

Differentieel leren

Tijdens de Papendaldagen van de afdeling Haarlem werd een workshop korfbal gegeven. Korfbal is niet meer de stoffige sport met drie vakken, waarbij zestien spelers staan te kijken naar het vak waar acht spelers met de bal bezig zijn. En ik weet ook dat het zesje niet meer van deze tijd is. Maar dat het zo anders zou zijn...

Door: Hans Dijkhoff

Er zijn veel mensen of groepen bezig om te kijken of het aanleren van motorische bewegingen ook anders kan. Ze zijn deze inzichten nader aan het onderzoeken, aan het vertalen en aan het uitproberen. Daar willen we op een later moment nog uitgebreid op terugkomen. Nu een ervaringsverhaal naar aanleiding van een workshop korfbal. Deze workshop licht een tip van de sluier op in praktijkvorm. Het doel van de workshop was beter leren schieten. In allerlei spel- en wedstrijdvormpjes en variaties in een-, twee- of meertallen zijn we aan de gang geweest. Enkele keren werden we onderbroken door de docent en vroeg hij hoe het ging. Ook zorgde hij ervoor dat we wisselden van tegenstanders/medespelers. We speelden in diverse overtalsituaties. Iedereen had zichtbaar lol en er werd fanatiek mee gedaan. De wijze van schieten is niet één keer aan bod gekomen. Enkele van ons hebben een basketbalachtergrond en schoten veelal op de basketbalmanier. Er werd niets van gezegd. Dit was wel wat anders dan het alsmat herhalen van vaste patronen en een ijzeren discipline hebben zoals het vroeger ging. Dit leek mij effectiever en creatiever.

Patronen herkennen is wegen bouwen

Onze hersenen zijn ontzettend goed in het opslaan van gegevens en het maken van verbindingen daartussen. Wij zijn meesters in het herkennen van patronen en het leggen van associaties tussen gegevens. Wanneer wij leren, ontstaan er paadjes tussen verschillende delen in onze hersenen. Naarmate we



deze paadjes vaker gebruiken worden deze groter en breder en zo ontstaat een wegennet van kennis, zowel op motorisch als op cognitief gebied, in ons hoofd en via het zenuwstelsel in onze spieren. Grotere en bredere wegen betekenen sterkere associaties. Dit principe gebruikten we vroeger vooral voor onze trainingen, gebaseerd op de gedachte dat er één, voor iedereen geldende, perfecte manier van bewegen is. Leren bewegen betekent dan bewegingen herhalen, zodat onze hersenen die bewegingen optimaal kunnen aansturen en snel kunnen oproepen.

Trainers streven dan ook vaak naar het perfecte schot of de perfecte werptechniek. De trainingen worden daarop ingericht. Dit is de traditionele wijze van leren, door veel te herhalen en bewegingen volgens vaste patronen in te slijpen. Hoe secuurder de beweging wordt aangeleerd volgens het ideaalbeeld, des te beter wordt het resultaat.

Anders

Wat nieuw is bij differentieel leren is het idee dat door de variatie in de bewegingen er meer paden worden gemaakt, een soort associatief netwerk. Dat stelt je in staat beter te anticiperen en te variëren al naar gelang de omstandigheden en je fysieke en persoonlijke eigenschappen. Deze combinatie is bij iedereen uniek.

Bestaat er dan zoiets als een algemene, perfecte techniek? Of is de perfecte beweging persoonlijk en voor iedereen anders? Als dat laatste het geval is heeft het geen zin om iedereen één en dezelfde beweging te laten nastreven. Iedereen zal zijn eigen variant op een beweging moeten vinden. Binnen de techniek zijn er wel bepaalde principes, hoofdlijnen, te vertalen in bepaalde praktische zaken. Denk maar aan de plaatsing van de duimen bij het vangen van de bal, dat voorkomt geknakte duimen of een zere neus. En het wegstappen bij de tegenstander om meer ruimte te krijgen voor een schot. Bij beginnende spelers valt er sowieso nog genoeg te winnen. Die moeten zich de basisbewegingen nog eigen maken. De leercurve van niets tot iets is in het begin heel steil! Maar naar mate een leerling de basis steeds beter gaat beheersen, vlakkt de leercurve af. Wanneer de leerling de basis van een beweging eenmaal goed onder de knie heeft zal hij hier niet meer veel aan hoeven, of zelfs kunnen, verbeteren. In de workshop waren allemaal LO-ers die hadden de basis al onder de knie. Om ons door te laten ontwikkelen is het nodig om ons schot in de details te gaan personaliseren. En dat is precies wat we in de korfbalclinic deden: op je >>

Contact:

hans.dijkhoff@kvlo.nl

eigen wijze scoren. Op school zul je eerst moeten investeren in basisvaardigheden om er daarna mee te gaan 'experimenteren'.

Differentieel trainen/leren

Observeer eens een aantal toppers, zij hebben allemaal hun eigen manier gevonden om optimaal te kunnen presteren met datgene wat zij in huis hebben. Je herkent de sporter direct aan zijn eigen stijl. Cruïff bewoog heel anders dan Messi, maar beide zijn het wel heel goede voetballers.

Differentieel leren gaat over variëren tot in het extreme om spelers hun eigen bewegingen en inzichten te laten ontdekken. Niet alleen maar schieten van vijf meter voor de korf, maar van ook van vier meter uit de draai, van zes meter achter de korf, vanaf een plateau, of na een serie danspassen, of na tien keer opdrukken. Niet alleen maar 4 tegen 4 spelen, maar ook 2 tegen 2, of 4 tegen 2. En heel veel van die vormen deden we tijdens de workshop, zodat we niet konden terugvallen op vaste patronen. We werden gedwongen ons aan te passen aan nieuwe situaties, werden gedwongen om te leren. Een schot oefening heeft nu niet meer als doel om de perfecte schotbeweging na te bootsen, het krijgt

zijn oorspronkelijk doel weer terug: vanuit alle standen, hoeken en situaties scoren! En zo ontstaan niet slechts enkele hoofdwegen in de hersenen, maar ontstaat er een netwerk van allerlei paden naar allerlei patronen en associaties. Daarnaast kun je ook uitstapjes maken naar andere disciplines. Zoek naar het gemeenschappelijke in andere sporten en transfer doet de rest. Je wordt er een stuk creatiever van omdat je steeds weer andere oplossingen zoekt.

We moeten wel een kanttekening plaatsen. Wij nemen aan dat deze leerprincipes ook en overkort gelden voor aanvankelijk leren bij kinderen van alle niveaus/talenten, maar dat weten we nog helemaal niet. En ook niet hoe je dat dan praktisch (methodisch/didactisch) zou moeten omzetten. Daar moet nog een heleboel onderzoek naar worden gedaan.

Controle loslaten

Waar je bij traditioneel trainen iedere beweging wilt controleren, moet je dat bij differentieel leren vooral niet doen. Het lichaam moet zijn eigen weg vinden en dat kan alleen als je die controle durft los te laten. Je leert de focus op je doel te houden en te vertrouwen op je eigen lichaam, ook in onverwachte situaties. Dit geldt niet alleen voor motoriek, maar ook voor inzicht en het vastzetten van aandacht. Als je teveel nadenkt, kun je 'verlamd' raken en dat gaat ten koste van de kwaliteit van je schot. Neem de strafschop van Ron Vlaar tijdens het WK voetbal in Brazilië nog maar even in gedachte. (Overigens, over strafschoppen gaat ook de boekbespreking op pagina 43.)

Probeer niet alles te controleren, laat het lekker los. Zie ook het artikel over motorisch leren. En het mooie is dat iedereen na de workshop bijzonder tevreden was over zijn vorderingen op het gebied van scoren op de korf zonder dat er ook maar één technische aanwijzing is gegeven. Nog een laatste opmerking. We hoeven heus niet ons onderwijs volledig op de kop te zetten. Het is alleen wel de moeite waard om regelmatig eens iets anders te bewandelen dan de gebaande paden. ◀



SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS 'N RIVERS

"Je gaat met leerlingen op pad en kunt er voor de volle 100% op vertrouwen dat de reis veilig en goed georganiseerd is."

Wintersportkampen
Bergsportkampen
Survivalkampen
Outdoor Sportdagen

"De samenwerking tussen Rocks 'n Rivers, leerlingen en docenten verliep fantastisch."

ROCKS 'N RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

www.snowbreaks.nl | www.rocks-n-rivers.nl

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDE



- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in alle zaaldelen door akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!



De Graaf en van Stijn BV
Postbus 32
2420 AA Nieuwkoop
Tel: (0172) 57 97 20
Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

