

Wat is methodiek?

Methodiek behandelt de weg waarlangs geleerd wordt. Voordat je een weg uit kunt stippelen waarlangs je wilt dat cursisten leren, moet je wel het vertrekpunt weten.

Een weg gaat van A naar B(eter)

Dit vertrekpunt A is je beginsituatie van de cursist(en)

- Hoe is de schaatstechniek
- Hoe is de getraindheid
- Wat is de leeftijd
- Wat is de motivatie
- Wat voor groep is het

Vraag: Welke elementen kun je gebruiken om de weg waarlangs geleerd wordt voor je cursisten uit te zetten?

- Aanwijzingen geven
- Zelf ontdekkend leren
- Oefeningen geven
- Trainen/ inslijpen
- Uitdagingen geven
- Praten over...

Er zijn lesgeef/instructie-organisaties die het je gemakkelijk maken door een les en lessenreeksen uit te werken. Per les staat dan voorgeschreven wat je voor opdrachten moet geven. Vaak verdeeld in lessenreeksen voor beginners, middengroepen en gevorderden.

Waarom willen wij dit niet? Wij willen dat jullie leren kijken naar schaatsers, hoe kunnen ze schaatsen, wat zijn de mogelijkheden en hoe kom je tot die mogelijkheden. Dat is de essentie van lesgeven in een technische sport. Als alles voorgeschreven is, leer je wel leuk voor een groep staan maar niet de essentie van schaatsen.

Vraag: waar begin je je les mee?

Antwoord: Eerst laten schaatsen voor bepaling vertrekpunt **opm.** prima

Antwoord: dan een oefening **opm.** waarom niet eerst een aanwijzing. Dit is de meest directe manier. Werkt een aanwijzing niet, dan kan een oefening gebruikt worden om beter te laten voelen wat je bedoeld.

Een les (jou uitgekozen weg van A naar B(eter)) moet voor de groep interessant, uitdagend en voldoende inspannend zijn. Je hebt dus de verschillende elementen nodig.

Aan het einde van de les ben je op punt B1. Ze zijn beter dan aan het begin van de les. Dit niveau is je uitgangswaarde van de volgende les.

In schema:

Beginsituatie (punt A)

Hieruit maak je een voorbereiding.

Dan volgt de les.

En na de les de bepaling van waar ze dan technisch en conditioneel staan.

Eindsituatie (punt B)

Punt B is je nieuwe beginsituatie voor de volgende les. Punt A2

Enz, enz.

Hoe krijg je de inhoud van je les voor elkaar, waar vindt je de inhoud?

Stage en handboek. Vraag tijdens je stage vooral; waarom geef je deze opdracht.

Hierna volgde een vragenronde.

- Wat is een uitdaging
- Verschil oefening – aanwijzing
- Hoe bepaal je punt B
- Wat is differentiatie en hoe doe je dat
- Hoe groepsgevoel

Een uitdaging/differentiëren

Voor de beantwoording van de vraag wat een uitdaging is, moet ik eerst iets vertellen over verschillende type cursisten. In iedere groep heb je cursisten die wat angstig zijn, cursisten die goed en serieus met je opdrachten bezig zijn en cursisten die wat meer uitgedaagd willen worden. Je kunt hier meer over lezen in het verslag van de module differentiëren.

De angstige cursist moet je vooral complimenteren en vertrouwen geven. De serieuze opdrachtuitvoerder wil duidelijke opdrachten/vragen. De meer op uitdagingen ingestelde cursist vindt het prettig wat uitgedaagd te worden. Uitdagingen die net verder gaan dan de gewone opdrachten.

Verschil oefening - aanwijzing.

Een aanwijzing geef je in de gewone schaatsbeweging, je geeft iemand een aanwijzing hoe hij of zij beter kan schaatsen. Als de aanwijzing opgevolgd wordt, gaat de cursist beter schaatsen. Een aanwijzing leidt direct tot een betere techniek.

Een oefening gebruik je om iets te laten voelen. Je verandert iets in de slag om iets in de slag te benadrukken. Bijv: schaats en raak met je handen je kuiten aan om compact te blijven.

Na een oefening moet je altijd een schaatsopdracht geven om de oefening in de schaatsslag in te passen. Daarom is dit een indirecte manier van aanleren. Er zijn geen goede en geen slechte oefeningen. Het gaat om het effect ervan. Wij vragen onszelf en elkaar altijd: Waarom deze opdracht. Wat wilde je bereiken en is dat gelukt?

Hoe bepaal je punt B

Het belangrijkste van punt B is dat het punt B(eter) moet zijn. Je doet een schaatscursus om beter te gaan schaatsen. Om in te kunnen schatten wat iemand met zijn mogelijkheden en beperkingen kan bereiken vereist ervaring. De eerste stap daarin is om te leren herkennen welke technische aspect als eerste aangepakt moet worden om het schaatsen te gaan verbeteren. Iemand die met rechte benen schaatst wordt niet veel beter van een opdracht voor de hele houding maar vaak wel van alleen de knie boven de teen houden.

Wat is differentiëren en hoe doe je dat

Differentiëren is rekening houden met verschillen in een groep en daar naar handelen. Probeer als beginnend instructeur een les op te bouwen rond de gemiddelde cursist in de groep. Als dat lukt en je krijgt ruimte om wat extra te doen kun je cursisten die er onder of boven uitsteken wat andere aandacht geven. Meer of minder ronden, een iets andere opdracht, een meer spannende uitdaging, iets andere aanwijzingen enz. Bij volwassenen groepen gaat dit nog om kleine veranderingen, bij kinderen heb je soms te maken met zowel verschil in niveau als in leeftijd. Wat vaak goed bij een groep met niveauverschillen werkt is direct na het inrijden/warming-up een opdracht geven voor de snelleren. Zij weten dan dat jij hebt gezien dat ze beter zijn en zijn daarna tevreden met kleine aanpassingen in de oefeningen.

Groepsgevoel

Ideaal voor lesgeven zou zijn iedereen precies op zijn of haar niveau opdrachten en aanwijzingen te geven. Voor iedereen dus verschillend. Dit is echter niet de prettigste manier. Het is voor cursisten prettig om in een groep les te hebben, omdat je dan ook samen iets doet. Goed is om meer gedifferentieerde opdrachten af te wisselen met opdrachten die de gehele groep betreft.