

Buurtsportcoaches aan de slag met ASM

Voldoende en gevarieerd bewegen is essentieel voor de gezondheid van mensen. Buurtsportcoaches leveren hier een belangrijke bijdrage aan door sport en beweging te stimuleren en aan te bieden. Voor hen is tegenwoordig steeds meer kennis voorhanden om beweegprogramma's op een wetenschappelijk onderbouwde manier te verzorgen en het bewegen in de buurt naar een hoger niveau te tillen. In de Athletic Skills Model (ASM)-instructeursopleiding leren beweegprofessionals als buurtsportcoaches, trainers en fysiotherapeuten bijvoorbeeld hoe zij het ASM kunnen implementeren binnen hun werk, met betere prestaties, minder blessures en meer creativiteit en plezier als gevolg. Maikel Nijst en Els Theunissen volgden de opleiding en passen het ASM nu toe in hun werkzaamheden als buurtsportcoach.



Nijst is namens Gorinchem Beweegt actief als buurtsportcoach. De kracht van het ASM is volgens hem dat het gedachtegoed niet focust op één sport, maar kijkt naar bewegen in het algemeen. “Door veel te oefenen kun je bij voetbal een goed schot ontwikkelen, maar uiteindelijk willen wij dat kinderen betere bewegers worden. Als zij op een gegeven moment willen stoppen met de sport die ze op dat moment doen, moeten ze de beweegvaardigheden hebben om moeiteloos bij een andere sport in te stromen.”

Tien weken lang

Om dat te realiseren, moeten de kinderen veel verschillende bewegingsvormen beheersen. De Schijf van 10!, waarin de tien grondvormen van bewegen verwerkt zitten, vormt daarbij het uitgangspunt. “In elke wijk hebben we een Sportpunt”, vertelt Nijst. “Bij ieder Sportpunt werken we elke week, tien weken lang, met een andere grondvorm van bewegen. Daarna beginnen we opnieuw. Een goed voorbeeld is de grondvorm ‘stoeien en vechten’. De kinderen worden uitgedaagd om in tweetallen steeds andere en moeilijkere stoeivormen te doen. Elke keer als een stoeivorm is gelukt, zoals een potje worstelen, verdienen ze een aantal fictieve euro's en schuiven ze door naar het volgende veldje. Zo zijn de kinderen op een heel speelse manier bezig met een belangrijke grondvorm van bewegen.”

Gemiddeld komen er wekelijks zo'n vijftig kinderen per Sportpunt. Het ASM slaat aan en Nijst voelt de steun van de gemeente bij zijn toepassing van het model. Zo is het ASM opgenomen in het nieuwe sportbeleid en er ligt al een PLAYCE, maar Nijst wil op den duur nog een stap verder. “Ik zou het graag in het onderwijs implementeren, met ASM-gymzalen. Ook in de buitenruimte mag er meer aandacht voor komen. Tot slot is er bij sportverenigingen nog winst te behalen. Bij drie verenigingen, waarvan fysiotherapiepraktijk PP er twee onder haar hoede heeft, krijgen de kinderen elke week al een halfuurtje training volgens het ASM-gedachtegoed.”

Buiten de gebaande paden

En dat is mooi, zo besluit Nijst. “Het ASM heeft een goede visie op hoe je van kinderen betere bewegers maakt, waardoor ze langer blijven sporten. Dat wil ik buurtsportcoaches ook mee geven die nog niet bekend zijn met het ASM: je bent nooit uitgeleerd. Met het ASM verbreed je je eigen kijk op sport en bewegen en ga je ruimer denken, buiten de gebaande paden. Dat komt de motorische ontwikkeling van de kinderen uiteindelijk ten goede.”

In Soest is Theunissen namens Stichting Balans een van de buurtsportcoaches en jeugdwerkers van dienst. “De ASM-opleiding was voor mij een eyeopener. Er bleek nog zoveel te ontdekken op het gebied van sport en bewegen. Spel- en oefenvormen zijn op verschrikkelijk veel manieren aan te bieden, waardoor ze veel uitdagender worden. Het ASM geeft mij ontzettend veel nieuwe energie om mijn werk anders aan te vliegen.”

Vier op een rij

Als jeugdwerker richt Theunissen zich vooral op kinderen tot en met twaalf jaar uit kwetsbare gezinnen, als buurtsportcoach is ze er voor iedereen in Soest. Door met meerdere organisaties samen te werken kunnen de verschillende (kwetsbare) doelgroepen bereikt worden, met de toepassing van het ASM worden activiteiten ook nog eens voor iedereen toegankelijk. Dat komt mooi tot uiting in de toepassing van de FitWijzer. Aan de hand hiervan krijgen mensen een indruk van hun fitheid en ontvangen ze een persoonlijk beweegadvies. “Vroeger testten we de fitheid met heel statische oefeningen, maar nu hebben we de FitWijzer vernieuwd volgens het ASM. We hebben bedacht dat de deelnemers een bal door het wandrek gooien, vervolgens in het wandrek klimmen en dan een lintje ophangen bij het gat waar ze de bal doorheen hebben gegooid. Zo moeten ze proberen om vier op een rij te krijgen.”

De hernieuwde oefening van de FitWijzer is een schoolvoorbeeld van de toepassing van het ASM. “Ze oefenen in één spel al direct de grondvormen ‘gooien, vangen, slaan en mikken’ en ‘klimmen en klauteren’. En het leuke is: die mensen kijken echt uit naar de spelvormen, ze vinden het hartstikke leuk. Dat geldt ook voor de kinderen die met het ASM in aanraking komen, ze roepen telkens of ze een oefening nog een keer mogen doen. Dat maakt het ook voor mij weer een stuk leuker. Iedereen heeft dus profijt van de toepassing van het ASM.”

Olievlek

Theunissen is in Soest nog een uitzondering met haar ASM-opleiding, maar merkt wel dat er steeds meer aandacht voor komt. “Het voelt alsof er een nieuwe periode aanbreekt. Langzaam, als een olievlek, verspreidt het ASM zich en dat is alleen maar goed. Hoe meer mensen enthousiast zijn, hoe sneller die vlek zich verspreidt en hoe positiever dat uiteindelijk is voor onze hele samenleving. Collega’s die nog niet bekend zijn met het ASM, raad ik daarom aan om in ieder geval de workshop te volgen. Je zit dan nog niet vast aan een opleiding, maar krijgt wel al een goed beeld van wat het ASM inhoudt.”

