

Watersporten in functie en... actie!

Veel scholen komen in aanraking met watersporten. Op een zeilkamp worden vaak zeilen, surfen en soms ook kiten aangeboden. Docenten met enige zeilervaring maar zonder opleiding worden ingezet om te 'schipperen'. Dat woord moet vaak letterlijk worden genomen, want het is een hele klus om tegelijk om te gaan met de boot, beginnende zeilers of surfers, het weer, de oriëntatie op het water en alle andere factoren. Tijdens het varen gebeurt er altijd veel; de wind neemt sterk toe, er valt wat overboord of er gaat iets kapot. Je handelt dus vaak in snel wisselende situaties waar de standaardoplossing n t niet goed werkt. Instructie geven in watersport is niet gemakkelijk, terwijl deze sporten juist wel enorm leuk en uitdagend zijn.

Door: Mark Jan Mulder en Hugo Doornhof

Instructie geven in de watersport

Lesgeven op het water is niet hetzelfde als lesgeven in een ander arrangement, terwijl er

wel gekozen kan worden voor een vergelijkbare aanpak. Daarbij kiezen veel watersport-instructeurs voor een handelingsgerichte aanpak. Handelingsgerichte instructies zijn

instructies die zich vooral richten op wat de deelnemer aan een activiteit aan precieze handelingen moet verrichten om een bepaalde beweging effectief uit te voeren. Een voorbeeld van een sterk handelingsgerichte instructie (aan de stuurman bij het maken van een overstag1 op een zeilboot) is de volgende:

"Ga aan de windkant op het stuurbankje zitten; ga hoog aan de wind varen, geef het commando 'klaar om te wenden?'; geef het commando 'wenden!'; duw de helmstok rustig van je af, trek de grootschoot nog even door, draai de boot rustig door de wind, geef het commando 'fok bak!'; verplaats je lichaamsgewicht tegelijk en tegengesteld met het hellen van het schip, ga weer opnieuw aan de windzijde op het bankje zitten, hou de helmstok weer in het midden bij de nieuwe aan-de-windse koers, geef het commando 'fok aan!'".

Opvallend aan de bovenstaande benadering is dat het gaat om een volgorde in deelhandelingen die de stuurman en zijn bemanning moet uitvoeren om van richting te veranderen. Hoewel het in Nederland niet zo wordt aangeleerd wordt tijdens het 'schipperen' vaak sterk handelingsgericht gewerkt, dus gericht op wat iemand precies moet doen. Hierdoor wordt de instructie erg uitgebreid en is het zeer de vraag of de leerling ook begrijpt waarom deze handelingen belangrijk zijn.



FOTO: JENNIFER NUJ

Varen en balans houden



Oploeven door achterop te belasten

Een andere benadering

Een andere benadering in het aanleren van complexe watersportvaardigheden is er één waarin de instructeur zich richt op het principe. Bij het zeilen hebben we het over twee hoofdprincipes: oriëntatie en controle. Oriëntatie is belangrijk bij het zeilen. Oriëntatie betekent in eerste instantie dat je weet waar je bent: waar op het water bevind ik me, waar is het diep of ondiep, waar bevind ik me ten opzichte van anderen. Oriëntatie is belangrijk om aanvaringen te voorkomen, om niet vast te lopen, om de slimste route te varen etc. Daarnaast is het belangrijk om je te oriënteren op de wind, zodat je weet hoe hard het eigenlijk waait, waar de wind vandaan komt, of het erg vlagerig is of juist een steady wind. Als laatste is de oriëntatie op het eigen schip (of plank/catamaran/vaartuig) belangrijk. Is het materiaal in orde, waar bevind ik me in de boot, welke invloed kan ik vanaf deze plaats uitvoeren etc. Controle richt zich op de 'tools' die de bemanning in handen heeft om zeggenschap over de boot/plank te houden. Door te 'spelen' met de 'controls' kun je een boot van alles laten doen: heel langzaam varen, snel varen, met veel helling of juist 'vlak' varen; zelfs achteruit varen is mogelijk!

De 'controle' krijg je door te spelen met de gewichtverdeling, de stand van het zeil (door onder andere de schoot te bedienen), de trim (bijvoorbeeld hoe vlak of hoe bol zet je het zeil) van het zeil, het gebruik van het zwaard, de manier waarop je de helmstok bedient, et cetera. Steeds is het van belang om te begrijpen wat iedere handeling doet.

In deze manier van benaderen is niet meer het uitvoeren van de 'juiste achtereenvolgende handelingen' belangrijk, maar is het snappen wat er gebeurt en het inspelen op de situatie belangrijk. Hiervoor zeg je niet precies wat er moet gebeuren, maar ga je als instructeur vooral in op het begrip van de situatie.

Wat gaat praktisch anders?

Vanuit oriëntatie en controle krijg je dan een heel andere manier van lesgeven:

Opdracht: probeer eens een zig-zag koers te varen met je zeilen heel strak aangetrokken? --> waarom lukt dat wel bij het oploeven en niet bij het afvallen? Deze oefening geeft veel inzicht in de sturende werking van zeilen, het draaipunt van de boot en de druk in het zeil.

Opdracht: probeer geblinddoekt dezelfde koers vast te houden als stuurman --> zo'n oefening geeft (potentieel) veel gevoel voor de oriëntatie op de wind.

Opdracht: wil iemand aan boord me uitleg-

gen hoe het kan dat een schip schuin tegen de wind in kan varen? --> een complexe vraag waarbij de leerling begrip moet hebben van de werking van de krachten op de boot (wrijving, druk in het zeil, optelling van krachten in vectoren) Hierbij kun je goed vragen om een tekening en aanvullen waar nodig.

Zeilen... maar ook surfen

Uitgangspunten van denken zijn binnen het bewegingsonderwijs, maar ook binnen de watersport in ontwikkeling. Ik (H.D.) kwam een heel aantal jaren geleden in aanraking met de VDWS in Duitsland (www.vdws.de). Het VDWS is een internationale organisatie waarin wereldwijd meer dan 500 watersport-scholen zijn aangesloten. In Nederland zijn verschillende zeilscholen, kitesurfscholen, windsurfscholen en opleidingsinstituten (waaronder de watersportafdeling van de ALO-Groningen en MBO4Leisuresports) bij het VDWS aangesloten.

Ik maakte via het VDWS kennis met een manier van kijken naar bewegingsactiviteiten op het water, die zeer verwant was aan wat ik kende van 'de Arnhemse school'.

Niet het direct gaan kijken naar de manier waarop een actie moest worden uitgevoerd (de techniek), maar kijken naar de te realiseren functie (bewegingsbetekenis) van een activiteit. Deze manier werd bij de VDWS dus geformuleerd in de begrippen functie en actie.

Eenvoudig uitgelegd is actie wat de windsurfer doet en functie is wat het materiaal (board en zeil) doet. De actie van de windsurfer is gericht op het realiseren van de functie. Deze functie is verwant aan het controleren van het materiaal. Daarin is het resultaat het belangrijkste.

Een aantal principes hierbinnen:

- een board dat vlak ligt geeft meer balans en vaart dan makkelijker rechttuit
- een zeil wat rechtop staat, laat het board rechtdoor varen
- een zeil dat naar voren gekiept staat, laat het board van de wind afvallen
- een zeil dat naar achteren gekiept staat, laat het board naar de wind oploeven
- een zeil dat optimaal aangestroomd is geeft meer houvast en meer mogelijkheden om met het board te balanceren.

Het laatste principe geeft direct openingen richting het Freestyle surfen. Hier ben je namelijk steeds in de principes van balanceren verwickeld. Dat balanceren wordt veel >>

Contact:

m.j.mulder@pl.hanze.nl
h.doornhof@mbo4leisuresports.nl

makkelijker als je zeildruk hebt. Je zeil of beter gezegd je giek geeft het vaste punt om aan te balanceren.

Iedere beginnende windsurfer weet dat. Immers, als je het zeil aan het optrekken bent, ben je vaak in disbalans. Vaar je eenmaal, dan is het veel makkelijker om je balans te houden. Vanuit de VDWS houden we ons dan ook sterk bezig met alle nieuwe ontwikkelingen binnen het Freestyle-windsurfen en de achterliggende principes van het windsurfen.

Denken in functies wil zeggen dat je tijdens het lesgeven in eerste instantie een bewegingsanalyse maakt van de te realiseren functie. Als je bijvoorbeeld rechthoekig vaart en je wilt oploeven dan kun je dat doen door; je zeil naar achteren te bewegen of je board meer achterop te belasten.

Beide acties geven een resultaat waarbij het board oploeft. Hoe je de actie uitvoert is, zeker in eerste instantie, minder relevant. Als het maar werkt. De instructie vind dus niet plaats op de actie (rechterhand zus, linkerhand zo, rechervoet ingedraaid, linkervoet meer naar achteren, etc), maar op de functie: "mast naar achteren!".

Dit resulteert in het feit dat het aanwijzen naar de deelnemer toe:

- gaat over wat je met board of tuig gaat doen
 - niet direct aanduidt hoe je dat gaat doen.
- Hierdoor worden aanwijzingen (dat wat je als instructeur aanwijst) veel eenvoudiger (dat is één) en doet de deelnemer niks fout (dat is twee). Immers, wanneer het materiaal in een andere positie gebracht wordt, levert dat een ander resultaat op. En dus niet of je hand meer naar voren of achteren is. Ook hier geldt, evenals bij het zeilen: door het snappen van de functie volgt de actie logischerwijs. De acties zijn niet het doel, maar de functie. Binnen de VDWS zien we veel mooie resultaten met deze manier van kijken en aanwijzen.

Is het goed, is het fout?

De handelingsgerichte manier van instructie geven (zoals aan het begin van dit artikel benoemd) is gezien vanuit het denken in functie en actie of oriëntatie en controleren, uiteraard niet per sé een verkeerde manier. Het is wel echt anders en komt voort vanuit een andere manier van kijken. Voor een leerling die onzeker is en die nog éénmaal vraagt om een logische handelingsvolgorde



Voelen wat een handeling doet

bij het maken van een overstag kan het heel functioneel zijn.

Een andere manier van kijken (zoals beschreven in dit artikel) zal echter eerder leiden tot de keuze voor het geven van andere vormen van leerhulp. Dan zoek je eerder naar leerhulp in de vorm van het aanwijzen van de te realiseren functie of het demonstreren. Je zoekt het eerder in het geven van een voorbeeld met een aantal accentpunten (kijk nú trek ik het grootzeil even aan, snap je waarom?) of om vooral een bewegingsbeschrijving te geven, of om vragen te stellen, of te helpen in de uitvoering. Met name oefeningen waarmee de leerling 'voelt' wat een handeling doet, geven inzicht in de kern.

- Laat je helmstok eens helemaal los: wat gebeurt er?
- Probeer je giek eens naar de achterkant van de surfplank te bewegen: wat gebeurt er? Hoe kan dat?

Ter afsluiting

Wij zijn, ook binnen het opleiden van water-sportinstructeurs, enorm voorstander van het werken vanuit principes. Daardoor ben je direct gericht op de kern van wat belangrijk is in de watersport. Het begrijpen van de kern zal eerder leiden tot inzicht in leren. Je leert geen trucje, maar je leert waaróm je

handelingen verricht. Hoewel watersporten vaak veel van je vergt, omdat je snel moet inspringen op nieuwe factoren (veranderende wind, andere boten, stroming, andere boten die je pad kruizen, een lijn die breekt of iets dergelijks) kun je hiermee altijd terugvallen op de kern: oriëntatie, controle en (daarmee) de te realiseren functie. Door deze wijze van leren zal een leerling/deelnemer gericht zijn op het 'doel' van de actie op het water. De effectiviteit is daarmee heel groot en de deelnemer zal eerder flexibel met zoiets complex als watersporten om kunnen gaan.

Auteurs

Mark Jan Mulder is docent aan het Instituut voor Sportstudies in Groningen en Hugo Doornhof is directeur MBO4Leisuresports en opleider bij VDWS.

Noten

1. Een overstag manoeuvre is een richtingsverandering waarbij de punt van de boot door de windrichting draait.

Bronnen

De Lange, HP (2010). *Unterlagen Instructorenausbildung*, VDWS Service GMBH, Weilheim
 Timmers, E (2008). *Didactiek voor Sport en Beweging*, de Vrieseborch, Baarn ◀

