

Polstokhoogspringen
Sierd Wijnalda en Steven Gerrits

21 september 2012

Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences
Instituut voor Sportstudies

Loopscholing

Hanzehogeschool Groningen

- **Attractieve w-up: 'Mens erger je niet'**
 - Accent op loopscholing met gebruik maken van dwingende situaties
 - Actief en kort grondcontact
 - Reflextraining
 - Gekruiste extensie reflex
 - Struikelreflex

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 2

Instituut voor Sportstudies
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"

INHOUD

Visuele feedback en (beter) leren polstokhoogspringen

Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences
Instituut voor Sportstudies

- Van touwzwaaien naar polstokhoogspringen
- Werken met directe videofeedback:
 - Kijkwijzer
 - Nulmeting
 - Coachen
 - Beoordelen
- Relevante begrippen
 - Dominante handelingen
 - Impliciete aanwijzingen
 - Methodische principes
 - Dwangstelling
 - Deelbewegingen
 - Werkpatronen

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 3

Instituut voor Sportstudies
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"

MET TOUW VANAF VERHOOGING

Van touwzwaaien naar polstokhoogspringen 1

Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

1. Vanaf (verhoogde) bank
2. Vanaf kast

Uitvoering:

- over schuin hangende lijn
- met ½ draai

Accenten:

- Langs kant bovenste hand
- Hangen als banaan (lang: hoog vastpakken)
- Benen actief opschoppen richting dak, dan ½ draai (transfer ½ ringzwaaien)

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 4

Instituut voor Sportstudies
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"

MET TOUW VANUIT AANLOOP

Van touwzwaaien naar polstokhoogspringen 2

Hanzehogeschool Groningen

Uitvoering:

- over schuin hangende lijn
- met ½ draai

Accenten:

- touw hoog vastpakken
- langs kant bovenste hand
- hangen als banaan (lang)
- benen actief opschoppen richting dak

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 5

Instituut voor Sportstudies
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"

SPRING IN STOK VAN VERHOOGING

Van touwzwaaien naar polstokhoogspringen 3

Hanzehogeschool Groningen

Groepen maken op basis van lengte/gewicht/kracht

Met hulpverlener:

- springer geeft aan langs welke kant hij springt en corrigeert indien hulpverlener niet goed staat
- DOM-principe:
 - dichtbij
 - onderkomen
 - meebewegen
- Voorste start als hulpverlener, iedereen gesprongen? Volgende in de rij wordt hulpverlener.

Accent:


- RRR: rechter hand, rechter knie, rechter kant
- hangen aan de stok
- Eerst benen opzwaaien, dan draaien (lang achter de stok blijven)

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 6

Instituut voor Sportstudies
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"

POLSTOKHOOGSPRINGEN

Van touwzwaaien naar polstokhoogspringen 4

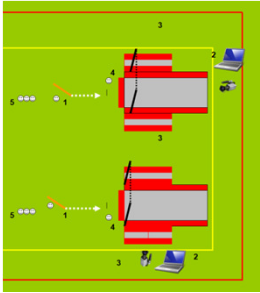


1½ m

Zelf met stok aanlopen:

- hoe stok vastpakken?
- stok tegen mat plaatsen
- Afzetten voor hulplijn
- Gesprongen? Kijk eigen sprong terug

Toverkoord met lus bevestigen, i.v.m. veiligheid



24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 7
Tijdstud voor Sportstudies "Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

POLSTOKHOOGSPRINGEN

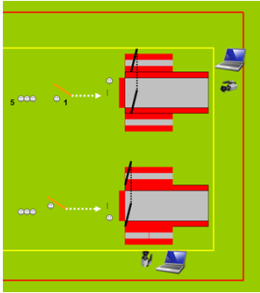
0 meting maken!

2 tallen maken (buddies):

- Vul het 0-metingsformulier voor elkaar in

2 situaties:

- Video zijkant
- Video voorkant



24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 8
Tijdstud voor Sportstudies "Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

0 METING: ZIJAAZICHT

Deel 1



Kijken vanaf de zijkant



- 

1. Hangen met lange arm aan de stok
- 

2. Hol-bol hangen als een banaan, niet te vroeg klein maken
- 

3. Afzet onder bovenstand hand

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 9
Tijdstud voor Sportstudies "Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

0 METING: VOORAANZICHT

Deel 2



Kijken vanaf de voorkant



- 

4. RRR
rechter hand, rechter knie, rechter kant
- 

5. Lang achter de stok blijven
niet te snel om de stok heen
- 

6. Benen richting dak opschoppen & halve draai maken

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 10
Tijdstud voor Sportstudies "Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

0 METING: RESULTAAT EN TIPS

Deel 3



Gesprongen hoogte: _____ cm

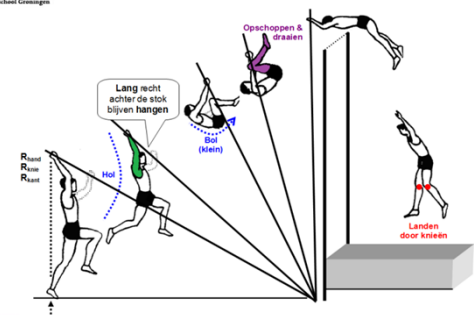
Tips Geef aan voor welk nummer (zie boven)



24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 11
Tijdstud voor Sportstudies "Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

KIJKWIJZER

Polstokhoogspringen o.b.v. dominante handelingen



Lang wicht achter de stok blijven hangen

Bol (klein)

Opschoppen & draaien

Landen door knieën

24-11-2011 Visuele feedback: polstokhoogspringen 12
Tijdstud voor Sportstudies "Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

COACHEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen

Hans Hogendoorn

1. Dominante handelingen kennen en herkennen
2. Klassikaal voorbeeld van coachen door docent
3. Zelf kijken en coachen (naar eigen uitvoering of van buddy):
 - Kijken naar een stilstaande situatie (beginhouding, videobeeld) is gemakkelijker dan naar een (snel) bewegende situatie
 - Kijken naar één gericht punt is gemakkelijker dan "vrij" kijken

Vrij kijken:

1. Wat zie je?
2. Hoe komt dit?
3. Wat zeg je als coach?

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 13

13 Inhoud voor Sportstudie
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

VOORBEELD UITVOERING

Uit werkvorm

Hans Hogendoorn

1. Wat zie je?
2. Hoe komt dit?
3. Wat zeg/ doe je?



24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 14

14 Inhoud voor Sportstudie
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

COACHWIJZER

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen

Hans Hogendoorn

- Geef op basis van het 0-metingsformulier een tip aan jouw buddy. Gebruik hiervoor de coachwijzer.

	Wat zie ik?	Wat zeg/ doe ik?	Wat zie ik?	Wat zeg/ doe ik?
1. Hangen	Optrekken aan de stok "Pak de stok hoger vast!"	"Hangen aan de stok!" "Pak de stok hoger vast!"	4. RRR	"Langs anders kant de stok pakken!" "Pak ook met andere hand!" "Hoe afzetten?" "Hoe afzetten voor je plaats?"
2. Hoi-bal	Te vroeg klein maken "Duw de heupen naar voren, na de afzet!"	"Lang goed blijven!" "Duw de heupen naar voren, na de afzet!"	5. Recht achter stok blijven	"Stok lager vastpakken!" "Maak een schuine positie en afzet!" "Stok in horizontale afzet!" "Vloort met inhalen, bij de afzet de stok!"
3. Afzet	Afzetplaats voorbij afzetlijn "Gaaf aan waar wordt afgezet!"	"Lang goed blijven!" "Duw de heupen naar voren, na de afzet!"	6. Benen op	"Benen beter richting zwaartepunt!" "Zet knieën hoger!"

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 15

15 Inhoud voor Sportstudie
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

BEOORDELEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen

Hans Hogendoorn

- Cijfer polsstokhoogspringen:
- Gesprongen hoogte (50%)
 - Techniek (50%)
 - Hulpverlener (=voorwaarde)
- BSM: Coachrol middels bew. Analyse:
- 0 meting + tip(s)?
 - Eindmeting + cijfer op basis van criteria

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 16

16 Inhoud voor Sportstudie
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

VOORBEELD BEWEGINGSANALYSE

Van touwzwaaien naar polsstokhoogspringen 5

Hans Hogendoorn

- Wat zie ik?
- Hoe komt dit?
- Wat doe/zeg ik?
- Cijfer uitvoering: ____, want ...



24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 17

17 Inhoud voor Sportstudie
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

BEGRIPPEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen

Hans Hogendoorn

- [Dominante handelingen](#)
- [Dwangstelling](#)
- [Impliciete aanwijzingen](#)
- [Methodische principes](#)
- [Deelbewegingen](#)
- [Werkpatronen](#)

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 18

18 Inhoud voor Sportstudie
"Wij ontwikkelen innovatieve beroepsprofielen in de sport"

DOMINANTE HANDELINGEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen



Zo hoog mogelijk!
→ Biomechanische principes: Actie-reactie en slingerverkorting

Dominante handelingen

- RRR (voorwaarde)
- Hol-bol:
 - Hangen aan de stok
 - Actief benen op



Handelingen

- Armen lang maken
- Lang achter de stok blijven
- Afzet onder de stok
- Versnellende aanloop

Transfer naar andere onderdelen?
Ringzwaaien, ondersprong, touwzwaaien en springnummers atletiek

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 19

©Instituut voor Sportstudies

"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"



IMPLICIETE AANWIJZINGEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen



- Aanwijzingen buiten het lichaam
 - Hangen als een banaan
 - Benen opschoppen richting dak
 - Versnellend aanlopen
 - Lang maken



"Groot maken"



"Over de bomen werpen"



"Alsof de grond heel warm is"



"Trots lopen"

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 20

©Instituut voor Sportstudies

"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"

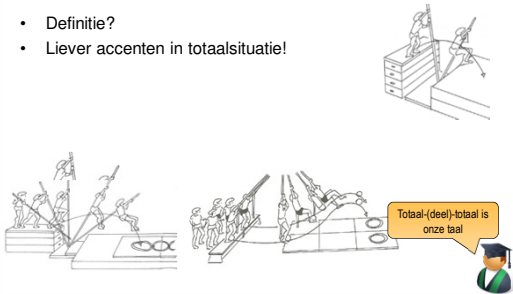


DEELBEWEGINGEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen



- Definitie?
- Liever accenten in totaalsituatie!



24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 21

©Instituut voor Sportstudies

"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"



METHODISCHE PRINCIPES

Tools om te differentiëren



Voorbeeld estafette:
Wisselen in een groot wisselvak is gemakkelijker dan wisselen in een klein wisselvak

Gemakkelijk	Moelijk
Met touw	Met stok
Vanaf verhoging	Gelijkvloers
Zonder aanloop	Met aanloop
Over laag touw	Over hoog touw
In de stok springen	Aanloop met polsstok
Zonder draai	Halve draai
...	...

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 22

©Instituut voor Sportstudies

"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"



DWANGSTELLING

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen



Door de situatie waarin de beweging wordt uitgevoerd dwingend te maken voor een goede uitvoering kan de beweging buiten de instructie om worden verbeterd.

- Touw dwingt benen omhoog
- Afzetplaats aangeven
- Zo ver mogelijk springen dwingt hangen en niet draaien

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 23

©Instituut voor Sportstudies

"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"



WERKPATRONEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen



- Werkpatroon hulpverlener
 - springer geeft aan langs welke kant hij springt en corrigeert indien hulpverlener niet goed staat
 - DOM-principe (dichtbij, onderkomen, meebewegen)
- Werkpatroon wanneer hulpverleners
 - Stroomvorm
 - Buddies
 - Wisselen op signaal
- Werkpatroon coach
 - Kijken naar jezelf (stroomvorm)
 - Kijken naar elkaar (in buddies)

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 24

©Instituut voor Sportstudies

"Wij ontwikkelen innovatieve beroepspraktijken in de sport"



BENODIGDHEDEN

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen

Hanzehogeschool Groningen

Gebruik gemaakt van FairPlay (www.visualcoach.nl)

- Laptop – met verzekering (€400)
- Software (€100)
- Goede webcam (€80)
 - + Minder snoeren dan videocamera
 - + USB 2.0 poort (geen FireWire nodig)
- Denk na over plaatsing camera en snoeren

24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 25

Instituut voor Sportstudies
"Waar ontdekken innovatieve oplossingen plaats in de sport"

AFSLUITING

Visuele feedback en (beter) leren polsstokhoogspringen

Hanzehogeschool Groningen

Suggesties:

- Polsstokhoogspringen in zandbak
- Springen over een sloot
- Alternatieven polsstokken
- Oude polsstokken van atletiekvereniging
- Greephoogte op polsstok aangeven



24-11-2011 Visuele feedback: polsstokhoogspringen 25

Instituut voor Sportstudies
"Waar ontdekken innovatieve oplossingen plaats in de sport"



Sierd Wijnalda
s.wijnalda@pl.hanze.nl

Steven Gerrits
s.gerrits@pl.hanze.nl

Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences

Instituut voor Sportstudies