

Het doel van de cursus Motorisch Leren is om de deelnemer kennis te laten nemen van de theoretische principes van motorisch leren. Ook wordt er inzicht gegeven in wetenschappelijke studies uit de groep van de cursusleider [1-4]. De cursus is er echter met name op gericht hoe deze theorieën respectievelijk kennis vergaard uit wetenschappelijke studies kunnen worden toegepast in de praktijk.

Alli Gokeler houdt zich al geruime tijd bezig met onderzoek rond motor control in de context van voorste kruisband (VKB) blessures. Een VKB-reconstructie is inmiddels tot een routine ingreep geworden voor orthopedisch chirurgen die zich hebben gespecialiseerd in het kniegewricht. Helaas moeten we constateren dat de kans op recidief bij jonge sporters onder 25 jaar die weer zijn teruggekeerd naar competitieve sportbeoefening op kan lopen tot 23%. Bovendien is VKB-reconstructie geassocieerd met een verhoogd risico op het vroegtijdig ontwikkelen van tibiofemorale- en patellofemorale arthrose. Zowel het risico op recidief als het ontstaan van arthrose worden in verband gebracht met gewijzigde bewegingspatronen. Uit vele studies is gebleken dat veelvoorkomende oefeningen, ondanks langdurige en intensieve revalidatie, zoals posturale stabiliteit, squat en springen na afsluiting van de revalidatie nog steeds afwijkingen laten zien.

### **Hoe kan dit ? Wat kunnen we er aan doen ?**

Volgens Richard Schmidt [5] spreken we over motorisch leren als een set van processen die verband houden met het oefenen of ervaren welke leidt tot relatief permanente veranderingen in de mogelijkheden voor bewegen. De afgelopen decennia zijn er talloze studies verschenen gericht op hoe bepaalde omstandigheden van invloed zijn op de verwerking van taak-gerelateerde informatie ten aanzien van motorisch leren.

Recentelijk is de OPTIMAL (optimaliseren door middel van intrinsieke motivatie en aandacht voor het leren) theorie van het motorisch leren geïntroduceerd door Wulf en Lewthwaite [6]. Factoren die van invloed zijn op motorische leerprocessen zoals

- motivatie
- autonomie
- positieve verwachting
- externe/interne focus
- impliciet/expliciet leren
- leren door imitatie
- video feed-back
- imagery, komen hierin aan bod.

### **Cursus Doelstellingen**

Aan het einde van de cursus:

- begrijpt u de basisprincipes van motorisch leren
- weet u dat aandachtsprocessen het leren van motorische vaardigheden kunnen beïnvloeden
- begrijpt u hoe motivatie, rol van de “leerling/patient” effect hebben op het motorisch leren
- u kunt differentiëren tussen prestatie verbetering en permanente verandering op basis van motorisch leren (retentietest)
- kent u de verschillende soorten instructies/feedback in context van het leren van motorische vaardigheden
- kunt u de concepten, zoals instructievormen, feedback, externe focus, autonomie, imagery en dergelijke toepassen in uw praktijk om effectieve preventie en revalidatie protocollen te ontwerpen

### **Timetable**

#### **Dag 1**

9:00-9:30 Welkom

9:30-10:00 Praktijk

10:00-11:00 Motorisch leren: basisprincipes en definities

11:00-11:15 Koffie- Theepauzes

11:15-12:30 Motorisch leren: preventie (huidige concepten & praktijk)

12:30-13:00 Nabespreken praktijk

13:00-13:30 Lunch

13:30-14:30 Motorisch leren: OPTIMAL learning theorie

14:30-16:30 Praktijk OPTIMAL learning

#### **Dag 2**

9:00-9:30 Recapituleren dag 1

9:30-10:00 Motorisch leren: veranderingen brein na laesie

10:00-11:00 Praktijk: visuele aspecten motorisch leren  
11:00-11:15 Koffie- Theepauzes  
11:15-12:30 Praktijk  
12:30-13:00 Nabespreken praktijk  
13:00-13:30 Lunch  
13:30-14:30 Motorisch leren: return to sport  
14:30-16:30 Samenvatting en Q&A