

Bewegen in beeld; een modelmatige ordening 2

In het bewegingsonderwijs staat bewegen centraal. De vraag die dit oproept is: wat wordt er bedoeld met bewegen? Veel deskundigen gaan uit van een relationele visie op bewegen. In het eerst deel van de artikelenserie 'Bewegen in beeld' hebben we vanuit een praktijkvoorbeeld beschreven welke drie factoren voor het bewegen van belang zijn: omgeving, persoon en activiteit. We noemen dit het OPA-model. In deel 2 leggen we het OPA-model nog een keer uit. Niet vanuit een praktijkvoorbeeld, maar vanuit het model zelf. De drie factoren zullen apart beschreven worden, om ze te verduidelijken. Maar in de praktijk staan deze drie factoren altijd in relatie met elkaar en komen ze niet als aparte eenheden voor. We zien deel 2 als een vervolg op deel 1 over 'bewegen in beeld en richten onze tekst op alo-studenten.

| Jaap Kleinpaste en Chris Hazelebach

OPA-model in het kort

Bewegen vatten we op als een herkenbare gebeurtenis waarbij iemand met een bepaalde intentie (persoon) in een bepaalde situatie (omgeving) aan het verplaatsen is (activiteit). Naar bewegen kan worden gekeken vanuit deze drie perspectieven: omgeving, persoon en activiteit. Zonder omgeving, persoon of activiteit geen bewegen. Een gebeurtenis, waarin het verplaatsen door personen in een bewegingomgeving zichtbaar wordt, is de plek waar de drie cirkels samen komen (zie figuur 1).

Bij het woord Omgeving moet je denken aan allerlei materialen die nodig zijn om bijvoorbeeld te voetballen: zoals het veld, de bal, aantal deelnemers, maar ook de spelregels. De omgevingsfactoren bepalen welk soort spel er gespeeld wordt. Elf tegen elf zoals op de vereniging is een ander voetbalspel dan voetballen met overtal, zoals drie tegen twee. De omgeving roept bij de persoon een bepaald gedrag op. Zo nodigt een voetbal uit om ertegenaan te trappen en een basketbal om ermee te stuiten.

De Persoon is degene die verantwoordelijk is voor de keuzes die hij/zij tijdens bewegen maakt. Elke student, Barbara of Reindert, heeft een bijzondere eigenheid die bijvoorbeeld blijkt uit zijn bewegingskwaliteiten. Gaat iemand mikken of dribbelen met de basketbal en hoe goed doet die dat? Hoe stemt iemand zijn bewegen af in relatie met de andere spelers?

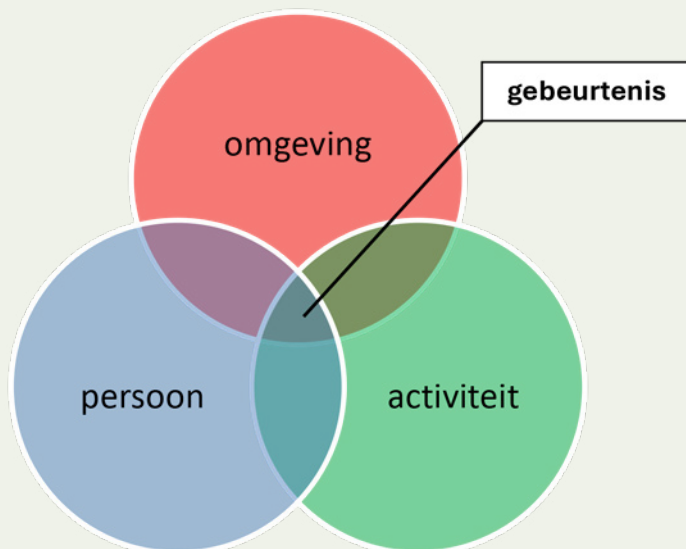
De Activiteit, bijvoorbeeld het schommelen van iemand (P) op een schommel (O), is herkenbaar aan het verplaatsen van de persoon in de omgeving dat daadwerkelijk merkbaar is. De beweegactiviteit is daarom alleen zichtbaar als het wordt uitgevoerd. Tijdens het schommelen ervaar je dat een activiteit uit verschillende fases van verplaatsen bestaat, zoals naar voren en naar achteren zwaaien. Je voelt de uitdaging om feller met de zwaairichting mee naar boven te zwaaien. Er zijn allerlei variaties in de wijze van schommelend verplaatsen bijvoorbeeld zittend of staand.

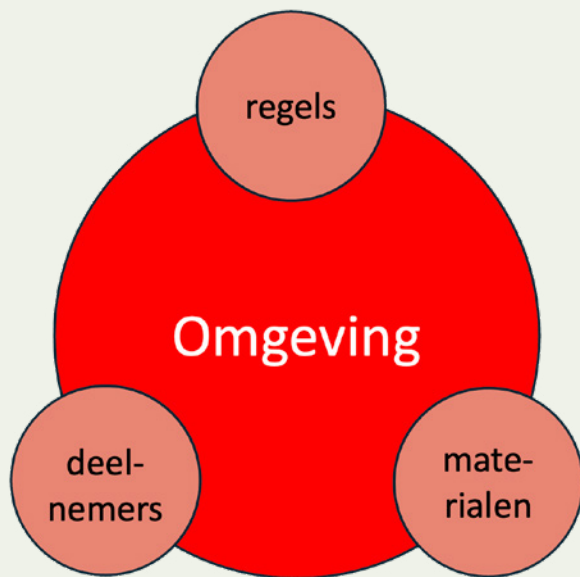
Voor het ontwikkelen van bewegingskennis is het belangrijk om de drie verschillende perspectieven (kunstmatig) te onderscheiden. Kennis van de drie perspectieven helpt om te begrijpen wat er gebeurt als iemand beweegt. Hieronder zullen de drie perspectieven apart theoretisch besproken worden, maar vanuit de visie dat ze in de praktijk onderling verbonden zijn.

Omgeving in het OPA-model

Het eerste perspectief van waaruit we naar bewegen kijken is het perspectief van de omgeving. De omgeving beïnvloedt in zeer grote mate de mogelijkheden tot bewegen. Binnen het perspectief van de omgeving worden de volgende begrippen onderscheiden: materialen, deelnemers en regels (zie figuur 2).

Figuur 1 OPA-model





Voor bewegen zijn allerlei accommodaties ingericht. Er zijn zwembaden, dojo's, turnzalen, lokalen voor bewegen & muziek, klimwanden, sportvelden en spelzalen. In een spelzaal zijn de lijnen van volleybal wit en die van basketbal rood. Deze lijnen hebben betekenis, je hebt bijvoorbeeld achterlijnen, zijlijnen, servicelijnen en driepuntlijnen. Soms zijn de accommodaties uitgerust met vaste materialen, zoals wandrekken, ringeninstallaties, basketbalborden of een tatami (judomat). Ook zijn er in accommodaties veel losse materialen te vinden. Zo is er een bijna oneindige variatie in ballen, zoals: basketballen, foamballen, (f)luisterballen, gatenballen, hockeyballen, jongleerballen, koosballen, omnikinballen, rugbyballen, voetballen, enzovoort. Eenzelfde variatie is ook te vinden bij allerlei andere losse materialen. 'Materialen' is dus een ruim begrip, we denken daarbij zowel aan de accommodatie, de vaste en de losse materialen, die zowel een vooropgezette bedoeling hebben als een uitnodiging vormen tot bewegen. Deze uitnodiging tot bewegen zien we in de ervaring dat bijna niemand een bal kan zien liggen, zonder daartegenaan te trappen. En voor *urban freerunners* vormt de hele leefomgeving een uitnodiging tot bewegen.

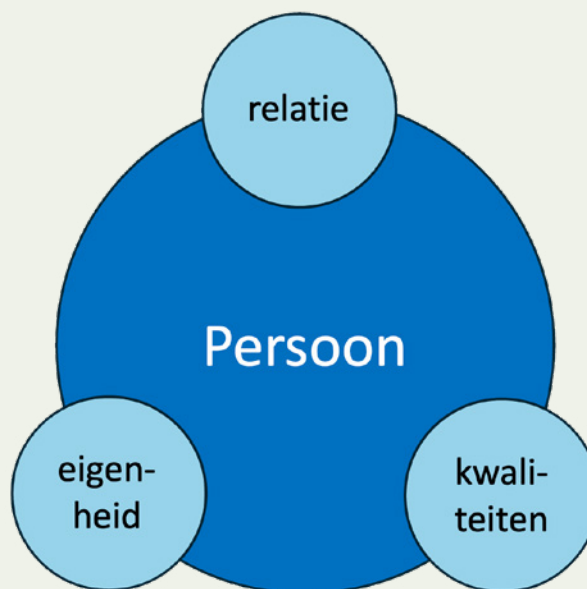
De omgeving bestaat niet alleen uit materialen, maar ook uit mensen die in omgeving aanwezig zijn. Dit zijn de deelnemers aan de beweeggebeurtenis. Deze deelnemers kunnen verschillende rollen vervullen, zoals: beweger, hulpverlener, ondersteuner, coach,

scheidsrechter of toeschouwer. Elke rol heeft invloed op bewegen, bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd met of zonder publiek of springen met of zonder hulpverlener geeft een andere kijk op wat er gebeurt. Er kan één beweger zijn, zoals bij het wandelen in het bos of bij het uitvoeren van voetbaltrucjes door een freestyle voetballer, maar vaker wordt er samen met andere deelnemers bewogen. De (mede)bewegers zijn deelnemers zoals de hulpverlener of scheidsrechter en onderdeel van de omgeving. Deze deelnemers kunnen zich dan op verschillende manieren tot elkaar verhouden. Deelnemers kunnen met elkaar bewegen in de opvoering van een dans, ze kunnen naast elkaar bewegen bij yoga, ze kunnen ondersteunend aan elkaar bewegen bij acrogyrnastiek en ze kunnen tegen elkaar bewegen in wedstrijdvormen bij spelsporten,

atletiek, zwemmen. Elke deelnemer is ook een persoon die we straks als tweede perspectief gaan bespreken.

De functie van de materialen en de rollen van deelnemers in een beweegomgeving zijn vastgelegd in regels. Soms afgesproken door sportbonden en daarna vastgelegd in spelregelboekjes, soms ook informele afspraken tussen de deelnemers. Een achterlijn of een zijlijn markeert het verschil tussen 'in' en 'uit'. Een servicelijn geeft aan waar het spelvoorwerp, zoals een shuttle, tennisbal of volleybal in het spel gebracht moet worden. Dit zijn de officiële regels. De afspraak 'drie corners is penalty' is een mooi voorbeeld van een informele regel die door de deelnemers in het spel is afgesproken. Ook wordt in de regels beschreven dat we zes tegen zes volleyballen en één tegen één of twee tegen twee badmintonnen of tennissen, maar ook daarvan kunnen we op basis van afgesproken regels tussen de deelnemers best afwijken door te spelen met ongelijke aantallen of spelen met kameleon. De regels in een beweegomgeving beschrijven niet alleen de functie van de materialen, maar beschrijven ook welk deelnamegedrag wel of niet is toegestaan. In elk geval kunnen we onderscheid maken in de officiële regels en informele regels. De omgeving met de materialen, deelnemers en regels maakt het deelnemers mogelijk om met elkaar een activiteit te ondernemen, waarbij de formele bedoeling van materialen, regels en de deelnemers in een beweegomgeving een basis geven

Figuur 3 Persoon in het OPA-model: relatie, kwaliteiten en eigenheid



om met elkaar te bewegen, maar waar tegelijkertijd ook ruimte is om zelf de uitdaging te zoeken om informeler om te gaan met de materialen, regels en deelnemers in een activiteit.

Persoon in het OPA-model

Het tweede perspectief waarmee we naar een beweeggebeurtenis kijken is het perspectief van de persoon. De persoon ben jij zelf, we hadden het in het model dus ook 'IK' kunnen noemen. Binnen het perspectief van de persoon worden de volgende begrippen onderscheiden: relatie, kwaliteiten en eigenheid (zie figuur 3), in spreektaal: Waar hoor ik bij? Wat kan ik? en Wie wil ik zijn?

Op een alo maak je deel uit van een gemeenschap, je hoort bij een klas, je hebt een mentor en docenten, misschien ga je wel met medestudenten op kamp. Je hoort erbij! Net zoals je erbij hoort in de groepen waar je al eerder deel van uitmaakte, zoals je gezin, de familie, je vriendenkring, je sportteam en de collega's met wie je werkt. Je hebt een relatie met anderen om je heen. Sommige relaties zijn verplicht andere vrijwillig. Op een alo hoor je bij een klas, maar je kunt lid worden van de studentenvereniging, je mag gebruiken van sportfaciliteiten op de hogeschool en je gaat misschien met anderen in een studentenhuis wonen. Een persoon heeft een natuurlijke behoefte aan verbondenheid met anderen, om deel uit te maken van een gemeenschap. Door een 'relatie' met anderen aan te gaan vormt zich een gemeenschap waar je deel van kunt zijn.

Veel studenten hebben voor een alo gekozen, omdat ze gek zijn op sport, ze zijn competente bewegers. Er zijn goede turners, atleten, dansers, zwimmers of spelers, en die laatste groep kan weer een onderscheid worden gemaakt in spelers die goed voetballen, hockeyen of volleyballen, soms badmintonnen of basketballen en een enkele keer is er een goede honkballer of golfer bij. De meeste vaardigheden heb je op de sportvereniging geleerd en vanwege deze sportieve ervaringen ben je op het voortgezet onderwijs misschien één van de betere bewegers geweest. Kortom: jullie kunnen

wat! Maar het werkveld van bewegen is breder en meeromvattend dan de sport waar je goed in bent. Er valt meer te weten over bewegen dan je al weet, er zijn meer vaardigheden te verwerven dan je al kunt en dat kun je dan weer laten zien in bewegingsactiviteiten. Je verruimt daarmee je 'kwaliteiten', dat is leren en daarom heb je gekozen voor deze opleiding. Met kwaliteiten bedoelen we persoonlijke eigenschappen, maar ook kennis, vaardigheden en attitude die je laat zien in activiteiten een beweeggebeurtenis.

Toch wil je je in zo'n gemeenschap van de alo, je klas of je sportvereniging, onderscheiden van de anderen. Je kijkt naar de wereld op jouw eigen manier, je mag je eigen keuzes maken, zelf beslissingen nemen en zelf de dingen doen die je wil doen. Je bent anders dan die anderen, je bent uniek! Dit noemen we 'eigenheid'. Deze eigenheid kan en mag er ook zijn juist omdat je deel uitmaakt van een gemeenschap, juist omdat je je verbonden voelt met anderen. Het geeft je een veilige basis om individuele keuzes te maken, die gebaseerd zijn op jouw eigenheid, zonder daarmee de relatie met de ander(en) op het spel te zetten. Je mag je laten zien zoals je bent en anderen mogen je vragen naar je overwegingen waarom je de dingen doet, zoals je ze doet.

De begrippen relatie, kwaliteiten en eigenheid sluiten aan bij de natuurlijke basisbehoeften van ieder mens en zijn noodzakelijk om jezelf in de opleiding

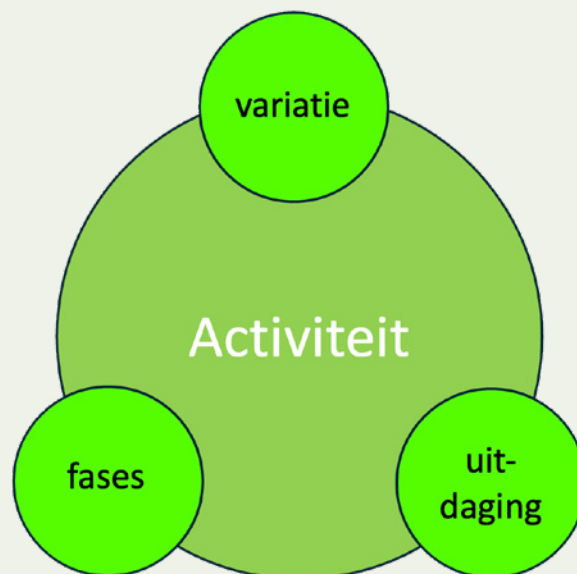
te kunnen ontwikkelen samen met de anderen waarmee je een gemeenschap vormt. In jouw persoonlijke ontwikkeling zul je als persoon geleidelijk veranderen en jezelf regelmatig vragen moeten stellen als: Waar hoor ik bij? Wat kan ik? en Wie wil ik zijn?

Activiteit in het OPA-model

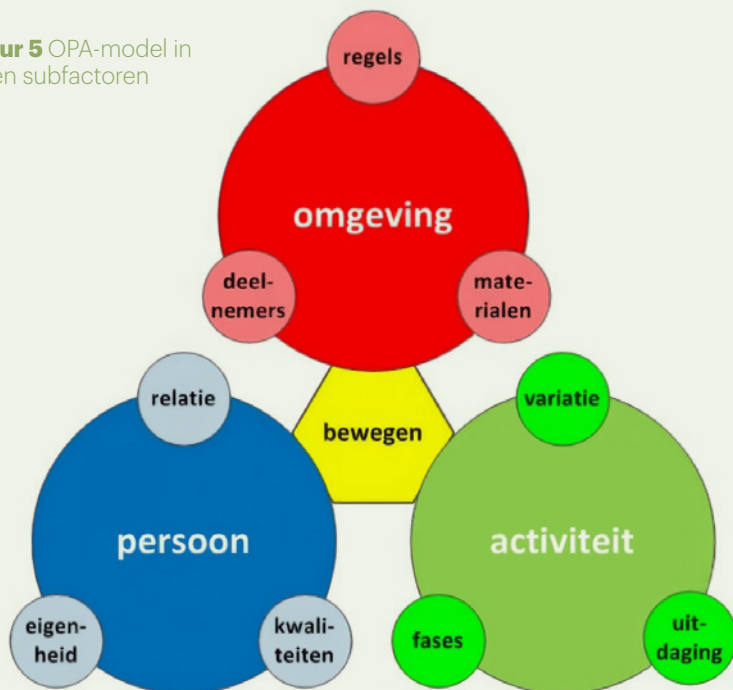
Het derde perspectief waarmee we naar een beweeggebeurtenis kijken is gericht op de 'activiteit'. De activiteit is herkenbaar aan het verplaatsen van personen en soms omgevingsfactoren (de bal) in een bepaalde omgeving. Een beweegactiviteit is iets anders dan bijvoorbeeld het verplaatsen van een arm. Het verplaatsen van een arm is bij het gooien van een bal een onderdeel van een mikactiviteit en bij het heffen van een gewicht een onderdeel van een fitnessactiviteit. Bij een voetbalactiviteit is het bewegen van de balbezitter een onderdeel van een groter geheel waarbij medespelers en tegenspelers van belang zijn. De activiteit is een tijdelijke interactie tussen verschillende persoons- en omgevingsfactoren, waarbij een specifieke beweeguitdaging ervoor zorgt dat de activiteit betekenis heeft. Het begrijpen van de factor 'activiteit' is complexer dan de twee andere factoren, persoon en omgeving, die 'tastbaarder' lijken.

De activiteit zullen we hierna verduidelijken met behulp van de volgende begrippen: fases, variaties en uitdagingen (zie figuur 4).

Figuur 4 Activiteit in het OPA-model: fases, variaties en uitdagingen



Figuur 5 OPA-model in negen subfactoren



De wendsprong, balslingeren, dansen, zwemmen zijn allemaal beweegactiviteiten waar omgevingsfactoren en persoonskenmerken in herkenbaar zijn. De activiteit is meer dan een optelsom van omgeving en persoon, het heeft iets bijzonders dat vooral kenbaar is in het doen zelf. Een bewegingsactiviteit is een tijdelijke gebeurtenis waarin in de uitvoering verschillende fases te herkennen zijn. Bijvoorbeeld een basketbalmikactie bestaat uit een reeks kleine verplaatsingen: De persoon staat met de bal drie meter voor het basketbord. Met de bal in je handen kijkt de schutter naar de basket, brengt de bal in gunstige uitgangspositie, gooit de bal richting basket, volgt de balbaan en beoordeelt de schot poging (raak of mis) en haalt de bal weer op. Er is een aantal fases in een bewegingsactiviteit die kenmerkend zijn voor een bepaalde bewegingsactiviteit. Dit noemen we de 'fases' van de activiteit. Bijvoorbeeld bij de wendsprong zijn de fases: het aanlopen naar het afzetvlak, het afzetten van het vlak, het steunen op de kast, het landen op de mat.

Wanneer een groep studenten aan het wendspringen of dansen is dan doen ze allemaal dezelfde bewegingsactiviteit maar geen enkele uitvoeringswijze is hetzelfde. Elke uitgevoerde activiteit is altijd net even anders, ook al wordt die door dezelfde persoon in eenzelfde

omgeving uitgevoerd. Het tempo van de activiteit kan sneller of langzamer zijn, de momenten waarop de fases worden ingezet kunnen eerder of later zijn en de richting van de beweging kan anders zijn. Deze variaties in de activiteit zijn noodzakelijke aanpassingen voor een succesvolle uitvoering, omdat de omgeving nooit precies hetzelfde is en de persoon zich continu ontwikkelt. Kleine omgevingsverschillen, zoals de plek waar jij je aanloop voor de wendsprong begint, zorgen voor een andere uitvoeringswijze. Ook een succesvolle sprong zorgt ervoor dat de volgende sprong toch weer anders zal verlopen. Een voetbalspel is een complexe activiteit waarbij de aanvallers op een andere manier deelnemen dan de verdedigers, elke spelpositie is een variatie binnen het hele spel. Inzicht in variaties in activiteiten kenmerkt de bewegingsdeskundige. De grote variatie in bewegingsactiviteiten heeft gezorgd voor een enorme diversiteit aan sporten. Zo is ooit uit het overgooien van iets naar elkaar, het frisbee overgooien ontstaan en dat heeft zich weer doorontwikkeld tot een sportspel ultimate frisbee.

Elke sporter ervaart tijdens uitvoeren van de bewegingsactiviteit een bepaalde spanning. Tijdens het basketbalschot is er een spanning voelbaar of de bal wel of niet het doel zal treffen. Deze spanning noemen we de 'uitdaging'. Deze uitdaging

is ook herkenbaar in een prachtige passeerbeweging, de snelle sprint, de swingende dans en de zweeffase tijdens de salto. Deze uitdaging zorgt ervoor dat de activiteit boeiend blijft om te doen.

Tot zover een globaal beeld van de activiteit, die gekenmerkt wordt door de begrippen fases, variaties en uitdagingen.

Het OPA-model als geheel

Hierboven zijn de drie factoren van het OPA-model apart theoretisch uitgewerkt, maar in de praktijk komen ze altijd in relaties met elkaar voor. Daarom spreken we van een relationele visie op bewegen. De relaties tussen de drie factoren is herkenbaar in de negen subfactoren die in het grote model dicht bij elkaar liggen (zie figuur 5).

Zo ligt de omgevingsfactor, deelnemers/rollen, naast de persoonsfactor; relatie. Er is ook een duidelijk verbinding tussen de omgevingsfactor, materialen en de activiteitsfactor; variatie. Bijvoorbeeld de verschillende soorten ballen zorgen voor variaties in de beweegactiviteiten. De fases die in de beweegactiviteit herkenbaar zijn geven inzicht in welke kwaliteiten een persoon inzet om de beweegactiviteit uit te voeren. Elke factor heeft ook een specifiek begrip, dat is de uitdaging van de activiteit, de regels van de omgeving en de eigenheid van de persoon.

We hopen dat de lezer vooral de drie factoren van het OPA-model: omgeving, persoon en activiteit, zal onthouden als eenvoudige begrippen om de complexiteit van het bewegen beter te begrijpen. ●



Contact

Jaap.kleinpaste@gmail.com

Jaap Kleinpaste was opleidingsdocent aan de Calo Windesheim
ca.hazelebach@planet.nl

Chris Hazelebach was opleidingsdocent aan de Calo Windesheim

Kernwoorden

relationele visie op bewegen, OPA-model, omgeving, persoon en activiteit