

WELKOM
Sport- en bewegcongres
Westelijke Mijnstreek 2020
6 inspirerende webinars
In november en december

Je microfoon staat standaard nog even gedempt. We vragen je dit nog even zo te houden. Dank en tot zo!

ECS PLORE
Educatie • Contact • Samen

Enkele spelregels...

ECS PLORE
Educatie • Contact • Samen

- Microfoon dempen.
- Vragen? Stel ze in de chat!
- Na afloop van dit webinar heeft u nog de mogelijkheid voor het stellen van vragen aan de verenigingsondersteuners van Ecsplora.
- De presentatie wordt na afloop in pdf gedeeld.

www.ecsplora.nl

Even voorstellen...

ECS PLORE
Educatie • Contact • Samen

- Simone Willems
Sportpedagoog Ecsplora
simone.willems@ecsplora.nl | 06-51801514
- Sport en bewegcongres 2020, de digitale variant
- Ondersteuning Ecsplora, wij zijn er voor verenigingen!
- Inschrijven andere webinars? <https://www.ecsplora.nl/inschrijven>

www.ecsplora.nl

Bewegen en spelen

Zuur(stof) voor de ontwikkeling

30-11-2020

Bastiaan Goedhart



- Docent Pabo Haarlem (Inholland)
- Vakleerkracht
- Groepsleerkracht en MRT-er



- Scholings- en Adviesbureau 'Alles in Beweging'

- Deskundige Veiligheid en Aansprakelijkheid
- Scholing, inspiratie, begeleiding, studiedagen



Onderwijs

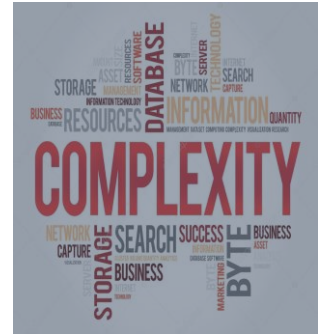




Vereniging



Beeldvorming en complexiteit van het vak





Arnhemse Antwoorden
Bewegconcept 2+1+2
45 uur bewegen op en rondom school

| | |
|---------------------------------------|--|
| 2 BEWEGINGSLEERWIS | 2 uur keuzetijd gaat bewegingsonderwijs voor alle leerlingen in het PO |
| +1 BEWEGEN ONDER SCHOOLTIJD | +1 uur extra bewegen in het schoolrooster |
| +2 BEWEGEN NA SCHOOLTIJD | +2 uur bewegen na schooltijd op en rondom school |

Naal kkoord

NEDERLANDSE SPORT RAAD

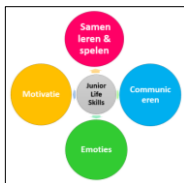
raad voor Volksgezondheid en Samenleving

ONDERWIJS raad

Ambitie



4. Positieve sportcultuur
De ambitie is dat overal met plezier, veilig, eerlijk en zorgeloos gesport kan worden. Dit vraagt aandacht van iedereen en om ondersteuning van bestuurders, sportclubs, trainers, ouders en verzorgers ook om misstanden te voorkomen en de ondergrens te bewaken.
5. Vaardig in bewegen
De ambitie is om meer kinderen aan de beweegrichtlijnen te laten voldoen en om de neerwaartse spiraal van de motorische vaardigheid van kinderen de komende jaren naar boven toe om te buigen.



Ca. 80 leerlingen
Groep 3
Twee basisscholen

Aandacht voor pedagogisch-didactische gereedschapskist





In een rolstoel over de bok?

Waarom vinden (veel) mensen dit grappig?

- De lesgever wil iets wat zó onmogelijk is, dat het absurdistisch wordt
- Wat nu als hier een leerling had gestaan die de vaardigheid niet had? Of angst óf autistisch?



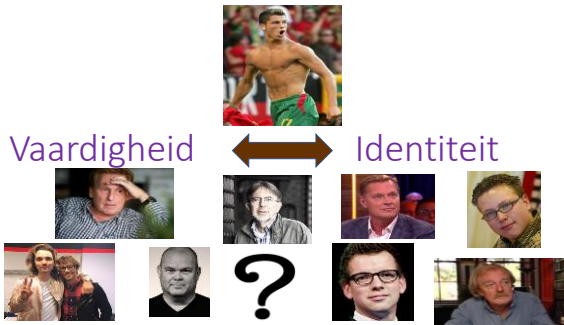
De bok als metafoor voor slecht (bewegings)onderwijs...?



Een aanbod wat niet past bij het niveau van elk kind



Etalage effect



- Competitie is prima zolang het eerlijk is
- Winnen en verliezen hoort bij het leven
- Altijd winnen of verliezen is vergif



Duidelijke verbanden tussen

Motorische vaardigheid en Sociale status

Sociale status en Zelfvertrouwen

Trainingsjack van de selectie?
Gescout door AZ?

Sociale status en zelfvertrouwen bepalen voor een groot deel het gedrag

Zelfvertrouwen en (motorisch) leren zijn tevens positief gekoppeld



Door kinderen



Door het spel



Door de lesgever

Uitgesloten worden

of voelen...

Het oordeel

- Selectie – niet-selectie (financiën)
- Wie mag er spelen?
- Wie wordt (niet) gewisseld?
- Feedback/coaching tijdens een wedstrijd
- Vragen na een wedstrijd
- Cijfers/ beoordelingen

Koprol: matig 5
Spel: zwak 4



Compensatoir gedrag



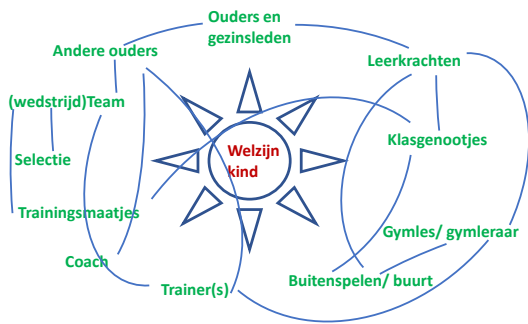
Agressie, ontregelen



Terugtrekken, vermijden,
muurbloem
lidmaatschap opzeggen



Lol, gein, clown



Stel je voor dat alle sportcontext wegvat.
Wat zou je een kind willen leren?



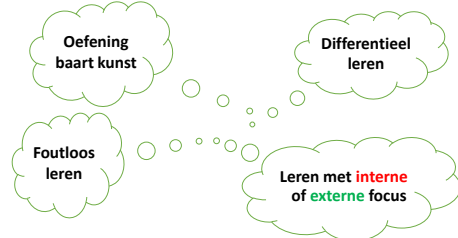
Wat zouden ouders willen?

Hoe leren mensen bewegen?
Een poging tot een vertaalslag

van wetenschap naar de sportvereniging



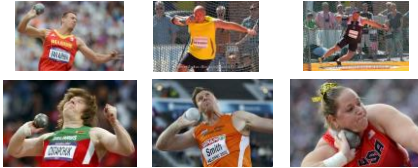
4 belangrijke principes van Motorisch leren



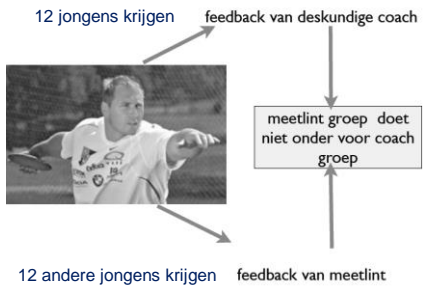
Wolfgang Schöllhorn 1



• **Uitkomst** eind jaren '80 : elke wereldkampioen (atletiek) heeft een essentieel andere techniek



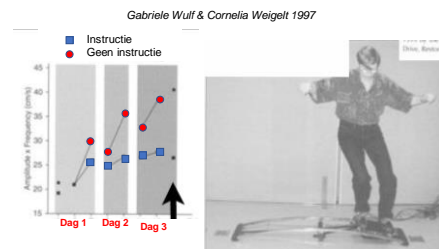
Wolfgang Schöllhorn 2



Coach/leerkracht

Heeft de coach/leerkracht **geen** of mogelijk zelfs een **verstorende werking** op motorische leerprocessen?

Effecten van intern gerichte focus na aanwijzingen 'op het lichaam'



Conclusie

- Aanwijzingen op het lichaam (**interne focus**) werken averechts, ze verstoren het leerproces

Interne focus versus **externe focus**

'heupen hoger' versus pylon neerzetten



Kogelstoten Beckmann & Schöllhorn, 2003

Studie naar **differentieel** leren

Twee groepen van 12 studenten

4 weken lang, 2 x per week 1 uur training

| Groep 1 | Groep 2 |
|---------------------------------|-----------------------|
| Traditioneel | Differentieel |
| Ideaal-typisch trainen | Differentieel trainen |
| Ideale techniek steeds herhalen | Elke worp is anders |

Resultaten van 8 uur trainen

| | Vooraf Pre | Na training sessie Post | Na 2 weken Retentie 1 | Na 4 weken Retentie 2 |
|---------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Traditioneel | 6,52 | 6,70 | 6,51 | 6,51 |
| Differentieel | 6,51 | 7,07 | 7,16 | 7,23 |
| | -0,01 | 0,37 | 0,65 | 0,72 |

Conclusie

Variëren levert een groter leerresultaat op dan een 'ideale' techniek kopiëren / nabootsen herhalen

Variatie loont (leert)!

Scala van brede motorische vaardigheden

• Kinderen moeten vooral:



- rennen
- balanceren
- springen
- stoeien
- bewegen op muziek
- rollen
- zwaaien
- klimmen
- mikken
- etc.

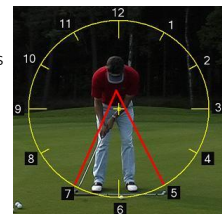
Foutloos leren

- Zet kinderen in situaties waarin ze geen fouten kunnen maken
 - Proberen is geen falen
- 100% score
- Stem de foutenmarge af op de vorderingen

Putten (Maxwell 2001)

Groep A wordt gevraagd om 10 keer te putten vanaf

- van 1,75m, vervolgens
- van 1,50
- van 1,25 en tenslotte
- van 1 meter



Putten (Maxwell 2001)

Groep B wordt gevraagd om 10 keer te putten vanaf

- 0,25 m, vervolgens
- 0,5 m
- 0,75 m en tenslotte
- van 1 meter

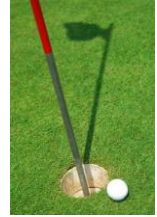


Welke groep, A of B:

- Scoort het beste vanaf 1 meter?

Groep B (is dichtbij begonnen)

- Denkt het minst na
- Heeft meeste succes gehad in de oefenfase?
- En ... leert het meest...



Tip 1

Hoge intensiteit: Laat alle kinderen zoveel mogelijk bewegen

- Klinkt simpel
- In praktijk wordt het (te) weinig gedaan
- Speel met kleine teams
- Zet situaties vaker uit



Tip 2

Doe zoveel mogelijk spelenderwijs / in spelvorm

- 'Oefenen' klinkt als : niet echt leuk. Pas later kun je...
- Drillen is bewezen inefficiënt en is vaak 'geestdodend'
- Opgaan in een spel/ het moment



Tip 3

Zet kinderen/sporters in situaties waarin ze weinig of geen fouten kunnen maken

- 'Foutloos leren'
- Wees je bewust van (ver)oordelen
 Onderscheid in waardering, aandacht en financiën voor selectie t.o.v. niet-selectie??



Tips 4

Varieer veel in opdracht en omgeving

Differentieel leren

niet meer (technisch) drillen!

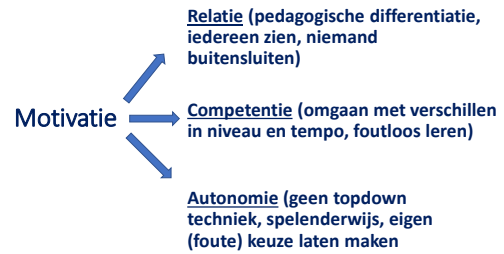


Tip 5

Geef aanwijzingen
buiten het lichaam

**Zorg voor een
Externe focus**

geen interne focus



Elke sport zou een **contactsport** moeten zijn



Positieve individuele persoonlijke aandacht

Waar naar toe?

- ✓ Hoge intensiteit; elk kind beweegt tenzij stilstaan functioneel is
- ✓ Rekening houden met verschillen elk kind op zijn niveau
- ✓ Succeservaringen; motivatie/plezier



Waar naar toe?

- ✓ Creëer geen etalage (bij falen)
- ✓ Help kinderen in hun ontwikkeling
- ✓ Schep een sociaal veilig klimaat



Invloed op groepsdynamiek

Klein corrigeren, groot complimenteren

Maatregelen gaan voor waarschuwen

Positieve coaching op teamdoelen (ook in training)

De groep moet zich verliezen in een spel

Samen besluiten nemen



www.basislessen.nl

Meer weten?

Heb je vragen over het congres of het programma? Of over de verenigingsondersteuning door Ecsplora? Neem dan contact op met een van de gespecialiseerde medewerkers.

Verenigingsondersteuning algemeen

Daan Pluim
daan.pluim@ecsplore.nl

Judith van Veen
judith.vanveen@ecsplore.nl

Jorg Smeets
jorg.smeets@ecsplore.nl

Sportpedagoog

Simone Willems
simone.willems@ecsplore.nl

Regioconsulent Iedereen Kan Sporten

Chantal Bos
chantal.bos@ecsplore.nl

ECS PLORE



Dank voor
uw
aandacht!

