

Spelen met atletiek

Atletiek is van origine een (overwegend) individuele prestatiesport. Wanneer wij deze traditionele sport kopiëren naar het onderwijs en hierbij enkel gewichten en afstanden aanpassen, lopen lang niet alle leerlingen warm voor 'de moeder der sporten'. Deze statische, prestatiegerichte, individualistische en technisch moeilijke sport wordt veelal enkel door de beste leerlingen gewaardeerd. Dit is jammer, want de sport heeft enorme potentie om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de jeugd.

Door: Steven Gerrits en Sierd Wijnalda

De klassieke atletieksport is misschien wel niet meer van deze tijd. Kinderen zijn tegenwoordig motorisch minder geletterd (Knop, 2004) en lijken vanuit een beleevingsmotief meer gericht op snelle piekervaringen ('living life to the max'). Diverse individuele prestatiesporten staan dan ook onder druk doordat zij kampen met een hoog verloop van jeugdleden (zappgedrag), dat mede wordt gevoed door de vergaande individualisering ('I want it here and I want it now', Brouwer e.a., (2011)).

Het kind centraal

Uit onderzoek van Faigenbaum & Myer (2012) blijkt dat plezier en vaardigheden gelden als belangrijkste voorspellers voor toekomstige sportdeelname. Er ligt dan ook een taak atletiek meer attractief en leerzaam aan te bieden, zowel op atletiekverenigingen als op scholen. De pedagogische potentie van deze prachtige sport kan alleen worden benut wanneer het kind meer centraal wordt gezet (Schipper, 2012). Hier ligt een uitdaging oude overtuigingen los te laten en de atletieksport te vertalen naar het kind!

Atletiek vertalen: atletiek-echt

Bij deze vertaling moet de essentie van atletiek wel gewaarborgd blijven: het moet wel 'atletiek-echt' blijven! De essentie van atletiek vormt het zo snel, zo ver en zo hoog mogelijk gaan met behoud van essentiële kenmerken van de beweging. Vanuit (stil) stand tweebenig zo ver of hoog mogelijk

springen is vanuit deze gedachte geen atletiek, omdat er bij springonderdelen altijd vanuit een aanloop en met eenbenige afzet wordt gesprongen. Dergelijke vormen hebben dan ook nauwelijks transferwaarde. Afbeelding 1 toont hurkhoogspringen, als voorbeeld van een alternatieve 'atletiek-echte' vorm.

Door leerlingen in 'atletiek-echte' situaties aan te slag te laten gaan met het inschatten en verbeteren van eigen prestaties, worden zij geconfronteerd met het bewegingsprobleem (de bewegingsuitdaging). Vanuit een betekenisvolle totaal-deel-totaaldidactiek wordt vervolgens gewerkt aan het oplossen van dit probleem. Vanuit deze 'atletiek-echte' gedachte kunnen er diverse aanpassingen worden gedaan op het gebied van materiaal, organisatie en regelgeving om de sport attractief en leerzaam aan te kunnen bieden.

Het beleven van atletiek

Allereerst is het van belang dat de beweging lukt. Door regels aan te passen en te werken met alternatief materiaal kan elk kind succesbeleving ervaren. Kinderen kunnen worden gestimuleerd actief bezig te gaan met het bewegingsprobleem (bewegingsuitdaging: verder, hoger en sneller) door inzicht te krijgen in de eigen prestaties en progressie: 'meten is weten'. Voor leerlingen moet er 'iets te halen' zijn: doelloos lopen, werpen en springen moeten we dan ook voorkomen. Het gevaar van meten is dat er te veel nadruk wordt gelegd op onderling vergelijken, wat kan leiden tot een gevoel



Hurkhoogspringen

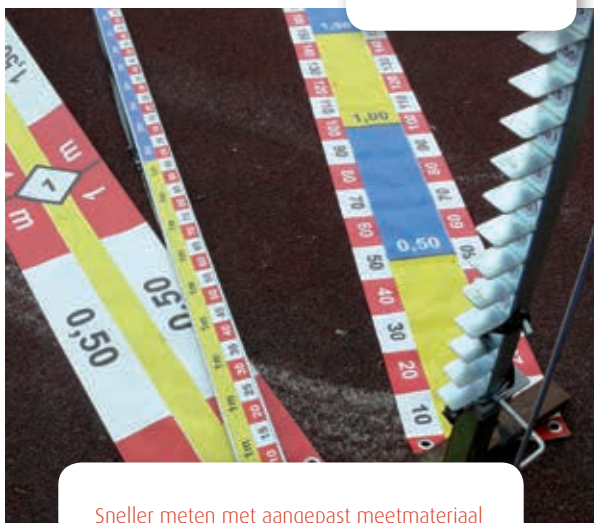
van incompetentie (Morris & Summers, 2004). Een gestelde vraag als 'wie van de klas werpt de speer het verst weg?' werkt voor veel leerlingen uit de klas demotiverend. Immers: als je van tevoren weet wie gaat winnen is de spanning er al snel af!

In het kader van het neerzetten van een prestatie is het van belang dat de leerling een spanning ervaart tussen winnen/lukken en verliezen/mislukken. Dit kan bijvoorbeeld door te differentiëren in scoringskansen, zoals afbeelding 2 weergeeft: een leerling zelf laten kiezen vanaf hoe ver hij/zij gaat proberen te springen over een lijn.

Een spanning tussen winnen en verliezen kan tevens worden gecreëerd door te werken in (gelijkwaardige) teams, door te strijden tegen kinderen van gelijk niveau of door het toevoegen van een geluksfactor. Door te werken in teams kan de betrokkenheid worden vergroot en heeft elk kind een kans om te winnen. Een gevoel van verbondenheid en betrokkenheid bij elkaars leerproces



Risico verspringen



Sneller meten met aangepast meetmateriaal

hebben jullie gedaan om de vortex zo ver mogelijk weg te werpen?' (het oplossen van het bewegingsprobleem). In twaalf bedenken leerlingen minimaal drie handelingen. Leerlingen antwoorden bijvoorbeeld: 'Ik heb een aanloopje genomen en de vortex met een lange zwiep met een grote boog weggegooid'. De docent bespreekt de antwoorden en geeft hierbij inzicht in de bewegingsprincipes, welke de leerlingen helpen een beweging te begrijpen. Vanuit bewegingsprincipes als lange bewegingsbaan, remhefwerking en afwerprichting worden de (essentiële) handelingen boven tafel gekregen. Zo dient de aanloop versnellend te zijn ('tam...tá-dam!') waarna leerlingen actief moeten stoppen en strekken ('trots eindigen'). Daarnaast moet het werpmateriaal lang ver achter worden gehouden en over de bomen worden geworpen. Het is van belang enkel te praten over essentiële handelingen en niet te verzanden in technische details, omdat dit de beweging onnodig complex maakt om aan te leren en te begrijpen.

Nu leerlingen de beweging begrijpen en essentiële handelingen hebben ontdekt en deze (her)kennen, kunnen zij gericht aan de slag met het verbeteren van deze beweging. Bij het leren uitvoeren van essentiële handelingen wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van de 'toolbox van motorisch leren'. Hierbij kan worden gedacht aan dwangstellingen, Knowledge of Result (meten is weten), observerend leren, impliciete aanwijzingen (bijvoorbeeld landschappelijke aanwijzingen en metaforen) en externe focus.

De volgende stap is dat leerlingen wedstrijdrecht materiaal (een speer) zo ver mogelijk weg gaan werpen. De docent leert hierbij de juiste greep aan, benoemt aanvullende veiligheidsmaatregelen en geeft een voorbeeld. Dit specifieke materiaal creëert voor veel kinderen een nieuw bewegingsprobleem: de speer vliegt niet met een mooie boog door de lucht! Kinderen die dit ervaren kunnen een stapje terug doen in de methodiek (totaal-deel-totaal). Zij gaan vanuit een verkorte bewegingsbaan rechthoekig werpen in vakken, waarbij ze starten met werpen in het meest nabije vak. Steeds als de speer geldig is geland, mogen ze een vak verder werpen (zie afbeelding 5).

Op basis van het verworven inzicht in bewegingsprincipes en essentiële hande-

kan tevens worden versterkt door als team toe te werken naar een eindtoernooi, waarin leerlingen diverse beweeg- en insceneringsrollen vervullen.

Bij het aanbieden van atletiek moeten we tegemoet komen aan de bewegingsdrang van het kind. Met name jonge kinderen mogen we geen bewegingsbelemmeringen opleggen door gericht te werken aan techniek. Creëer leerzame situaties waarin leerlingen worden uitgedaagd veel te bewegen. Hierbij hoeft zeker niet op de centimeter nauwkeurig gemeten te worden. Tegenwoordig is er divers materiaal verkrijgbaar om eenvoudig en snel te kunnen meten, dat ook op sportdagen goed kan worden ingezet (zie afbeelding 3).

Als we tegemoet willen komen aan de motieven van kinderen zal het beeld van de normatieve, statische en gestructureerde sport moeten veranderen in een gevarieerd, dynamisch en intensief aanbod van

uitdagende onderdelen, afgestemd op de ontwikkeling van het kind.

Het leren en verbeteren van atletiek

In het onderwijs willen wij leerlingen leren (zelfstandig) bewegingsproblemen op te lossen en zo beter leren bewegen en zeker ook 'atletieken'. Dit proces start vanuit een belevingsvolle situatie, waarbij leerlingen worden geconfronteerd met een bewegingsprobleem om van hieruit de beweging te leren begrijpen. Dit kan het beste worden geïllustreerd met een voorbeeld.

Leerlingen worden in attractieve situaties uitgedaagd divers aangepast werpmateriaal zo ver mogelijk over het hoofd weg te werpen, waarbij zij de vuistregels voor de veiligheid leren. Het aangepast werpmateriaal, zoals een vortexspeer, zorgt ervoor dat de beweging lukt en de veiligheid wordt gewaarborgd (zie afbeelding 4).

Aansluitend stelt de docent de vraag: 'Wat

Contact:

s.wijnalda@pl.hanze.nl



Alternatief werpmateriaal zorgt voor succesbeleving



Foutloos leren speerwerpen

lingen kunnen leerlingen elkaar coachen, bijvoorbeeld in teams of in tweetallen ('buddies'). Aanvankelijk kan de docent hierin sturen ('kijk of de ander trots eindigt'), waarna de verantwoordelijkheid voor het leerproces meer bij de leerlingen kan komen te liggen. Zo kunnen leerlingen (zelfgemaakte) observatieformulieren invullen of elkaar tips geven op basis van gemaakte videobeelden.

In nieuwe beweegsituaties kunnen leerlingen hetgeen ze hebben geleerd inzetten om nieuwe bewegingsproblemen op te lossen. Door leerlingen op principeniveau transfer te laten maken kan tijdswinst en verdieping worden gerealiseerd. Wanneer leerlingen gaan slingeren zijn zij in staat om de veiligheidsprincipes na te leven en zelfstandig een werpsituatie veilig op gang te houden, eventueel met aangepast materiaal. Tevens kunnen zij op basis van bewegingsprincipes verschillen en overeenkomsten in essentiële handelingen benoemen tussen het slagwerpen en het slingeren (zie afbeelding 6).

Zo moet de beweging versnellend worden uitgevoerd waarna er 'trots' wordt geëindigd. Ook bij slingeren moet er een lange bewegingsbaan worden gecreëerd: werpen van ver achter waarbij het werpmateriaal ver van het lichaam blijft. In praktijk zal continu moeten worden gependeld tussen beleven, leren en 'leren te leren'.

Tot slot

Ook in de nieuwe jeugdvisie van de Atletiekunie staat het zich ontwikkelende kind centraal. Op basis hiervan is het document 'leerlijnen' ontwikkeld, waarin een methodische opbouw wordt geschetst op basis van bewegingsprincipes. Tevens zijn de wedstrijden voor zowel jonge atleten als scholieren onlangs aangepast en hiermee afgestemd op de kindgerichte jeugdvisie.

Meer informatie hierover is te vinden op <http://www.jeugdathletiek.nl/>.

Graag dragen wij het stokje over om nog meer uit deze prachtige sport te halen, door te spelen met 'atletiek-echte' vormen vanuit een kindgerichte aanpak. Wanneer alle kinderen plezier en succesbeleving ervaren in de atletiek, zal je dit als docent zelf ook krijgen! ◀

Sierd Wijnalda en Steven Gerrits zijn als opleider verbonden aan het Instituut voor Sportstudies te Groningen en tevens betrokken bij diverse jeugdprojecten van de Atletiekunie.

Literatuur

- Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van., Dokkum, G. van., Mulder, M., & Nienhuis, J. (2011). *Human movement and sports in 2028: een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs en sport op school*. Enschede: SLO (nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling).
- Schipper-van Veldhoven, N., Palen, H. van der., Kerk, J. van der., & Schuijers, R. (2012). *Goud in elk kind: jeugdsport in een pedagogisch perspectief*. Deventer: daM uitgeverij.
- Faigenbaum, A., Myer, G. (2012). *Exercise deficit disorder in youth: Play now or pay later*. Current Sports Medicine Reports.
- Morris, T. & Summers, J. (2004). *Sport Psychology*. Milton: John Wiley & Sons.
- Knop, de P. (2004). *Sport, een achter geschoven kind in het overheidsbeleid?* Vlaams Tijdschrift voor Sportbeheer, 182 (9-10), 31-38.

