

STAPPENPLAN

BEWEGINGSANALYSE

Verdeel de beweging in fases:

Vorbereitung

Beweging

FASE 1

Startpositie

Begin of koppeling vanuit een voorgaande beweging?

FASE 2

Positionering

Lichaam in positie brengen voor de beweging.

FASE 3

De aanzet

De aanzet (acceleratie) voor een beweging.

FASE 4

De 'vlucht'

De bewegingsbaan en snelheid van de beweging.

FASE 5

De aankomst

De aankomst en deceleratie na een beweging.



Film de klimmer. Kijk de video terug in slow motion en analyseer de verschillende bewegingsfases.

Analyseer de deelbewegingen a.d.h.v. de volgende vragen:

- ☑ Is de beweging functioneel?
- ☑ Is de beweging efficiënt?
- ☑ Is er invloed van omgeving?
- ☑ Is er een probleem in de coördinatie/zelforganiserend vermogen?

Ja/nee, want
Ja/nee, want
Ja/nee, want
Ja/nee, want

bijvoorbeeld het einddoel wordt niet gehaald er wordt bijvoorbeeld onnodig energie verbruikt het gaat beter/slechter als er iemand kijkt

- de beweging gaat wel/niet soepel
- de beweger kan wel/niet goed improviseren en automatisch reageren
- de beweger hoeft wel/niet goed na te denken

Er is stijfheid in gewricht, belemmering door blessures, inefficiënte ademhaling of houding.

- coördinatie (zie ook hierboven)
- kracht (maximaal, explosieve of krachthuoudingsvermogen)
- uithoudingsvermogen (ATP/anaëroob/aëroob)
- mobiliteit/stabiliteit

- ☑ Zijn er biomechanische belemmeringen?
- ☑ Zijn er problemen in de grondmotorische eigenschappen?

Ja/nee, want
Ja/nee, met

DE ANALYSE

DENK AAN:

Greeptechniek

Voetplaatsing

Koppeling (en event. momentum) vanuit vorige beweging

DENK AAN:

Voldoende balans/evenwicht

Voldoende stabiliteit en mobiliteit om positie aan te nemen

DENK AAN:

Kracht en snelheid accelereren

Aanzet vanuit benen en druk voeten

Timing loslaten en spanning opbouwen

DENK AAN:

Bewegingsbaan die afgelegd wordt

LZP (evenwicht) tijdens vlucht

Snelheid en Coördinatie in 'vlucht'

DENK AAN:

Goed mikken

Greeptechniek

Opvangen (decelereren) bij aankomst

Koppeling (event. momentum) naar volgende beweging

HET PLAN

1. DE STRATEGIE

Wat is het plan?

Wat gaan we doen?

2. METEN

Hoe gaan we de voortgang meten en evalueren?

3. TIJD

Binnen welk tijdsbestek willen we het doel halen?

4. MOGELIJK

Is dit realistisch? (denk aan leeftijd, trainbaarheid, leervermogen, motivatie)

DE CONTEXT

Wat is het doel?

Om de uitkomst van de analyse concreter te maken bepaal je of, de verstoring die je ziet in een beweging, belangrijk is om op te lossen voor het einddoel.

Andere verstoringen?

Spelen er andere belemmerende factoren mee? Mentale factoren, zoals angst (voor vallen of hoogte) of gebrek aan vertrouwen of focus. Emotionele factoren, zoals angst om te falen, vermoeidheid of zorgen maken om problemen.

G.R.O.W.

Goal

Wat is het einddoel?

Reality

Wat werkt nu goed en wat niet?

Options

Welke mogelijkheden zijn er om het anders te doen?

Will

Wat gaat de sporter ervoor doen, hoe gaat het lukken en wie helpt daarbij?