

Scriptie Hapkido



Lukas Romkes

16-1-2023

Inhoudsopgave:

1. Hapkido voor mij	Blz.2
1.1 Hoe ik op Hapkido begon	Blz.2
1.2 Traject tot en mijn 1 ^e dan	Blz.2
1.3 Traject van 1 ^e tot nu	Blz.4
1.4 Wat heeft hapkido mij gebracht	Blz.5
1.5 Mooie momenten	Blz.6
1.5.1 Ook als je het kan moet je het blijven oefenen	Blz.6
1.5.2 ontwikkeling van een nieuwe trap	Blz.6
2. Specialisatie lesgeven/training geven	Blz.7
2.1 Motorisch leren	Blz.7
2.1.1 Impliciet leren	Blz.7
2.1.2 Exteren focus	Blz.8
2.2 Athletic Skills Model	Blz.9
2.2.1 Begin nou een keer met links te oefenen	Blz.9
2.2.2 Constraint led approach model	Blz.10
3. Cirkel, flow en harmonie	Blz.11

1. Hapkido voor mij

1.1. Hoe ik op Hapkido begon

In het jaar 2009 was mijn eerste aanraking met hapkido. Voordat ik bij de hapkido vereniging heb ik eerst velen verschillende sporten gedaan waaronder jiu-jitsu. Omdat ik merkte dat jiu-jitsu niet helemaal was wat ik zocht ben ik verder gaan zoeken.

Mijn moeder was degene die tegen mij zei dat hapkido iets voor mij was.

Na de eerste training was ik gelijk verkocht. Dit was precies wat ik zocht. In de eerste training merkte ik gelijk dat het al genoeg was dat je je best deed. Het maakte niet uit of je een foutje maakte of dat het niet lukte. In mijn tijd op de voetbal kreeg je gelijk van je teamgenoten op je kop als het niet lukte of een foutje maakte.

Je hoefde alleen op jezelf te letten en als het niet lukte of je deed het niet goed dan kreeg je vanzelf wel tips.

Al vrij snel ging ik van één keer trainen naar twee keer, van twee naar drie en van drie naar vier keer trainen in de week. Iedere training maakte mij beter en ik wilde alleen maar beter worden. Hierdoor voelde ik me ook steeds beter en kreeg meer vertrouwen. Er zijn drie zones van zelfvertrouwen beschrijven Van den Berg & van den Berg (2017) in hun boek. De comfortzone, de leerzone en de paniekzone. De comfortzone is de zone waar je zelfvertrouwen stil staat en je doet hier wat je kan en wat je al weet. Wanneer je in de leerzone zit dan groeit je zelfvertrouwen en dit doe je door nieuwe uitdagingen in te gaan. De paniekzone is de zone waar je dicht klapt. Mijn comfortzone groeide steeds meer en meer. Ik had steeds minder angst en durfde elke keer een stukje harder of hoger te vallen.

1.2. Traject tot en met mijn 1^e dan

1.2.1. Wit t/m blauwe band

Net als iedereen begon ik natuurlijke met de witte band. In het begin was ik erg onzeker en zenuwachtig wat iedereen van mij vond. Maar al vanaf het 1^e moment voelde ik al dat de sfeer goed zat. Als je een foutje maakte dan was dat geen probleem en probeerde je het opnieuw. Ik probeerde me te bewijzen door hard te werken en mijn best te doen. Van 1 keer trainen per week ging ik al vrij snel naar 3/4 keer trainen per week. Ik voelde dat ik meer zelfvertrouwen kreeg en dat mijn harde werken werd beloond. Na een half jaar mocht ik voor het eerst examen doen en ik mocht de gele band overslaan en kreeg de oranje band. Dit gaf mijn zelfvertrouwen een boost en liet mij zien dat ik op de goeie weg bezig was. Mijn kunnen werd niet onopgemerkt.

Mijn volgende doel was de groene band. Door heel veel herhaling merkte ik dat de technieken kennen en uitvoeren zijn vruchten afwierp. Ik had minder moeite om een klem uit te voeren en reageerde steeds sneller. Ik daagde me ook uit om steeds meer te durven. Ik probeerde elke keer iets hoger te vallen, zoals ik zag bij de hogere banders. Ik probeerde het na te doen en steeds meer te meten met hen.

In plaats van dat ik een half jaar moest wachten, mocht ik na 2 maanden al examen doen voor mijn volgende band. Wel wat onverwacht maar niet vervelend. Ook dit

examen ging goed en daagde me hier ook al uit om een harde schouderrol te doen als ik werd gegooid. Het resultaat was dat ik hierna mijn groene band had behaald.

1.2.2. Blauwe t/m paarse band

In mijn 1^e jaar hapkido was dit mijn traject. 4 maanden later mocht ik onverwacht examen doen voor mijn blauwe band. Soms vroeg ik me af of het niet te snel ging, maar erg vond ik het niet. Het 1^e jaar was een jaar waar ik flink groeide.

Maar na dit jaar werd ik geopereerd en moest daarna een tijd rustig aan doen. 3 maanden niet mogen sporten en zo'n 9 maanden revalideren.

Na 3 maanden stond ik gelijk weer op de mat. Ik had het hapkido erg gemist. Maar moest wel toegeven dat ik achteruit was gegaan. Ik was een stuk zwakker en kon het minder goed volhouden. Mijn doel was dan eerst ook om sterker te worden en mijn conditie weer op peil te krijgen. Het mooie aan hapkido is dat iedereen het kan doen. Als ik een klem ga doen, dan kan mijn maatje in de training daar rekening mee houden en minder kracht aan te zetten.

Beetje bij beetje werd mijn conditie beter, werd ik sterker en was ik weer terug op mijn oude niveau. Ik durfde steeds meer te vallen, trappen gingen steeds soepeler en mijn technieken werden ook steeds sneller.

Na een half jaar was dan ook mijn volgende examen voor de paarse band. Al was ik nog niet helemaal hersteld. Het examen verliep goed. Ik behaald daarom ook mijn paarse band.

1.2.3. Paarse tot en met zwarte band

Na het behalen van de paarse band durfde ik fysiek veel meer. Na dit examen nam ik tijdens de trainingen meer risico. Ik ging steeds vaker de moeilijker trappen proberen zoals de low spinning heel kick en de wheel kick. Vooral de wheel kick was heel moeilijk. De overstap naar op je trap heen landen was een moeilijke stap. Het doordraaien was best eng. Ik was vooral bang om een blessure te krijgen. Ik nam de stap om door te draaien en landde daardoor op mijn knie. Mijn trap werd beter, maar mijn knie begon wel zeer te doen door het landen erop. Dit heeft mij leren doorzetten ook wanneer het moeilijk is en het pijn doet. Uiteindelijk na veel oefenen kon ik op mijn trap heen landen.

De wheel kick kon ik toen ook met veel trots laten zien op mijn rode band examen. 4 maanden na mijn paarse band examen mocht ik al mijn rode band examen doen. Geheel onverwacht, maar liet toen een goed examen zien.

Vol trots dat ik de rode band had behaald, was mijn volgende doel bepaald. De zwarte band was nu mijn doel. Voor alle banden die ik nu behaald heb was de tussentijd vrij kort. Voor de zwarte band moest ik minimaal 1,5 jaar trainen. Ook al was de tijd ervoor wat langer dat maakte voor mij niks uit. Ik bleef hard trainen. Het was in deze tijd vooral veel werken aan de details. Ik kende de technieken wel, maar ze moesten nog flink verbeterd worden. Ik werkte eraan om iemand eerst goed uit balans te krijgen en dat pas te gooien of een klem aan te zetten.

Voor de 1^e dan ging ik ook voor het eerst naar Korea toe om te trainen. Daar leerde ik veel over het Hankumdo en hankido. Technieken zoals de hwansadebeop had ik veel moeite mee. Het is heel rustig en ik mag graag meer bewegen. Daarnaast moet je ook goed visualiseren met wat je eigenlijk aan het doen bent. Toen snapte ik het nog niet helemaal. Het was vooral een rijtje uit mijn hoofd leren.

Toen ik examen mocht doen was ik echt heel nerveus. Hele dag inspanning en proberen alles zo goed mogelijk te doen. Ik wilde graag laten zien dat ik alles beheerste. Maar na een lange dag vol hard werken en spanning heb ik mijn 1^e dan toch behaald.

1.3. Traject van 1^e dan tot nu

Super trots kwam ik thuis met mijn 1^e dan. Na 3 weken trainen in Korea had ik een lading vol aan nieuwe ervaringen meegenomen naar huis. Eenmaal weer op de trainingsmat merkte ik snel dat mijn niveau enorm omhoog geschoten was in die 3 weken trainen. Wanneer ik viel op de mat merkte ik dat ik de val veel beter brak. Ik voelde daar steeds minder van.

Nu ik mijn 1^e dan heb is mijn volgende doel natuurlijk de 2^e dan. Hiervoor moest ik 2 jaar trainen. In mijn trainingsfrequentie veranderde hier niks aan gelukkig. Ik bleef 3 keer in de week trainen.

Tot mijn 1^e dan was het vooral het kennen van de technieken en hoe toe te passen. In de 2 jaar voor het trainen van mijn 2^e dan werd mijn techniek steeds beter. Bij de cirkeltechnieken leerde ik steeds beter iemand zijn balans te verstoren. Mijn houding werd beter tijdens de patrens en bij andere technieken. Mijn trappen werden technisch veel beter, maar ze werden ook veel krachtiger.

Voor de traptechnieken was ik veel meer aan het perfectioneren. Daar haalde ik de meeste lol uit. Ik probeerde mijn trappen steeds preciezer uit te laten komen en bij springende trappen probeerde ik steeds hoger te trappen en langer in de lucht te blijven.

3 maanden voor mijn 2^e dan examen kwam master Ko voor 3 maanden in Nederland. In die tijd heb ik veel met hem doorgebracht. Omdat ik veel vrij was, was ik ook vaak te vinden met master Ko in sos. In die maanden zijn vooral gaan trainen op trappen en hoe te verplaatsen in de patrens. Aan het einde van die 3 maanden deed ik mee aan de 120 uren training. Deze 2 weken waar zeer intensief. De 1^e week goed vol te houden, maar de 2^e week was erg zwaar. Overal had ik spierpijn en trad de vermoeidheid ook steeds meer op. Wel heb ik in deze 2 weken erg veel mogen leren en behaalde ik aan het einde van de 120 uren training mijn 2^e dan.

Na het behalen van de 2^e dan is mijn volgende doel natuurlijk het behalen van mijn 3^e dan. Eerlijk gezegd is in deze tijd mijn manier van trainen niet heel veel veranderd. Het perfectioneren van mijn traptechnieken bleef mijn favoriet. Mijn aandacht verzwakte hier niet op. Vooral de technische kant vind ik heel interessant. Welke bewegingsbaan is het korts, maar blijf wel effectief. Hoe kan ik ervoor zorgen dan de tegenstander niet kan inschatten welke trap ik doe.

Daarnaast bleef ik ook gefocust op de zelfverdediging. Bij de cirkeltechnieken leerde ik hoe ik die kon toepassen op verschillende vast pakkingen. Daarnaast probeerde ik hier ook effectiefste bewegingsbaan in te zoeken waarbij ik het meeste kracht uit kon halen iemand uit balans te krijgen.

In deze 3 jaar voorbereiding ben ik tweemaal naar Korea geweest om te trainen. Ook in deze trainingsreizen merkte ik het resultaat van in korte tijd zeer intensief trainen. Alle facetten van hapkido kwamen hierin aanbod. Naast alle lessen leerde ik ook de Koreaanse cultuur, geschiedenis en landschap een beetje beter kennen.

In de laatste reis zijn we 1 week lang vooral op ons zelf aangewezen. In het hoofdkwartier van Seosan verbleven we 1 week lang. Met z'n vijven zorgden we ervoor dat we bleven trainen. Elke training werd door iemand anders georganiseerd.

Dit vroeg van ons een stuk discipline en planning voor het examen. Daarnaast trainde ik ook alleen. De kennis die ik allemaal geleerd had in de jaren hiervoor gebruikte ik om trainingen in elkaar te zetten. De technieken daarmee te perfectioneren. Aan het einde van deze week deden we examen. Dit examen verliep goed en behaalde ik mijn 3^e dan.

We komen steeds meer in het heden terecht. In de afgelopen 4 jaar blijf ik heel actief. In het lesgeven ben ik meer beginnen groepen gaan lesgeven. Tegen mijn verwachting in vind ik dit het leukste om te doen. Door mijn ervaringen die ik de laatste jaren op mijn werk heb opgedaan als gymleerkracht en opgedane ervaringen van scholingen ben ik een stuk anders gaan nadenken hoe ik mijn trainingen inricht. Ik wil graag dat alle hapkido leerlingen vanaf witte band een hele sterke basis meekrijgen waar ze hun hele hapkido carrière/leven op terug kunnen vallen. Mijn trainingen zijn niet meer gericht op de beweging perfect kunnen. Mijn trainingen zijn meer gericht opdat ze kunnen aanpassen aan de situatie waar ze in zitten. Daarnaast zijn de trainingen gericht op de basisvoorwaarde die een leerling nodig heeft om een bepaalde techniek te kunnen uitvoeren. Dit doe ik meer door verschillende situaties te laten beleven. Maar ook dat iedere leerling op zijn niveau beter wordt, door differentiatie aan te brengen in die verschillende situaties. Zelf train ik nog fanatiek en blijf ik 2/3 in de week trainen. De laatste jaren ben ik meer gericht op sparren. Dit komt vooral dat we het meer in de training krijgen, maar ook vind ik het echt interessant om te doen. Wanneer ik aan het sparren ben wordt ik meer geconfronteerd met mijn fouten die ik maak. Als ik mijn dekking niet goed op heb dan krijg ik daar snel een klap. Bij het sparren heb ik ook geleerd dan lang niet elke stoot of techniek in 1x werkt. Om bij je tegenstander een opening te vinden waar je een stoot raak kan geven, moet ik er voor werken om die opening te creëren. Wanneer ik een techniek doe om mij te verdedigen zal die niet vlekkeloos gaan, maar de basis in de techniek moe ik wel hebben. Wanneer de situatie anders is dan verwacht of wil moet ik me daarop aanpassen tijdens een gevecht.

1.4. Wat heeft hapkido mij gebracht

Hapkido heeft mij heel veel gebracht binnen de sport maar ook buiten de sport. Ik kwam binnen als een onzekere jongen, maar door de jaren heen ben ik steeds zekerder geworden van mijn zaak. Ik durf vaker een risico te nemen en mij steeds meer te laten zien.

Door hapkido heb ik geleerd dat niks vanzelf gaat. Als je iets wil kunnen dan moet je daarvoor werken en niemand anders die het voor je doet. Ik ontwikkelde ook de drive omdat ik het zelf graag wilde. Tijdens de het training heb ik nooit het gevoel gehad dat ik veroordeeld werd als ik een foutje maakte of iets niet lukte. Wanneer het juist goed ging of iets lukte waar je lang op geoefend heb werd juist opgemerkt.

Mijn werk heb ik ook aan de hapkido te danken. Tijdens het trainen ontdekte ik mijn talenten steeds meer. Vooral het talent dat ik dingen heel duidelijk kan uitleggen. In de combinatie met sport heb ik ook mijn opleiding gedaan in sport en bewegen en de calo. En ben ik op de dag vandaag gymmeester. Dit talent zet ik ook graag in op de hapkido. Lesgeven aan kinderen en pubers vind ik fantastisch om te doen. Kinderen iets leren wat ze eerst niet konden. Het plezier laten beleven wat ik altijd heb tijdens het trainen.

Tijdens de trainingen, evenementen, reizen enz. heb ik verschillende mensen mogen ontmoeten. Waarbij mooie relaties zijn ontstaan. Met een aantal leerlingen die ik heb les gegeven, waarbij ik nu samen mee train of zelf mee lesgeef. Tijdens de trainingen heb ik vele mooie momenten met ze mee gemaakt.

Ik heb vriendschappen voor het leven gemaakt met een aantal. Waarbij we nu samen vele dingen hebben meegemaakt zoals ons mannenkrans weekendjes weg, vrijgezellen fuiven en reizen naar Korea.

Het mooiste wat het me gebracht heeft is dat ik de liefde van mijn leven heb mogen ontmoeten hier. Zonder hapkido had ik Jerina nooit ontmoet en zou ik nooit met haar trouwen.

1.5. Mooie momenten

1.5.1. Ook als je het al kan moet je het blijven oefenen

Kenney et al. (2016) verwijzen naar een vijf tal trainingsprincipes. Één van die principes is het principe van reversibiliteit. Wanneer je minder of stopt met trainen zullen de fysiologische aanpassingen afnemen of verdwijnen.

Dit principe kreeg ik terug van Master Ko toen hij 3 maanden op Urk verbleef om les te geven.

In een training moesten we de side kick oefenen. Mijn gewenning was als je het goed doet dan hoef je het niet opnieuw te doen. Toen het mijn beurt was moest ik de side kick meerdere malen doen dan ik gewend was. Ik raakte steeds gefrustreerde bij elke trap die ik gaf. Want Master Ko zei alleen maar again en again. Ik begreep er niks van ik deed de sidekick toch goed. Deze frustratie bleef ik de hele training hebben, maar ik bleef de hele training stinkend mijn best doen. Ik wilde niet onder doen aan mijn niveau.

Na de training kwam Master Ko naar me toe. Hij zei je was deze training de beste, maar je moet je niet frustreren als je iets opnieuw moet doen.

Toen leerde ik twee dingen. Het eerste is dat ook als je het al kan moet je het blijven oefenen om het niveau hoog te houden. Het tweede wat ik leerde is mij frustratie beter leerde beheersen.

1.5.2. Ontwikkeling van een nieuwe trap

De Korea reizen zijn van nature al niet te vergeten. Wat je zo vaak hebt tijdens de reis is dat je vrije tijd krijgt om zelf wat leuks te doen. Iedereen besloot erop uit te gaan en de stad te verkennen. Levi en ik besloten om wat uit te rusten in de dojang. Wat filmpjes kijken en een beetje te gamen.

Maar na een tijdje sloeg de verveling in en begonnen we een beetje te trainen. Als snel gebeurde het dat we naar ons favoriete onderdeel toe gaan namelijk trappen. We maakte in het begin gewoon wat lol en daardoor gingen we nieuwe dingen uit proberen. En toen kwam het idee om een trap te doen waarbij je op 1 hand moest staan. Na een tijdje probeerde hadden we een techniek ontwikkeld waarbij deze trap goed doorliep. Daarna was het een kwestie dat we hoger konden trappen en dat er meer kracht bij kwam.

2. Specialisatie lesgeven/training geven

2.1. Motorisch leren

2.1.1. Impliciet leren

Als trainer moeten wij de techniek natuurlijk goed kennen. We moeten weten hoe de techniek werkt en hoe die er uit moet zien.

Daarom zouden we aan iedere trainer moeten kunnen vragen om de techniek in z'n verloop te kunnen uitleggen. Bijv. de sidekick. Ik til mijn knie omhoog in de lucht, Ik draai op de bal van mijn voet van mijn stambeen, ik strek mijn been uit en mijn tenen wijzen opzij. Wij als trainer moeten beschikken over de expliciete kennis.

Wanneer iemand op expliciete wijze leert houdt dat in dat hij kan aangeven welke regels er worden gebruikt bij de bewegingsuitvoering. Hij weet over het hoe, wat en wanneer hij bepaalde deelhandelingen moet uitvoeren.

Wanneer iemand op impliciete wijze leert laat hij zien beschikt over kennis om de bewegingsuitvoering tot een succes te brengen. Zonder dat hij bewuste kennis moet hebben over hoe, wat en wanneer hij bepaalde deelhandelingen moet uitvoeren.

Het drie fasen model van Fitts en Posner

Volgens Fitts en Posner verloopt het leren van complexe bewegingen en technieken langs 3 fases.

Fase 1 de cognitieve fase: in deze fase staat het doorgronden van de beweging voorop. Hier wordt de techniek expliciet stap voor stap aangeboden.

Fase 2 de associatie fase: in deze fase wordt het oorzaak-gevolg ontdekt.

Onderdelen van de beweging versmelten tot elkaar.

Fase 3 de autonome fase: In deze fase moet de beweging vanzelf gaan. Er moet niet meer bewust over worden nagedacht. Alle feedback die over de bewegingsuitvoering gaat, mag niet meer worden toegepast en zal de beweging alleen maar verstoren.

In dit model is het geven van expliciete instructies erg belangrijk en onmisbaar. Maar in de laatste fase wordt het geven van expliciete instructies zoveel mogelijk vermeden.

Het is wel de vraag of het geven van expliciete instructies leiden moet zijn bij het leren van nieuwe technieken.

In mijn eigen lesgeven merk ik dat ik vaak geneigd ben in het geven van expliciete kennis. Maar in de laatste jaren ben ik steeds meer over gegaan naar het geven van impliciet instructies. Bij het aanleren van klemmen gebruik ik vaak nog expliciete instructies en zeker bij jongere kinderen. Maar dit doe ik vaak door vragen te stellen om hun kennis over de techniek te vergroten.

Het voordeel van impliciet leren:

Hapkido is bedoeld voor zelfverdediging. Mocht je in de situatie komen dat je aangevallen wordt en er niet onderuit kunt komen om het gevecht aan te gaan. Wil je wel dat je niet bevriest en dat je terug kan vechten.

In de sportpsychologie heet dit verschijnsel choking under pressure. Al wordt dit verschijnsel meer bedoel voor een sporter die onder mentale druk staat op een wedstrijd. De oorzaak zou voor een groot deel overeen kunnen komen.

Door het geven van expliciete instructies is de sporter zich bewust hoe hij een beweging moet uitvoeren die hij normaal automatisch zou uitvoeren. In de tijd van stress is deze kennis niet meer functioneel. Hij heeft meer tijd nodig om in deze beweging te investeren. In tijden van een gevecht kan dat fataal zijn omdat je daar weinig tijd hebt.

Uit onderzoek is gebleken dat door impliciet leren kan voorkomen dat je onder de druk bezwijkt. Hoe minder expliciete regels je kent van de technieken des te minder je tijd hier investeert tijdens een stress situatie.

Wanneer we in een gevecht zouden komen is het niet de bedoeling dat we moeten nadenken hoe een bepaalde combinatie gaat of als de tegenstander een schopt geeft welke kant zou ik op moeten stappen. Daarin zouden we moeten reageren zoals we getraind hebben. Het moet vanzelf gaan.

Analogie leren

Gebruik maken van beeldspraak is iets wat ik veel doe in het geven van mijn trainingen. De meeste bekende op hapkido is rol je op als een balletje. Het effect daarvan is dat je beter rolt. Mijn meest gebruikte analogie is de grote soep pot bij cirkeltechniek 7. Doe of je in een grote pan met soep aan het roeren bent. Hierdoor wil ik de cirkel groter maken waardoor ze de tegenstander meer voor zich krijgen.

Analogie leren is een vorm van impliciet leren. Net als bij impliciet leren leg je de nadruk op het effect van de beweging. Door het geven van een analogie geven wij de sportertonbewuste feedback door over hoe de beweging moet. Het kan voorkomen dat wanneer er gebruik wordt gemaakt van een analogie kan leiden tot een hilariteit. Dit is hoeft niet een negatief effect te hebben. Het kan zelfs de intrinsieke motivatie verhogen. Het is wel de taak van de trainer om het in goede banen te leiden.

2.1.2. Externe focus

Tijdens de trainingen willen we een zo goed mogelijk resultaat bereiken. Maar niet alleen dat we willen ook dat het resultaat zo langdurig meegaat. Om dat resultaat te bereiken kunnen we kiezen uit 2 mogelijkheden. Interne focus van aandacht en externe focus van aandacht.

Interne focus van aandacht:

De aandacht wordt gericht op de uitvoering van de bewegingen (zoals spierspanning).

Externe focus van aandacht:

De aandacht wordt gericht op het effect van de bewegingen van de omgeving (zoals de uitgangspositie van sidekick, maak van je zelf de letter T).

Uit meerdere studies zijn gebleken dat bij een externe focus van aandacht effectiever is. De uitvoering is beter en het leren van de techniek gaat beter. De techniek wordt veel automatischer uitgevoerd. Hierdoor wordt het onbewuster en reflexmatiger.

Voorkomen van blessures

Door tijdens de training meer gericht te zijn op het effect van de beweging (externe focus) bevordert het constrained action hypothesis, het gebruik van onbewuste en automatische leerprocessen. Met een externe focus leren zorgt voor een stabielere en impliciete manier van het aanleren van een beweging. De beweging blijft beter beklijft met de tijd onder fysieke en psychologische stress. (Benjaminse, 2016, p. 9).

Door het toepassen van externe focus in de trainingen krijgen de leerlingen minder stress en raken de bewegingen meer geautomatiseerd. Doordat de beweging beter geautomatiseerd is gaan de leerlingen minder over hun grens heen, waardoor er meer fouten gemaakt kunnen worden dat de kans op blessures vergroot.

2.2. Atheletic Skills Model

Het Athletic skills model (ASM) is een andere manier van denken over bewegen voor de top- en breedte sport, het bewegingsonderwijs en de gezondheidszorg.

De visie van ASM is dat sporters allround goede bewegers willen maken, door een andere, breed en gevarieerd bewegingsprogramma aan te bieden.

Het ASM zorgt ervoor dat sporter breed en veelzijdig worden opgeleid. Vroeger leerde sporters steeds dezelfde beweging of dezelfde trainingssituatie. Bij het ASM wordt er gezorgd dat niet elke keer dezelfde beweging wordt geoefend.

2.2.1. Begin nou een keer met links te oefenen

Iedereen heeft natuurlijk een dominante kant. Bij de één is het recht en bij de ander is het links. Bij de meeste mensen is dat rechts. Omdat de meeste mensen rechts zijn leren we vaak nieuwe technieken daarom met rechts, omdat we daar meer controle over hebben en dat voelt vertrouwd. Maar ook wanneer we met onze rechter kant het goed onder controle hebben, blijven we vaak ook die kant meer trainen. Uit eigen ervaring en wat ik zie bij andere trainers zie ik dat links veel minder getraind wordt en minder aandacht krijgt waardoor we de technieken op links vaak veel minder goed kunnen.

In de cursus Athletic skills model heb ik geleerd dat wanneer we handelingen gaan oefenen met onze niet dominante kant, dat ook de dominante kant hierin beter in wordt. Wanneer we technieken of handelingen uitvoeren met onze niet dominante kant lopen we tegen veel meer problemen op. Maar op die problemen zoeken we ook oplossingen om ze te beheersen. Deze oplossing kunnen we door ons brein vertalen naar onze dominante kant. Hierdoor wordt onze dominante kant ook beter. In de praktijk ben ik dit ook gaan testen op mezelf en op mijn groepen. Bij mezelf merkte ik dat allebei de kanten verbeterde in mijn training. Links kreeg bij mij meer aandacht en bij rechts voelde ik steeds meer dat alles vanzelf ging. Of ik simpelweg op een knopje drukte van een controller.

Bij mijn eigen groepen merkte ik dat er veel meer beheersing was in de technieken. In mijn trainingen heb ik het toegepaste dat ze eerst met links moesten beginnen en alleen de laatste ronde of set met rechts mochten doen. Ook ben ik het meer gaan

husselen. Wanneer de sporters hun klem of cirkeltechniek moesten doen, konden ze op beide polsen worden vast gepakt. De sporters reageerde hierdoor steeds sneller op dat ze een techniek moesten doen.

2.2.2. Constraint led approach model

De letterlijke vertaling van het constraint led approach model is het beperkingsmodel.

De gedachte achter dit model is dat de voorkomende coördinatiepatronen worden beïnvloed door 3 factoren.

- De taak die moeten worden uitgevoerd
- De omgeving waarin de taak moeten worden uitgevoerd
- De bewegingsmogelijkheden van de sporter

Wanneer er 1 van deze 3 factoren veranderd of wordt gemanipuleerd heeft dat effect op de beweging/techniek/prestatie van de sporter.

In mijn trainingen maak hier vaak gebruik van. 1 van bekendste voorbeelden is het rollen over een verhoogd vlak.

Ik verander hierdoor de omgeving waar de taak moet worden uitgevoerd. De sporter moet nu rollen over een kleiner en smaller oppervlak. Deze verandering heeft effect dat de sport rechter vooruit rolt en zich kleiner moet maken. Dit kan je natuurlijk in verschillende niveaus aanbieden om de sporters tot betere prestaties te laten leiden. De hoogte van het vlak kan ik verander en de breedte van het vlak kan veranderen. Door deze verandering beïnvloedt het bewegingspatroon. Doordat ik de grenzen bepaal wordt daardoor de prestatie grens van de sport verlegt.

Ook heb ik dit in de gekregen trainingen ervaren. Ik kan me goed een training van Jelle Post herinneren waarin we moesten sparren. Persoon A mocht alleen maar jab cross doen en persoon B mocht alleen maar de side kick doen. Dit was een verandering in de bewegingsmogelijkheden van de sporter. In deze situatie was ik persoon B. Door deze beperking zocht ik de perfecte afstand om de sidekick uit te voeren. Hoe langer we aan het sparren waren hoe beter dat me af ging. Omdat persoon alleen maar jab cros mocht doen, wilde die alleen maar dichterbij komen. Zelfs als de ander dichterbij kwam kon ik nog steeds mijn side kicks goed plaatsen. Hierdoor werd mijn prestatiegrens op de sidekick verlegt en werd mijn reactievermogen beter en mijn ruimtelijke oriëntatie voor de perfecte afstand om een sidekick te plaatsen.

Als we denken aan sparren kunnen we dat op verschillende manieren beperken.

De taak van die moeten worden uitgevoerd:

- Veranderen van de aanval
- Op een andere manier ontwijken of blokken

De omgeving waarin de taak moet worden uitgevoerd:

- Binnen 6 4m²
- Andere tegenstander
- In een hoek
- Op een wiebelende mat
- Bokswanten, open gloves of geen handschoenen

De bewegingsmogelijkheden van de sporter:

- 1 aanvaller en de ander is verdediger
- Beginnen op een bepaalde manier van aanval bijv. elke combinatie begint met een hoek.

Door dit model kunnen we ook de omgeving zo begrenzen dat de sporters automatisch extern wordt gericht. Hierdoor is de sporter onbewust bezig op het effect van de bewegingsuitvoering /situatie. Sporters krijgen door een sturende leeromgeving meer de mogelijkheid om tot impliciet leren te komen.

3. Cirkel, flow en harmonie

In elke techniek die we doen zijn de principes cirkel, flow en harmonie nodig. Wanneer 1 van deze principes niet in balans is zal dat effect hebben op je techniek.

Cirkel

Bij alles wat we doen hebben we kracht nodig. Zo dus ook bij elke techniek die we doen. Maar de kracht die ik gebruik moet ook in de juiste banen worden geleid. De cirkel is de weg en ruimte die we gebruiken om kracht in genereren.

Het genereren van kracht kan op verschillende manieren. Maar niet elke manier is even handig. Wanneer ik van 5 meter aan kom rennen om iemand te tackelen, ziet de ander dit natuurlijk ruimschoots aankomen. Daarom gebruiken we de cirkel. In de cirkel maken we de bewegingsbaan van kracht compacter. Hierdoor kan een tegenstander minder goed inschatten wat we doen en is de kans dat een techniek hierdoor slaagt groter.

Flow:

Flow is engels voor vloeiend. Bij dit principe is constante beweging en snelheid van toepassing. Wanneer we een cirkeltechniek uitvoeren is het zeer belangrijk dat we onze tegenstander in beweging houden. Wanneer dit niet lukt zal onze tegenstander zijn balans terug vinden en daarna terug kunnen vechten. Wij moeten daarom net als water zijn. Wanneer water in een rivier een steen tegenkomt stopt het water niet. Het water reageert gelijk en gaat eromheen. Water blijft constant in beweging.

De constante beweging gaat gepaard met de gepaste snelheid in de techniek. De snelheid heeft effect op techniek. Wanneer de snelheid te laag is zal de tegenstander daar gelijk op reageren door zijn balans terug te vinden. Is de snelheid te hoog kunnen we het zelf niet bij houden en raken we de controle kwijt.

Harmonie:

De harmonie is de uitkomst van de cirkel en flow bij elkaar. De uitkomst zal altijd het zelfde moet zijn. Dat is de harmonie. Ik zie dat een klein beetje als een rekensom waarbij de uitkomst altijd een 10 is. $5+5=10$ maar ook $3+7=10$.

De ene keer moet de cirkel wat groter zijn en dat het geen 5 is maar een 7 en dan moet de snelheid iets omlaag dat het een 3 is. Zo komt je uit op 10.

Dit heeft te maken dat iedere tegenstander en situatie anders is. Bij elke tegenstander of situatie moet je anders handelen. Iemand die groter is zal de snelheid wat trager zijn en de cirkel wat groter dan bij iemand die wat kleiner is. De uitkomst van de techniek zal altijd hetzelfde moeten zijn.