



# COACHEN BIJ ATLETIEK

Dit artikel is een voorbeeld van 'good practice' bedoeld om te laten zien hoe er kan worden omgegaan met coachen door leerlingen in het kader van Bewegen en regelen. We gebruiken atletiekonderdelen. Onder coachen door leerlingen verstaan we: 'de leerling is bezig met het verbeteren van het bewegen van de medeleerling'. Het laten coachen door leerlingen sluit goed aan bij de meervoudige deelnamebekwaamheid die we van leerlingen verwachten. *Door: Koen Anthoni en Hans Dijkhoff*

Wij gaan er vanuit dat een leerling het coachen moet leren. Daarom leggen we in onze les de nadruk op de sociale vaardigheden. Daarnaast moet een leerling kennis van de beweging hebben om in die beweging te kunnen coachen. In deze workshop reiken wij die kennis aan door middel van kijkwijzers, zodat we ons als docent hoofdzakelijk kunnen bezighouden met het aanleren van de vaardigheden. Atletiek leent zich goed voor het coachen. De meeste bewegingen zijn *closed loop*, waardoor een leerling kan kijken naar verschillende fasen van die bewegingen en daar aanwijzingen op geven.

## VEILIGHEID

Belangrijk bij atletiek is het aspect veiligheid. Zeker met de werpnummers is het van belang dat de organisatie zodanig is gekozen dat de risico's minimaal zijn. Een kijkwijzer is niet zalmakend en als docent blijf je zorgdragen voor de veiligheid van de leerlingen. Veel leerlingen zijn prima in staat om speer te werpen, maar wees er zeker van dat ze zich houden aan de veiligheidsafspraken en controleer dat ook! Op het moment dat de docent gedrag waarneemt dat ongewenst is moet daar dan ook onmiddellijk op worden ingegrepen. Het kunnen omgaan met die verantwoordelijkheid door de leerlingen is eigenlijk voorwaarde voor het op deze wijze kunnen werken.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

### VOORDELEN COACHING

Het coachen heeft een aantal grote voordelen. Ten eerste zijn er in één les meer bewegingsactiviteiten tegelijk mogelijk. Wellicht zul je in het begin meer tijd kwijt zijn met de leerlingen wegwijs maken in die manier van lesgeven. Maar dat betaalt zich zeker terug in meer beweegtijd als ze dat kunnen. Daarnaast leren de leerlingen door te coachen meer over die beweging. Een bekend gegeven is dat wat je uitlegt het best beklijft. Ook worden leerlingen gedwongen nauwkeurig te kijken naar de beweging, waardoor er een duidelijk plaatje is. En tot slot oefenen de leerlingen hun sociale vaardigheden.

Als je de leerlingen laat coachen is het belangrijk dat je in de gaten houdt dat het voor sommige leerlingen erg moeilijk is om uitleg te geven aan hun medeleerlingen. Daarnaast moet je ook de tijd nemen om een les goed voor te bereiden, zodat de les organisatorisch loopt en de veiligheid gewaarborgd wordt. Tot slot is het belangrijk te weten wat je van een groep kan vragen. De werksfeer in een groep kan bepalend zijn voor het wel of niet slagen van een dergelijke les.

### DE EXPERTVORM

We maken gebruik van de werkvorm 'experts'. Deze vorm gaat er vanuit dat er op een bepaald vlak experts komen, die vervolgens hun kennis en ervaring over kunnen dragen aan hun medeleerlingen.



### Stap 1

#### Vormen van de experts

De klas wordt verdeeld in groepen, elke groep gaat aan de gang om een beweging te leren. Elke groep een eigen onderdeel.

### Stap 2

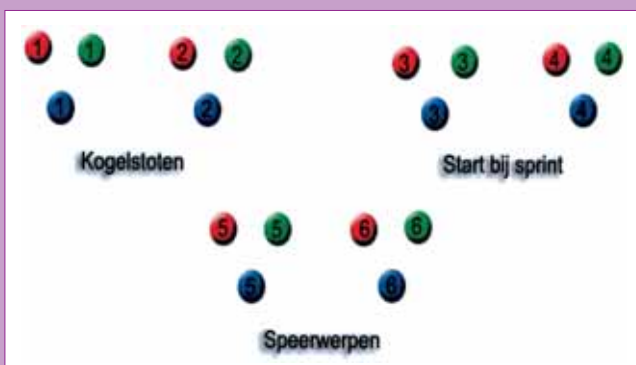
#### Nadenken over de aanwijzingen

De groepen moeten nu met elkaar bedenken wat voor aanwijzingen ze kunnen geven bij hun onderdeel.

### Stap 3

#### Heterogene groepen maken

De groepen worden zo gemengd dat in elke nieuwe groep ten minste één expert van elk onderdeel zit.



### Let op

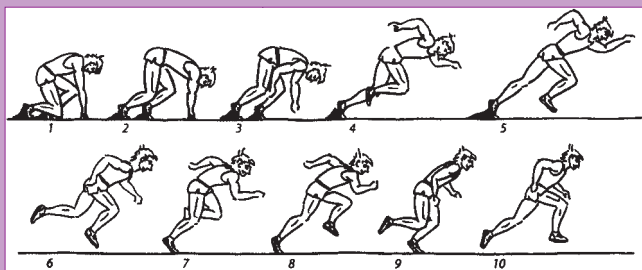
Het komt voor dat de groepen niet zo mooi verdeeld kunnen worden. In de nieuwe kleine groepjes kun je dan twee experts bij elkaar zetten. Het is handig om er twee te kiezen die even vaardig zijn in het uitleggen, om te voorkomen dat de verbaal sterkste leerling alles doet.



FOTO: ANITA RIEMERSMA



## KIJKWIJZER START BIJ DE SPRINT



- 1 'Op uw plaats'**  
Eén knie op de grond.  
Handen achter de startstreep.
- 2 'Klaar'**  
Heupen omhoog.  
Schouders naar voren.
- 3,4 'Af'**  
Achterste been snel naar voren zwaaien.  
Tegengestelde arm naar voor.
- 5** Het voorste been in de starthouding heeft het langst contact met de grond/het startblok en wordt volledig gestrekt.
- 6-10 'Eerste passen'**  
De eerste passen zijn kort en ondersteund door felle arminzet.  
Het bovenlichaam komt geleidelijk omhoog.

*Deze opmerkingen/vragen zijn voor de docent om te zeggen/stellen en staan niet op de kijkwijzer. Ze dienen bij alle kijkwijzers te worden gesteld.*

**Van te voren**

- Zeg: 'Lees de hele kijkwijzer!'.
- Zeg: 'Bekijk de plaatjes!'.
- Laat de leerlingen in twee- of meertallen werken.

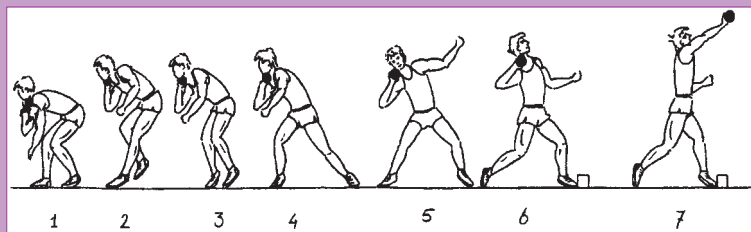
**Tijdens**

- Observeren van de beweging.
- Correcties bespreken met 'coachende' leerling.
- Leerlingen elkaar laten corrigeren.
- Ingrijpen bij gevaarlijke situaties.

**Na afloop**

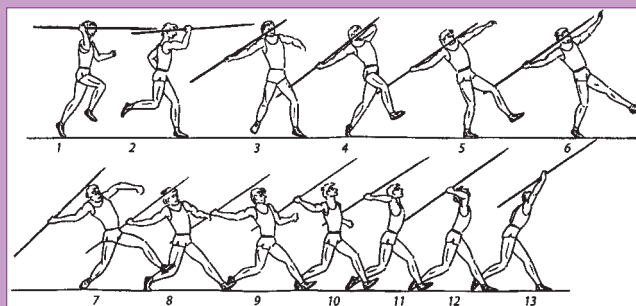
- Vraag: 'Steek je hand op als je een goede aanwijzing hebt gekregen' (welke?)
- Bespreken: 'Wat ging goed bij het coachen en wat kan beter?'
- Nadruk leggen op andere rol van leerling.
- Vraag: 'Wat hebben jullie geleerd?'

## KIJKWIJZER KOGELSTOTEN

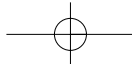


- 0 Uitgangshouding**  
Zet je voeten naast elkaar.  
Rug in de richting van waar je naartoe stoot.
- 1-4 Driepas**  
Rechtshandige: Links – rechts – links.  
Linkshandige: Rechts – links – rechts.
- 5,6 Afzet**  
Strek het achterste been en draai je heupen.
- 7 Stoten**  
Stoot de kogel weg en wijs hem na.  
Elleboog blijft tijdens hele beweging achter op de hand.

## KIJKWIJZER SPEERWERPEN



- 0 Uitgangshouding**  
Zet je voeten naast elkaar in de werprichting.  
Speer boven je hoofd.
- 1,2 Tweepas**  
Rechtshandige: Links – rechts.  
Linkshandige: Rechts – links.  
Op pas 2 is de speer achter.
- 3-8 Driepas**  
Rechtshandige: Links – kruisvoor rechts – links.  
Linkshandige: Rechts – kruisvoor links – rechts.
- 9-13 Afzet**  
Voorste been gestrekt (rempas).  
Draai eerst je heupen, dan je romp en werp.  
Let goed op de armactie.



## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

Stappenplan	
Vorbereiding	
Welke beweging	
Stappen die je gaat nemen voor de instructie	Hoe lang doe je dat (totaal vijf minuten)
Evaluatie	
Welke aanwijzingen heb je gegeven/gekregen?	Wat vond je het best gaan?
Denk je dat je de beweging nu kan?	Wat wil je nog meer kwijt?

## HET LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

In de groepjes die gemaakt zijn bij het vormen van de experts, krijgt iedereen een lesvoorbereidingsformulier. Hierop geeft een leerling aan welke beweging hij/zij gaat coachen en de aanwijzingen die met de expertgroep worden bepaald. Ook geven ze hierop aan wat ze hebben gedaan en wat ze hebben gekregen aan aanwijzingen voor als ze zelf een onderdeel moesten leren.

Correspondentie: [k.anthoni@teylercollege.nl](mailto:k.anthoni@teylercollege.nl)