

Verslag sport en beweging



Gemaakt door: Dariush, Pavle, Pablo en Flip

Klas: 3H2 & 3V4

Inhoudsopgave:

Inleiding	Pagina 2
Theorie over de sport	Pagina 2
Onderzoeksvraag en hypothese	Pagina 3
Werkwijzen	Pagina 4 en 5
Resultaten	Pagina 9
Conclusie en discussie	Pagina 10

Inleiding:

Als je een sportprestatie wil leveren dan moeten de componenten kracht, snelheid, conditie, bewegelijkheid, mindset, voeding en rust in balans zijn. Als je langer aan een sport doet merk je dat het veel moeilijker is om dan nog beter te presteren. Daarom maken wij in deze opdracht een ontwerp een trainingsmiddel/ trainingsmethode voor een sportclub en we onderzoeken de effectiviteit ervan. Zo wordt elk vak om beter in een sport te worden geconcentreerder en actiever aangepakt. Wij hebben hiervoor de sportboxen uitgekozen omdat Pablo hier veel verstand van heeft. Ook zijn de componenten van de sport goed en duidelijk te behandelen.

Theorie over de sport en wat wij willen aanpakken:

Boksen, is een tactische vechtsport waarbij ringinzicht, de coördinatie van voeten, ogen en handen, en conditie centraal staan.

Twee tegenstanders proberen punten te scoren door elkaar op de juiste trefvlakken te raken, of te winnen op bijvoorbeeld een knock-out (KO). Dat kan door enkele stoten of combinatie van verschillende stoten; de directe stoot, de opstoot en de hoek. Kracht is evenveel nodig als pure snelheid om een tegenstander zowel snel en hard te kunnen raken. Maar hierbij is ontwijken ook een heel groot factor. En dat willen wij gaan aanpakken. Boksen gaat minstens zoveel om het incasseren of liever ontwijken van klappen als om de aanval.

Onderzoeksvraag:

Kan je door het gebruik van een trainingsmiddel het oefenen van ontwijken op een leuke manier verbeteren.

Hypothese: Wij denken dat het prima kan om op een leuke manier toch de ontwijkvaardigheid in het boksen te verbeteren. We hebben weinig gevonden op het internet hierover maar dat geeft ons juist motivatie. En wij denken dat juist omdat het leuk is het meer gebruikt gaat worden waardoor je beter wordt in ontwijken.

Programma van eisen opgesteld met opdrachtgever:

Dit vroegen we ook aan onze opdrachtgever. De punten die naar boven kwamen waren:

Ook al is het amuserend moet het er wel echt voor zorgen dat het je kan verbeteren

Wat vinden de meeste mensen eigenlijk leuk en hoe kan je dit verwerken in het boksen.

Ook moesten we kijken naar wat de belangrijkste ontwijk plekken zijn en hoe je erop kan trainen dat deze niet geraakt kunnen worden

We hebben ook op het internet gezocht voor een leuk alternatief voor het ontwijken. Maar hier konden wij weinig over vinden. Volgens het internet is het best om met iemand anders spar oefeningen gaat doen. Maar toch wouden wij iets anders bedenken.

Werkwijze:

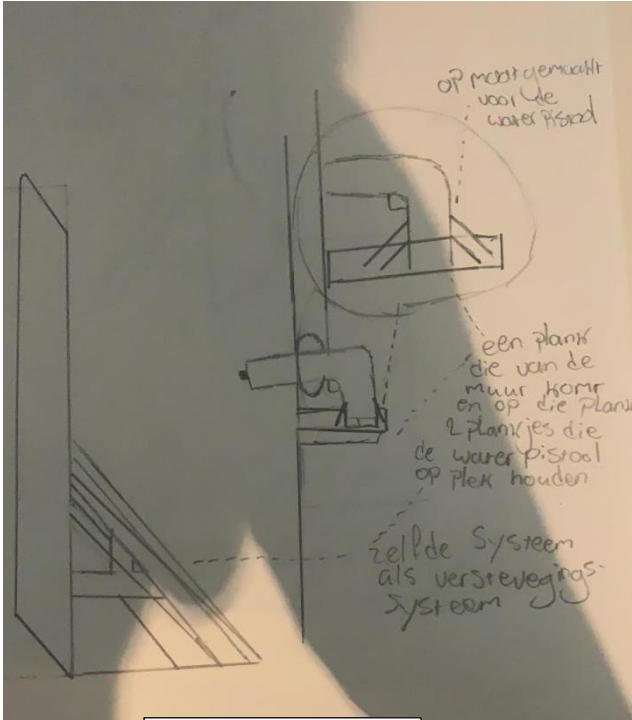
Als aller eerst de opdracht grondig doorlezen en weten wat je moet doen, je moest een trainingsmiddel maken die bij een training zou helpen om iets te verbeteren. Wij hebben hier voor boxen gekozen en wouden de ontwijk vaardigheid verbeteren. eerst hebben we natuurlijk kennis opdoen over boksen en ontwijken. Dus veel onderzoek, maar in ons geval hadden wij al iemand die veel van boksen afwist. Ook moet je ontwijk bewegingen bestuderen, bijvoorbeeld de slip wanneer je onder iemand ze arm doorglijdt of de body slide waarbij je je lichaam lang iemand arm roteert want dit moet je gaan verwerken in het project. Ook moet je uitvinden wat de meest geraakte plekken zijn in het boksen.

Daarna ga je een 0-meting doen. Bij de 0-meting is het eigenlijk de bedoeling om een testpersoon te pakken die veel bokswedstrijden doet of die veel aan sparren doet, want je haalt de resultaten van de 0-meting uit de aantal ontwijkningen in zo een wedstrijd. Zo een wedstrijd moet wel serieus gedaan worden want je hebt de volle potentie van de ontwijkvaardigheid van je test persoon nodig voor deze 0-meting. Deze wedstrijd/spar wedstrijd moet je dan gefilmd hebben en tellen hoe vaak iemand iets heeft ontweken en hoe

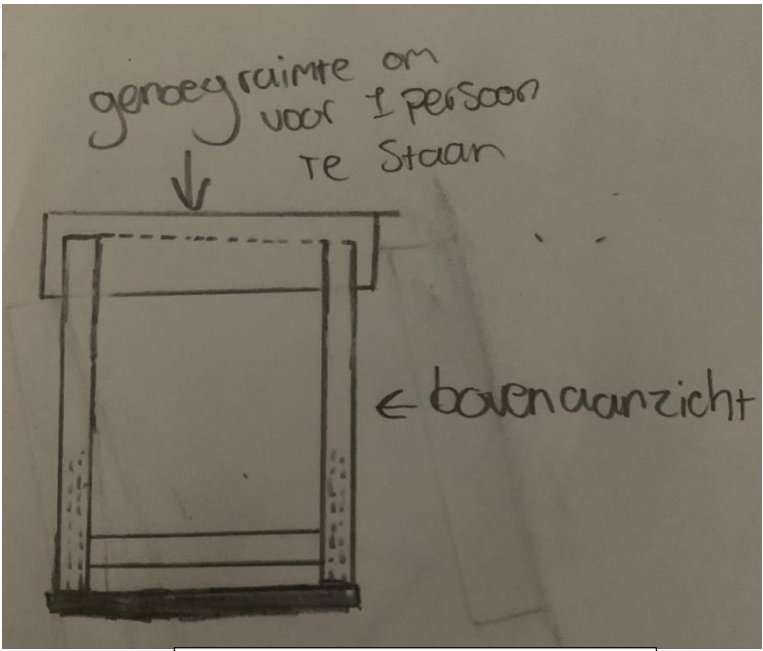
vaak iemand is geraakt. Maar het hoeft niet per se een wedstrijd te zijn, Je kan er ook voor kiezen om verschillende ontwijk oefeningen te doen, zoals iemand die stoot combinaties naar je doet. En dan weer tellen hoe vaak iemand iets heeft ontweken.

Nu ga je je trainingsmiddel maken. Je hebt een plank nodig met een breedte van 1 meter en een hoogte van ongeveer 1,80m. In deze plank moet je rond de gemiddelde torso lengte (1,65m) 7 gaten boren op de belangrijkste ontwijk plekken. Hier is het de bedoeling dat je met waterpistolen (of een eigen gecreëerde waterspuit die je zelf kan ontwerpen) door de gaten schiet. Dat doet de persoon achter het bord en de persoon voor het bord ontwijkt de stralen. De gaten moeten een diameter van 5 centimeter maar het mag ook groter (dat licht eraan wat voor voormaat je waterspuit heeft). De bedoeling is eigenlijk dat je bij elk gat een waterpistool houder maakt (of een houder voor je zelfontworpen waterspuit) zodat de stralen snel geschoten kunnen worden. Bij een zelfgemaakte waterspuit is het wel een eis dat hij minstens 2 meter ver kan schieten. Nu heb je het bord, de gaten en de waterpistolen die achter de gaten zitten. Nu heb je versteviging nodig zodat het bord rechtop kan staan. Dat maak je door 2 planken schuin tegen het bord aan te monteren, die naar de grond lopen. Deze planken boor je weer vast aan een platte plank die zo een groot oppervlakte heeft dat hij beide planken die tegen het bord zitten kan bereiken. Nu moet je nog 2 kleine planken aan de schuine planken monteren en deze kleine planken gaan via het bord naar de schuine plank. Zo heb je een versteviging systeem.

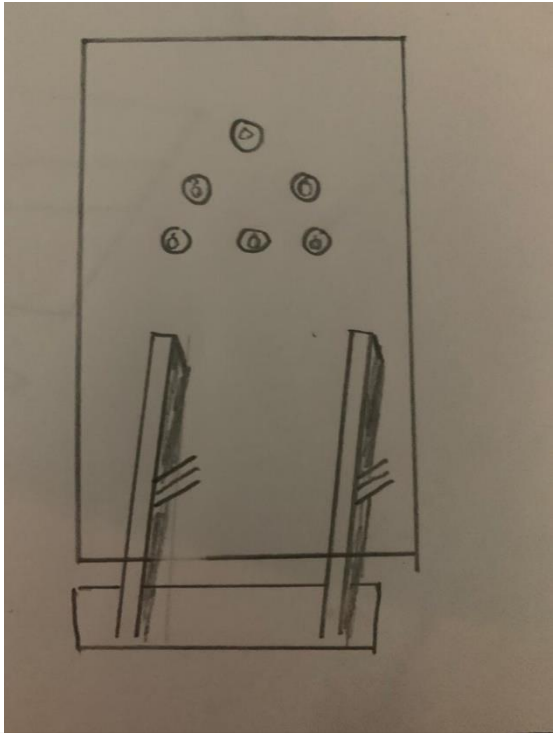
Nu kan je nog voor het puntje op de i een camera houder aan de bovenkant maken die wijst naar de kant van de ontwijker zodat hij zichzelf feedback kan geven. Nu is het training middel klaar. Het is de bedoeling dat je er 4 dagen in de week er een half uur mee oefent en dat voor 3 weken lang. Dit is een leuke manier om toch je ontwijkvaardigheid te verbeteren. Na deze 3 weken Moet het test persoon nog een wedstrijd/ontwijkoefening doen. Dit film je weer en tel je de aantal ontwijkingen. Nu zet je de resultaten van die 0-meting en van het eindresultaat in een tabel en kijk je naar het verschil.



waterpistoolhouder



Bovenaanzicht versterkingsysteem.



Achterkant van het product/versterkingsysteem

Ons ontwerp

We hebben gekeken naar wat mensen in deze zomertijd nou leuk vinden, watergevechten, dus probeerde wij op zo een leuk mogelijke manier dat in te voegen in ons project. Wij hebben een soort muur gemaakt met gaten erin op de belangrijkste ontwijk plekken zoals moest van onze opdrachtgever. Er staat een iemand voor en een iemand achter het bord. Degene achter het bord houdt een waterpistool vast en schiet ermee door de gaten. Zo kunnen de stralen stoten voorstellen. Ook hebben we boven op het bord een camera houder. Zo kan je jezelf filmen en feedback geven op de fouten die je maakt. Oefen je goed om de stralen te ontwijken dan kan je waarschijnlijk in een echte wedstrijd ook verandering zien

Voorkant van ons ontwerp:



Achterkant van ons ontwerp:

0-meting Pablo da Graça

Per 15 secondes	Aantal stoten ontweken		Aantal stoten geïncasseerd	Aantal stoten uitgedeeld
15s	2		3	1
30s	3		4	3
45s	4		6	4
60s	4		8	4

In dit data is goed te zien dat er minder stoten ontweken worden dan geïncasseerd worden. En dit gaan we proberen te vermijden met ons project. Pablo heeft na deze 0-meting elke o&o les dat hij er was 5 tot 10 minuten getraind met ons project.

Resultaten:

Aantal ontweken, uitgedeeld en geïncasseerde stoten per 15 seconden bij de spar wedstrijd van Pablo voor het oefenen met het project.

Aantal secondes	Aantal stoten ontweken	Aantal stoten uitgedeeld	Aantal stoten geïncasseerd
15s	2	1	3
30s	3	3	4
45s	4	4	6
60s	4	5	8

Aantal ontweken, uitgedeeld en geïncasseerde stoten per 15 seconden bij de spar wedstrijd van Pablo na het oefenen met het project.

Aantal seconde	Aantal stoten ontweken	Aantal stoten uitgedeeld	Aantal stoten geïncasseerd
15 s	4	2	2
30 s	6	3	3
45 s	8	5	3
60 s	11	8	5

Conclusie:

Zoals eerder te lezen was ons hypothese dat Wij denken dat het prima kan zijn om op een leuke manier toch de ontwijkvaardigheid in het boksen kan verbeteren. En wij denken dat juist omdat het leuk is het meer gebruikt gaat worden waardoor je beter wordt in ontwijken. Dit is uiteindelijk aan de resultaten goed te zien. Want de ontwijk vaardigheid is verbeterd te zien aan de tabel. Ook zei Pablo die met het bord trainde "ik had niet verwacht dat dit zo leuk was en het heeft mij verbeterd ook" dus concluderend is uiteindelijk uitgekomen dat onze hypothese juist was.

Discussie:

De resultaten zijn onbetrouwbaar want er is weinig getraind/geoefend met het ontwerp, . Dit product is namelijk getest door een beginner. De twee testen die we hebben gefilmd zag je dat het niet echt serieus was dat kwam gedeeltelijk door corona omdat de maatregelen nog anders waren en dat je dan alleen buitensport kon worden bij een vereniging. Dus als je bijvoorbeeld een vechtsport doet zit je normaal binnen in een dojo bijvoorbeeld en niet buiten op het grasveld. Het is ook onbetrouwbaar omdat het kan zijn dat

Pablo bij de eerste test wel opgewarmd was maar de tweede keer niet naast het sparren heeft Pablo ook elke O&O les 5 á 10 minuten zitten oefenen met het product wat niet genoeg is. Als de 0-meting serieus werd genomen zouden de resultaten ook hoger en anders zijn dan dat je niet zo serieus zit te oefenen tijdens een normale warme schooldag. Als iemand verder zou gaan werken aan ons onderzoek dan zou die persoon dan het best kunnen kijken naar de reactiesnelheid, dat is omdat wij zelf het meeste op in gingen en het product was daar ook voor bedoelt en waar de persoon ook is nog naar kan kijken is de weer omstandigheden. Als het bijvoorbeeld winter is dan wil je liever niet nat worden en de persoon kan ook nog naar de veiligheid van dit project.