

Kennisdag docenten paard

“Trainen en overtrainen”

Workshop

Aan de slag met (studenten)opdrachten



Even voorstellen...

Sandra van Iwaarden

MBO - BSc - MSc

Docent Hogeschool VHL

Doel workshop

- Terugblik voorbereidende opdrachten
- Uitwisselen van ervaringen en ideeën.
- Opdrachten voor studenten formuleren

Vorbereidende opdracht

Samenvatting

- 42 aanmeldingen
- 14 hebben de voorbereidingsopdracht gemaakt
- Alle opleidingen behalve WUR hebben 'trainingsleer' in het onderwijs, vaak combi met ORUN
- 9 docenten zelf actief met het vakgebied 'trainingsleer'
- Aantal docenten gebruiken ook hartslagmeters bij de lessen



Trainingsleer (equine exercise physiology)

- Rijtechniek
- Leertheorie / gedrag
- Inspannings fysiologie

Combinatie of apart benaderen?

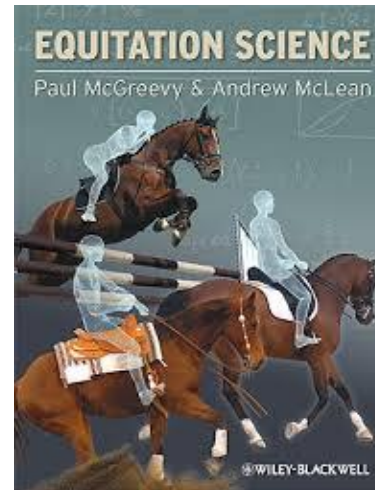
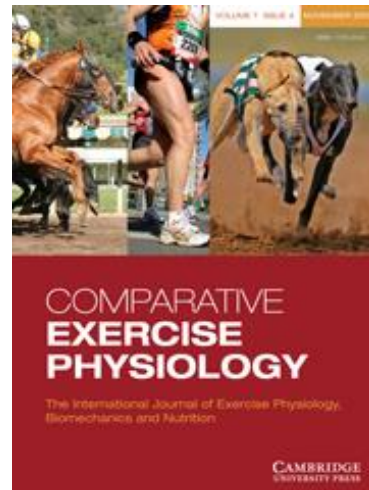
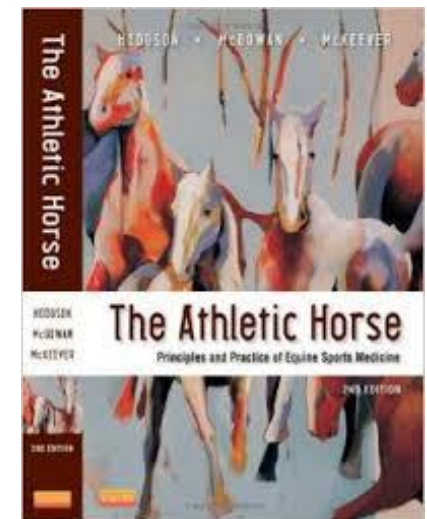
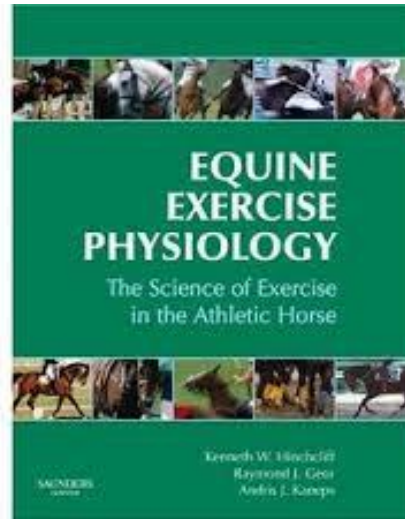
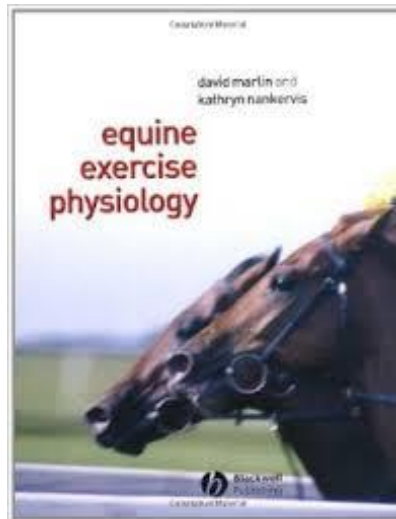
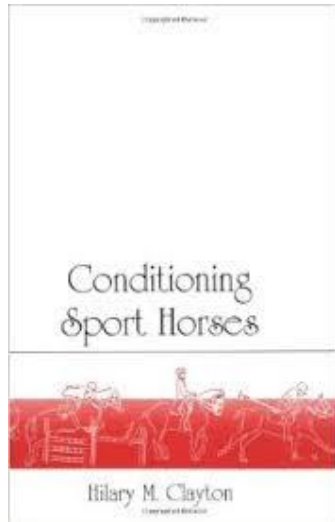
Invloed eigen achtergrond?



Lesmateriaal

- Hoe beweegt uw paard van G. Higgins & S. Martin
- Skala der Ausbildung
- KNHS materiaal
- ORUN materiaal
- Moduleboek Trainen van Paarden (Groenhorst)
- Diverse artikelen uit vakbladen
- Paardsignalen
- Hulpenkaart
- Lesmateriaal van Deurne
- Film materiaal (van en door studenten)

Literatuur



Video “Inside Nature’s Giants”
The Race Horse
(Channel 4)

Dagboek 8 dagen training

- Opdracht in klas
 - Inventarisatie wat ruiters doen in de praktijk
 - Termen die gebruikt worden
 - Bijzonderheden
- 4 disciplines, 3-18 jaar, focus vaak op rijtechnische aspecten

Activiteiten

- Concours, wedstrijd
- Weidegang, vrij, rustdag, stappen aan de hand
- Longeren
- Molen
- Dressuurtraining, springtraining, reining training, les
- Buitenrit, staprit
- Grondwerk
- Loswerken onder het zadel, uitlooptraining, gymnastiek

Min. 20 min en max 2 uur. Training onder het zadel meestal 45-60 minuten.

Intensiteit

- Gemiddeld / binnen competentieniveau
- Hoog
- Laag
- Midelhoog
- Licht, heel licht
- Matig
- Zwaar, zeer zwaar
- ++, +/-, -, +
- Mentaal intensief
- Rustig
- intensief

Aspecten die beoordeeld zijn

- Gehoorzaamheid, gedrag, ontspanning
- Effect van de training
- Fitheid, conditie
- Spierpijn, stijfheid, lossigheid, flexibiliteit, lenigheid, ontspanning van de bovenlijn
- Kracht
- Manier van bewegen
- Uitvoering van de oefeningen, rechtgerichtheid, buiging, reactie op hulpen
- coördinatie
- Zweten
- Ademhaling
- Tijd voor stap, draf en galop
- Snelheden en afstand

Overige opmerkingen

- Paard voelde moe, paard was leeg
 - Vreemde omgeving
 - Paard was niet vlot / scherp
 - Wondje, dik been
 - Heel tevreden
 - Te veel spanning
 - Voelde fit aan
 - Paddock, weidegang met andere paarden
-
- Stof voor doorvragen en uitleggen in 2-tallen (geen conclusies trekken).
 - Bruikbare opdracht in de les?
 - Doel: theorie herkennen in de praktijk en concreet maken

Het gevoel van de ruiter

- Zeer belangrijk
- Objectief?
- Meetbaar?
- Betrouwbaar?

Scholing vs. training

Opdrachten voor studenten

1. Observatie opdracht
 2. Praktijk (zelf meten) opdracht
 3. Casus (vraagstukken) opdracht
 4. Praktijk (uitvoeren / toepassen) opdracht
-
- Verdelen in 4 groepen en opdrachten uitwerken in ca. 20 min.
 - Uitkomsten kort presenteren
 - Denk aan verschil in niveau, werkvorm en praktische mogelijkheden

Ideeën nodig?



Ideeën voor opdrachten

- Vertalen van wedstrijdseisen naar fysieke inspanning. Wat moet het paard fysiek kunnen om verantwoord te kunnen starten?
- Een of meerdere paard-ruiter combinaties observeren.
- Het gevoel qua tijd en oefeningen vergelijken met het gevoel van de ruiter.
- Een logboek bijhouden van een paard.
- Ontwerpen van de ideale stal met faciliteiten en materiaal.
- Ruiter gevoel vertalen naar meetbare gegevens /inzichtelijk maken
- Wat is spierpijn?
- Doping in de paardensport
- Zelf aan de slag met hartslagmeters tijdens rijlessen
- Zelf sporten onder begeleiding op (sport)school
- Videomateriaal maken van trainingen
- Leertheoriën oefenen (op elkaar en/of paarden)

Kolb leerstijlen

	Actief	Reflectief
Concreet	Doener	Dromer
Abstract	Beslisser	Denker

Leerstijl	kernwoorden	Leert het beste van..
Doener Accomoderen	Wat is er nieuw? Ik ben in voor alles in.	<ul style="list-style-type: none"> • Directe ervaring, dingen doen • nieuwe ervaringen, het oplossen van problemen in het diepe gegooid worden met een uitdagende taak
Bezinner Divergeren	Ik wil hier graag even over nadenken	<ul style="list-style-type: none"> • activiteiten waar ze de tijd krijgen/gestimuleerd worden • (achteraf) na te denken over acties • als de mogelijkheid wordt geboden eerst na te denken en dan pas te doen • beslissingen nemen zonder limieten en tijdsduur
Denker Assimilieren	Hoe is dat met elkaar gerelateerd?	<ul style="list-style-type: none"> • gestructureerde situaties met duidelijke doelstellingen • (congressen, colleges, boeken) • als ze de tijd krijgen om relaties te kunnen leggen met kennis die ze al hebben • situaties waar ze intellectueel uitgedaagd worden • de kans krijgen vragen te stellen en de basismethodologie, logica etc. te achterhalen • theoretische concepten, modellen en systemen
Beslisser Convergeren	Hoe kan ik dit toepassen in de praktijk?	activiteiten waar: <ul style="list-style-type: none"> • een duidelijk verband is tussen leren en werken • ze zich kunnen richten op praktische zaken • ze technieken worden getoond met duidelijke praktische voorbeelden • ze de kans krijgen dingen uit te proberen en te oefenen onder begeleiding van een expert

Taxonomie van Bloom

- kennis reproductie
- inzicht
- toepassing
- analyse
- creatie/synthese
- evaluatie