

Veelzijdig. bewegen in Leeuwarden

Een gymzaal die is ingericht volgens de principes van het Athletic Skills Model (ASM), plannen voor een Skills Garden op de plek van het voormalige stadion van Cambuur, wie weet zelfs een zwembad in ASM-stijl en stedenbouwkundigen die vanuit zichzelf voorstellen de openbare ruimte te voorzien van een ASM-inrichting. In Leeuwarden hebben ze de smaak te pakken als het gaat om veelzijdig bewegen in het algemeen en het ASM-model in het bijzonder. Gemeente, sportuitvoeringsorganisatie bv SPORT, buurtsportcoaches, vakleerkrachten, verenigingen; de olievlek breidt zich snel uit in de Friese hoofdstad.  LEON JANSSEN LOK

“ Het leukste vind ik dat je ziet dat kinderen zelf de spelregels gaan aanpassen wanneer ze een bepaalde oefening onder de knie hebben. Dan ben je continu aan het finetunen, aan het veranderen.” Chris Beijer is coördinator sport op basisschool Leeuwarder Schoolvereniging (LSV) en staat zelf voor groep 8. Razenthousiast is hij over de PLAYCE, de gymzaal met kleurrijke spelelementen en grafische patronen in Sportcentrum Rengers, die in september 2022 werd geopend en op een steenworp afstand van zijn school ligt. “Je kunt natuurlijk ook in andere zalen lesgeven volgens de ASM-principes, maar in zo’n

zaal is dat toch veel leuker. Met mogelijkheden om muziek af te spelen, met nieuwe materialen, het is echt een verwennerij.”

Instructeursopleiding

Beijer rondde in het voorjaar van 2023 de ASM-instructeursopleiding af. Hij volgde die samen met buurtsportcoaches, fysiotherapeuten, voetbaltrainers en docenten. “Ik vond het écht een verdieping van mijn vak en eigenlijk zouden alle buurtsportcoaches dat moeten doen. Er zijn echt veel mogelijkheden, maar het werkt wel beter als je zelf de opleiding hebt gedaan. Dan heb je toch een beter beeld van de gedachte die er achter zit;

#blij van sport



*Sido de Schiffart,
manager sportontwikkeling bij bv SPORT.*



de tien grondvormen van bewegen die gezamenlijk belangrijk zijn voor een optimale motorische ontwikkeling. Dan weet je bijvoorbeeld dat het goed is om kinderen in groep 6 meer met balcontacten te laten doen. Of dat een voetballer als Zlatan zulke bijzondere doelpunten kon maken omdat hij vroeger aan vechtsport heeft gedaan. Je gaat gewoon anders naar bewegen kijken: je combineert bijvoorbeeld verschillende sporten. Parcoursen maken en sporten met elkaar verbinden. Dat vind ik zelf leuk, maar de kinderen ook. Het aantal gymleerkrachten neemt helaas af, maar met de komst van dit soort zalen wordt het vak hopelijk weer wat aantrekkelijker”, sluit Beijer af.

Verbeteren van het aanpassingsvermogen

Nog zo'n ambassadeur van veelzijdig bewegen en het ASM-model in Leeuwarden is Hemen Ibrahim, docent lichamelijke opvoeding op CSG Comenius Zamenhof en eigenaar van voetbalschool FootBallance. Ibrahim volgde net als Beijer de ASM-instructeursopleiding, in de tijd dat hij nog als badmeester werkzaam was voor bv SPORT. “Op mijn voetbalschool gebruik ik kleinere ballen, gekleurde

“Met de komst van dit soort zalen wordt het vak hopelijk weer wat aantrekkelijker”

Chris Beijer (Basisschool Leeuwarder Schoolvereniging)

pylonnen en gekleurde goaltjes. Daarmee werk je namelijk aan het verbeteren van het aanpassingsvermogen. Ook probeer ik aandacht te hebben voor multisporten: we doen dan andere bewegingsvormen die wel met voetbal te maken hebben, maar normaal gesproken niet zozeer in een voetbaltraining voorkomen. Een voorbeeld is judo, daar heb je profijt van tijdens een voetbalwedstrijd want ook daar heb je te maken met duwen en trekken, met het houden van balans. Ik geloof sterk dat het Athletic Skills Model een vernieuwende benadering biedt binnen zowel het onderwijs als de sportontwikkeling. Met zijn focus op gevarieerd bewegen sluit het model perfect aan bij de manier waarop kinderen en jongeren zich van nature ontwikkelen en nieuwe vaardigheden opdoen. In een tijd waarin ze steeds vaker te maken krijgen met een gebrek

aan beweging en te vroege specialisatie, biedt het ASM een waardevol alternatief. Door de nadruk te leggen op speelse en veelzijdige bewegingen, helpt het model voorkomen dat kinderen al te jong op één enkele sport focussen.”

Ook op de middelbare school waar hij werkzaam is, probeert hij het ASM steeds meer toe te passen. “Dat valt nog niet mee, want we moeten het zien te combineren met het officiële PTA (Programma voor Toetsing en Afsluiting). Dat moeten we dus goed bespreken in onze vakgroep en dan merk ik ook dat het ASM-model toch nog niet heel erg bekend is bij iedereen.” Positief is het daarom dat hij met de leerlingen van het tweede leerjaar die graag meer met sport willen doen, ASM-lessen doet in de PLAYCE Rengers.

Veelzijdig

In Leeuwarden wordt dus aardig aan de weg getimmerd met veelzijdig bewegen en de ASM-systematiek. Een van de grote aanjagers is Sido de Schiffart, manager sportontwikkeling bij bv SPORT (waarbij de afkorting bv ook synoniem is geworden voor 'blij van'). "Wij raakten in 2018 geïnspireerd door Almere Kenniscentrum Talent, dat de eerste was dat de ASM-gedachte echt in de praktijk bracht, nadat het in de jaren negentig al bij Ajax geïntroduceerd was. Een jaar of drie geleden hebben we het in Leeuwarden geïntroduceerd en nu gaat het inderdaad hard. De gemeente heeft het nu bijvoorbeeld zelfs opgenomen als leidraad voor sporten en bewegen. Het veelzijdig bewegen brengt ook zoveel moois. In je leven moet je eerst motorisch vaardig worden, daarna beweegvaardig, daarna sportvaardig (meer specialistisch), daarna beweegvaardig blijven en motorisch vaardig blijven. Dat vraagt gewoon veelzijdigheid, een gevarieerde basis en achtergrond. We zien nu al dat kinderen die wat meer veelzijdig zijn opgeleid, andere keuzes maken in hun sportkeuze." De Schiffart licht toe hoe de huidige situatie tot stand is gekomen. "Mijn collega's en ik hebben de opleiding tot ASM-instructeur gedaan en we hebben inmiddels een heel mooie relatie opgebouwd met de ASM-organisatie. We doen regelmatig iets met ze wat ze dan voor het eerst doen. Zo vond hun eerste incompanytraining bij ons plaats. Dat was met mensen uit mijn team, met vakleerkrachten, trainers, mensen van Cambuur, een fysiotherapeut en zelfs een circusartiest. Dat ging toen om zo'n twintig mensen."

Ambassadeur

bv SPORT ging na die eerste opleidingsronde een ambassadeurschap aan met Sanne Vermeer, topjudoka uit de gemeente en

“We vonden het heel interessant om Sanne als boegbeeld in te kunnen zetten en het verhaal zo verder te brengen”

Sido de Schiffart (bv SPORT)

fysiotherapeut in opleiding. Een logische keuze want veel van de grondvormen uit het ASM-model komen terug in de judosport. Stoeien en vechten, rollen, duikelen en draaien en balanceren en vallen. "We vonden het dus heel interessant om haar als boegbeeld in te kunnen zetten en het verhaal zo verder te brengen. Daarnaast zijn we een samenwerking aangegaan met het CIOS om hun studenten een blok veelzijdig bewegen en ASM aan te bieden. Bovendien hebben we samen met Cambuur een aantal vrijwilligers van verenigingen geënthousiasmeerd om ook met veelzijdig bewegen aan de slag te gaan, waarbij de trainers en spelers van Cambuur een voorbeeldrol hadden. Dat leidde ertoe dat we een tweede instructeursopleiding konden aanbieden. Opnieuw voor mensen uit het werkveld, waarbij er overigens ook een paar uit de regio waren. Inmiddels is de derde instructeursopleiding ook alweer achter de rug en is de vierde in september van start gegaan."

Buurt sportcoaches

De Schiffart legt uit dat er op meerdere fronten ingezet wordt om het ASM-model Leeuwarden te laten veroveren. "Enerzijds steken we veel tijd en energie in de software. De buurtsportcoaches uit mijn team hebben in het voorjaar ook de beleidsopleiding gedaan en doen in het najaar hopelijk mee aan de vervolgopleiding van de instructeurskant. We hebben een samenwerkingsverband met ASM-geschoolde kinderfysiotherapeuten en de GGD opgestart, waarbij we de motorische vaardigheden van kinderen meten met de MQ-scan. En onze buurtsportcoaches spelen natuurlijk een belangrijke rol: ze gaan bij ons niet zozeer zelf met mensen in beweging, maar voeren de gesprekken met bestuurders en beslissers. Ze proberen



“Het gaat hard allemaal. Zo hard, dat we sinds september een projectleider speciaal voor ASM hebben”

Sido de Schiffart (bv SPORT)

scholen te inspireren, zijn betrokken bij herinrichtingen van wijken, laten goede voorbeelden zien en tonen wat dat opbrengt. Belangrijk missiewerk doen ze dus!” Daarnaast investeert Leeuwarden flink in de hardware. “De komst van de PLAYCE Rengers was een versneller van het gedachtegoed hier in de gemeente. De scholen rouleren, zodat zo veel mogelijk kinderen van de ASM-ruimte gebruik kunnen maken. Inmiddels hebben we ook alle gymzalen van uitwisselbare ASM-graphics voorzien en kijken we als er materialen vervangen moeten worden in een gymzaal of daar ook ASM-varianten van zijn.”

Meer plekken in de stad

Misschien wordt Leeuwarden zelfs de eerste gemeente met een ASM-zwembad. Een bestaand instructiebad wordt mogelijk omgebouwd. De Schiffart: “Het maakt het

leuker en gevarieerder om te zwemmen en het kan helpen bij het zwemvaardig worden van kinderen. Kinderen die zich aanmelden voor zwemlessen en moeten wachten, kunnen in de ASM-ruimte in de gymzaal alvast aan de slag met allerlei oefeningen. Die komen ze dan weer tegen in de zwemles. Dan zijn ze al wat bekend met de kleuren, met de asymmetrische vormen. De boel kleurt er letterlijk en figuurlijk van op.” Ook nog op de planning staat de bouw van een Skills Garden op de plek van het oude Cambuurstadion. “Maar dat duurt nog wel even”, aldus De Schiffart. Last but not least: met scholen wordt gesproken over schoolpleinen en het pimpen van gangen in de scholen zodat ook daar veelzijdig bewegen een plekje gegeven kan worden. “De Willem Alexanderschool is een mooi voorbeeld: daar hebben ze al hun eigen mini Skills Garden. Ja, het

gaat hard allemaal. Zo hard, dat we sinds september een projectleider speciaal voor ASM hebben”, besluit De Schiffart.

Rol van de gemeente

Het kwam al even ter sprake, de rol van de gemeente. Lisa Blaaubroek is er werkzaam als beleidsadviseur sport en bevestigt dat de gemeente veelzijdig bewegen hoog op de agenda heeft gezet. “We werken al een tijd met de MQ Scan en daaruit bleek dat we best uit de pas liepen met de rest van het land als het ging om motorische vaardigheden van kinderen. Met name in bepaalde wijken was wel een achterstand. Toen is het balletje van veelzijdig bewegen en het ASM gaan rollen bij bv SPORT. En zo is dat overgelopen naar de gemeente.” Veelzijdig bewegen is een van de hoofdthema’s in het nieuw ontwikkelde beleidskader sport van Leeuwarden. “Verenigingen en scholen zijn natuurlijk zelf aan zet om te bepalen of ze aan de slag gaan met ASM, maar met het vastleggen in gemeentelijk beleid en met de ambassadeursrol van buurtsportcoaches hopen we een boost te kunnen geven.” Blaaubroek merkt dat er langzamerhand een olievlekwerking binnen de gemeente ontstaat. “We zien dat ook collega’s van bijvoorbeeld gezondheidsbeleid en stedenbouw het belangrijk beginnen te vinden. Pas geleden kon ik aanschuiven bij een overleg over een gebiedsontwikkeling in de stad. Het was op zichzelf al mooi dat ik daarbij aanwezig was om het sportperspectief te benoemen, maar een van de stedenbouwkundigen stelde daar uit zichzelf voor dat een Skills Garden een mooie voorziening in het gebied zou zijn. Hoe tof is het dat zo iemand dat inbrengt?!” ■



