

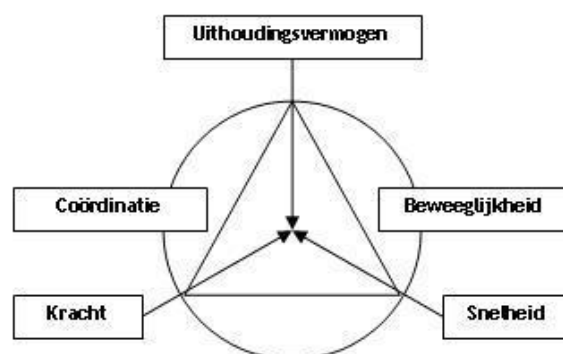
Het principe van de 5 Motorische basisvaardigheden

We horen het woord conditie regelmatig voorbij komen. In de volksmond gebruiken we het woord “conditie” vaak om aan te geven hoe fit we ons voelen. Eigenlijk betekend conditie niets meer of minder dan “voorwaarde”.

In training vinden wij deze voorwaarde om tot prestatieverbetering te komen en een tool daarbij is het toepassen van de 5 Motorische Basisvaardigheden, wat in elke training kan

5 Motorische basisvaardigheden.

Er zijn 5 motorische basisvaardigheden die ons *fysieke* prestatievermogen bepalen. Dit zijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, techniek & coördinatie en lenigheid. Door trainingen te doen, waarin deze 5 motorische basisvaardigheden worden beoefend, gaat je *fysieke* en daarnaast ook je *mentale* prestatievermogen vooruit. Zo gebruik je dus de juiste condities om tot een optimaal resultaat te komen. De afbeelding hieronder (figuur 1.1) geeft goed weer in welke mate je de motorische basisvaardigheden zou moeten trainen om tot een optimaal resultaat te komen, waarbij het doel centraal staat en in het midden van de cirkel geformuleerd zal zijn. Afhankelijk van je trainingsdoel zal je de accenten anders leggen, denk bv aan de marathonloper versus de kogelstoter dan wel sprinter.



figuur 1.1

In onderstaande uitleg benoem ik, op de 1^e na in willekeurige volgorde, de belangrijkste facetten bij elke motorische basisvaardigheid.

1. Uithoudingsvermogen.

Wellicht wel de belangrijkste bij de StarttoRunners, mijn mening is om de beginners eerst te trainen in de duur alvorens veel aan snelheid te gaan werken.

Vaak zeg ik in de 1^e les, we trainen eerst naar een half uurtje achtereen ontspannen en lekker pratend kunnen lopen en dan gaan we het ook eens over snelheid hebben.

Immers dan maak je de fysieke belasting, die veelal bij hogere snelheden groter is, meer en meer mogelijk en kom je uiteindelijk tot een beter resultaat.

De fout die we vaak maken is dat we te snel willen en dan gaat het niet meer *“om de prioriteit, maar alleen om de eindtijd”* deze methodiek noem ik ook wel de korte termijn planning.

Uithoudingsvermogen is het weerstandvermogen tegen vermoeidheid bij langdurig, aanhoudende, belastingen van het totaal organisme of afzonderlijke deelsystemen.

In de verschillende takken van sport zie je dat bij de ene sport sprake is van een kortere belasting dan bij een andere sport. Soms zie je zelfs binnen één sport dat belastingen zijn van verschillende duur (bijvoorbeeld schaatsen of hardlopen). De duur van de belasting bepaald welke systemen er in je lichaam worden aangesproken en welke sportmotorische basisvaardigheid er van toepassing zijn.

2. Kracht.

Kracht is de invloed die op een voorwerp werkt en daardoor snelheidsverandering teweeg kan brengen. Dat wil dus zeggen dat middels een krachtinspanning voorwerpen in beweging kunnen worden gezet. De weerstand van het voorwerp kan verschillen. De zwaarte van de weerstand is vervolgens mede bepalend voor welk specifiek sportmotorisch karakter de krachtinspanning krijgt.

3. Snelheid.

Snelheid in de sport is een complex begrip. Snelheid is het vermogen om motorische acties of een afzonderlijke motorische actie in een minimale tijd te volbrengen. Er worden in de sport verschillende soorten snelheid onderscheiden en er zijn tevens verschillende verschijningsvormen van snelheid.

4. Techniek & Coördinatie.

Deze staat dan wel op 4, maar is er zeker een om in de StarttoRun veel aandacht aan te schenken, we willen toch allemaal nieuwe *“verslaafden”* aan de hardloosport creëren en we weten allen dat een optimale techniek & coördinatie blessurepreventief werkt.

Onder techniek & coördinatie verstaan we de samenwerking tussen het Centraal Zenuw Stelsel (CZS) en de spieren, bij een willekeurige beweging. Door (op vooral jonge leeftijd) veel te oefenen en te trainen met een veelzijdige bewegingsscholing en bewegingsgrondvormen zul je coördinatie sterker onderlegd worden en leg je een brede basis om tot een meer optimale techniekontwikkeling te komen.

Het coordinatieve vermogen bestaat uit verschillende 'principes' waarin je jezelf kunt ontwikkelen. Dat zijn de volgende:

- *Ruimtelijk oriëntatievermogen.*

Hoe het lichaam in tijd en ruimte en ten opzichte van materialen beweegt.

- *Reactievermogen.*

Het vermogen snel en doelmatig bewegingen uit te voeren op basis van signalen op het gebied van geluid, zicht en gevoel.

- *Ritmisch vermogen.*

Het lichaam in een bepaald, doelmatig ritme laten bewegen om juist te handelen t.o.v. een van buitenaf bepaalde impuls.

- *Balanceervermogen.*

Het vermogen om het lichaam te laten bewegen waarbij het lichaam in evenwicht blijft.

- *Koppelingsvermogen.*

Het vermogen om afzonderlijke bewegingen of elementen als vloeiend bewegingsprogramma zichtbaar te maken.

- *Schakelvermogen.*

Het vermogen bij situatieverandering de beweging aan te passen.

- *Kinesthetisch differentiatievermogen.*

Het vermogen om via gevoel in spieren en gewrichten het lichaam in te laten spelen op externe factoren.

- *Motorisch differentiatie vermogen.*

Het vermogen om subtiele bewegingen af te stemmen op afzonderlijke bewegingsfasen om een zo goed mogelijke, economische, nauwkeurige beweging tot uitdrukking te laten komen.

5. Lenigheid.

Lenigheid is het vermogen en de eigenschap om bewegingen met grote bewegingsamplitude zelf of met ondersteunende invloed van uitwendige krachten uit te voeren.

- *Algemene lenigheid.*

De beweeglijkheid in de belangrijkste gewrichtssystemen zoals de wervelkolom, schouder – en heupgewricht.

- *Specifieke lenigheid.*

Heeft betrekking op de beweeglijkheid in een bepaald gewricht welke functioneel is voor een bepaalde sport.

- *Actieve lenigheid.*

Is de grootst mogelijke bewegingsuitslag in een gewricht, die een sporter o.i.v. uitwendige krachten bereiken kan in beweging (actief).

- *Passieve lenigheid.*

Is de grootst mogelijke bewegingsuitslag in een gewricht, die een sporter o.i.v. uitwendige krachten bereiken kan in stilstand (passief).

Bij een optimale lenigheid zal de beweeglijkheid op lek niveau toenemen.

Samenvattend.

Als we kijken naar bijvoorbeeld een 5 en 10 km hardloper dan speelt het UHV een zeer belangrijke rol in deze discipline. Echter de loper zal ook moeten beschikken over snelheid, kracht, de meest optimale coördinatie & techniek (al zijn daar veel variaties mogelijk) en een bepaalde mate van lenigheid

De verschillende coördinatieve principes kunnen het best worden ontwikkeld in de jonge levensjaren. Kinderen zijn het meest vatbaar voor coördinatieve prikkels. Indien een kind coördinatief niet goed geschoold wordt, zal dit in zijn latere levensjaren moeilijk meer in te halen zijn.

Zie ook LTAD model (in de bijlage) van de Atletiekunie, dat model hanteer ik altijd in de begeleiding van lopers en atleten

Lenigheid is geen vast bezit. Het moet verworven en onderhouden worden. Gebeurt dit niet, dan zal dit verminderen waarbij tevens de bewegingsvaardigheid zal afnemen.

Hugo Veenker, Atletiek- & Looptrainer
Damwoude, november 2015



Bijlage LTAD model

LTAD: wat is het (niet)

- Wat is het
 - Een model (verzameling van kennis en ervaring tot heden)
 - Een visie op sportbeoefening en talentontwikkeling
 - Een hulpmiddel, startpunt van waaruit verdere verbetering vorm kan worden gegeven
- Wat is het niet
 - Wondermiddel voor succes
 - Afgerond en passend voor elke sporttak en situatie

Meerjaren Opleidingsplannen (LTAD)

V	M	Trainen om te winnen	Train to win Maximaliseren fysieke training, specifieke vaardigheden (onderdeel, positie) en internationaal podium.
18+	19+		
15-21	16-23	Trainen voor hoog niveau	Train to compete De motor optimaliseren en sportiek / onderdeel / positie specifieke vaardigheden ontwikkelen
11-16	12-16	Trainen voor omvang	Train to train De motor opbouwen en sportiek specifieke vaardigheden ontwikkelen
8-11	9-12	Leren trainen	Learning to train Basis sporttechnische vaardigheden en fysieke trainingsvormen
6-8	6-9	Oriëntatie	FUNDament + basis bewegings vaardigheden één of meer sporttakken
0-6	0-6	Spel	FUNDament Gymnastiek Zwemmen Lopen Fietsen

	Lokaal			Nationaal		
	Sportverenigingen	Ondersjinstellingen	Gemeente	Sportbond	MOC/N SF	Overheid (WVS/OCW)
Spel Oriëntatie	<ul style="list-style-type: none"> Sportverenigingen Sportaccommodaties Kennismaking sport 	<ul style="list-style-type: none"> Lager onderwijs Sportaccommodaties Kennismaking sport 	<ul style="list-style-type: none"> Ongeorganiseerde sport Cor dinatie onderwijs en sport Sportaccommodaties Kennismaking sport 	<ul style="list-style-type: none"> Ondersteuning sportverenigingen Kaderscholing Kijwipar 	<ul style="list-style-type: none"> Ontwikkeling sportk specifieke kijwipers bonden 	<ul style="list-style-type: none"> Sport en Onderwijs Ongeorganiseerde sport
Leren trainen	<ul style="list-style-type: none"> Sportverenigingen met wedstrijd sport Keuze wedstrijd sport Faciliteiten voor speciale sporten (veel training op zeer jonge leeftijd) 	<ul style="list-style-type: none"> Lager onderwijs of vervolgonderwijs Faciliteiten voor speciale sporten (veel training op zeer jonge leeftijd) 	<ul style="list-style-type: none"> Sportaccommodaties (Beschikbaarheid en kosten) Sport en onderwijs combi naties faciliteiten 	<ul style="list-style-type: none"> Meerjaren Opleidingsplan op verenigingsniveau Talent volg systemen op verenigingsniveau Begleiden talenten, ouders en coaches 	<ul style="list-style-type: none"> Ontwikkeling sportk specifieke meerjaren Opleidingsplannen bonden Ontwikkeling sportk specifieke talent volg systemen bonden 	<ul style="list-style-type: none"> Sport en onderwijs projecten
Trainen voor omvang Trainen voor hoog niveau	<ul style="list-style-type: none"> Sportvereniging met opleiding voor talenten Sportvereniging met opleiding topsporters (BVO, trainingscampus, internationale competitie) Training en begeleiding wedstrijd sporters, voor lokale training 	<ul style="list-style-type: none"> LOOT scholen Centra voor Topsport en onderwijs, faciliteiten voor talentvolle wedstrijd sporters, aansluitend op lokale programma (mits WCPP-erem) Opleiding voor het beriep van topsporter 	<ul style="list-style-type: none"> Sportaccommodaties (Beschikbaarheid en kosten) Ondersteuning talenttoets en Centra voor Topsport en Onderwijs 	<ul style="list-style-type: none"> Meerjaren Opleidingsplan, centraal aangestuurd Talent volg systemen deentraal / centraal Samenveegen centraal en deentraal programma (certificering) Doeltrap naar lokale programma (mits WCPP-erem) Opleiding voor het beriep van topsporter 	<ul style="list-style-type: none"> Opleidings- en topsport programma's bonden Certificering TO programma's Cor dinatie infrastructuur, Centre Topsport en Onderwijs, trainingsaccommodaties 	<ul style="list-style-type: none"> Regionale infrastructuur TO, Olympische Netwerken TO en onderwijs infrastructuur TO programma's bonden Talentcoaches
Trainen om te winnen	<ul style="list-style-type: none"> Training en begeleiding talenten, kennismaking topsport 			<ul style="list-style-type: none"> Meerjaren Opleidingsplan, centraal aangestuurd Talent volg systeem wordt cam, replanning en trainingszaturing Inbroom Nationale Selecties Senioren, kennismaking topsport 	<ul style="list-style-type: none"> Opleidings- en topsport programma's bonden Certificering TO programma's Topsport Programma assessment HP status, voorzettingen topsporters 	<ul style="list-style-type: none"> TO programma's bonden Talentcoaches HP Status Stipendium A en B sporters