

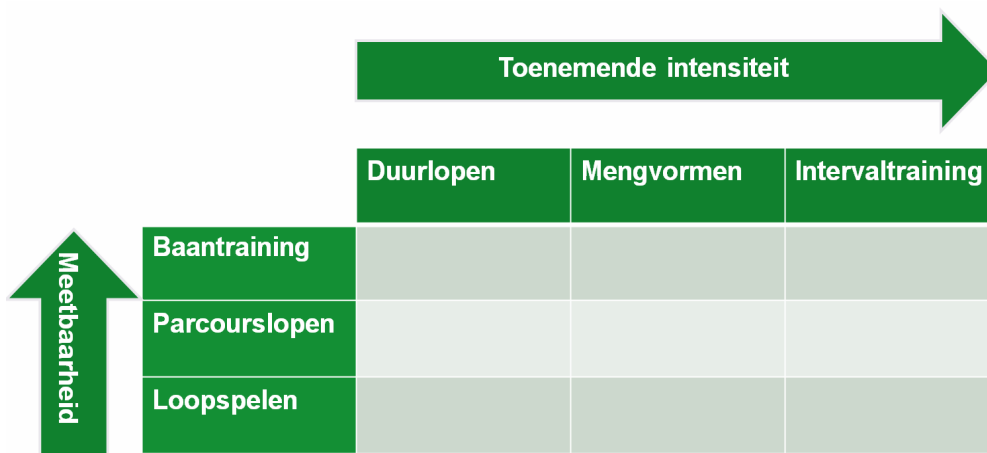
Start to Run Trainersbijeenkomst 4 maart 2011

Loopspelen als trainingsvorm Bart Raijmakers

Loopspelen zijn een prima manier om duurlopen en intervaltrainingen op een aantrekkelijke manier aan te bieden. In de workshop zijn onderstaande thema's aan de orde gekomen.

Een schema

Los van snelheids-, kracht- en looptechniektraining kunnen we grofweg de volgende trainingsvormen voor het hardlopen onderscheiden: duurloop, intervaltraining en mengvormen als fartlek en climaxloop. Deze trainingsvormen kunnen we op verschillende manieren organiseren. Te denken valt aan baantrainingen, parcourslopen (op een veld, bos of wijk) en loopspelen. Deze vormen kun je in een matrix tegen elkaar uitzetten (zie figuur hieronder).



Figuur 3.1: Een matrix van trainingsvormen en organisatievormen.

Voor recreatieve lopers maken we als trainingsvorm veel gebruik van duurlopen, mengvormen en extensieve intervaltraining. Bij veel van onze groepen speelt de meetbaarheid een minder grote rol. Voor veel van deze groepen speelt het 'beleven' van het hardlopen een grote rol. Daarom kun je als trainer van een dergelijke groep prima gebruik maken van loopspelen.

Ook in de overgangperiode in een jaarplan speelt de controle van de belastingscomponenten een minder grote rol (mits er niet te hard gelopen wordt).

Regelmogelijkheden belastingcomponenten

Hoewel je bij loopspelen op het eerste oog minder controle hebt over de belastingscomponenten, heb je als trainer wel degelijk regelmogelijkheden:

- De duur van het spel
- De te lopen afstand
- Lopen als groep (duurloop) of als estafettevorm (interval)

Bij een organisatie in estafettevorm kun je ook invloed uitoefenen op de prikkeldichtheid (verhouding belasting : herstel) en de intensiteit. Stel dat je werkt met groepen van zes lopers. Als vijf lopers lopen en één mag er achterblijven heb je een prikkeldichtheid van 5:1, als er drie lopen en drie achterblijven is de prikkeldichtheid 1:1 en als er één loopt en vijf achterblijven heb je een prikkeldichtheid van 1:5). Ook bestaat er nog de optie om te werken met twee en met vier lopers, een prikkeldichtheid van 1:2 of 2:1.

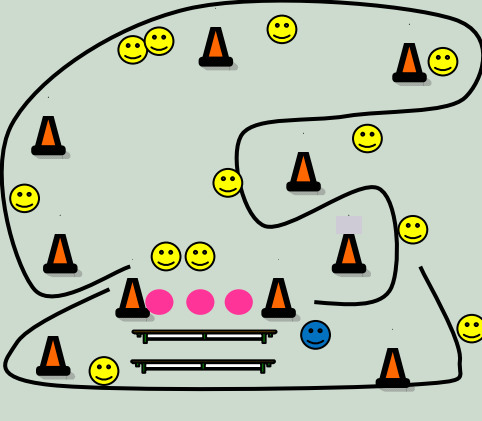
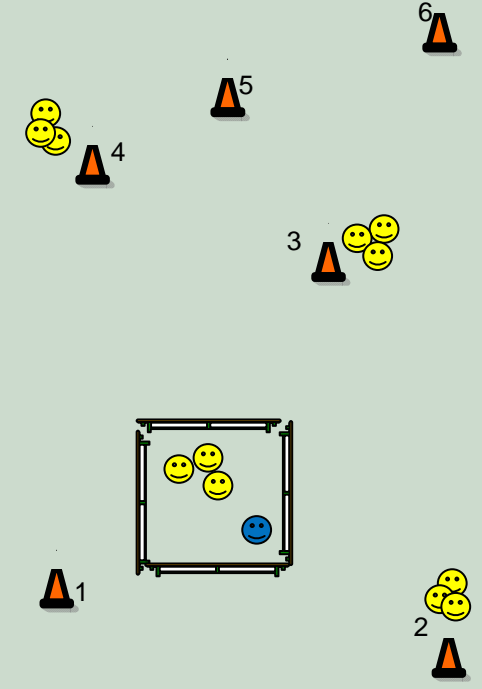
Afhankelijk van de te lopen afstand en de prikkeldichtheid zal een loper zijn snelheid aanpassen. Je kunt dus ook invloed uitoefenen op de intensiteit van de training. Uiteraard zijn de belastingcomponenten in een loopspel niet zo goed onder controle dan tijdens een intervaltraining op de baan.

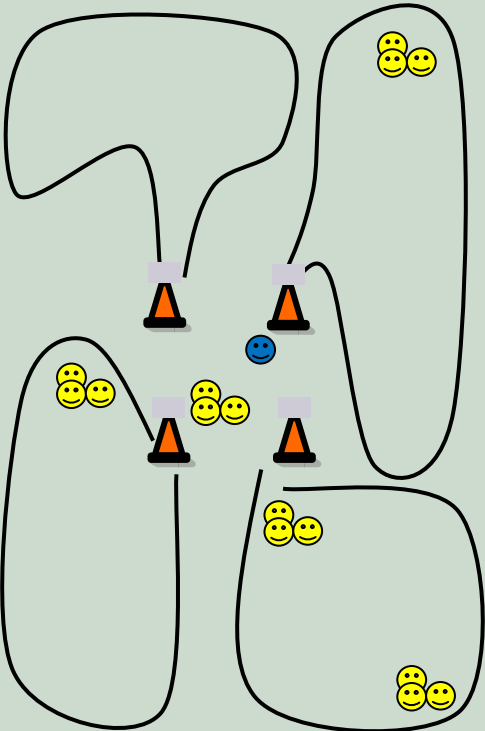
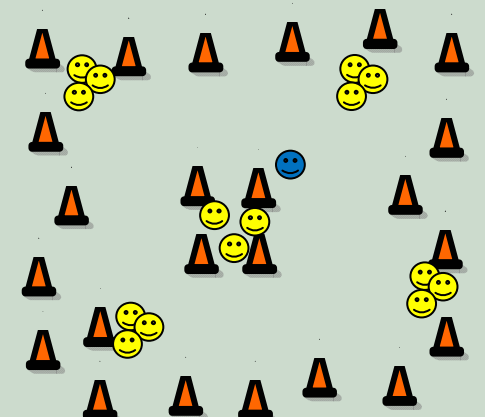
Voorbeelden van loopspelen

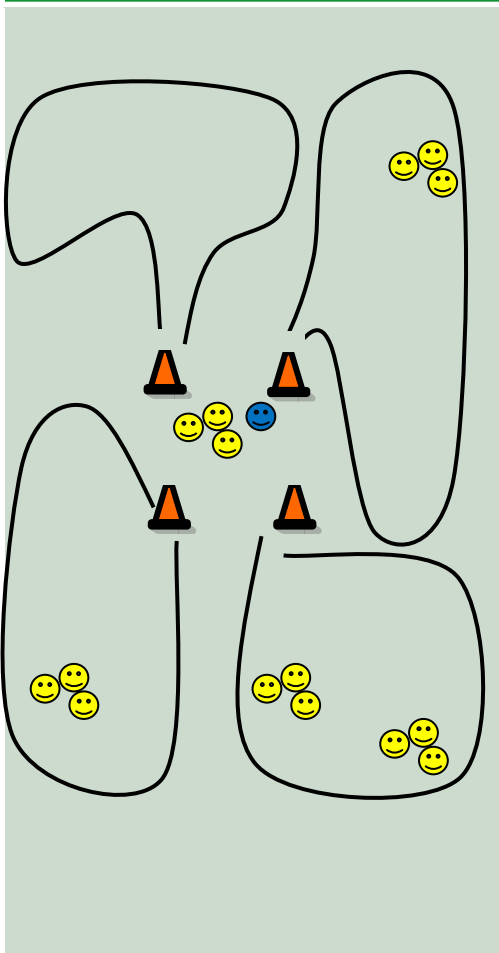
Met een beetje creativiteit kun je van ieder kaart-, dobbel- of bordspel een loopspel maken. Tijdens de workshop zijn er in de praktijk slechts een paar voorbeelden gegeven van loopspelen. Hieronder worden ze uitgewerkt.

Bronvermelding

- Bom, D. (2008). De Kick in Atletiek. Meppel: Edu Actief.

	Inhoud	Aanwijzingen / correctie	Organisatie	Materiaal
<p>Vorm 1</p>	<p>Biathlon Een loper loopt een uitgezet parcours één of meerdere keren. Als hij klaar is met lopen moet hij een 'mikopdracht' uitvoeren. Bijvoorbeeld een medizinbal in een vak stoten. Van de vijf keer mikken, moet hij vier keer raak mikken. Als hij vaker mist, volgt voor iedere misser een strafronde. Dit kan een aantal keren herhaalt worden. Wie is de snelste?</p>	<ul style="list-style-type: none"> De grootte van het parcours en het aantal keren lopen is afhankelijk van het niveau van de lopers. Zet een leuk, maar overzichtelijk, parcours uit, waarbij je gebruik maakt van de accommodatie / omgeving. 		<ul style="list-style-type: none"> 2 banken 3 medizinballen x pylonen
<p>Vorm 2</p>	<p>Yathzeeloop We werken in groepjes. Gebaseerd op het echte Yahtzeespel, dus:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 keer dobbelen Invullen op scoreformulier (bijlage 1) <p>Na het dobbelen de loopopdracht uitvoeren, scoreformulier invullen en opnieuw dobbelen.</p> <p>Loopopdracht: steeds naar de betreffende pylonen lopen. Bijvoorbeeld: Full House = 2 keer op en neer naar het ene punt en drie keer op en neer naar het andere punt.</p> <p>Als er een groep het formulier vol heeft, mogen de andere groepen nog één keer dobbelen. Wie scoort de meeste punten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Afstanden ruim uitzetten. Afhangend van het niveau van de lopers. Lopers moeten al zeker 10 minuten achter elkaar kunnen lopen. Als differentiatie: bij het centrale punt mag steeds 1 loper per groep rusten. 		<ul style="list-style-type: none"> 4 banken 8 pylonen x dobbelbakjes met 5 dobbelstenen x scoreformulieren en potloden

	Inhoud	Aanwijzingen / correctie	Organisatie	Materiaal
<p>Vorm 3</p>	<p>Kwartetloop Van dit spel zijn verschillende uitvoeringen mogelijk.</p> <ul style="list-style-type: none"> Groepen lopen een parcours, waarbij ze vanaf een centraal punt zelf een route en een richting kiezen (deze is getekend in de organisatie). Als ze een andere groep tegenkomen mogen ze een kaart uitwisselen (kwartetregels). Alle kaarten worden verdeeld over de groepen. Spelen vanaf een centraal punt, waarbij er ook kaarten liggen (blind) onder pylonen (zie tekening vorm 2). Onder iedere pylon liggen 2 kaarten (blind). De andere kaarten worden verdeeld over de groepen. De groepen mogen naar een pylon lopen en daar een kaart wisselen. <p>Wie scoort de meeste kwartetten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zet voor variant leuke, maar overzichtelijke, rondes uit, waarbij je gebruik maakt van de accommodatie / omgeving. Afstanden ruim uitzetten. Afhankelijk van het niveau van de lopers. Lopers moeten al zeker 10 minuten achter elkaar kunnen lopen. Als differentiatie: bij het centrale punt mag steeds 1 loper per groep rusten. 		<ul style="list-style-type: none"> x pylonen kwartet- of kaartspel
<p>Vorm 4</p>	<p>Woordzoeker Op de accommodatie staan 20 pylonen met onder iedere pylon een woord. De teams hebben een scoreformulier en lopen vanuit een centrale plaats naar de pylonen. Het woord dat ze vinden schrijven we op het antwoordformulier. De woorden op het antwoordformulier worden weggestreept op de puzzel. Van de letters die overblijven wordt een zin gemaakt. Wie vindt de zin als eerste?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Afstanden ruim uitzetten. Afhankelijk van het niveau van de lopers. Lopers moeten al zeker 10 minuten achter elkaar kunnen lopen. Als differentiatie: bij het centrale punt mag steeds 1 loper per groep rusten. In dit tijd kan hij puzzelen. 		<ul style="list-style-type: none"> 24 pylonen x scoreformulieren x puzzels x potloden <p>(zie bijlage 2)</p>







	Inhoud	Aanwijzingen / correctie	Organisatie	Materiaal
<p>Vorm 5</p>	<p>Schatteneiland Binnen een bepaalde tijd probeert een groep piraten zoveel mogelijk munten te verzamelen.</p> <p>De teams krijgen een schatkaart met een te lopen route. Op de kaart staat ook een vraag of opdracht. Na het lopen van de route voer je de opdracht uit of beantwoord je de vraag. Bij een goede uitvoering of een goed antwoord ontvang je een munt.</p> <p>Hierna krijgt de groep een nieuwe routekaart.</p> <p>Het tempo moet zodanig rustig zijn, dat iedere piraat het tempo bij moet kunnen houden.</p> <p>Welke piraten vinden de meeste munten?</p> <p>Variatie: als een groep een kaart krijgt, kunnen ze die tegen twee munten inwisselen als ze de kaart willen overslaan (omdat de route te lang is, of als ze het antwoord op de vraag niet weten).</p>	<ul style="list-style-type: none"> De schatkaart wordt getekend afgestemd op de accommodatie of een bosperceel. Zorg voor voldoende routekaarten met vragen of opdrachten (afgestemd op de situatie). In bijlage 3 zijn voorbeelden opgenomen. 	 <p>The diagram shows a treasure map with four irregularly shaped areas connected by paths. Each area contains several yellow smiley face icons representing coins. In the center, there are four orange pylons (cones) arranged in a square pattern. A blue smiley face icon is also present in the central area. Lines connect the pylons to the four areas, suggesting a path or a specific task for each area.</p>	<ul style="list-style-type: none"> routekaarten munten x pylonen materialen voor opdrachten

Bijlage 1: Scoreformulier Yahtzee

YAHTZEE

NAAM SPELER:

Om de bonuspunten te verdienen moet men minimaal 3 enen, 3 tweeën enz. tot 3 zessen gooien.

BOVENSTE HELFT	punten telling	1 ^e spel	2 ^e spel	3 ^e spel	4 ^e spel	5 ^e spel	6 ^e spel
ENEN 	tel alle enen						
TWEEËN 	tel alle tweeën						
DRIEËN 	tel alle drieën						
VIEREN 	tel alle vieren						
VIJVEN 	tel alle vijven						
ZESSEN 	tel alle zessen						
TOTAAL AANTAL PUNTEN							
EXTRA BONUS: als het puntentotaal 63 of meer is	35 punten						
TOTAAL van de bovenste helft							

ONDERSTE HELFT

THREE OF A KIND 3 dezelfde	totaal v.d. 5 stenen						
CARRÉ 4 dezelfde	totaal v.d. 5 stenen						
FULL HOUSE 3+2 dezelfde	25 punten						
KLEINE STRAAT 4 opeenvolgende nummers	30 punten						
GROTE STRAAT 5 opeenvolgende nummers	40 punten						
YAHTZEE 5 dezelfde	50 punten						
CHANCE vrije keus	totaal v.d. 5 stenen						
TOTAAL van de onderste helft							
TOTAAL van de bovenste helft							
TOTAAL GENERAAL							

Bijlage 2: Formulieren woordzoeker

De 20 woorden plastificeren, uitknippen en onder de pylonen neerleggen	
HARDLOPEN	ATLETIEKBAAN
LOOPSCHOENEN	PODIUM
WINNEN	MEDAILLE
FINISH	STARTSSCHOT
SUCCES	INZET
DOORZETTEN	LINT
AFSTAND	ZWAAR
INTERVAL	SPORTIEF
TRAINEN	PYLON
ATLETIEKUNIE	RUST

Woordzoeker

N	E	P	O	L	D	R	A	H	F	F	A
I	R	N	I	S	H	T	E	I	N	T	A
I	D	U	S	E	N	E	N	E	L	S	T
I	N	P	S	I	N	I	L	E	O	P	L
N	A	Y	L	T	S	L	T	M	V	O	E
T	T	L	E	H	I	I	W	U	R	R	T
E	S	O	W	A	E	Z	I	I	N	T	I
R	F	N	D	K	I	W	N	D	I	I	E
V	A	E	B	N	N	A	N	O	A	E	K
A	M	A	I	N	G	A	E	P	R	F	U
L	A	V	O	O	R	R	N	M	T	I	N
N	S	T	A	R	T	S	C	H	O	T	I
J	N	E	T	T	E	Z	R	O	O	D	E
S	U	C	C	E	S	!	T	E	Z	N	I
L	O	O	P	S	C	H	O	E	N	E	N

Scoreformulier

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Bijlage 3: voorbeelden voor schatteneiland



I

