



Volleybal
Trainers
Academie

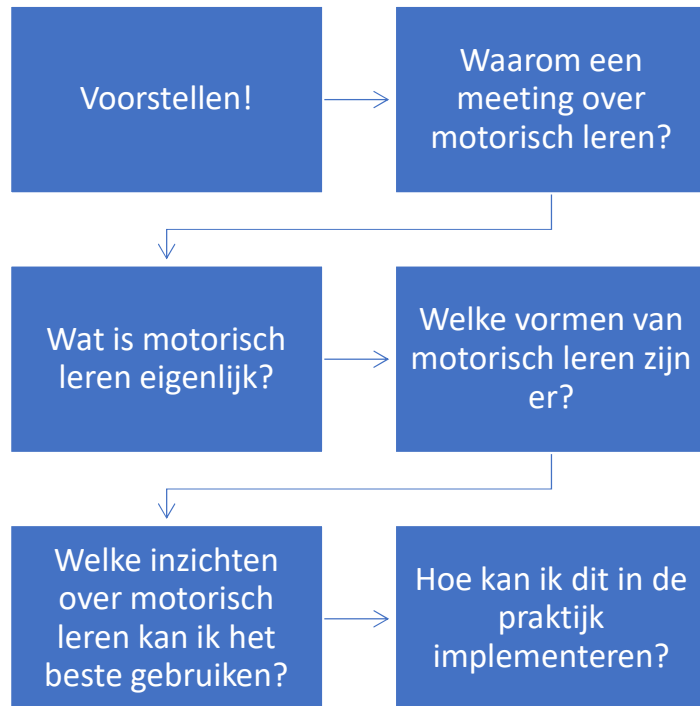


Motorisch Leren

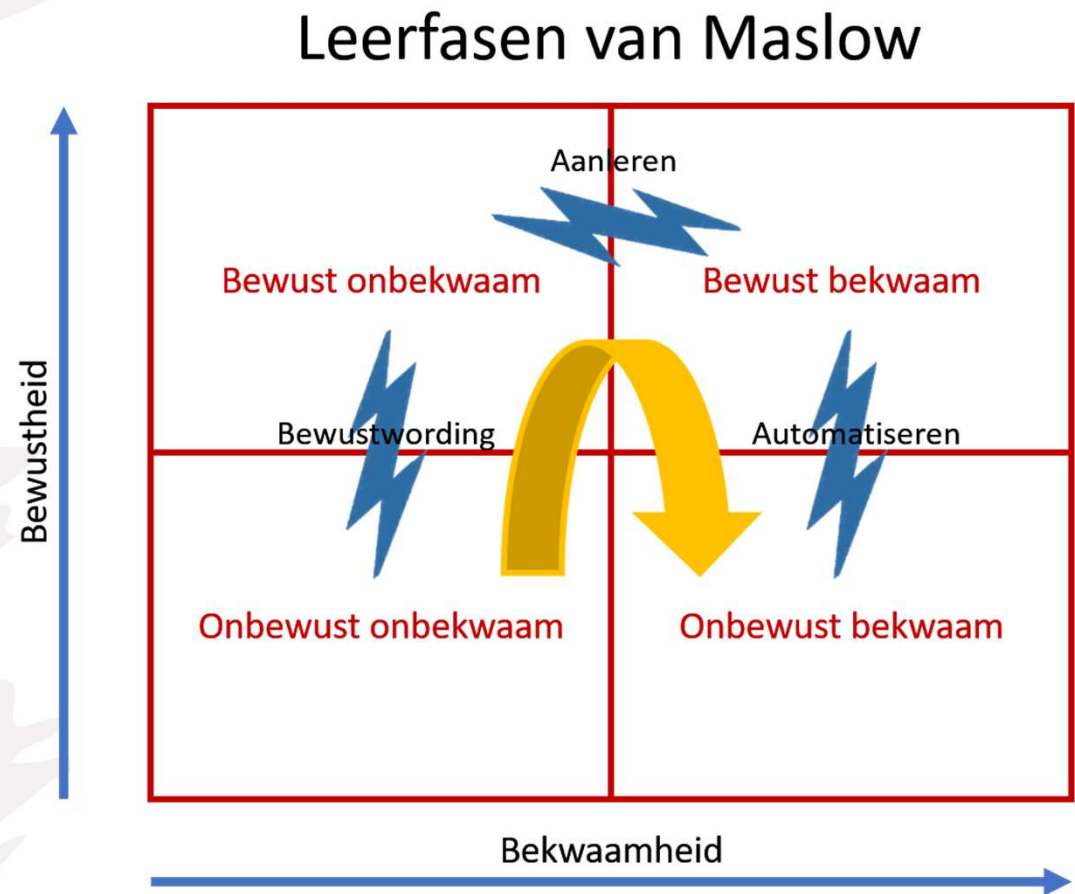
Door: Sven Vermeulen

Superclub Professional VV
Compaen

Wat gaan we vandaag behandelen?



Waarom een
meeting over
motorisch leren?

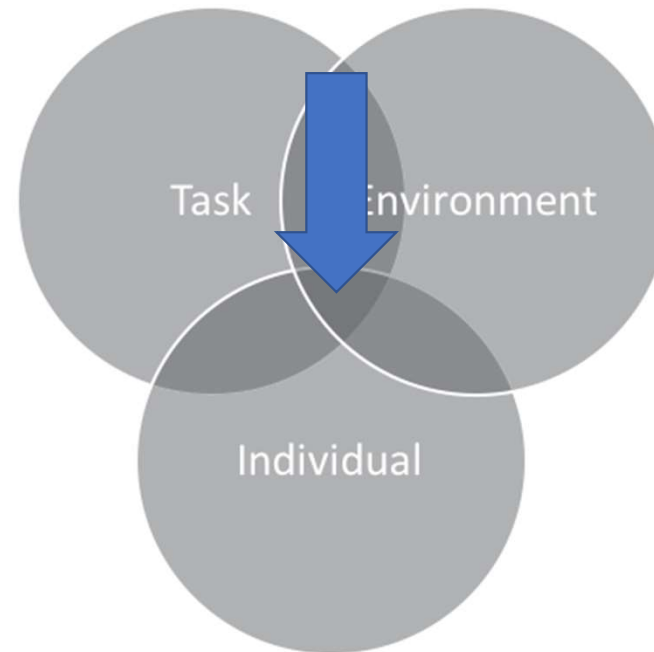


Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Wat is motorisch leren eigenlijk?

- Waar denk je aan bij motorisch leren?

Definitie Motorisch Leren: 'een proces dat leidt tot relatief duurzame veranderingen in het gedragspotentieel als gevolg van specifieke ervaringen met de omgeving' (Schmidt & Lee, 2011).



Myeline, wat is dat?

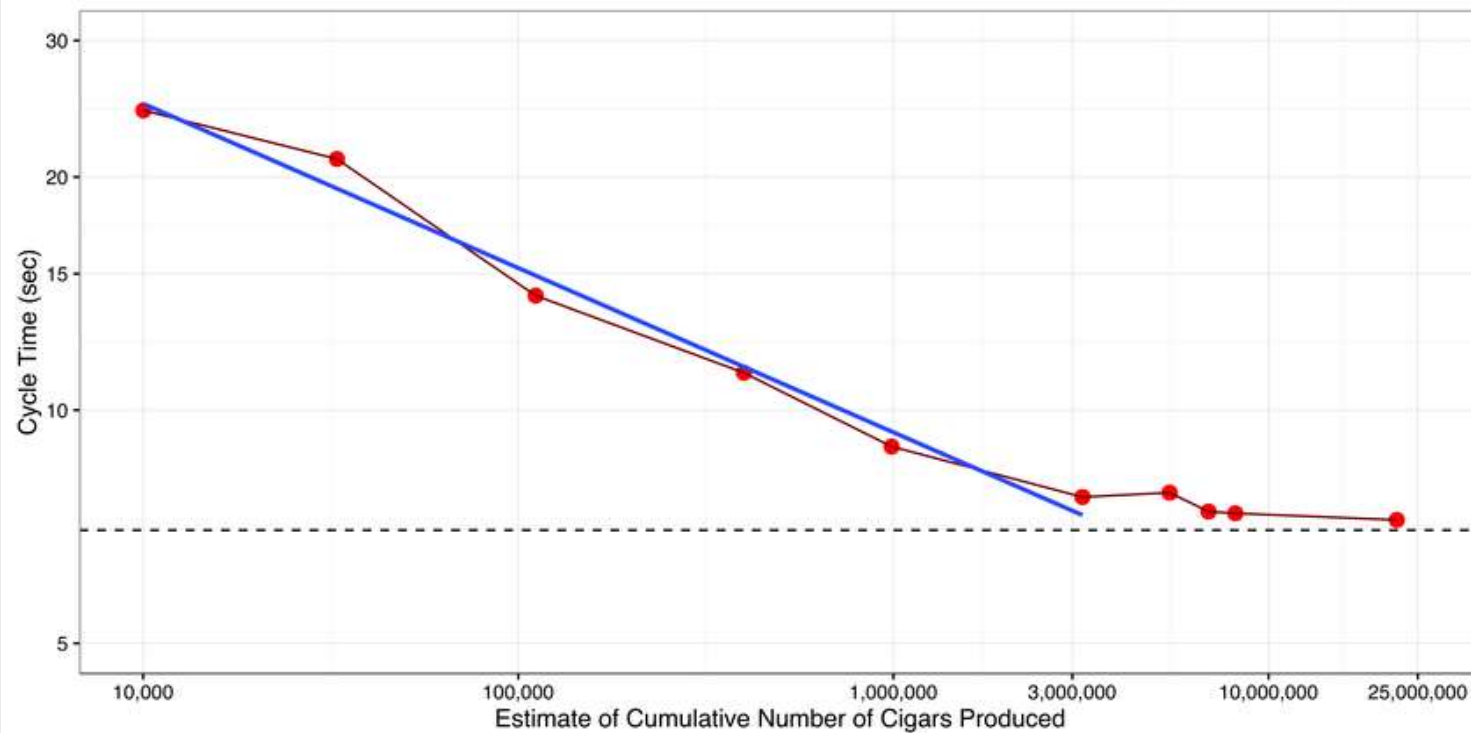
- 'Witte stof'
- Training = Myelinisatie

3000 Herhalingen: Nieuwe beweging vastgelegd.

20.000 Herhalingen: Goed Coördinatief bewegingspatroon.

100.000 Herhalingen Expert.

Crossman, E. R. F. W. (1959). A theory of the acquisition of speed-skill

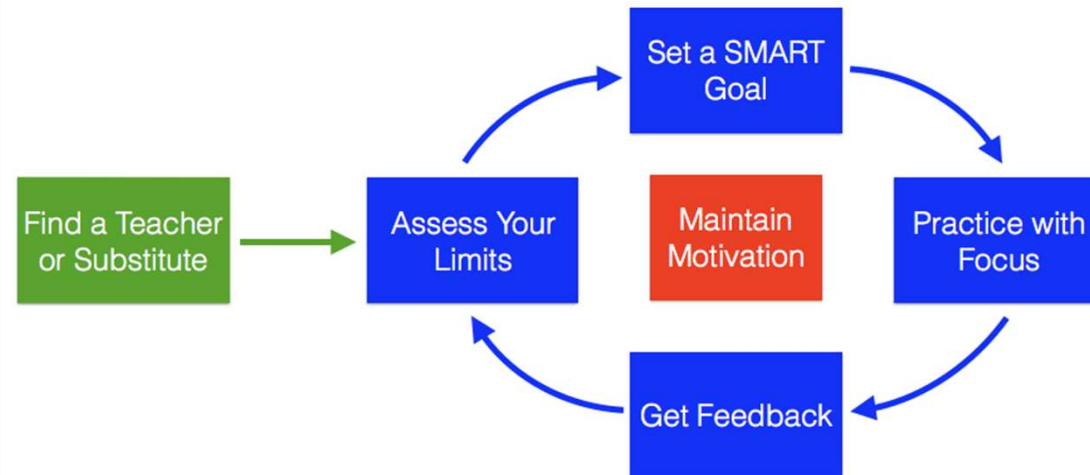


Expliciet leren – Wat is dat?

- Expliciet leren: Uitleg met veel herhalingen.
- Intrinsieke focus
- Feedback gericht op intrinsieke focus/beweging
- Er wordt expliciete kennis over de beweging geleerd.
- Deliberate Practice?

Ericsson KA, Krampe RTh & Tesch-Römer C (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363-406

The Deliberate Practice Roadmap



Impliciet leren – Wat is dat?



- Er wordt **geen** expliciete kennis over de beweging geleerd.
- Verschillende manieren:
 - Differentieel leren
 - Analogie leren
 - Foutloos leren
 - Externe focus leren

Voordelen:

- Minder kans op Choking under pressure.
- Robuuster leereffect: Transfer naar andere situatie beter.

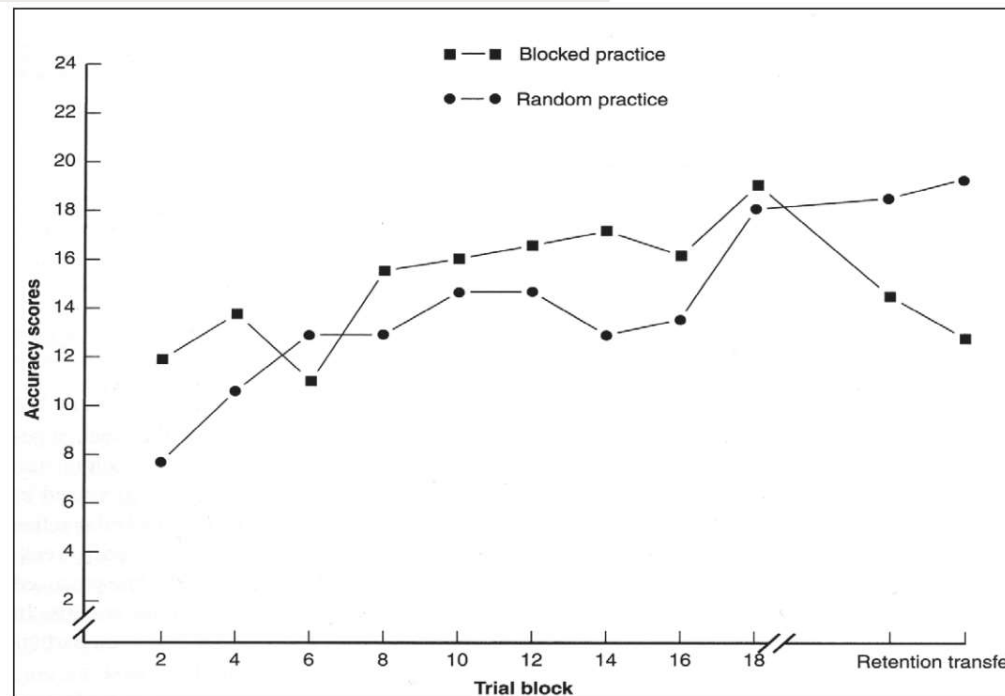
Differentieel leren

- Geblokt Trainen
- Serieel Trainen
- Random Trainen

Week	1		2		3		4	
Sessie	1	2	3	4	5	6	7	8
Geblokt	Service	Service	Set-up	Set-up	Smash	Smash	Blok	Blok
Serieel								
Random	24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer		24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer		24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer		24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer	

Differentieel Leren

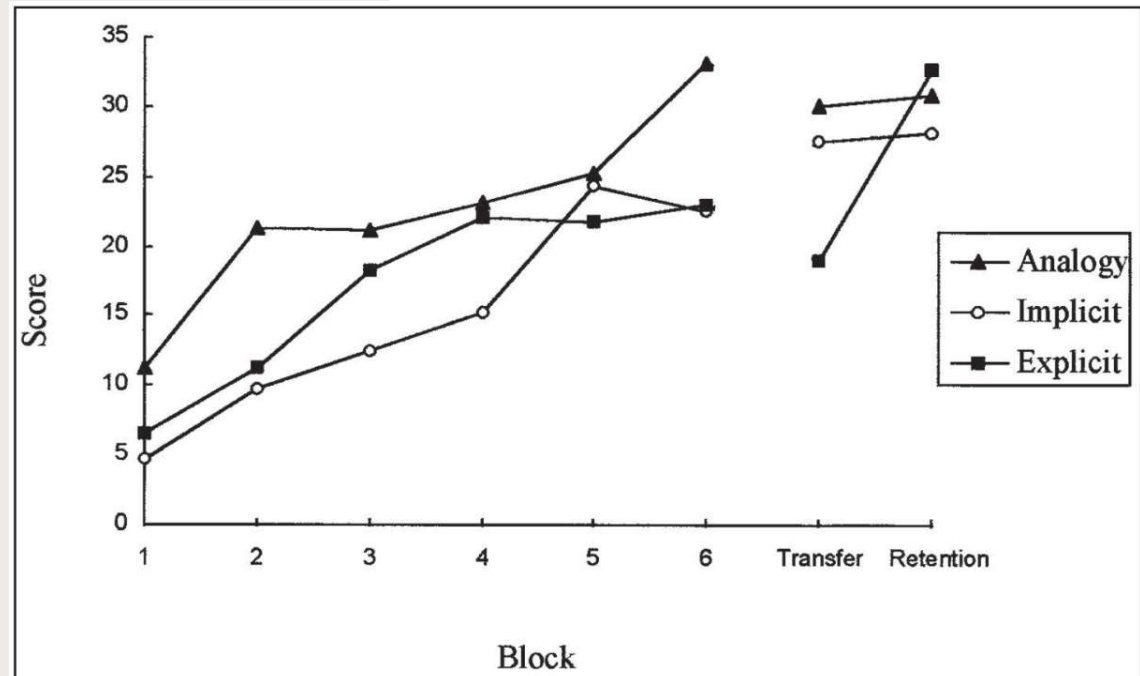
- Randomised Trainen
- Vooruitgang/retentie



Goode SL & Magill RA (1986). The contextual interference effect in learning three badminton serves. Research Quarterly for Exercise and Sport, 57, 308-314

Analogie leren

- Zwanenhals Basketbal



Goode SL & Magill RA (1986). The contextual interference effect in learning three badminton serves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 308-314

Foutloos leren

- Fouten worden vaak omgevormd in expliciete kennis door ons als trainers.
- Manier om de atleet zelf te laten leren, zonder dat de atleet expliciete kennisopbouw krijgt.

Externe focus leren

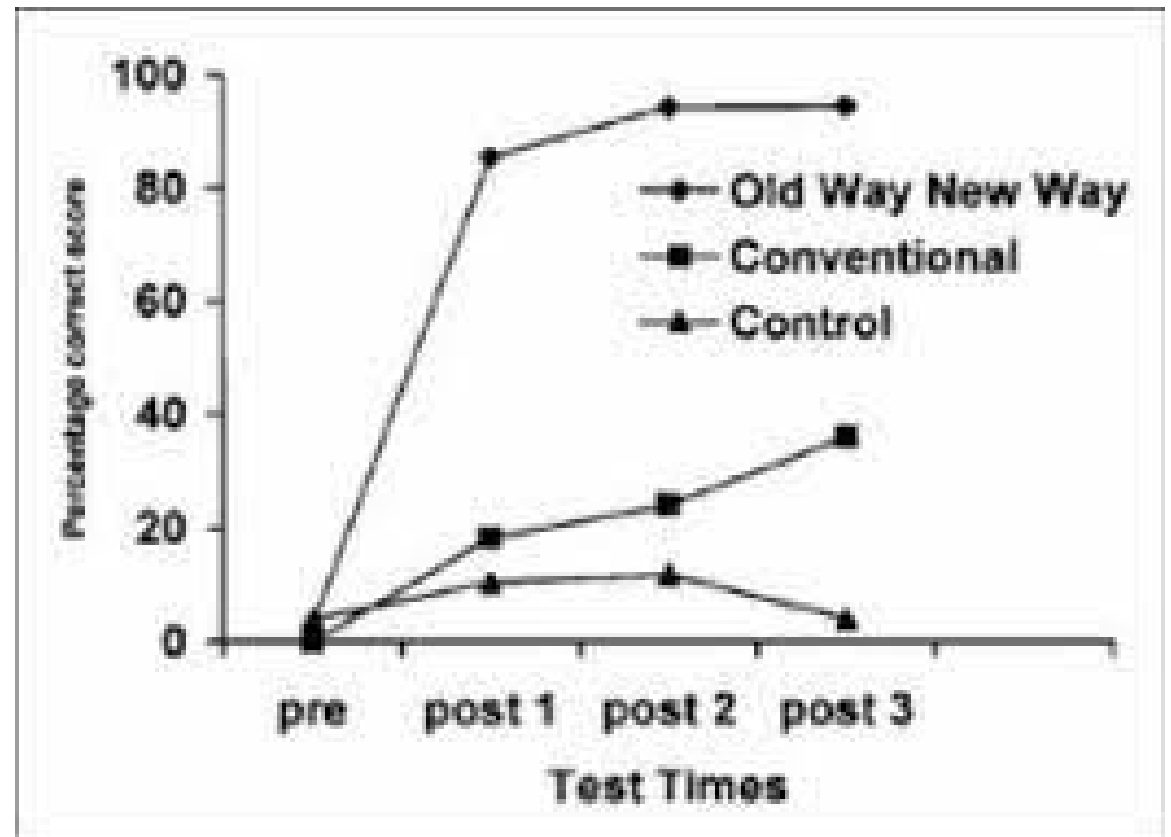


- Focus op extern feedbackpunt
- Geen opbouw expliciete kennis
- Feedback word zelfsturend opgehaald door atleet

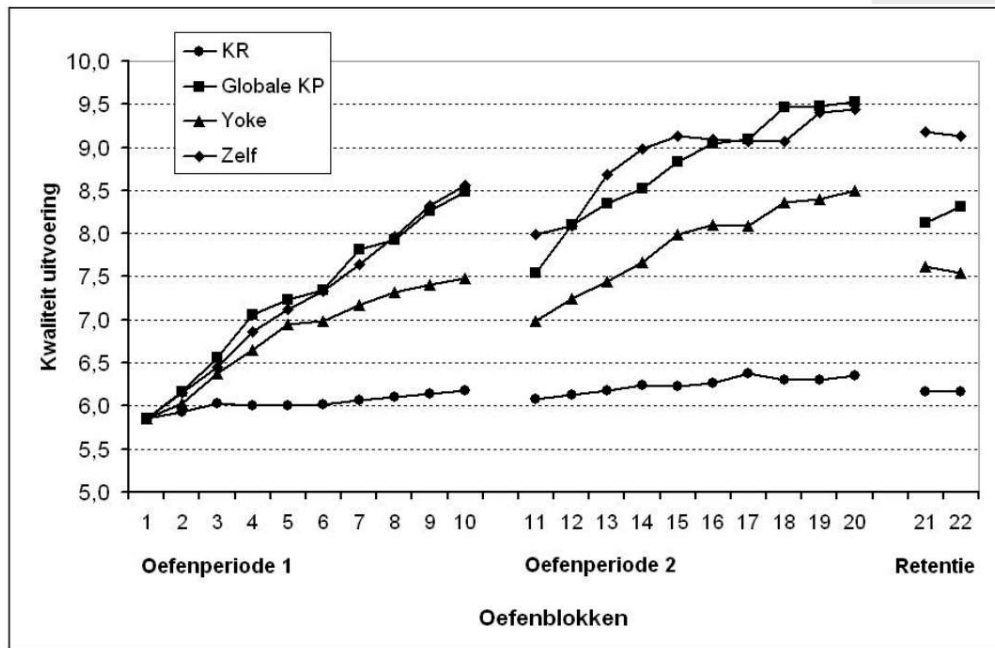
Old way – New way

Fase 1: Preparatie
Fase 2: Mediatie
Fase 3: Toepassing

Lyndon EH (1989). I did it my way! An introduction to Old Way/New Way. Australasian Journal of Special Education, 13, 32-37



Feedback



- KR = Knowledge of Result
- KP = knowledge of Performance
- Yoke = koppeling 2-tal voor zuiverdere onderzoeksresultaten
- Zelf = Zelfgestuurde feedback

Janelle CM, Barba DA, Frehlich SG, Tennant LK & Cauraugh JH (1997). Maximizing performance feedback effectiveness through videotape replay and a self-controlled learning environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 269-279

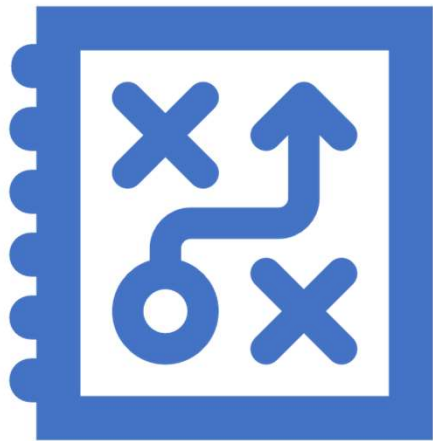
Monkey See – Monkey do

- Spiegelneuronen
- Zeer effectief
- 'Oer-instinct'

Meltzoff AN & Moore MK (1977). Imitation of facial and manual gestures by human neonates. *Science*, 198, 75-78



En nu: De praktijk in!



- Vragen?
- Artikelen naar deelnemers
- Voorbeelden praktijk