



1

1

---

---

---

---

---

---

---

---

### Doelstellingen Webinar



#### 1 Onderdelen van Motoriek

- Betekenis: algemeen vs. tennis
- Oefenstof & begeleiding

#### 2 Theoretisch kader



2

2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

3

---

---

---

---

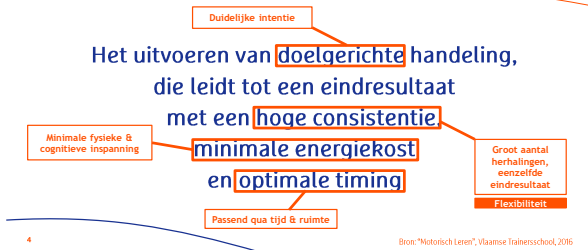
---

---

---

---

**Begrip: "vaardig bewegen" (1)**



Bron: "Motorisch Leren", Vlaamse Trainerschool, 2006

4

---

---

---

---

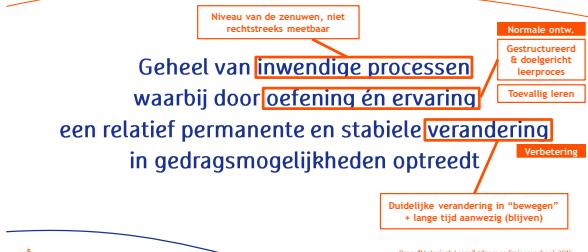
---

---

---

---

**Begrip: "motorisch leren" (2)**



Bron: "Motorisch Leren", Vlaamse Trainerschool, 2006

5

---

---

---

---

---

---

---

---

**Begrip: "coördinatie" (3)**



= zenuwstelsel kan motorische prikkels met **aangepaste intensiteit en timing** aan de **juiste spiergroepen** doorgeven zodat daaruit een correcte ruimtelijke, doelmatige en economische bewegingsuitvoering volgt. (Kiphard)

= een algemene eigenschap die **aan de basis ligt van een specifieke vaardigheid** (= techniek) >> VOORWAARDE

**"BREDE FUN-DERING"**

Bron: "Motorisch Leren", Vlaamse Trainerschool, 2006

6

---

---

---

---

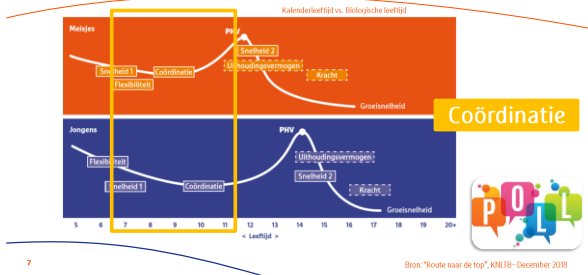
---

---

---

---

### Sensitieve periodes



7

7

---

---

---

---

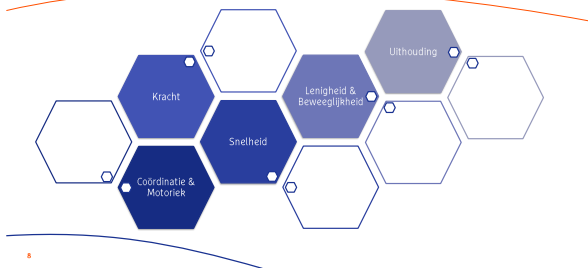
---

---

---

---

### Fysieke ontwikkeling



8

8

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Onderdelen Motoriek/ coördinatie

Motorische Ontwikkeling

9

9

---

---

---

---

---

---

---

---

### Coördinatie/ Motoriek: onderdelen



- (1) Ritmisch vermogen
- (2) Evenwichtsvermogen
- (3) Kinesthetisch differentiatievermogen
- (4) Oriëntatievermogen
- (5) Reactievermogen
- (6) Koppelingsvermogen
- (7) Aanpassingsvermogen



10

---

---

---

---

---

---

---

---

### Motoriek: ritmisch vermogen (1)



**Definitie:**

• **Algemeen:**

Het lichaam in een bepaald, doelmatig ritme laten bewegen om juist te handelen t.o.v. een van buitenaf bepaalde impuls.

• **Tennis:**

Het vermogen van een speler zijn ritme van handelen steeds efficiënt aan te passen aan de nieuw gevraagde situatie.

Binnen tennis moeten pasrichting, pasritme, paslengte en handelingssnelheid van het lichaam en tennisracket steeds opnieuw worden aangepast voor een optimaal resultaat.

11

---

---

---

---

---

---

---

---



12

---

---

---

---

---

---

---

---

**Motoriek: evenwichtsvermogen (2)**



**Definitie:**

- **Algemeen:**

Het kunnen verkrijgen en/of behouden van lichaamsbalans.

- **Tennis:**

Tennis is een sport waarbij snelle richtingsveranderingen, start- en stopbewegingen springen en landen centraal staan. De vaardigheid om het hele lichaam in balans te houden, zowel tijdens als na de beweging (dynamische balans) zal het resultaat van de sportactie verbeteren.

---

---

---

---

---

---

---

---



13



14

---

---

---

---

---

---

---

---

**Motoriek: kin. differentiatievermogen (3)**



**Definitie:**

- **Algemeen:**

Het kunnen afstemmen van de snelheid en richting van eigen lichaam(sdelen) of voorwerpen op de omgeving. Dit wordt ook wel het gevoelsvermogen genoemd.

- **Tennis:**

Dit is de vaardigheid van een speler om aan te voelen hoeveel kracht, snelheid of precisie de spieren moeten leveren om een beweging economisch en efficiënt te laten verlopen.

Het slaan van een harde  $\text{F}$  service in het servicevak of het slaan van een subtiele dropshot vereist een verschillend gevoel.



15

---

---

---

---

---

---

---

---

# KINESTHETISCH DIFFERENTIATIEVERMOGEN

16

---

---

---

---

---

---

---

---

## Motoriek: oriëntatievermogen (4)



**Definitie:**

• **Algemeen:**

Het kunnen positioneren in de ruimte om visuele informatie te vergaren en te gebruiken voor eigen bewegen.

• **Tennis:**

Dit is de vaardigheid van een speler om zijn of haar positie en bewegingen van het lichaam op de tennisbaan vast te stellen in relatie tot een bewegend object zoals een aankomende tennisbal of een bewegende tegenstander.

Een speler die vroegtijdig kan inschatten hoeveel tijd een bal of tegenstander nodig heeft om zich te verplaatsen kan hiermee veel voordeel opdoen.

17

17

---

---

---

---

---

---

---

---

# RUIMTELIJK ORIENTATIEVERMOGEN

18

---

---

---

---

---

---

---

---

Motoriek: reactievermogen (5)



Definitie:

- **Algemeen:**

Het kunnen reageren en beslissen op omgevingsveranderingen.

- **Tennis:**

Dit is het vermogen om snel en doelmatig bewegingen uit te voeren op verschillende signalen, zoals zien, horen en voelen. Het adequaat reageren is bij tennis essentieel omdat de spelsituatie continue verandert. Vermoeidheid zal het reactievermogen negatief beïnvloeden.



19

---

---

---

---

---

---

---

---



20

---

---

---

---

---

---

---

---

Motoriek: koppelingsvermogen (6)



Definitie:

- **Algemeen:**

Het op elkaar kunnen afstemmen van eigen lichaamsdelen dat bij de beweging betrokken is.

- **Tennis:**

Dit is het vermogen om verschillende bewegingen efficiënt aan elkaar te koppelen tot een vloeiende totaalbeweging. Tennis is een sport waarbij onder- en bovenlichaam nauw met elkaar samenwerken.

Multi-directioneel bewegen op de tennisbaan wordt gecombineerd met alle verschillende tennisslagen. Het nauwkeurig en efficiënt kunnen koppelen van alle verschillende bewegingen leidt tot een vloeiende totaalbeweging.



21

---

---

---

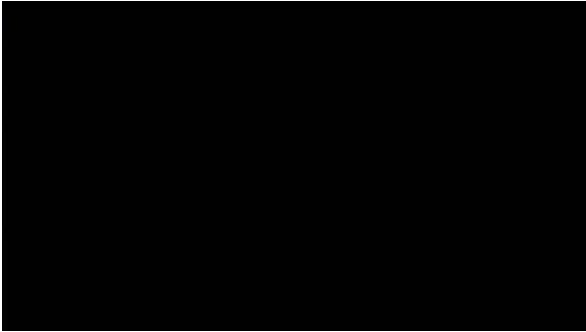
---

---

---

---

---



22

---

---

---

---

---

---

---

---

### Motoriek: aanpassingsvermogen (7)



#### Definitie:

• **Algemeen:**

De grondvormen van bewegen koppelen aan verschillende coördinatieve situaties en oefenvormen. Herhalen onder **verschillende omstandigheden**, met verschillende materialen en ondergronden.

• **Tennis:**

- Verschillende ondergrond
- Weersomstandigheden (bv. wind)
- Positie op de baan
- ...

23

23

---

---

---

---

---

---

---

---

### Samenvatting



#### Begrip: "motorisch leren" (2)



#### Coördinatie/ Motoriek: onderdelen



Wanneer kan de leerproces, niet slechts enkel leerstof

Geheel van **inwendige processen** waarbij door **oefening en ervaring** een relatief permanente en stabiele **verandering** in gedragsmogelijkheden optreedt



24

24

---

---

---

---

---

---

---

---



Bedankt ...



... voor jouw tijd en interesse

*Miguel*

---

---

---

---

---

---

---

---

25