



Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Voorstellen

- Johan van Lieshout. Start carrière als handballer. Getriggerd door schoolatletiek!
- Liefhebber van het onderdeel speerwerpen
 - Atletiek is speerwerpen met wat bijnummers!
- Mijn rol is promoten van het speerwerpen en ontwikkelen van leerlijnen die bijdragen aan de kennisvergroting van clubtrainers.



Uitgangspunt is het aanleren van de goede beweging middels methodische opbouw

- Workshop 1 ging over de methodische opbouw
- Stabiele elementen/ sleutelposities/ universeel
 - Afworp
 - Linkervoet plat
 - Landing rechts
 - Afzet links
- Flexibele elementen
 - Variaties binnen de techniek
 - Persoonlijke stijl
 - Handtekening van de atleet



Beweegfouten:

- zijn in feite stabiele elementen op de verkeerde plek
- zijn stabiel. Hoe langer een beweegfout wordt toegelaten hoe stabielere die wordt en hoe moeilijker het wordt deze te veranderen
- Beweegfouten voorkomen is beter dan genezen!
- Door eisen te stellen aan de uitvoering!
 - Per fase zijn er verschillende eisen die je kunt stellen
 - Belangrijkste eis is dat de elleboog altijd boven de schouder blijft.



Oplossen van beweegfouten binnen de techniek

- Welke waarneembare fouten komen het meeste voor?
 1. Afwerp/ Landing van de speer
 - Lichaamshouding
 - Speerhouding
 2. Ritme



Oplossen van diverse waarneembare fouten binnen AFWORP

- Afwerp/ landing van de speer
 - Punt in grond en staart recht naar achteren = referentie
 - Met de staart naar links
 - Met de staart naar rechts
 - Staart raakt de grond of speer komt plat
 - Rechtop in het veld of speer klapt om



Oplossingen expliciet verbaal 1

- ‘Lezen’ van de speer = lezen van het resultaat
 - Landing met staart naar links → te veel over het hoofd of ‘binnenlangs’ getrokken**
 - Verbale aanwijziging: beweeg de rechterhand meer over de rechterschouder/ oor
 - Landing met staart naar rechts → te veel ‘buitenlangs’ getrokken**
 - Verbale aanwijziging: beweeg de rechterhand meer over de rechterschouder/ oor
 - De speer land rechtop of klapt om → grip! of stootworp**
 - Controle grip
 - Verbale aanwijziging: beweeg de rechterhand in een vloeiende beweging over de rechterschouder
 - De speer land plat of als eerste met de staart op de grond → ‘onderlangs geworpen’ of de speer te lang vast gehouden**
 - Verbale Aanwijziging: De hand moet meer over de rechter schouder/ oor bewegen



Oplossingen expliciet verbaal 2

- Expliciete verbale instructies. Rechterhand hoger, punt bij het hoofd etc.



Oplossingen impliciet deel 1

- Leren voelen en leren indraaien van de rechter schouder en arm
 - Sequentie oefeningen
 - Voelen → ogen dicht
 - Inslijpen van voorkeurs bewegingen
- Metaforen of analogieën
 - Tony Chin
 - Fruitschaal
 - Horloge
 - De stoel
 - Etc.
 - Over je hoge hoed heen gooien



Oplossingen impliciet deel 2

- Dwangstellingen
 - Door de poort heen gooien
 - Mikken
 - Door een band heenwerpen
 - Door een zone heenwerpen → 2 toverkoorden boven elkaar in de discuskooi
- Waar het om gaat is het faciliteren van de juiste bewegingen! De klik in het hoofd!



Oplossen van diverse waarneembare fouten binnen het RITME

- Ritme van de impulspas: Tam tadam of Tam ba-Boom!
- Ritme van de aanloop: Start met rechts tellen op links: 1-2-3-4 en 1-2- Drie ba Boom
- Ritme van het achterbrengen tussen 4 en 1

- Alles heeft een RITME!
- Ritme ondersteund de techniek!
- Ritme voelen en automatiseren door oefenen, oefenen, oefenen.



Oplossingen

- Impliciet leren ritme:
 - Dwangstellingen + eisen aan lichaamshouding en speerhouding

23 maart 2019



Oefenen oefenen oefenen!