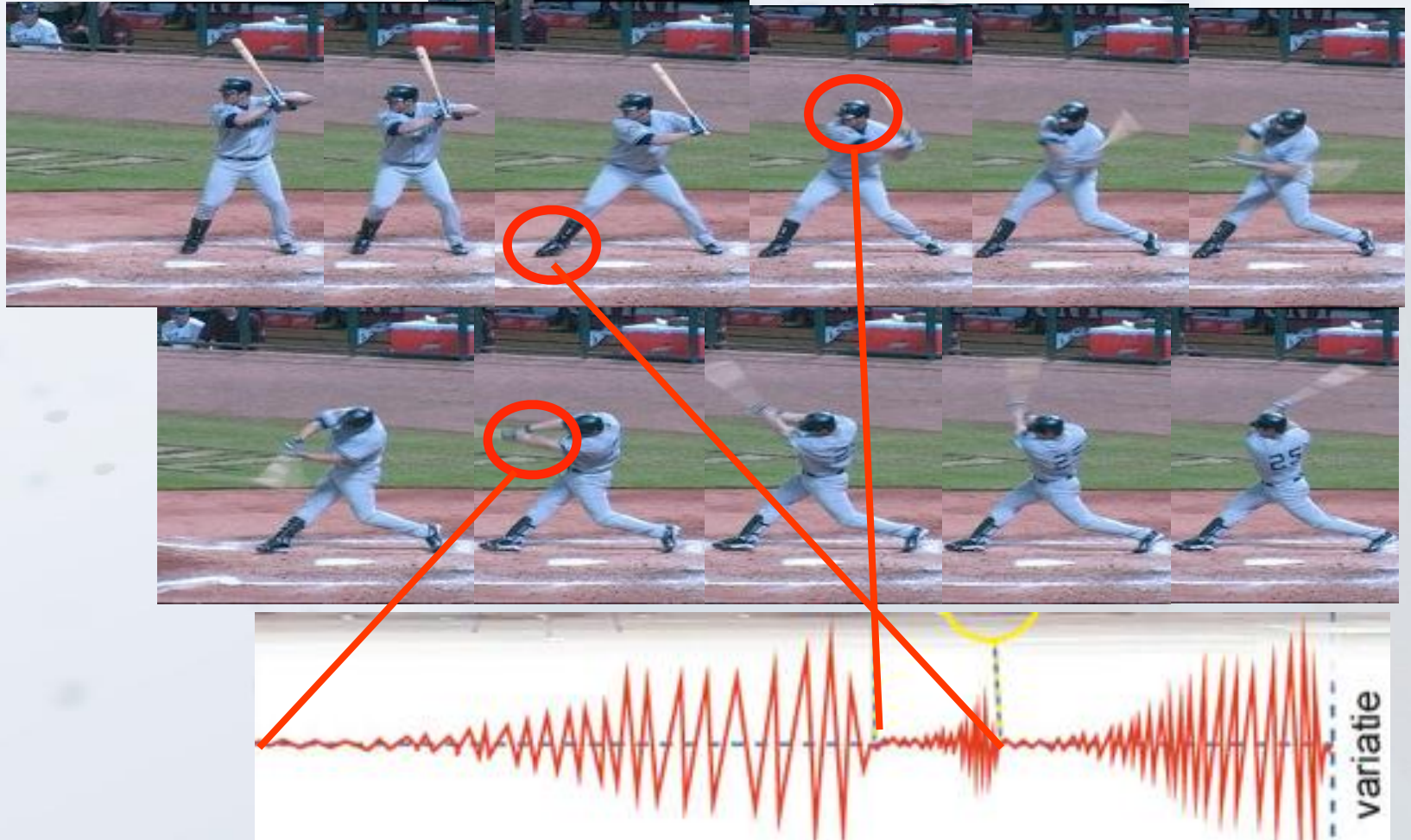
Overeenkomst vs. Variatie

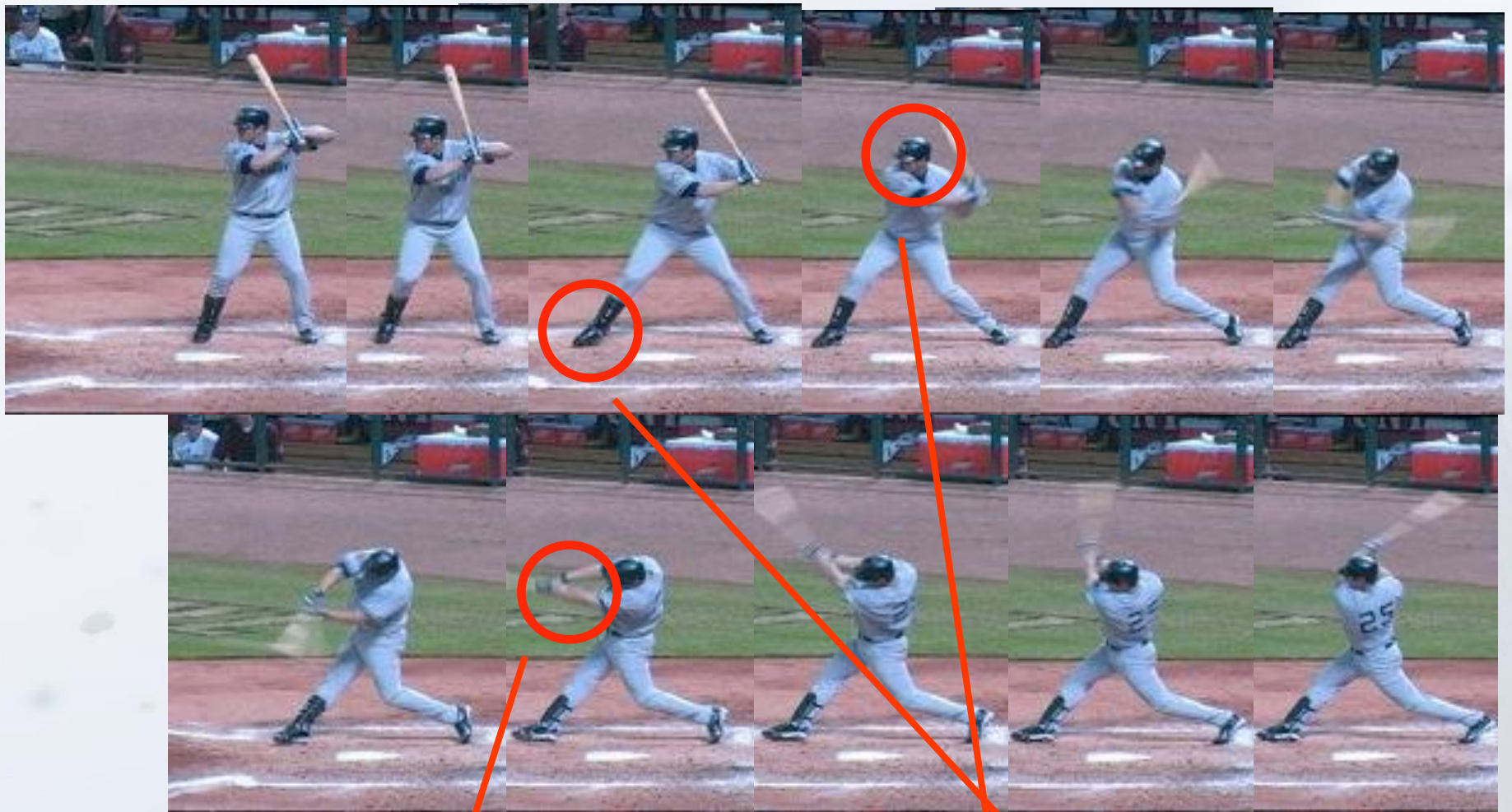
De mesijnelke hreensen vmroen hte deel avn hte cerntlae zneuwtseslel dta zcih in hte hofod beivndt.

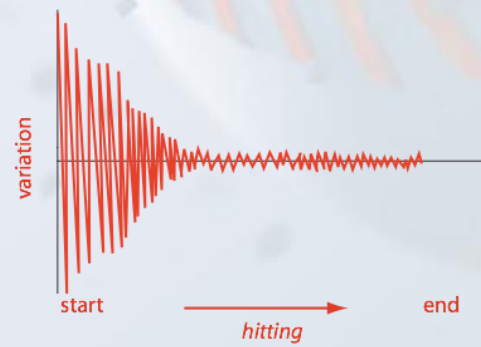
De hresneen zjin hte wanraemnede, asnaturnede, corntolrenede en iofnrmaeitverrewkende oagran in de mnes.

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

Door variabel te oefenen bestendig je de “attractors”







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

Prof. Peter Beek Universiteit v. Nederland
KNBSB site "Respect the Game"

Programma workshop 2

- Het geven van instructie
- Het geven van feedback

Training geven is een cyclus

- Organisatie (I.O.S.)

- Indelen

- Opstellen

- Speelruimte

- Instructie (D.R.S.)

- Doel

- Regels / afspraken

- Spelvoorbeeld

Plaatje

Praatje

Daadje

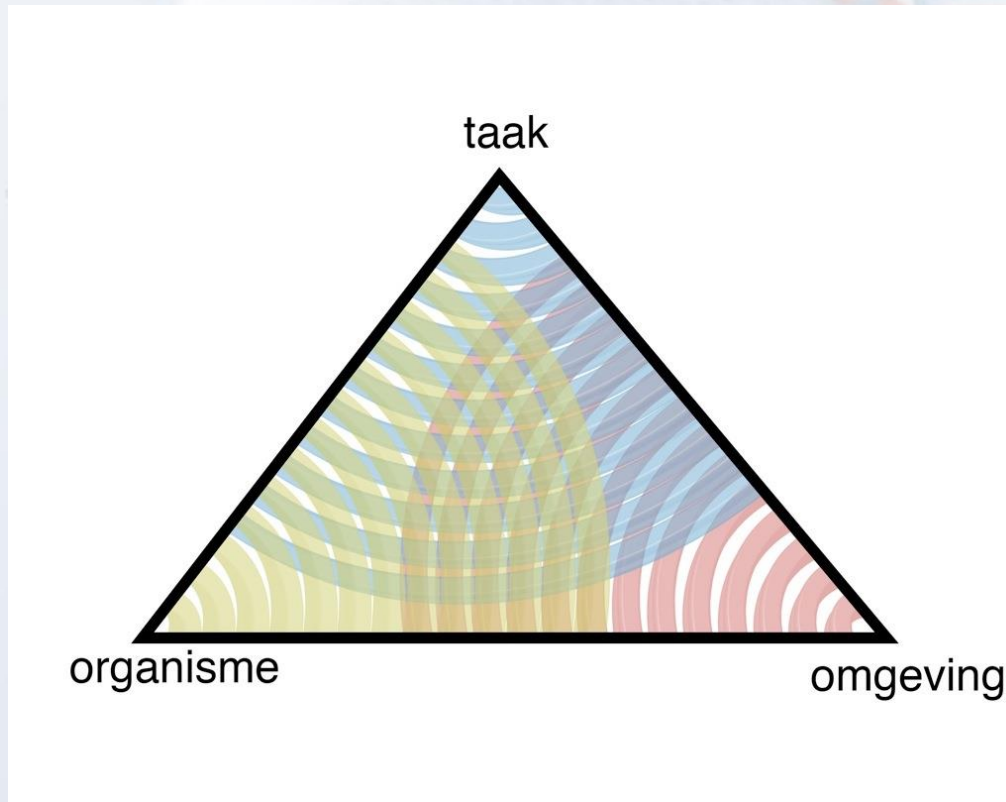
Training geven is een cyclus

- Loopt 't (veiligheid!!), Lukt 't, Leert 't, Leef 't / Later
- Observeren, Corrigeren, Controleren, Complimenteren
- Observeren Globaal
 - Balans, Richting, Ritme/Tempo, Beweeglijkheid en Coördinatie
- Analytisch
- Het geven van Feedback?

Gebruik van de trainingskaarten

- Indeling en lay-out kaarten zijn overeenkomstig IOS-DRS

De rol van de coach: **Het geven van FEEDBACK**



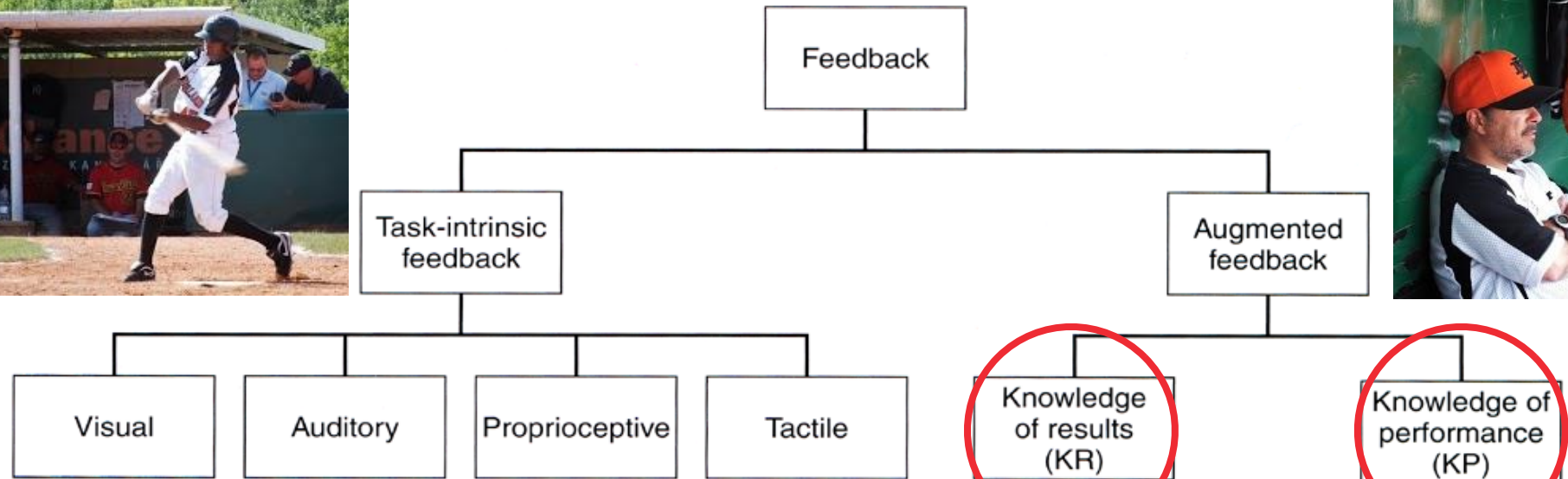


FIGURE 14.1 Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

**KP door
coach/trainer**

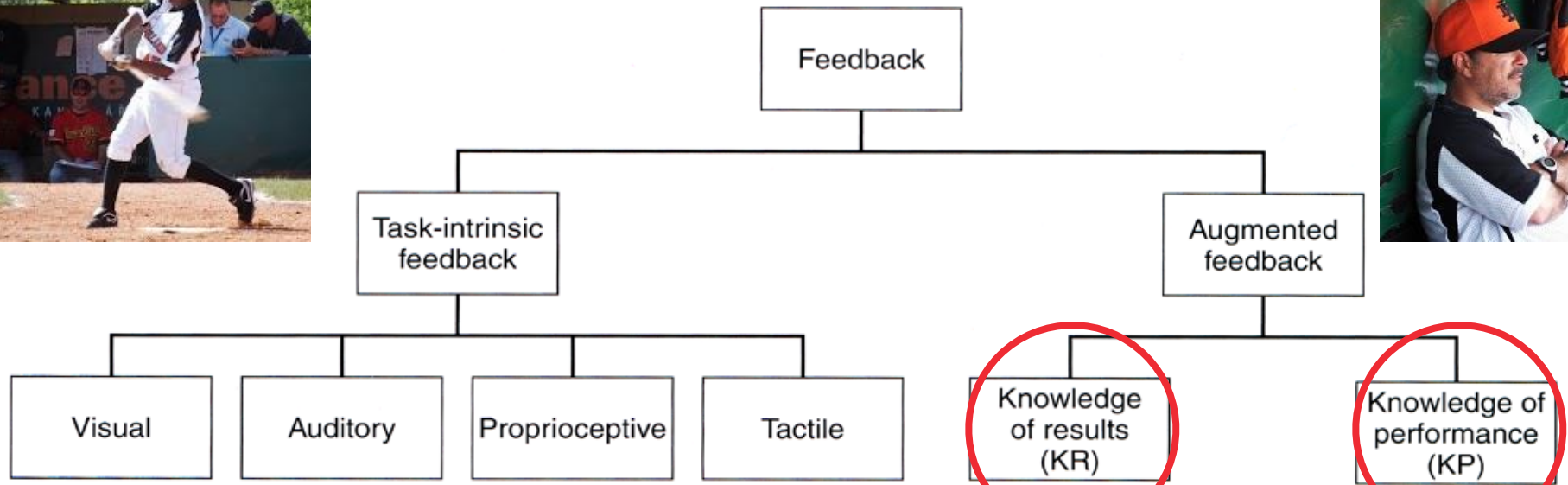


FIGURE 14.1 Illustration of the different types of feedback in the feedback family that are related to learning and performing motor skills.

KR door coach/trainer

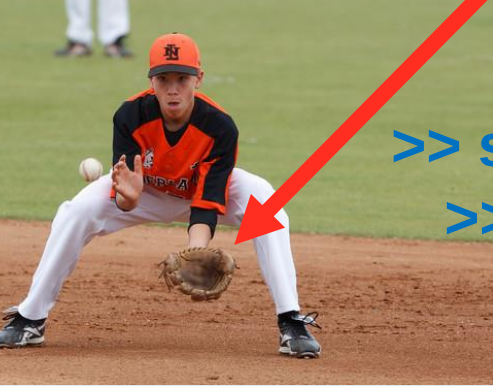
Externe vs. Interne focus



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



interne versus externe focus

*richt aandacht op
de glazen
(hogere taak)*

*balans verloopt
onbewust en automatisch
(lagere taak)*



**=> balans is beter
dan zonder glazen**

Wulf ea.

Programma workshop 3

● Wat kunnen we ze leren?

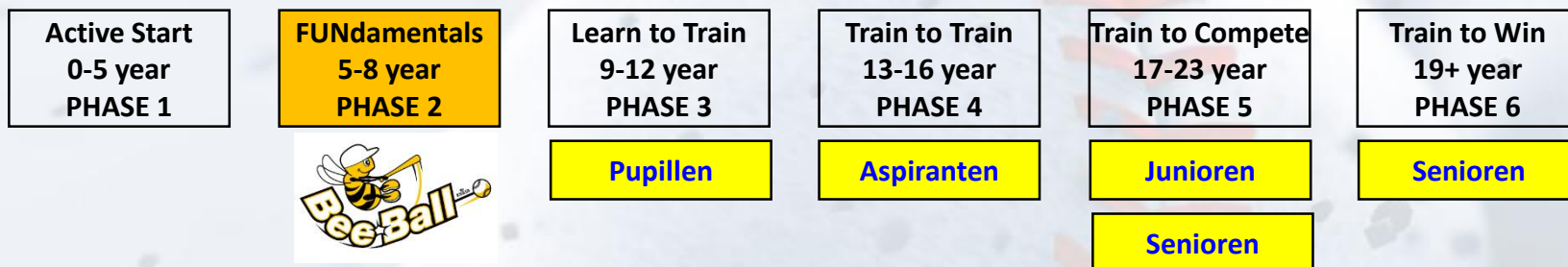
Long Term Athlete Development

Technisch beleid:
van TC niveau;

- Doelen
- Mogelijkheden
- Voorwaarden
- Hulpmiddelen

naar Trainer/Coachniveau

Wat willen we ze leren (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

Leeftijd?

LEEFTIJD: naast kalender leeftijd:

- Psychische leeftijd:
 - Éne kind is "wijzer" dan de ander.
- Biologische leeftijd:
 - "volgroeider".
- Sport motorische leeftijd:
 - "trainings-/trainbaarheidleeftijd".

Ontwikkelingstendensen

- Van boven naar beneden: van handig naar voetig.
- Van dichtbij naar ver weg:
 - Van proximaal naar distaal; schouder, naar arm, naar elleboog, naar pols/hand, naar materiaal.
- Van grof naar fijn:
 - Bijv. vangen met de armen, vangen met de vingers / met bij-bewegingen of efficiënt bewegen.

Ontwikkelingsfasen

<u>Leeftijd :</u>		<u>ACCENTEN IN HET LEREN:</u>
4 - 6 jaar	"kleuter"	spelen
7 - 10 jaar	"schoolkind"	1e behendigheidsfase proberen en leren
10- 13 jongens	"complete kind"	2e behendigheidsfase oefenen en leren
9 - 11 meisjes Start PHV	"puber"	3 ^e behendigheidsfase groei en stabilisatie

Opmerking:

Dit betekent dat kinderen vooral moeten leren door te DOEN.
Dat betekent ook dat er nauwelijks sprake is van een
gegarandeerd "leereffect".

Bewegings-technisch oogpunt

- Van eenvoudig naar complex
- Van synchroon (gelijk) naar simultaan (gelijktijdig)
- Van complex / weinig herhalend, naar combinaties van complexe bewegingen.

Wijze van leren

- ① Elk kind leert anders:
 - ① visueel, auditief, kinesthetisch.
 - ① productgericht (trail and error) of procesgericht
 - ① Zie ook leerstijlen van Kolb: ERVAREN vs OBSERVEREN
 - ① soms volgens de ene methode, andere keer weer volgens een andere methode
 - ① de manier van leren is ook leeftijdsafhankelijk (zie schema).

- ① INSTRUCTIE (volgens Fits en Posner)
 - ① 1e leerfase: globale beheersing; te veel bij bewegingen, (te) weinig kwaliteit.
 - ① 2e leerfase: *verfijning v/d beweging; bewust leren/oefenen tot men kan "spelen" met de beweging.*
 - ① 3e leerfase: *stabilisatie/automatisering van de beweging*

Leerstofkeuzes

Afhankelijk van de leeftijdsfase:

● FUNdamentals:

- Veel individuele oefenvormen onder directe begeleiding . Beeball (egocentrisch)
- Begeleid "samen" spelen. Beeball, jongste pupillen.
- Learn To Train: Zelfstandig oefenen/spelen. Meten is weten!
- Train to Train: Zelfstandig korte termijn doelen stellen en oefenen.

● METHODISCHE KEUZES:

- Aanleren/verbeteren:
- ‘Experimenteren’:
- Impliciet leren:

OEFENEN en SPELEN

kort en weinig

veel en gevarieerd

juiste oefenstofkeuze moet leiden tot
juiste uitvoering.

Organisatorische keuzes

Klassikaal: (aanleren / verbeteren)

- intensief "leren"
- meest gecontroleerde situatie/leereffect
- minst attractieve

• **Groepsgewijs (sturend of banend)**

- circuitvormen individueel
- groepsgewijs - 1 begeleider

• **Meer begeleiders**

- Vrij
- Random

• **Spelenkermis**

- Rally Cap Protocollen en certificaten:

Trainingsorganisatie

Hogere leeropbrengsten door:

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

Rally Cap Programme

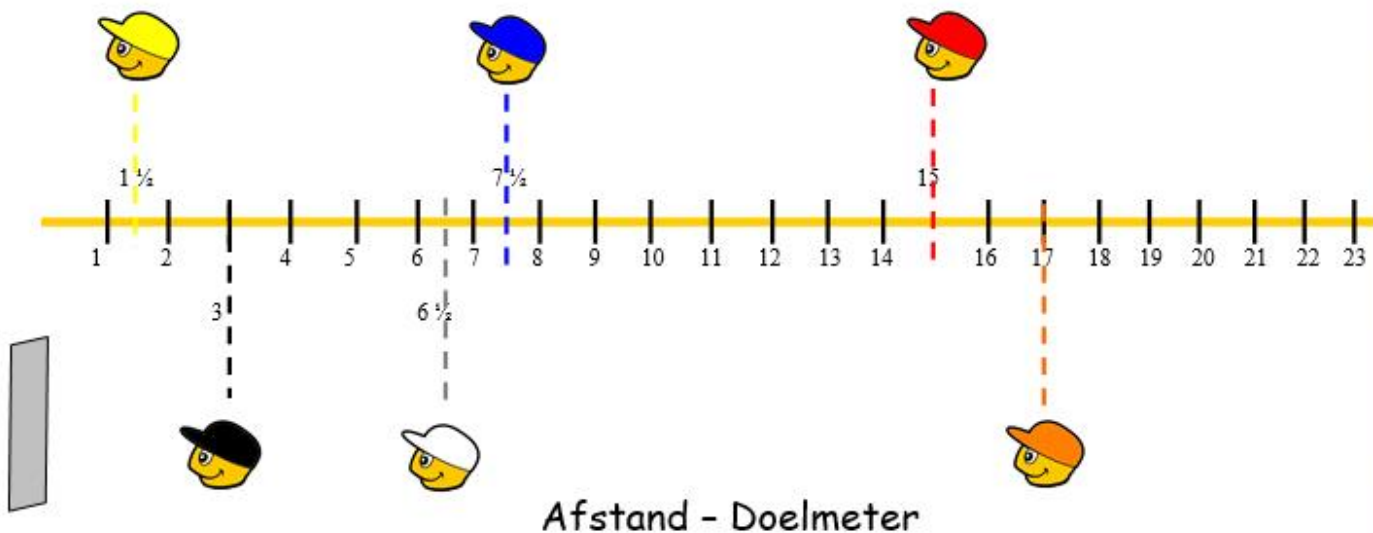


Rally Cap Meters



GOOI METER

Afstandsmeter

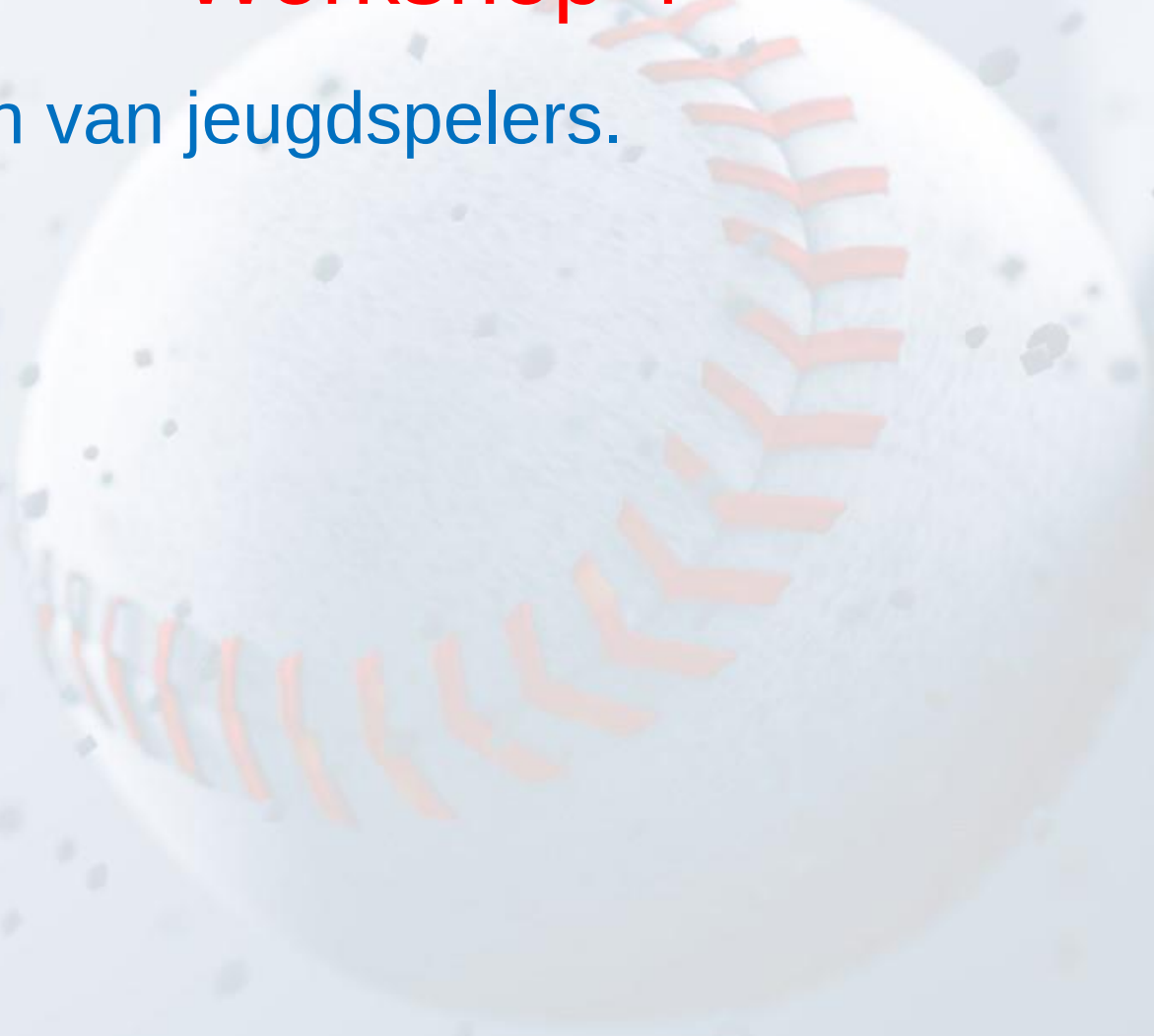


Naam:



Workshop 4

● Begeleiden van jeugdspelers.



4 Inzichten in trainersschap

[https://youtu.be/
Crs_tvVqq7c](https://youtu.be/Crs_tvVqq7c)

WHAT DO CHILDREN WANT FROM A COACH



Positief Coachen



Omgaan met ouders



Motiveren van spelers

Get to know your players. Understand what their motivates are for playing. Do they want to play competitively or for fun?



Develop an effective coach athlete relationship



Let athletes know what they are doing well



Try not to criticise young players



Provide constructive feedback when an athlete makes a mistake



Place an emphasis on hard work and effort rather than winning



Help parents to understand how they can best support and motivate their children



Emphasise team work. Create sessions where athletes must work together to achieve a goal

Terugblik

 Succes en veel plezier!