

VERDIEPINGSSTOF

LEERENHEID 2



Angerenstein
SPORT & BEWEGEN

1.1 Verdiepingsstof - Gedragsaspecten

Als we het gedrag van mensen nader bekijken, kunnen we daarin drie belangrijke aspecten onderscheiden:

- motorisch gedrag
- cognitief gedrag
- sociaal-affectief gedrag.

Motorisch gedrag

Hiermee bedoelen we zowel de beheersing van bewegingsvaardigheden (lopen, springen, werpen enzovoort) als de bewegingseigenschappen (lenigheid, kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie).

- een bal werpen
- een spier rekken
- een koprol maken.

Cognitief gedrag

Hiermee wordt het deel van het gedrag bedoeld dat te maken heeft met het denken, het verstand. Het gaat hierbij zowel om kennis als om inzicht. Geheugen, concentratie en waarneming zijn eveneens cognitieve functies en behoren tot het cognitieve gedrag van mensen.

Als een verdediger van een voetbalteam tijdens een wedstrijd op het juiste moment de zogenaamde buitenspelval toepast, laat deze speler door zijn gedrag blijken dat hij weet wat deze spelregel betekent (kennis) en hoe hij die in de praktijk als tactiek (inzicht) kan toepassen.

Sociaal-affectief gedrag

Zoals het woord sociaal-affectief al aangeeft, gaat het hierbij om twee aspecten die veel met elkaar te maken hebben en die elkaar beïnvloeden:

- het sociale aspect
- het affectieve of emotionele aspect.

Het sociale aspect

Dit heeft te maken met de manier waarop we met elkaar omgaan, de manier waarop we tegen elkaar praten, de wijze van onderhandelen, vergaderen en besluiten nemen. Het bevat dus allerlei sociale en communicatieve vaardigheden.

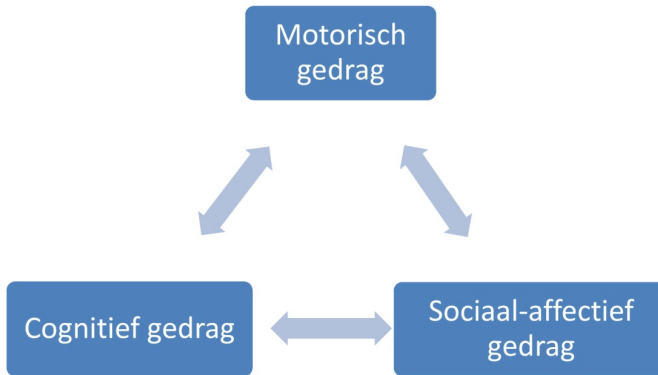
Het affectieve of emotionele aspect

Het affectieve aspect van het gedrag heeft te maken de emoties (gevoelens) die we laten zien en de motieven die we hebben om bepaald gedrag wel of juist niet te vertonen. Zo laat de ene speler een enorme gedrevenheid zien om te winnen en is hij zeer verdrietig bij verlies, terwijl de ander gericht is op samenspel en geniet van een mooie actie.

In ons gedrag vallen meestal een of soms twee aspecten op, maar in feite zitten de drie aspecten in al ons gedrag.

Een groep kinderen speelt een balspel. De kinderen lopen, springen, vangen en gooien (motorisch gedrag), maar moeten ook de snelheid van de medespelers inschatten en de juiste opstelling kiezen (cognitief gedrag). Het spelverloop wordt daarnaast beïnvloed door hun enthousiasme, motivatie en het omgaan met winst en verlies (sociaal-affectief gedrag).

Schematisch ziet dit er als volgt uit:



Schema gedragsaspecten.

1.2 Verdiepingsstof - Bewegingseigenschappen

De fysieke prestaties die we kunnen leveren worden voor een groot gedeelte bepaald door de zogenaamde bewegingseigenschappen. De vijf bewegingseigenschappen zijn:

- coördinatie: het vermogen om op grond van een nauwe samenwerking tussen zenuwstelsel, zintuigen en spieren bewegingen nauwkeurig uit te voeren
- lenigheid: het vermogen om bewegingen met een zo groot mogelijke bewegingsuitslag in de gewrichten uit te voeren
- uithoudingsvermogen: het vermogen van een sporter om weerstand te bieden aan psychische en fysieke vermoeidheid bij aanhoudende belasting
- kracht: de vaardigheid van het neuromusculaire systeem om uitwendige weerstanden te overwinnen, tegen te werken of deze vast te houden
- snelheid: het vermogen van een sporter om een beweging in een zo kort mogelijke tijd te volbrengen.

In de volksmond wordt voor deze vijf eigenschappen vaak de term conditie gebruikt.

1.3 Verdiepingsstof - Heterogene groepen

Door allerlei ontwikkelingen en veranderd beleid (onder andere de Wet op passend onderwijs) krijg je als sport- en bewegingsleider steeds meer te maken met deelnemers met een uiteenlopend niveau. Zo zien we dat mensen met een verstandelijke beperking steeds beter de weg naar een reguliere sportvereniging weten te vinden. Ook volgen steeds meer kinderen met een lichamelijke beperking het reguliere onderwijs. Deze ontwikkeling geldt niet alleen voor het onderwijs, maar ook voor de sportvereniging en de buurt. Gelukkig vinden steeds meer mensen met uiteenlopende aandoeningen (longaandoening, reuma, ADHD, autisme) de weg naar de sportaanbieders als een vereniging, een fitnesscentrum of een buurtsportvereniging. De kans is dus groot dat je te maken krijgt met wat we noemen heterogene groepen.

1.4 Verdiepingsstof - Beginsituatie van de groep en de individuele SB-deelnemer

Het vaststellen van de beginsituatie is makkelijker gezegd dan gedaan. Hier volgen een aantal tips om dit op juiste wijze te doen.

Maak duidelijk onderscheid tussen de algemene beginsituatie- en de specifieke beginsituatiegegevens.

In de praktische toepassing van de beginsituatieanalyse leidt het beschrijven van de algemene beginsituatiegegevens en specifieke beginsituatiegegevens vaak tot verwarring. Als een groep eenmaal bestaat en jij bent er bekend mee, veranderen een aantal algemene groepsgegevens (grootte, samenstelling en dergelijke) en een aantal randvoorwaarden (vooral tijd en ruimte) niet meer zo snel. Ook een aantal aspecten van de groep en de individuele deelnemer (verstandelijke vermogen, sociale samenhang) veranderen niet of nauwelijks. De beginsituatie van de lesgever kent een aantal eigenschappen en vaardigheden die weinig veranderen. In die zin is een aantal beginsituatiefactoren een relatief vast gegeven. Ze gelden voor een aantal lessen gedurende een bepaalde periode.

Conclusie

Algemene beginsituatiegegevens beschrijf je eenmaal voor een langere periode en hoef je niet voor elke les opnieuw te beschrijven.

Beschrijf de wisselende beginsituatiefactoren voor elke les of training opnieuw.

Bij het verband tussen beginsituatie en doelstellingen kun je lezen dat de doelstelling van een les bepaalt welke beginsituatiefactoren relevant zijn voor die les. Dat betekent dat een aantal factoren uit de beginsituatie per les verandert en opnieuw omschreven moet worden. Dit zijn de specifieke beginsituatiefactoren. Zo is bijvoorbeeld het gegeven dat iemand hoogtevrees heeft niet relevant voor het spelen van trefbal, maar wel voor klimmen en klauteren. Ook bij het beschrijven van het motorische niveau geldt dit. Zo kan de beste voetballer uit de groep tot de zwakke zwemmers behoren. In het ene geval is de eigen vaardigheid van deze SB-deelnemer aanleiding bij de beginsituatie te vermelden als de deelnemer met de beste eigen vaardigheid. In het andere geval wordt dezelfde deelnemer weer vermeld, maar nu als degene met het laagste vaardigheidsniveau.

Dit geldt ook voor bepaalde sociaal-affectieve factoren. Zo zal bij korfbal de sociaal-affectieve beginsituatiefactor 'kunnen samenspelen en samenwerken' belangrijker zijn dan bij ringzwaaien. Bij een individuele bewegingsvorm als ringzwaaien zal vooral de zelfwerkzaamheid van de SB-deelnemers een rol spelen bij het welslagen van de les.

In de praktijk zie je dat lesgevers na verloop van tijd vooral uitgaan van de van de algemene beginsituatiefactoren en vervallen in algemene, vage beschrijvingen van het beginniveau (de eigen vaardigheid van de groep is redelijk tot goed). Het is en blijft belangrijk om aandacht te hebben voor de beginsituatiefactoren die afhankelijk zijn van de aard van de SB-activiteit en de doelstelling.

Conclusie

Beschrijf de specifieke gegevens voor elke les of training opnieuw. Bepaal de inhoud van deze beschrijving door de aard van de SB-activiteit, de lesopdracht en de lesdoelstelling.

1.5 Verdiepingsstof - Les- en leidinggeven in sport- en bewegingsituaties

Voor extra informatie over lesgeven in sport- en bewegingsactiviteiten in het algemeen kun je kijken op de volgende websites:

▶ KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING

▶ DIGISCHOOL

▶ GYMLESSEN BASISONDERWIJS

▶ LESIDEE

▶ KINDERPLEINEN

▶ BASISLESSEN

Daarnaast hebben vrijwel alle sportbonden voorbeelden van trainingen op hun website staan.