

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1987-03

Het methode model

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/12>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie
Oefenmeesters Volleybal
15de jaargang nr. 3

– **Hoofredactie:**
Fernand Walder

– **Eindredactie:**
Willy Mertens

– **Redactie:**
Mart Buekers
Luc De Leenheer
Dany De Vriese
Marc Spaenjers
Linda Tack
Michel Vandermeulen
Wilfried Van Mol
Julien Vleminckx
Fons Wierinckx

– **Redactie-adres:**
Fernand Walder
's Hertogenlaan 56
3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71

– **Administratie en advertenties:**
Willy Mertens
Rubensstraat 67
2510 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland:
09/32.3.4559243

– **Bankrelaties**
Volleybal Magazine:
vanuit België:
068-2050722-72
(Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)
vanuit Nederland:
Rabobank 144932784
Volleybal Magazine
Rubensstraat 67
2510 Mortsel

– **Volleybal Magazine:**
verschijnt maandelijks
behalve in juni en juli

– **Abonnementsprijs 1987:**
Voor België: 545 BF
Voor Nederland: f 32

– **Federatie van Oefenmeesters**
Volleybal:
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1
3690 Bree
068-2009642-23
(Gemeentekrediet)

– **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zonder
toestemming niet toegestaan.

– **Lay-out en drukwerk:**
Pre Press Digital
Tel. 03/455 39 28
Drukkerij J. Ouderits pvba
Tel. 03/455 49 36
Kapelstraat 58 - 2540 Hove

Inhoud

Randnotities +
Inhoud ————— 3

Het blok:
een kwestie van fysiek,
informatieverwerking
en techniek ————— 4

Jeugdtraining en
jeugdkampen ————— 7

La difesa Italiano ——— 8

Uitslagen
Etterbeek + Den Bosch — 9

Eurovolley 87 ————— 10

Het methode model ——— 11

Trainingsleer in
stukken en brokken ——— 14

Een moeilijke
trainingsperiode ————— 16

Boekbespreking ————— 18

Trainingschema
van de nationale
damesploeg van
Cuba ————— 20

Varia ————— 22

Randnotities

Het klassieke spel met onze nationale herenploeg begint weer. De voorbereiding van het E.K. moet nog starten en de eerste afzeggingen vallen reeds te noteren. Verschillende andere spelers hebben tegelijkertijd laten verstaan twijfelachtig te staan ten overstaan van een mogelijke deelname. De trainers zullen zich weer moeten werven zoals een duivel in een wijwatervat en uiteindelijk – waarschijnlijk – toch het deksel op de neus krijgen.

In België zouden we nochtans kunnen profiteren van de ervaring opgedaan in de ons omringende landen. Men heeft hier blijkbaar géén aandacht voor. Nochtans kunnen we duidelijk zeggen dat volleybal de kinderschoenen ontgroeit en volwassen geworden is. Het clubgebeuren bewijst dit. De nationale ploeg zou daarvan de bekroning moeten zijn. Dit is echter alleen maar mogelijk als de bond ook professioneel begint te werken. Met alle respect voor de amateurs die dagelijks vele uren van hun vrije tijd aan bondszaken besteden, maar welk bedrijf met een miljoenenomzet zou blijven voortbestaan als het afhangt van de goodwill van mensen die nooit voorheen met dergelijke problemen geconfronteerd werden en hiervoor ook geen specifieke vorming kregen?

Als de zaken niet professioneel kunnen aangepakt worden kun je beter het ganse project opdoeken. Daarom moet het budget voor de nationale ploegen én nog gevoelig verhoogd worden om voldoende te zijn om het voorgestelde programma volledig uit te werken, én volledig ter beschikking zijn voor 1 mei 1987! Op deze manier zullen spelers en trainers zich zorgeloos op het E.K. kunnen voorbereiden.

In Nederland heeft de Nevobo als sponsor wel de Nationale Nederlanden gevonden die jaarlijks zo'n 10 miljoen ter beschikking stelt voor de voorbereiding van de nationale ploegen. Men kan ons niet wijsmaken dat, mits een degelijk management, iets dergelijks in België niet realiseerbaar kan zijn.

De redactie.

HET METHODE-MODEL

Rik Luyten

Op basis van de boeken "Volleybaltraining, Grundlagen und Arbeitshilfen" van K. Herzog, H-F Voigt en G. Westphal en "Basis voor verantwoord trainen" van Jacques Vrijens, construeerde Rik Luyten een "METHODE - MODEL" (zie uitgebreid schema hieronder).

Voor de geïnteresseerde trainer wordt dit een globaal overzicht, een kapstok, waaraan hij zijn methodische aanpak, trainingsopbouw en spelersbegeleiding kan aanhangen. Wij moedigen ieder dan ook aan om zich doorheen dit nogal ruim opgevat werkmodel te worstelen. Het loont zeker de moeite.

Rik Luyten is clubtrainer volleybal en werkzaam in het NSVO - Gent. Volleybalmagazine dankt hem voor deze waardevolle bijdrage.

Toelichtingen bij het methodemodel

Het methodemodel heeft de bedoeling een classificatie te vormen van de didactische doelen in het aanleringsproces van de volleybalsport in functie van hun specificiteit en hun onderlinge afhankelijkheid. Welke ook de ideologie van de betrokken club moge zijn, sportief kunnen we de doelen vaak reduceren tot "wedstrijdwinst". Dit item werd dan ook als vertrekpunt bovenaan het model geplaatst. Alle onderliggende items staan uiteindelijk in functie hiervan. Zo werden systematisch de bepalende factoren voor één bepaald element juist onder dat bepaald element verzameld. Bijvoorbeeld: de basisuithouding hangt af van de algemene uithouding en van de lokale uithouding. De algemene uithouding hangt af van long- en hartvermogen, doorbloeding van de geactiveerde spieren en de zuurstofbinding, van de situering van de aëroob-anaërobe grens en van de anaërobe capaciteit.

Een eenvoudige lijn zal een verbinding voorstellen tussen 2 blokken (bv. tussen individuele taktiek en psychologische activering, tussen lenigheid en techniek). Een pijl daarentegen zal veeleer een verbinding vormen tussen 2 individuele items (bv. de snelkracht staat in functie van de snelkrachtuithouding).

Bruikbaarheid van het methodemodel

fase 1: Bij de **vorming van een speler** zal het model van onder naar boven doorlopen worden ten einde de jeugdige speler de nodige technische, fysische en psychische basis te verschaffen. Dit is grotendeels de taak van de basis L.O. uit het lager en lager secundair onderwijs. Wij dringen hier dus andermaal aan op een ernstige werking op dit vlak. Toch menen wij dat de jeugdtrainer zijn trainingen dient te doordringen van basisvormende elementen (al dan niet in een specifiek kader).

fase 2: Bij de **analyse van de trainer** kan het model gebruikt worden als referentiekader. De trainer neemt bij aanvang een testbatterij af van elke speler. Indien de scoutingsresultaten wijzen op een bepaald tekort bij een speler, kan aan de hand van de onderliggende stappen in het methodemodel en

de testresultaten die hierbij aanleunen de oorzaak hiervan opgezocht worden. Zo kan de trainer bijvoorbeeld van elke speler een kopij van het model aanleggen waarvan hij de afzonderlijke item inkleurt volgens hun kwaliteit bij de betrokken speler: bv. groen = zeer goed, geel = bevredigend, blauw = matig, rood = onvoldoende. Zo heeft de trainer in één oogopslag een beeld van de sterkere en de zwakkere kanten van de speler. Natuurlijk is het niet zo eenvoudig om te oordelen (zie verder).

fase 3: Bij de **remediëring van de tekorten** wordt er bij elke speler een didactisch proces opgestart. Elk deficiënt item wordt geanalyseerd en er worden subdoelen vooropgesteld. Hierbij kunnen de testresultaten een goede hulp zijn. Deze tests hebben dus zowel hun waarde bij de analyse van de trainer als concreet aanknopingspunt en subdoel voor de speler tijdens de remediëring (werkt motiverend). Uiteraard dient wel duidelijk gesteld te worden dat deze subdoelen louter instrumenteel zijn en helemaal geen doel op zichzelf zijn; alles staat immers in functie van de top van het methodemodel: de wedstrijduitslag. Als goede testresultaten hier geen transfer op hebben, zijn zij waardeloos.

De betrokkenheid van de spelers en de mate waarin zij via de instrumentele doelen hun vooruitgang concreet kunnen ervaren zijn belangrijke motiverende factoren in het remediëeringsproces.

Natuurlijk dient men wel van de vraag uit te gaan of het deficiënte element hoe dan ook nog verbeterbaar is (fysiologische aanpasbaarheid, leeftijd, persoonlijkheid van de speler...). Indien dit niet het geval is kan men beter de sterkere punten van de speler nog versterken en in die zin de speler specialiseren (lieftst enkel met oudere speler).

Deze remediëerings- of uitdiepingstraining kan individueel gebeuren in een gedifferentieerde training (home-training of groepstraining). We zorgen wel dat elke speler op dezelfde dag binnen hetzelfde fysiologische trainingsstramien traint (dezelfde actieve spiergroepen, dezelfde energievoorziening) om op een verantwoorde wijze de collectieve trainingen in een periodiseringsmodel te kunnen inbouwen. Hieruit vloeit dus voort dat we de volleybaltrainer eigenlijk veel meer kunnen zien als individueel trainer en atletisch begeleider in het kader van zijn uiteindelijke doelfunctie, namelijk collectief taktikus.

Rest ons nog de vraag of het steeds nodig is om bij een bepaald tekort tot op de bodem van ons methodemodel de oorzaken te gaan zoeken en ze daar te remediëren. Wij kunnen wel stellen dat, indien we erin slagen deze basisitems wezenlijk te verbeteren, er een meer fundamentele en bredere prestatieverbetering zal plaatsvinden. Indien dit niet gebeurt, zullen immers slechts symptomen aangepakt worden en zal de prestatieverbetering veel labiel zijn. Doch is het zo dat deze basisitems reeds het langst zijn ingeworteld en dat het soms erg lang duurt en erg moeilijk is om ze te verbeteren. Dus moeten we soms realist zijn en in de beperkte tijdsperiode die ons toegemeten is, zo goed en zo kwaad mogelijk de symptomen van de tekorten behandelen en in functie van het wedstrijdresultaat via de specialisatie (cfr. supra) deze tekorten enigszins omzeilen.

