



Hans Dijkhoff

Acrogym

## De toepasbaarheid van het Athletic Skills Model (ASM) in het voortgezet onderwijs

Het Athletic Skills Model is een model waarbij bewegsters met behulp van een concentrische werkwijze worden opgeleid tot veelzijdige bewegsters (Wormhoudt, R. e.a. 2017). Het aanpassingsvermogen en plezier in bewegen staan centraal. Door een activiteit of een sport te analyseren kan de docent achterhalen welke (sport)specifieke kenmerken, zoals grondvormen van bewegen, er in de specifieke sport (of activiteit) aanwezig zijn. Met behulp van deze informatie kan vervolgens een lesprogramma opgezet worden waarbij de bewegsters, in dit geval de leerlingen, verschillende vaardigheden oefenen en voortdurend uitgedaagd worden om de bewegingen nét iets anders uit te voeren om succesvol te zijn. Het Athletic Skills Model kent zo'n andere denkwijze dan de 'traditionele' opbouw waarmee het een aangename aanvulling is op de reeds aanwezige tools in de welbekende toolbox.

TEKST JENNIFER NUIJ

### De traditionele en concentrische leermethode

Het bewegingsonderwijs heeft als hoofddoel leerlingen beter te laten bewegen. Binnen de lessen bewegingsonderwijs wordt onder andere een 'traditionele' lesopbouw gebruikt. De opbouw van de oefenstof is hierbij lineair. De opdrachten zijn gerangschikt van makkelijk naar moeilijk. Dat kan en dat mag. Het is niet 'goed' of 'fout'. Het is slechts een (traditionele) leermethode.

Maar in hoeverre is het bewegingsonderwijs daadwerkelijk in staat om leerlingen motorisch vaardiger te maken? Is het mogelijk om de lessen bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs nóg effectiever in te richten zodat er een hoger leerrendement ontstaat en leerlingen fysiek intelligenter worden?

Daarnaast zijn er andere manieren om je methodiek dan wel lesopbouw aan te bieden: met behulp van een concentrische opbouw. Het ASM is er een van. Bij een concentrische opbouw is niet de perfecte beweging of de meeste scores het einddoel maar het veelzijdig verbeteren van de motorische basisvaardigheden zodat de beweging in verschillende situaties het bewegingsprobleem op een effectieve manier kan oplossen.

### Athletic Skills Model (ASM)

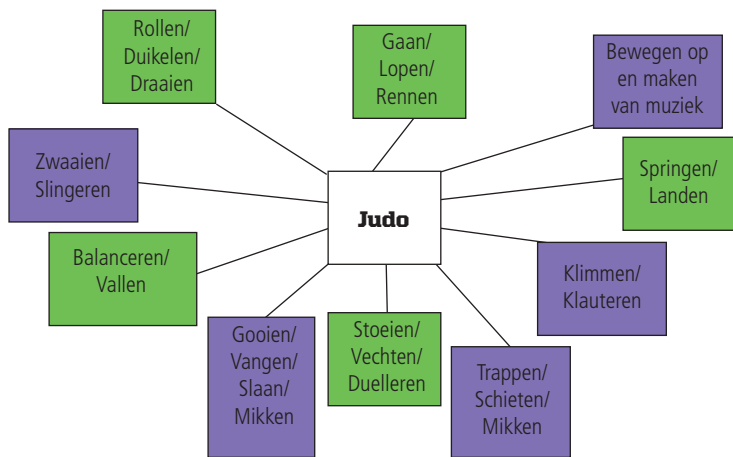
Het Athletic Skills Model (ASM) is andere manier van denken over bewegen en/of het onderwijs daarin. Het is een methode waarmee sporters met behulp van een concentrische opbouw worden opgeleid tot veelzijdige bewegers en zich van daaruit ontwikkelen tot veelzijdige atleten die zich mogelijk gaan specialiseren binnen een sport (ASM instructeursopleiding najaar 2016).

Het ASM streeft naar het optimaal ontwikkelen van motorische vaardigheden (atletisch vermogen) waarbij het aanpassingsvermogen centraal staat. Het kan een springplank zijn voor een langere sportcarrière met betere prestaties. Maar bovenal is het goed voor een gezonder leven met minder blessures, minder uitval en meer plezier voor elke beweging of sporter. Jong en oud, amateur of elite en bewegers met of zonder een beperking.

Door het gericht veelzijdig oefenen binnen de tien verschillende Basic Movement Skills (BMS), zeven coördinatieve vermogens (coordinative abilities, CA) en de vijf voorwaarden van bewegen (conditions of movement, COM) wordt de beweging uitgedaagd om zich voortdurend aan te passen aan nieuwe thema's en omstandigheden.



Anita Riemersma



▲ Afbeelding 1:  
Een ASM sportanalyse  
van judo

Deze variatie wordt door bewegers (maar ook de trainers of docenten) als plezierig ervaren.

In dit artikel wordt kort uitgelegd welke BMS er zijn en hoe deze op gestructureerde wijze kunnen worden gebruikt voor het inrichten van de lessen bewegingsonderwijs. De verbanden met de coördinatieve vermogens en de voorwaarden van bewegen laten we qua thema's nu even achterwegen maar bieden wel extra lagen voor de LO docent. Hier willen we later in een volgend artikel op terug komen.

### Basic Movement Skills (BMS)

De Basic Movement Skills (grondvormen van bewegen), zijn voor elke docent in het bewegingsonderwijs herkenbaar:

- 1 balanceren en vallen
- 2 gaan, lopen en rennen
- 3 stoeien, vechten en duelleren
- 4 springen en landen
- 5 rollen, duikelen en draaien
- 6 gooien, vangen, slaan en mikken
- 7 trappen, schieten en mikken
- 8 zwaaien en slingeren
- 9 klimmen en klauteren
- 10 bewegen op en maken van muziek

▼ Tabel 1  
Maar wat kan je nu met deze Basic Movement Skills? Hoe kan je deze gericht(er) inzetten in de lessen bewegingsonderwijs?

BMS Judo (wel)	BMS Judo (niet)
De sporten die BMS bevatten die wél in judo thuishoren, heten Donorsporten.	De sporten die BMS bevatten die niet in judo terugkomen, heten Multisporten.
Gaan, lopen en rennen	Gooien, vangen, werpen, slaan en mikken
Springen en landen	Trappen, schieten en mikken
Rollen, duikelen en draaien	Zwaaien en slingeren
Stoeien, vechten en duelleren	Bewegen op – en maken van muziek
Balanceren en vallen	Klimmen en klauteren

Met behulp van een sportanalyse kun je uitzoeken welke Basic Movement Skills (bijvoorbeeld stoeien, vechten en duelleren) en haar verschijningsvormen (trekken, duwen, tillen, heffen, dragen) in een willekeurige sport voorkomen. Er blijven dan Basic Movement Skills over die niet structureel in de sport voorkomen (zie voorbeeld tabel 1). In het artikel wordt onder andere een judovoorbeeld gebruikt omdat de auteur momenteel werkt aan het boek 'Judo voor beginnerz', het vervolg op Turnen voor beginnerz (Nuij, 2016).

De keuze om een BMS wel of niet in een sport te (h)erkennen, wordt bepaald door het oog van de meester. Sommige judocoaches erkennen bijvoorbeeld de BMS 'trappen' wel als sportspecifieke BMS. De keuze wel of niet is hier nu niet belangrijk want het gaat hier om de ASM denkwijze.

Nu je de BMS weet, kun je met het volgende schema je les zo indelen dat er een gevarieerd bewegingsaanbod ontstaat waar je één of meerdere BMS centraal stelt. Hier volgt één van de vele mogelijkheden om een les vorm te geven met vier activiteiten

### Activiteit 1

Staat in het teken van een Multisport met een BMS die niet in judo zit. Dit is een activiteit die 'niets' met judo te maken lijkt te hebben. Deze activiteiten worden sportondersteunend genoemd en spreken andere bewegingsvaardigheden aan die belangrijk zijn binnen de algemene motorische ontwikkeling en blessure preventie.

### Activiteit 2

Staat in het teken van een Donorsport. Een Donorsport is een sport die één of meerdere sportspecifieke BMS in zich heeft. Deze activiteiten worden sportgerelateerd genoemd: de skills zijn gelijk maar de uitvoering is anders. Hierbij worden de sportspecifieke BMS concentrisch ontwikkeld waardoor het adaptief vermogen zal verbeteren.

### Activiteit 3

Staat in het teken van de gekozen sport (judo) maar in aangepaste vorm. We noemen deze activiteit 'sport adaptief'. Er wordt gevarieerd met de taakfactoren, oftewel de opdracht, de omgeving of materialen.

### Activiteit 4

Is in dit artikel (zie tabel 2 en afbeelding 2) de hoofdactiviteit, het sportspecifieke deel van de les

De volgorde waarin de bewegingsactiviteiten worden aangeboden is van ondergeschikt belang. Het doel is om een les te creëren die een concentrische ontwikkeling faciliteert en een groot

ASM Judoles waarbij de BMS centraal staat	
Fase van de les	Voorbeeldactiviteit
Multisport via de BMS zwaaien	Touwzwaaien (Turnen voor beginnerz, 2016)
Donorsport via de BMS balanceren	Acrogym in tweetallen (1 opdracht) Acrogym in viertallen (1 opdracht) Acrogym zestallen (1 opdracht) Zie voorbeelden acrogym
Sport adaptief trainen via de BMS stoeien/vechten	Lintje zitten* Bal afpakken*
Sportspecifiek via de BMS: balanceren en vallen gaan, lopen en rennen stoeien, vechten en duelleren springen en landen rollen, duikelen en draaien.	Kantelen met houdgreep (Randori): N1: Tori mag Uke 'gratis' kantelen en houdgreep aanleggen. Tori geeft aan wanneer Uke mag 5 tot 10 tellen proberen te ontsnappen uit de houdgreep). N2: Tori mag Uke 'gratis' kantelen, zodra Uke met twee schouderbladen de grond raakt, mag hij proberen te ontsnappen N3: Tori mag Uke wel vastpakken maar zodra Uke voelt dat hij wordt gekanteld, mag hij tegenwerken N4: zodra Uke wordt vastgepakt, mag hij tegenwerken.
Eindspel:	Wie is er bang voor de Hollandse leeuw?*

Tabel 2

\* De beschreven voorbeelden komen uit het manuscript Judo voor Beginnerz dat begin 2018 gepubliceerd zal worden.

beroep doet op met name het aanpassingsvermogen van de leerlingen.

### Transfer of Learning

In deze les ontstaan er positieve transfers of learning tussen de verschillende BMS. Dat wil zeggen dat de geleerde vaardigheden (skills) van de ene bewegingsactiviteit toepasbaar zijn in de andere bewegingsactiviteiten. Immers, bij acrogym is het creëren van een stabiel steunvlak, net als bij judo, essentieel om de opdracht te kunnen laten slagen.

Het tijdsfad waarin de sporten aan bod komen, is, net als veel variabelen binnen het ASM, veranderbaar. Voor deze les is gekozen voor tijdsfad waarbij de meeste tijd wordt besteed aan de eindvorm. Volgens het ASM is deze verdeling te verantwoorden voor kinderen tussen de 13 en 18 jaar (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen & Davids, 2017).

Een mogelijk tijdsfad uitgaande van een les (bewegingsonderwijs) van 100 minuten. Ervaring met het ASM na de les 'balanceren':

De les judo die hier is beschreven, is een van de ASM-lessen die in de praktijk is gebracht. De ervaring met deze les was zeer positief. De opbouw van de activiteit was ideaal: de leerlingen werden geleidelijk meegenomen in de toename van fysieke activiteiten. Daarnaast sluit de BMS balanceren als thema uitstekend aan bij de judosport. Het is de basis van judo: in balans blijven ten opzichte (Uke) van de ander uit balans brengen (Tori). De leerlingen waren actief en betrokken. Het lijkt erop dat het goed informeren van de leerlingen over het programma van de les én de afwisseling van de verschillende activiteiten maakt dat de les voorspelbaar maar toch verrassend is. Drukkere leerlingen moeten blijven opletten omdat zij anders niet mee komen met de activiteit. Maar bovenal is het ook heel plezierig om de verschillende activiteiten af te kunnen wisselen.

### Samenvatting en aanbeveling

Voor het realiseren van het hoofddoel van bewegingsonderwijs zijn er verschillende wegen te bewandelen. De bindende factor is de docent. De docent heeft verschillende tools tot zijn beschik-

Afbeelding 2: De beweegtijd per les bedraagt ongeveer 80 minuten door omkleedtijd voor en na de les.

<b>A. Multi (+/_ 15 min.)</b>	<b>B. Donor (+/_ 15 min.)</b>	<b>C. Adaptief (+/_ 10 min.)</b>	<b>C. Eindvorm/eindspel (+/_ 40 min.)</b>
-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---

## Twee tweetallen samenvoegen tot viertal

Twee onderpersonen, een bovenpersoon en een helper.

Instructie: je moet allemaal een keer de taak als onderpersoon, bovenpersoon en helper hebben gedaan. Voor derde plaatje geldt (bovenpersoon): leg je handen op de schouders van de onderpersonen. Als je stevig staat, kunnen de onderpersonen je bij je bovenbenen vasthouden (steungreep, net boven de knie) zodat je iets stabieler staat.



## Tweetallen

Instructie: allebei een keer onder, allebei een keer boven. Blijf drie tellen in balans staan.

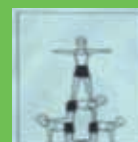
Instructie onderpersoon: probeer een zo stabiel mogelijk steunvlak te maken (ellebogen en knieën is stabieler).

Instructie bovenpersoon: zet je voeten nooit in het midden neer maar altijd boven een steunpunt: onderrug en schouders. Rustig opstappen, rustig afstappen.



## Viertallen (drie tweetallen samen)

Twee onderpersonen (vier kan ook, dubbele bezetting), een tussenpersoon en een bovenpersoon. Een helper kan als opstapje klaar zitten. De andere helper kan assisteren bij het op- en afstappen.



king om het leren voor de leerling zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Bij het ASM treed je buiten de comfortzones van de bekende sporten en bewegingsactiviteiten. De meerwaarde van het ASM in het bewegingsonderwijs ligt in de eindeloze, maar wel gestructureerde, variatie van bewegingsactiviteiten. Daarmee daag je de leerling uit iedere keer weer een nieuwe oplossing voor het centraal gestelde bewegingsprobleem te ontdekken. Het gaat hierbij niet om de perfecte beweging, maar om een betere afstemming (aansturing) zodat de leerling beter in staat is zoveel mogelijk bewegings-

problemen efficiënter op te lossen. De minder ervaren (ASM-)docent kan met behulp van de grondvormen van bewegen het aanpassingsvermogen van de leerling aanspreken. De ervaren (ASM-)docent combineert in de lessen grondvormen van bewegen met coördinatieve vermogens (CA) en voorwaarden van bewegen (COM) voor de completere motorische ontwikkeling. Dit levert meerdere voordelen op voor de korte termijn en de lange termijn. Kortom: het ASM is een interessante methode om al dan niet na bijscholing eens uit te proberen bij jou op school.

## ▲ Voorbeelden acrogym

### Bronnen

Nuij, J. & Alt, M. (ter perse 2018) Manuscript Judo voor Beginnerz

Nuij, J. (2016). Turnen voor beginnerz. Rotterdam: 2010 Uitgevers.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G., Teunissen, JW, Davids, K (2017). Athletic Skills model for optimizing talent development through adaptability and variation. Nieuwegein: Arko Sports Media BV

Jennifer Nuij is docente lichamelijke opvoeding en MRT'er op het Damstede Lyceum in Amsterdam en ASM-instructeur. Zij is auteur van het boek Turnen voor Beginnerz en werkt momenteel aan het vervolg: Judo voor Beginnerz. Deze publicatie wordt in het voorjaar 2018 verwacht.

### Contact:

jen.nuij@gmail.com

### Kernwoorden:

Athletic Skill Model (ASM), multisport, donorsport, sportadaptief trainen, sportspecifiek trainen



Hans Dijkhoff

Allemaal oefenen