

## Kersten Scheller

Het AKT en Roeivereniging Pampus vormen een goede combinatie. Twee jaar geleden begon RV Pampus, gevestigd bij de beschutte havenkom tussen Wetering en Hoge Vaart, met een competitie-jeugdgroep en een recreatieve volwassenengroep te trainen met ASM (Athletic Skills Model).

Kersten Scheller, wedstrijdcommissaris en bestuurslid bij RV Pampus, deed indoortrainingen en coaching van volwassenen. Nu organiseert hij de ASM-trainingen en begeleidt hij de jeugd. Ze hebben botenloodsen en een clubgebouw, maar geen verwarmde ruimte voor indoortrainingen. Scheller: "We roeien 's winters ook buiten, maar bij minder dan vijf graden is dat voor de jeugd te koud en het wordt vroeg donker, waardoor we 's avonds niet op het water kunnen trainen". Daarom gebruikt RV Pampus de dojo- en multiruimte in het AKT. "De gemeente was destijds bezig met het Athletic Skills Model en we kregen een uitnodiging voor een kennismaking met het ASM via het AKT." Enthousiast begonnen ze aan een instructeurscursus ASM. Sinds twee jaar trainen ze in de AKT-ruimtes in Poort.

### VEELZIJDIG

"Roeien is een technische sport: naast de boottrainingen kun je aan land op de roeimachine (ergometer) de roeitechniek en conditie trainen. In januari zijn er diverse regionale en nationale ergometer-wedstrijden om naar toe te werken. De ASM-trainingen zijn als warming-up een goede en voor de jeugd aantrekkelijke aanvulling op de technische training aan land. Je gaat naar een roeivereniging om te roeien, maar de ASM-trainingen zijn diverser en veelzijdiger dan een gewone (roei)circuittraining." Door de combinatie van verschillende bewegingsvormen en speelse, competitieve oefeningen kunnen de trainingen zeer uitdagend en aangepast op elk niveau van de deelnemers worden samengesteld. "We hebben jongeren vanaf 10 tot 18 jaar in een groep, die zijn fysiek zeer verschillend. Maar voor iedereen is het belangrijk dat zij naast de roeitechniek ook leren om veelzijdig goed te bewegen."

### BEWEGINGSVORMEN

Scheller heeft zelf de ASM-opleiding gedaan. "Het kost veel tijd om de lessen voor te bereiden. We worden door het ASM ook geprikkeld om telkens iets anders uit te proberen en om de trainingen interessant te houden. In een boot is de beweging lineair en cyclisch. In een zaal zie je veel beter hoe goed een roeier zich wel of niet beweegt. Soms zijn eenvoudige bewegingen als een koprol naar voren of achteren al moeilijk. Ook balsporten met of zonder racket zijn voor een aantal leden onwennig." De judoles-

## "KIJKEN NAAR HET KIND VRAAGT MEER VAARDIGHEDEN VAN EEN TRAINER"



sen vindt hij interessant. "Daarmee kun je je lichaamsspanning en je balans voelen en oefenen. Heel belangrijk voor het roeien, maar niet iedereen vindt deze 'donorsport' met direct lichaamscontact leuk."

Ook het maken van muziek en bewegen op muziek is een bewegingsvorm binnen het ASM. "In 2018 introduceerden wij een les met dansen. De deelnemers moesten hier zelf bepaalde bewegingen bij bedenken en aan de groep voordoen. Het uitgangspunt bij elke training is om meerdere bewegingsvormen te combineren, gelijktijdig verschillende zintuigen aan te spreken en de deelnemers uit te dagen creatieve oplossingen te bedenken bij de oefeningen."

### SPEELPLEKKEN

Zijn zoon is 6 jaar en zit in groep 3. "Hij krijgt maar één uur sporten in de week en ook in de pauzes spelen ze weinig buiten. Het schoolplein is superstrak en veilig, maar biedt geen beleving. Er staat één glijbaan, één schommel en één wipwap. De kinderen die willen, staan te wachten tot ze erop kunnen. Thuis hebben ze misschien een zandbak, buiten alleen een stoep. Buiten schooltijd ligt het helemaal aan de ouders hoeveel kinderen kunnen bewegen." Het AKT voorziet met naschoolse lessen en de Skills Gar-



den in deze leemte. Scheller ziet meer goede voorbeelden in Almere: "Er zijn natuurspeelplekken met heuveltjes en boomstammen. Een lol dat die kinderen hebben! Iedereen kan klimmen, klauteren en slingeren."

Ook een ASM-trainer kan met een tas met eenvoudige spullen al zoveel meer doen, weet Scheller. "We zijn ons allemaal bewust van het belang van bewegen, maar er moet nog veel gebeuren. Ouders brengen hun kinderen met de auto naar school en de sportvereniging. Kinderen raken daaraan gewend. Het is fijn dat het ASM door de gemeente wordt gedragen. We zien nu dat behalve wij ook de scholen, De Schoor en een aantal verenigingen het aanbieden. Ik verwacht dat het steeds normaler wordt om op deze manier te sporten. Als je dan van de ene naar de andere sport of vereniging gaat, is de herkenbaarheid groot."

### JONG LEREN BEWEGEN

Als je op jonge leeftijd niet leert bewegen en daar plezier van krijgt, dan ga je het als volwassene of oudere zeker niet doen. "Bij baantjes zwemmen wordt het te serieus. Dat is lang zo leuk niet voor de kinderen als spelenderwijs leren. Ze hebben een prikkel van plezier nodig, een leuk doel. Ze zijn veel sneller afgeleid. De trainer of vrijwilliger moet zich hierin verder ontwikkelen. Wij hebben nog op de oude manier leren coachen en geven dat door aan de kinderen. Kijken naar het kind vraagt meer vaardigheden van een trainer."

### BLIJVEN SPORTEN

"Roeien is een sport die je heel lang kunt blijven doen: het is geen contactsport en je hoeft geen onverwachte bewegingen te maken. Bij onze vereniging zie je dat de leden ook op latere leeftijd bij ons blijven sporten of, na andere sporten, het roeien ontdekken." Een recreatieve groep volwassenen van 40-70 jaar traint een keer per week in het AKT onder leiding van Yoka Verhoeven. "Zij zijn soms nog fanatieker bij de bewegingssporten dan onze jeugdleden."

"Als je ouder wordt en niet goed blijft bewegen, word je stijver. Je doet veel staand of zittend en krijgt moeite met andere bewegingsvormen, evenwicht en balans, zodat je het vallen weer moet leren. Ook dan is het ASM-model goed te gebruiken om alle bewegingsvormen op het juiste niveau te oefenen en te onderhouden. De sporthallen waar we eerder traiden, hadden vaak maar beperkte materialen en harde, stoffige vloeren. Het AKT heeft prachtige zalen met sportmaterialen, de klimwand is fantastisch en in de dojo-ruimte ligt een lekker zachte judomat. Dat helpt bij de trainingen, daardoor hoeft niemand bang te zijn om te vallen."

### SOCIAAL

"We leven steeds individueler, maar sociale binding is heel belangrijk, ook met verenigingen. In een roeiboot ben je op jezelf of met enkele roeiers, dan is het fijn om in de winterperiode juist met andere clubleden in de zaal te sporten. Je komt bij ons niet alleen voor een uurtje roeien; het is ook een sociaal moment, het samen onderhouden van de boot, netjes omgaan met het clubgebouw, een gezellige avond. Een vereniging is betrokkenheid en verbondenheid."

"Het ASM-model is een mooie en leuke manier om samen te sporten en sluit prima aan op de gedachte van de roeivereniging. Verenigingen kunnen met het ASM meer bieden dan alleen hun eigen sport en zo bijdragen aan een goede ontwikkeling van kinderen en de gezondheid van volwassenen. Hoe breder het wordt gedragen, hoe vanzelfsprekender het wordt."

