



De toepasbaarheid van het Athletic Skills Model (2)

In het magazine *Lichamelijke Opvoeding 3* is het Athletic Skill Model (ASM) geïntroduceerd. In dit eerste artikel werd gewezen op de mogelijkheden en het belang van het aanbieden van een veelzijdig beweegprogramma. Het aanpassingsvermogen en plezier in bewegen staan hierin centraal. In dit tweede artikel volgt een uitwerking met voorbeelden van inleidende activiteiten en spelen gericht op judo. Gebaseerd op de methode 'Judo voor Beginnerz'.

TEKST JENNIFER NUIJ

De methode 'Judo voor Beginnerz' richt zich in eerste instantie op het bewegingsonderwijs en biedt, net als 'Turnen voor Beginnerz', uitgewerkt lesmateriaal. In tegenstelling tot het eerste boek (Turnen voor Beginnerz) bevat deze methode voor judo geen kant en klare lessenreeksen maar worden er verschillende activiteiten aangereikt die de docent kan samenstellen tot een les. Denk hierbij aan spelvormen (zowel inleidend als eindvorm), kanteltechnieken, houdgrepen en bevrijdingstechnieken. Er worden uiteraard wel enkele voorstellen gedaan voor de jaarplanning, zowel via de traditionele leerroute als de concentrische leerroute. De belangrijkste hoofdoelen daarbij



zijn: leerlingen beter leren bewegen en het ontwikkelen van een positieve sportidentiteit. De visie van de school en de docent, de beschikbare middelen en de kwaliteit van het didactisch handelen van de docent bepaalt vervolgens op welke manier het judo-onderwijs ingericht wordt. In dit artikel wordt daar kort iets over uitgelegd en worden enkele voorbeelden gegeven.

Judo als uitgangspunt

Judo is een sport waarbij veel verschillende grondvormen van bewegen worden toegepast zoals balanceren, springen, vallen, lopen, et cetera (zie ook vorig artikel). Het doet tevens een groot beroep op verschillende motorische eigenschappen zoals kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en stabiliteit. Dat judo daarnaast ook een grote meerwaarde heeft voor de sociaal-emotionele ontwikkeling maakt deze sport uitermate geschikt voor het bewegingsonderwijs.

Om de jonge bewegers een goede basis mee te geven, is het van belang de ontwikkeling zo breed mogelijk te starten. Een methode die dit onderschrijft is het Athletic Skills Model. 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 (in dit artikel is dat judo). Het ASM streeft naar het optimaal ontwikkelen van het atletisch vermogen waarbij het aanpassingsvermogen centraal staat.

Een veelzijdig(er) beweegaanbod draagt bij aan het vergroten van het aanpassingsvermogen waarbij de beweger in staat is om een grote verscheidenheid aan spel- en bewegingsproblemen (creatief) op te lossen door gebruik te maken van verschillende technieken en/of tactieken. De vraag is nu: hoe kun je judoka's veelzijdiger laten bewegen?

Multisporten

Wanneer judoka's alleen judoën, blijven er een aantal grondvormen (Basic Movement Skills, BMS) van bewegen ongeoeffend. Het aanbieden van deze voor de sporter onbekende grondvormen van bewegen, leidt tot een groter bewegingsrepertoire. Het lichaam wordt veelzijdiger getraind en

is in staat (nog) adequatere en (nog) creatievere oplossingen te bedenken voor dezelfde bewegingsproblemen. Multisporten zijn sporten die andere grondvormen van bewegen in zich hebben dan judo en zijn sportondersteunend. Voorbeelden van Multisportactiviteiten voor judo zijn donorsporten.

Donorsporten

Donorsporten zijn sportgerelateerde bewegingsactiviteiten: sporten die een of meerdere overeenkomstige BMS met de eigen (of gekozen) sport in zich hebben. Tussen deze activiteiten met een (of meerdere) BMS kan een positieve 'transfer of learning' gerealiseerd worden. Dat wil zeggen dat een geleerde vaardigheden in meerdere bewegingsactiviteiten toegepast kunnen worden, zoals vallen of val-breken. Donorsporten voor judo zijn gerelateerd aan een specifieke BMS of meerdere BMS. Voorbeelden:

- balanceren en vallen. Alle bewegingsactiviteiten bevatten deze BMS. Dat maakt deze BMS altijd tot een donoractiviteit
- gaan, lopen en rennen. Bijvoorbeeld in tikker-tje, estafette, hordelopen
- stoeien, vechten en duellieren. Bijvoorbeeld in jiu jitsu, boksen, rugby, handbal, voetbal
- springen en landen. Bijvoorbeeld in trampoline springen, touwtje springen, hoogspringen (met maar ook zonder flop)
- rollen, duikelen en draaien. Bijvoorbeeld in turnen, hoogspringen (Fosbury flop), freerunnen.

Voorbeelden met meerdere BMS.

1. Gaan, lopen en rennen, 2. rollen, duikelen en draaien: pionnenroof.

1. Gaan, lopen en rennen, 2. springen en landen: verspringen.

1. Gaan, lopen en rennen, 2. stoeien, vechten en duellieren: wie is er bang voor de Hollandse leeuw? (Staand. De lopers proberen naar de overkant te komen zonder 'getikt' te worden. De tikker (leeuw) probeert de looper vast te pakken en even van de grond op te tillen. Als dat lukt, wordt hij ook een tikker.)

Technisch adaptieve activiteit

Het is ook mogelijk om binnen judo zelf variatie aan te brengen waardoor de spelers uitgedaagd worden om naar nieuwe of (nog) creatievere oplossingen voor een bewegings- of spelproblemen te zoeken. Het gaat hierbij om het aanpassen van een van de taakfactoren, zoals de omgeving (denk aan de ondergrond), de materialen (met of zonder pak, materiaal afpakken en verdedigen) en de opdracht (op de rug krijgen, optillen).

Sport-specifiek sportaanbod

Na het aanbieden van verschillende of overeenkomstige bewegingsactiviteiten, gebaseerd op de BMS, is het de bedoeling om bij de gekozen sport uit te komen en tijdens de resterende tijd van de training of les doelgericht aan bewegingsproblemen of spelproblemen te werken. Het sport-specifieke aanbod is in deze methode voor een groot deel uitgewerkt maar blijft beperkt tot grondjudo.

Praktische uitwerkingen

In dit artikel worden twee voorbeelden gegeven uit de methode 'Judo voor Beginnerz'. Één voor-

Soort activiteit	Invulling van de activiteit	Voor meer informatie zie:
1A* Sportspecifieke inleiding	Strijkplank – bruggetje	Bijlage 1
1B* Spelinleiding	Natte voeten	Bijlage 2
2 Kernactiviteit 1	Kantelen: breekijzer (kantelen van voor)	Bijlage 3
3 Kernactiviteit 2	Houdgreep bij breekijzer	Bijlage 4
Eindvorm of eindspel	Randori toernooi	Bijlage 5

* De docent kiest één van de twee inleidende activiteiten. Op de site van de kvlo staan bij LO 6/bonus/uitgebreid alle bijlagen.

◀ 1. Lesopbouw van een traditionele les

▼ 2. Lesopbouw van een concentrische les volgens het ASM met als thema: valbreken

VOORBEELD LES	Centraal gestelde BMS	Bewegingsactiviteit
1 Multi-sport	1 Zwaaien en slingeren	Zwaaien met afspringen (keuze docent: schommelen, touwzwaaien, ringzwaaien of trapeze zwaaien, zie ook Turnen voor Beginnerz (Nuij, 2016))
2 Donor-sport	1 Balanceren en vallen 2 Springen en landen 3 Rollen, duikelen en draaien 4 Mikken (van de valrichting)	Voetbal: • keepen (1) • omhaal zijwaarts (2) • omhaal achterwaarts (3) (Hierbij staat 1 voor makkelijk en 3 voor moeilijk)
3 Adaptief	1 Balanceren en vallen 2 Springen en landen	Valbreken vanuit zit tot lig 1 Achterwaarts 2 Zijwaarts
4 Sport-specifiek	Rollen, duikelen en draaien	Randori (zie ook schema 1, traditionele lesopbouw): zodra de ander met de schouder op de grond komt, heb je gewonnen.

beeld is gericht op een traditionele lesopbouw en het andere voorbeeld is gericht op een concentrische lesopbouw gebaseerd op het ASM. In de methode 'Judo voor Beginnerz' wordt een groot aantal van deze activiteiten beschreven. Daarbij wordt tevens aangegeven wat de bewegingsproblemen zijn, welke succesfactoren kunnen bijdragen aan het oplossen van het bewegingsprobleem en hoe je de activiteit makkelijker of moeilijker kunt maken.

Tot slot

Het Athletic Skills Model behoort tot het mogelijke gereedschap in de toolbox van de docent. Het Athletic Skills Model staat voor het ontwikkelen van het atletisch vermogen met behulp van een concentrische opbouw waarbij het aanpassingsvermogen centraal staat. Jonge bewegers worden veelzijdig opgeleid en kunnen zich van daar uit ontwikkelen tot veelzijdige atleten die zich mogelijk gaan specialiseren binnen een sport (bijvoorbeeld judo). Het kan een springplank zijn voor een langere sportcarrière met betere prestaties maar bovenal voor een gezonder leven

met minder blessures, minder uitval en meer plezier voor elke beweger of sporter. Jong en oud, amateur of elite, en bewegers met of zonder een beperking. Door het veelzijdig oefenen wordt de beweger uitgedaagd om zich voortdurend aan te passen aan nieuwe thema's en omstandigheden. In de methode 'Judo voor Beginnerz' wordt er een poging gedaan om enerzijds de judosport specifiek uit te werken voor het bewegingsonderwijs en aan de andere kant de aansluiting te zoeken met het ASM door het veelzijdig bewegen een belangrijke rol te laten innemen. In het boek staan de verschillende jaarplanningen waarin suggesties worden gedaan voor het inrichten van het judo-onderwijs op school én een hoofdstuk over valpreventie. In het hoofdstuk over valpreventie wordt er een leervoorstel gedaan op welke manier de docent leerlingen op een verantwoorde manier kan leren vallen om zo de veiligheid van het eigen lichaam te vergroten.

De teksten uit de bijlage zijn fragmenten uit 'Judo voor Beginnerz' en zijn nog in ontwikkeling. Eventuele suggesties zijn van harte welkom.

Bijlage 5 Randori toernooi



Bron: <http://www.bezoekvanroij.nl>

- De docent wijst (afhankelijk van de beschikbare ruimte en materialen) een aantal stoeiplekken aan (bijvoorbeeld 5 bij een volle klas en een redelijk grote *Tatami*).
- Bij elke stoeiplaats mag één speler plaatsnemen. Deze vijf spelers worden door de docent aangewezen. De uitgekozen spelers mogen een tegenstander én een scheidsrechter aanwijzen.
- Als je wordt uitgedaagd, mag je niet weigeren.
- De scheidsrechter begeleidt de wedstrijd.
- De scheidsrechter start en eindigt het spel. Hij houdt dus de etiquette in stand én houdt de tijd bij.
- De scheidsrechter bewaakt de veiligheid en het spel. Eerlijk spelen staat hoog in het vaandel.
- De scheidsrechter beslist hoe de punten worden uitgedeeld.
- De scheidsrechter zorgt ervoor dat het spel goed verloopt en dat de spelers op een goede manier met elkaar blijven omgaan.
- Als de wedstrijd te fanatiek wordt of de spelers niet goed meer spelen, stopt de scheidsrechter de wedstrijd en laat afgroeten. Beide spelers moeten apart van elkaar plaatsnemen op de bank.
- De winnaar is de speler die (kies een van de mogelijkheden):
 - de ander met twee schouderbladen op de grond krijgt (zonder controleren)
 - de ander vijf tellen kan controleren (een technische houdgreep hoeft niet per sé)
 - de ander kan controleren met een specifieke houdgreep (dit kan bijvoorbeeld de *Kesa Gatame* zijn, oftewel de strandbalstokbroodhoudgreep, en/of een andere houdgreep; het gaat hier om het spelprincipe).
- Eventueel kan er een laddercompetitie gespeeld worden. De scheidsrechter kan de uitslag van de wedstrijd op een bord schrijven.
- De winnaar blijft staan. Hij of zij kiest een nieuwe tegenstander uit. Na twee, of drie, keer winnen, mag de winnaar even wisselen.



Bron: <http://www.tvbarendrecht.nl>

Bijlage 6 basisspelregels

- Je groet je tegenstander vóór het partijtje en als het partijtje afgelopen is (high five, boks, buiging of eigen variant). Met deze groet geef je aan dat je eerlijk zult spelen en dat je zorgzaam zult zijn voor je tegenstander.
- De speler die de ander op zijn rug krijgt, heeft gewonnen.
- Als je hebt gewonnen (*kies al naar gelang opdracht/organisatievorm*):
 - wissel je met de scheidsrechter, coach of wisselspeler en begin je opnieuw en start je weer vanuit de beginpositie. Eventuele aanvulling op de instructie: zorg dat je minimaal 2x (tegen elkaar of tegen alle spelers in het groepje) hebt gespeeld
 - ga je opnieuw tegenover elkaar klaar staan. Wie het eerst drie punten heeft, wisselt met de scheidsrechter, coach of wisselspeler.
- Na elke overwinning begin je, eventueel na een wissel met scheidsrechter of coach, weer vanuit de beginpositie.
- Speel beheerst.
- Afkloppen op de mat, aftikken op de schouder, 'Maté!', 'Soré Madé', 'stop!' of 'au!' betekent DIRECT stoppen.
- Geen hoofd wordt geroofd.
- Vals spelen is niet toegestaan (dus niet knijpen, kietelen, slaan of aan de haren trekken).
- Je mag niet van de mat af.

- Je moet aanvallen. Als je je te passief opstelt, krijg je een straf (*Koka*).
- Na tien seconden ontsnappen, begin je weer in de beginpositie. Wissel eventueel van rol.
- Als de wedstrijd voorbij is, zegt de scheidsrechter: *Soré Madé!*
- Je speelt door tot de docent 'Maté!' zegt.
- Je mag niet staan.
- De houdgreep is verbroken als uke met zijn benen de benen van tori omklemt.

Vanuit pedagogisch perspectief is het een optie om zo min mogelijk 'om de punten' te spelen. Het gaat dan niet om de winst of verlies maar om het spelen van het spel. Door het puntensysteem niet te benoemen, wordt het niet onder de aandacht gebracht. Als leerlingen er om vragen of als het competitieve element de spelbeleving verhoogd, kan het uiteraard wel worden toegepast. Indien er om de punten wordt gespeeld, kan onderstaand schema aan de scheidsrechter worden gegeven. Het puntensysteem is aangepast aan het bewegingsonderwijs. In de wedstrijdsport zijn *Koka* en *Yuko* geschrapt. *Waza-ari* mag nu "oneindig" doorlopen.

Zie ook scheidsrechtterschema

Scheidsrechtterschema

De scheidsrechter:

- Zet de spelers op de juiste plaats (tegenover elkaar).
- Laat de spelers elkaar groeten.
- Geef het startsignaal: 'Hadjimé'.
- Houdt in de gaten of er eerlijk en veilig gespeeld wordt.
- Houdt bij hoeveel tellen een controle duurt.
- Houdt de puntentelling eventueel bij (pen en papier!).
- Beeindigt de scheidsrechter de wedstrijd met 'Soré Madé'.
- Laat de spelers elkaar opnieuw groeten.
- Steekt de scheidsrechter de arm omhoog van de winnaar.
- Gaat terug naar de bank en neemt plaats.

Ippon (10 punten): Wazari (7 punten): Yuko (5 punten): Koka (3 punten):



Straffen:

- Defensieve houding: *Koka* (3 punten)
- Oneerlijk spelen (kietelen, slaan, uitschelden, ongedisciplineerde uitingen, etc.): *Yuko* (5 punten).
- Niet stoppen ondanks ingrijpen scheidsrechter: *Yuko* (5 punten).

Ippon (10 punten)	Voorstel: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tori</i> scoort 2x een <i>waza-ari</i> (<i>wazari</i>). • <i>Uke</i> tikt of klopt de wedstrijd af (geeft op). • <i>Tori</i> houdt <i>Uke</i> 20 seconden in de houdgreep.
<i>Waza-ari</i> (7 punten)	Voorstel: <i>Tori</i> houdt <i>Uke</i> 15-19 seconden in de houdgreep.
<i>Yuko</i> (5 punten)	Voorstel: <i>Tori</i> houdt <i>Uke</i> 10-14 seconden in de houdgreep.
<i>Koka</i> (3 punten)	Voorstel: <i>Tori</i> houdt <i>Uke</i> 5-9 seconden in de houdgreep.

Dit scheidsrechtterschema is nog niet aangepast op de nieuwe judospelregels!

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

Foto's:

Anita Riemersma

Kernwoorden:

Athletic Skill Model (ASM), multisport, Basis Movement Skills (BMS), donorsport, sportadaptief trainen, sportspecifiek trainen, judo.