



1 Digitaal inspiratie- en ontwikkelingsweek 2020

1

Impliciet vs Expliciet



Impliciet

- Onbewust van de vorm
- Zonder of weinig woorden om taak uit te laten voeren
- Evaluatie over resultaat
- Beweging voordoen
- Gericht op de hele beweging



Expliciet

- Bewust van de vorm
- Met woorden beschrijven
- Evaluatie over uitvoering
- Beweging voordoen met specifieke uitleg
- Stapsgewijs aanleren

2 Digitaal inspiratie- en ontwikkelingsweek 2020

2



3 Digitaal inspiratie- en ontwikkelingsweek 2020

3

Voorbeelden Impliciet leren



- Imitatie leren (observerend)
- Analogie leren
- Leren met externe focus van aandacht
- Differentieel leren
- Dwangstelling leren
- Foutloos leren

4 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

4

Imitatie leren



Na-apen

- De trainer nadoen
- Filmpjes kijken en nadoen
- Foto's kijken en nadoen
- Vriendjes/vriendinnetjes of andere spelers uit de groep nadoen



Voorbeeld King of the court

5 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

5

Analogie leren



Beweging beschrijven, aan de hand van metaforen

Filmcamera maken (langere zwaaai)	Vliegen vangen (volley)	Blaas uit als of je een ballon opblaast (ademhaling)	Frisbee ver weg gooien (enkele en twee BJT)
Je racket loopt/steekt de berg op (zwaai/afsluiting)	Ei op de kast leggen (service opgooi)	Hijskraan (opspeken)	Doe of je een emmer water leeg gooit (dubbeltand)

In belevingswereld van kinderen
Herkenbaar voor spelers

6 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

6

Leren met externe focus van aandacht



Aandacht is gericht op het effect van de beweging, dus het resultaat



Digitale experimenten in de bewegingswetenschap 2020

7

Differentieel leren



Er wordt geleerd van de verschillen en/of variaties

- Aanpassen grootte, lengte of breedte baan
- Andere soort of kleur bal
- Verschillen d materiaal
- Variëren in regels of opdrachten
- Variëren in uitvoering, zoals zwaairichtin g
- Variëren met NBP



Digitale experimenten in de bewegingswetenschap 2020

8

Dwangstelling leren



De oefening zo inrichten dat de beweging een bepaalde richting op wordt gestuurd en de speler niets anders kan, zonder versturende instructie



Digitale experimenten in de bewegingswetenschap 2020

9

Foutloos leren



Ervaren van succes bij bewegingen door de moeilijkheid en complexiteit op te bouwen

Mikvak eerst groot, dan steeds kleiner maken

Eerste met rode bal, dan oranje bal

Korte zwaai, uitbreiden naar langere zwaai

10 Digitaal rapport over ontwikkelingsspeel 2020

10



11

Voorbeelden expliciet leren



- Ritmisch leren
- Leren met interne focus van aandacht

12 Digitaal rapport over ontwikkelingsspeel 2020

12

Ritmisch leren



- Herhalen
- Meer controle
- Inslipen van bewegingen
- Onder druk beter presteren / stress



13 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

13

Leren met interne focus van aandacht



- Aandacht gericht op de uitvoering van de beweging
Voorbeelden:
 - bij de service, hoek van je elleboog 90 graden
 - met twee handen klaarstaan
 - speler laten voelen
- Aandacht gericht op de onderliggende processen
Voorbeelden:
 - bij de split step goed je gewicht op je voorvoeten
 - strek je arm helemaal uit naar de bal bij de service



14 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

14

Voordelen



Impliciet

Expliciet

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Meer succesbeleving • Zelfvertrouwen • Onder druk beter presteren, bewegingen zijn onbewust ingeslepen • Studies geven aan meer leereffect en effectiever voor de lange termijn | <ul style="list-style-type: none"> • Sneller vormgericht resultaat • Inslipen door herhalen • Gericht op 1 klein stukje van de beweging • Kan op korte termijn sneller resultaat geven |
|--|--|

15 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

15

Nadelen



● Impliciet

- Soms langer nodig om gewenste resultaat te bereiken
- Speler is niet altijd bewust van het doel

● Expliciet

- Je kan maar zelden echt onder woorden brengen hoe een beweging eruit moet zien
- Sneller falen, omdat je bewust bent van wat je doet

16 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

16



Wanneer maak jij meer gebruik van impliciet en wanneer meer van expliciet?

17 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

17

Wat doe ik zelf?



Vaak impliciet → (Praatje, Plaatje, Daadje)

Eventueel aanvullen expliciet

Aanpassen aan de verschillende doelgroepen

Aanpassen aan manier van leren van spelers

Impliciet en expliciet door of na elkaar

Groepsgrootte, privé's of groepstraining?



18 Digitale inspiratie en ontwikkeling week 2020

18

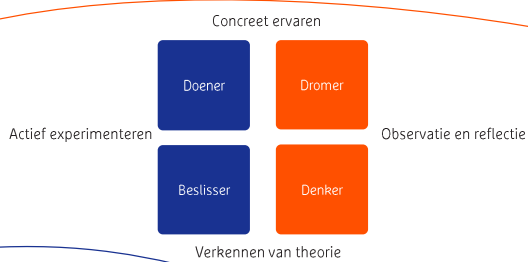
Verschillende doelgroepen



19 Digitaal innoveren en ontwikkelingsoverzicht 2020

19

Manieren van leren



20 Digitaal innoveren en ontwikkelingsoverzicht 2020

20



21 Digitaal innoveren en ontwikkelingsoverzicht 2020

21

Wat zijn jouw belangrijkste pijlers in een training?



- Plezier
- (Succes)beleving
- Veel ballen slaan
- Tempo in de les
- Tennisspecifiek
- Progressie



21 Digitaal rapport over ontwikkeling jeugd 2020

22

Bedankt voor jullie aandacht!



→ Denk na over wat je op de baan doet en waarom...

→ Geloof in jezelf!



21 Digitaal rapport over ontwikkeling jeugd 2020

23
