

## **Buurtsportcoaches zetten ASM in om motoriek en gezondheid te verbeteren**

*Buurtsportcoaches Lian Veneboer (30) en Sven Oost (32) werken dagelijks volgens het Athletic Skills Model (ASM). In hun programma's en activiteiten gebruiken ze andere materialen, regels en spelvormen om kinderen op een veelzijdige manier te laten bewegen. "Kinderen bewegen op die manier veelzijdiger, waardoor hun beweegniveau vooruit gaat. En dat is nodig, want daar schort wel het een en ander aan."*

*Door: Robert Hesen, Arko Sports Media B.V.*



*Sven Oost*

Vier dagen in de week is Sven Oost uit Alteveer als buurtsportcoach actief in Veendam. Hij richt zich voornamelijk op het basisonderwijs. Oost is betrokken bij het jeugdfonds, vakantie-activiteiten, naschoolse activiteiten en beweegactiviteiten die samen met FC Groningen georganiseerd worden.

De gemeente Veendam ontwikkelde op sportpark De Langeleegte een leer- en sportpark. Onderdeel van dat park zijn twee ASM-pleinen, de zogeheten Skills Garden. Vanuit Veendam Beweegt kreeg Oost daardoor de mogelijkheid om de ASM-opleidingen Advanced en Specialist te volgen. "Dat was heel verfrissend en interessant. Je leert dat je door kleine aanpassingen een volledig nieuw spel ontwikkelt. Met alleen één voetbal kun je al honderd verschillende spellen doen. Door de cursussen werd ik creatiever en leerde ik anders naar materiaal kijken. Zo wordt het in de praktijk makkelijker om de tien grondvormen van bewegen bij een spel toe te passen."

### **Uitleen materialen**

Twee keer in de week organiseert Oost de sport- en speluitleen. Dat gebeurt op de Skills Garden in Veendam. “Kinderen mogen gratis de materialen lenen om op het sportpark te gebruiken. Denk dan aan skateboards, stepjes, maar ook voetballen en basketballen. Wij, de buurtsportcoaches, zijn er dan om hen te stimuleren om te bewegen. Op een mooie dag zijn er ruim vijftig kinderen aan de gang. Doordat er zoveel verschillende materialen zijn en de pleinen opties geven tot een heleboel oefenvormen gaan kinderen onbewust veelzijdig bewegen. En dat is hartstikke goed voor hun ontwikkeling.”

Oost werkt in zijn functie ook samen met FC Groningen in de Maatschappij. Zij komen eens per drie weken naar Veendam, steeds op een andere plek, om allerlei bewegingsvormen met kinderen te doen. Oost: “En dat is écht niet alleen voetbal. Juist andere vormen, zoals basketballen, klimmen en allerlei loopvormen. De tien grondvormen van bewegen komen altijd terug.”

### **Beter klimmen, klauteren en springen**

De buurtsportcoach ziet dat de activiteiten die hij met collega's initieert helpen om het beweegniveau omhoog te krijgen. Hij geeft een voorbeeld: “We hebben peutergym opgezet, lessen die ik regelmatig zelf geef. Daar werken we in acht stationnetjes en laten we de tien grondvormen altijd terugkomen. Je ziet heel duidelijk dat deze kinderen nu beter kunnen klimmen, klauteren en springen.”

Ook de kinderen die Oost ziet bewegen op de Skills Garden gaan met sprongen vooruit. Zowel motorisch (‘ik zie kinderen die nu ineens heel goed kunnen BMX'en’), maar ook op het gebied van gezondheid. Bij een aantal kinderen is het overgewicht teruggedrongen. Dat is prachtig om te zien. Uiteindelijk gaat het erom dat we ze structureel op de juiste manier aan het bewegen krijgen. En daar biedt ASM perfecte handvaten voor.”



*Lian Veneboer*

### **Coördineren en verbinden als buurtsportcoach**

Ook Lian Veneboer (30) uit Leeuwarden, buurtsportcoach in de gemeente Leeuwarden, is overtuigd van de waarde van ASM. Waar ze het voorheen toepaste in haar gymlessen, integreert ze ASM nu in de plannen die ze maakt. Die maakt ze voor het onderwijs, sportverenigingen en de wijken. Als buurtsportcoach heeft Veneboer een coördinerende en verbindende rol. Ze haalt vragen op in de wijk en zorgt dat aanbod ontstaat. Daarbij is ASM leidend. Veneboer: “Ik leerde tijdens de cursus

anders naar bepaalde sporten kijken. We keken naar de bouwstenen van een sport. Welke grondvormen zitten in een sport? Maar ook: welke ontbreken?"

Inmiddels is het gedachtegoed van ASM wijd verspreid in de gemeente Leeuwarden. Vrijwel alle sportprofessionals in de gemeente Leeuwarden maakten kennis met De Schijf van 10! en veelzijdig bewegen. In 2021 volgden de buurtsportcoaches van bv SPORT in Leeuwarden de ASM-cursus. Tegenwoordig wordt de cursus ook aangeboden aan andere sportprofessionals, zoals fysiotherapeuten, trainers en beweegcoaches.

### **Verschillende sporten versterken**

De Leeuwardense weet nu dat verschillende sporten elkaar versterken. "In de programma's die ik maak kijk ik naar sporten die dezelfde grondvormen hebben, maar die je op een andere manier traint. Kinderen bewegen op die manier veelzijdiger, waardoor hun beweegniveau vooruit gaat. En dat is nodig, want daar schort wel het een en ander aan."

Dat weet Veneboer onder andere uit de MQ Scan. Die test wordt bij twee derde van alle basisscholen in Leeuwarden afgenomen. De resultaten zijn het uitgangspunt voor een plan van aanpak dat Veneboer voor de basisscholen maakt. Tijdens die test leggen kinderen een parcours af: balanceren, springen, hinkelen, een koprol maken, klimmen en nog meer. "Kinderen doen dit zo snel mogelijk. We merken dat leerlingen moeite hebben met koppelingsvermogen. De resultaten zijn dus niet altijd even goed, maar het biedt een goed uitgangspunt voor een lesplan", aldus Veneboer.

### **Uitdagende gymzaal**

In Leeuwarden worden stappen gezet. Zo is er een PLAYCE in de Leeuwarder Sporthal Rengers, een gevarieerde en uitdagende gymzaal met allerlei kleuren, tekeningen en materialen. "Dat vinden kinderen gaaf. Ze lopen langs en zijn enthousiast. En: het daagt ze uit. Ze passen zelf opdrachten aan, waardoor ze creatief worden", zegt ze. Ook heeft elke gymzaal in Leeuwarden een graphic aan de muur, die overigens na iedere vakantie wordt vernieuwd. "Dat is een heel groot bord tegen de wand. Daarin zijn cijfers verwerkt, kleuren en niets is symmetrisch. Ook dat is ontwikkeld vanuit ASM, want het daagt kinderen uit om allerlei verschillende oefeningen te doen. Uiteindelijk is onze ambitie om iedereen in de gemeente kennis te laten maken met ASM. Ik denk dat we goed op weg zijn."