

Edward Swier

Athletic Skills Model: beter leren bewegen

Een brede motorische ontwikkeling als basis voor een gezond en actief (tennis)leven

Waarom Roger Federer toch zo'n veelzijdige tennisser is? Omdat hij goed heeft opgelet toen hij zich, ter afwisseling, bekwaamde in het badminton. En hoe het komt dat Novak Djokovic zo makkelijk kan glijden op hardcourt? Omdat zijn vader hem van jongs af aan de fijne kneepjes van het skiën bijbracht. Veelzijdigheid maakt een betere sporter van je en zorgt dat je 'een langer atletisch leven hebt'. In plaats van een tennistalent te vragen zijn of haar tweede liefde, judo bijvoorbeeld, maar op te geven, zou je als trainer je pupillen juist moeten stimuleren ook in die tak van sport door te gaan.

Het wil nog wel eens voor discussie zorgen, het promoten van andere sporten. Want snijd je jezelf als tennisvereniging of -leraar daarmee niet in de vingers? Maar René Wormhoudt heeft, haast hij zich te zeggen, niet de bedoeling ons van de tennisbaan te houden, integendeel. De 'beweegexpert', voormalig conditietrainer van Ajax en nu van het Nederlands elftal stimuleert veelzijdigheid met overgave. Dus pak gerust die andere sport ook op, of bedenk eens wat andere trainingsvormen voor op de baan. En ga, ook al heeft je trainer bedenkingen, lekker skiën in de

winterperiode. 'Eerst een atleet, dan een specialist' is niet voor niets een van de kernelementen van het Athletic Skills Model (ASM), dat Wormhoudt samen met hoogleraar Bewegingswetenschappen Geert Savelsbergh ontwikkelde.

Levenswerk

Met elkaar zetten zij hun visies op papier, wat resulteerde in een lijvig boek. Dat kwam er mede omdat Wormhoudt vindt dat er iets moet gebeuren. De samenleving verandert en het bewegingsonderwijs staat onder druk. Bonden, verenigingen en gemeenten omarmen zijn plan-

nen inmiddels; op veel plekken staat Wormhoudt aan de basis van nieuwe ontwikkelingen. Ook de KNLTB volgt deze ontwikkelingen met grote interesse en nodigde Wormhoudt uit voor een interview in *Centre Court*.

Wormhoudt heeft zijn levenswerk gemaakt van de fysieke en motorische ontwikkeling van alle leeftijden, met of zonder specifieke sportaanleg. Dat begon in de jeugdopleiding van Ajax, waar hij in de jaren negentig alternatieve beweegvormen introduceerde. De behoudende voetbalwereld fronste er de wenkbrauwen even bij, maar



er werd prompt op muziek bewogen door de Ajax-jeugd. In nieuwe coördinatiebewegingen richtte de aandacht zich op ritme, balans, oriëntatie en houding.

Wormhoudt liet de talenten judoën, introduceerde 'socceraerobics', ontwierp bovendien tegelijkertijd een 'powerhill' en een Athletic Skills Track, een behendigheidsbaan waarop de jeugd en het eerste team zich spelenderwijs motorisch beter en breder, maar ook specifiek ontwikkelden. De openbare Skills Garden – in Almere ligt een heel mooie – is de opvolger daarvan én het summum. Hier kunnen alle grondvormen van bewegen worden beoefend. Door jong en oud, met of zonder specifieke

talenten. Gewoon, omdat het leuk en lekker is om te bewegen. Gratis en op je eigen niveau.

Veelzijdigheid

Vroeger speelden we allemaal buiten. Het maakte dat je je motorisch gezien veelzijdig ontwikkelde. Je voetbalde op een oneffen ondergrond, moest zo nu en dan op het dak klimmen als de bal was afgezwaid. En wilde je eens wat anders, dan ging je rolschaatsen. Of hinkelen. Het aanpassingsvermogen van ons lichaam werd optimaal getriggerd, we leerden letterlijk spelenderwijs bewegen.

De principes van het buiten spelen worden om meerdere redenen door Wormhoudt omarmd. "Weet je dat er onderzoek is waaruit blijkt dat

topsporters, en dan vooral de creatieve spelers, meer uren vrij buiten gespeeld hebben? Dat is ook niet onlogisch. Wie vroeger veel buiten speelde, heeft geleerd die lantaarnpaal in het spel te betrekken, accepteert dat de ene helft van het veld groter is of meer oneffenheden kent dan de andere helft. Of dat de doelen niet recht tegenover elkaar staan. Als ik een cursus geef, zet ik de goals vaak asymmetrisch neer. Er is er altijd wel eentje die dan de doeltjes nog even recht gaat zetten. Dat zit zo in ons systeem, omdat we dat vanaf onze middelbareschoolleeftijd geleerd hebben. We zitten in een strak stramien. Dat biedt voordelen: er zijn regels, er is duidelijkheid. Maar het heeft natuurlijk ook wel een beetje de creativiteit eruit gehaald."



“WIE VROEGER VEEL BUITEN SPEELDE, ACCEPTEERT DAT DE ENE HELFT VAN HET VELD GROTER IS OF DAT DE DOELEN NIET RECHT TEGENOVER ELKAAR STAAN”

— René Wormhoudt

Beter leren tennissen én bewegen

Veelzijdig en meerzijdig bewegen in oefen-, spel- en wedstrijdvormen; Wormhoudt is er – bijna dertig jaar na zijn start bij Ajax – nog altijd een warm pleitbezorger van. En niet alleen voor jeugd én topsporters. Hij werkt tegenwoordig ook samen met het Nationaal Ouderenfonds, zoekt bovendien verbinding met het bewegingsonderwijs én de zorg, en vindt ook steeds meer gehoor bij sportbonden. En bij trainers. Niet voor niks waren toptrainer Tjerk Bogtstra en clubtrainer Rinus van Leeuwen in de vorige editie van *Centre Court* heel duidelijk in hun opvatting: een brede motorische ontwikkeling is voor ieder kind van groot belang en zorgt ervoor dat je vervolgens alles uit de tennissport kunt halen.

“We hebben jarenlang gesteld dat iemand beter wordt in tennis door meer uren te tennissen. Dat heeft ook gewerkt. Sterker nog: dat werkt nog steeds. Natuurlijk, je wordt beter als je meer op de tennisbaan staat. Maar daarbij is het wel belangrijk niet alleen beter te leren tennissen, maar ook beter te leren bewegen. Beter bewegen is de basis voor een gezond, actief

leven en daarvoor is veelzijdigheid van bewegen cruciaal. Goed bewegen gaat verder dan vaardigheden. Het gaat ook over keuzes maken, patronen herkennen, over gedrag, over weten wat je wilt, over creativiteit, over anticiperen. Lichaam en geest zijn daarbij één, ze zijn de voor- en achterzijde van dezelfde medaille. Onderontwikkeling van het één leidt tot beperking van het ander.”

‘Eerst een atleet, dan een specialist’

Wormhoudt wil er maar mee zeggen dat je er als talent nog niet bent als je ‘een uurtje of twintig in de week tennist’. “Uit ervaring en onderzoek is wel gebleken dat je, om een tennistechnische superioriteit te hebben, al vroeg met een tennisracket in je handen moet hebben gestaan. Als je al vanaf je zesde tennist, zie je dat later terug. Het gemak, het aanpassingsvermogen dat zo natuurlijk is ontstaan, is niet meer in te halen. Maar tennis bestaat uit veel meer dan dat. Het is interessant dat je al heel jong een aardig balletje slaat, maar er is meer te doen. Je moet je vooral



ook ontwikkelen op een breder motorisch gebied.”

Hij geeft een voorbeeld. “Het zou heel gek zijn als je tegen een kind op zesjarige leeftijd zou zeggen: ‘We gaan nu al onze energie in tennis stoppen.’ Dat is net alsof je op school zou zeggen: ‘Je bent nu zes en

goed in rekenen. Dus we gaan geen taal en handenarbeid meer doen, niet meer naar gym. Nee, alleen maar rekenen. Want we denken dat je dan op je achttiende 's werelds beste wiskundige bent.' Daarvan zouden we met z'n allen zeggen dat het niet goed is."

Het moet leuk blijven

Afwisseling, daar draait het om. "Je wilt kinderen echt niet een uur lang hetzelfde laten doen. Als je een kind zou observeren en zou zien dat het, uit zichzelf, een uur lang onafgebroken met hetzelfde bezig is, dan is dat op

"Ik haal daarbij altijd graag Erik Scherder aan, die benadrukt dat oefeningen best enige moeite mogen kosten. Je moet als trainer stof aanbieden die de pupil net aankan, want je hebt ook een succesbeleving nodig om gemotiveerd te blijven. Maar tegelijkertijd wil je ze wel leren dat je hard moet werken om je iets eigen te maken. En dat je er vooral niet te vroeg mee moet stoppen."

Wat Wormhoudt betreft, is er altijd een centraal thema: bewegen is belangrijk, maar vooral ook leuk. "We moeten kinderen leren dat het leuk is

om te bewegen. Als je van jongs af aan bewegen leuk vindt, zul je bewegen namelijk je hele leven leuk blijven vinden. Als later anderen je – vanwege je gezondheid, fitheid of omdat je moet presteren – aansporen om te bewegen, zul je dat makkelijker (weer) oppakken. Bewegen associëren met plezier is enorm belangrijk. En dat doe je vooral door veel variatie toe te passen. Als er te weinig variatie in trainingen zit, houden kinderen het jaren vol omdat hun ouders dat zo graag willen, maar zullen ze rond hun veertiende, vijftiende onherroepelijk zeggen dat het nu



zijn minst opvallend. Dat komt niet vaak voor. Dus in de sport wil je die eenzijdigheid ook niet zien. Om het leuk te houden, en dat geldt voor kinderen maar ook voor volwassenen en senioren, wil je variatie aanbieden met inhoud."

Daarbij komt dat het aangeboden ook uitdagend moet zijn.

Blijven bewegen

René Wormhoudt staat met beweegvormen vanuit het Athletic Skills Model ook aan de basis van het project OldStars, waarmee met een aangepast programma ouderen de mogelijkheid wordt geboden te (blijven) bewegen en dus ook te genieten van alle fysieke en sociale voordelen die dat biedt. Met OldStars Tennis, een gezamenlijk project van de KNLTB, het Nationaal Ouderenfonds en Menzjs, kunnen ouderen op een gezonde manier en zonder veel blessuregevaar blijven bewegen op de tennisbaan. Zo kunnen ook ouderen tot in lengte van jaren tennislid blijven. In 2019 en begin 2020 zijn, verspreid over Nederland, verschillende pilots van OldStars Tennis gestart. Verenigingen die OldStars Tennis willen opstarten, kunnen rekenen op de ondersteuning van het Ouderenfonds. Benieuwd wat de voorwaarden zijn en of jouw vereniging in aanmerking komt? Kijk op Centrecourt.nl/themas/ledenbehoud/oldstars/ of stuur een e-mail naar verenigingsondersteuning@knltb.nl. van jaren tennislid blijven.



“Tennis binnen én buiten, op gravel of een andere ondergrond. En oefen met verschillende ballen”

– René Wormhoudt

tijd is voor ‘iets leuks’. Nederland telt heel veel van dergelijke drop-outs; rond die leeftijd haakt gemiddeld – het varieert een beetje per sport – tussen de zestig en negentig procent af.”

Grondvormen van bewegen

Wormhoudt onderscheidt in het Athletic Skills Model tien grondvormen van bewegen, waaronder klimmen, balanceren, gooien, springen en lopen. Hoewel je in eerste instantie zou denken dat een tennisser geen baat heeft bij klauteren of gooien, blijkt het tegendeel waar. “Het is niet goed om als sporter maar bekwaam te zijn in een paar grondvormen. Je hebt baat bij alle. Goed kunnen gooien en vangen heeft alles te maken met goed kunnen slaan en mikken. Gooien is omgekeerd vangen. We weten uit onderzoek dat omgekeerde bewegingen elkaar enorm goed stimuleren. Achteruitlopen helpt om beter vooruit te kunnen lopen. Linkshandig kunnen slaan helpt om beter rechtshandig te slaan. Trappen, schieten, klimmen, klauteren en bewegen op muziek zitten dan wel niet in het tennis, maar vormen wel een ontzettend belangrijke ondersteuning. Ze verbeteren het atletisch vermogen en belangrijke onderdelen als het aanpassingsvermogen, ritmisch vermogen of het evenwichtsvermogen.”

Zijn theorie gaat overigens op voor zowel topsporters als recreanten. “Iedereen wordt beter van het oefenen van de grondvormen. De tennissende huisvrouw én het grote talent willen allebei fit zijn, willen dat sport een positieve invloed op hun gezondheid heeft. De topper neemt dat mee om te kunnen presteren.”

Kwaliteit boven kwantiteit

Vanuit die filosofie bepleit Wormhoudt ook dat met name jongeren meerdere sporten tegelijk beoefenen. “Ga niet als tennistrainer tegen je pupillen zeggen: ‘Stop nu maar met dat hockey, je moet meer uren op de baan maken.’ Het is veel belangrijker dat je de kwaliteit van het bewegingsprogramma verbetert dan dat je je kwantiteit verhoogt. Die kwaliteit zit ‘m in meerdere gestructureerde vaardigheden. Dat kunnen diverse sporten zijn, maar ook meer verschillende spelvormen, activiteiten. Het is belangrijk om veelzijdig bewegen te bejiveren. Dus wens je pupil vooral veel plezier op zijn of haar skivakantie, en ga er daarna – met een mentaal ook uitgeruste sporter – weer tegenaan.”

Ook de absolute wereldtop in het tennis heeft baat bij oefening in andere disciplines, zo weet Wormhoudt. “Roger Federer kan fantastische verhalen vertellen

over hoe het badminton hem geholpen heeft, alleen al qua puntenopbouw, het gevoel dat je aan het schaken bent bijvoorbeeld. Maar ook zijn polsbeweging, zijn voetenwerk, ruimtelijke oriëntatie en zijn reactievermogen zijn verbeterd dankzij badminton, squash, voetbal en skiën. Goede skiërs, zoals Novak Djokovic, kunnen glijden op beton. Daar moet je sterke heupen en knieën voor hebben. Dat leer je niet op de tennisbaan, daar moet je andere sporten voor doen. Skiën dus inderdaad, of skeeleren, klimmen of fietsen op een BMX.”

Out of the box

En het werkt twee kanten op. Tennis op zich is een heel veelzijdige sport; ook professor Scherder bevestigde dat tijdens het KNLTB Jaarcongres van 2018, toen hij sprak over het belang van beweging voor de ontwikkeling van het brein: “Je beweegt, je wordt uitgedaagd, je doet steeds nieuwe dingen en het spel is nooit hetzelfde.” De veelzijdigheid van de tennissport is ook in motorisch opzicht veel waard, weet Wormhoudt. Een groot aantal grondvormen van bewegen, zoals balanceren, vallen, rennen, voetenwerk, draaien, wenden, keren, slaan en mikken, ontwikkel je in tennis en heb je bijvoorbeeld ook nodig in een



door kinderen veel beoefende sport als hockey. Beide ontwikkelen de oog-handcoördinatie in bredere zin. “En voetbal en tennis kennen dezelfde overeenkomstige grondvormen van bewegen als balans, voetenwerk, draaien, wenden en keren, alleen in een andere context.” Voetbal voegt daar nog belangrijke vaardigheden aan toe, zoals trappen, schieten en mikken, stelt Wormhoudt. “Maar de voordelen gaan nog verder. Om er nog een paar te noemen: hockey en voetbal doen beide ook een belangrijk beroep op timing, balcontrole, beslissingen nemen, patronen herkennen, noem maar op. Elementen die ook in het tennisspel grote betekenis hebben.”

Wormhoudt adviseert sporters ook onder verschillende omstandigheden te trainen. Hij denkt *out of the box* en wil dat anderen dat ook doen. Daarom ook zijn veel trapveldjes (Playce) die hij ontwerpt asymmetrisch (zie foto), zoals vroeger op het speelpleintje in de buurt. “Je zou iets ook op de tennisbaan kunnen introduceren. Voor mij hoeven de vakken op de baan niet altijd hetzelfde te zijn. Speel je met een minder goede speler, dan kun je bijvoorbeeld ook stellen dat hij drie vakken mag gebruiken en jij slechts twee. Als de strijd gelijkwaardiger wordt,

is de succesbeleving bij beiden groter en neemt het plezier voor beide partijen toe.”

Prikkelen

Wormhoudt stimuleert sporters uit hun comfortzone te komen, om daar uiteindelijk beter van te worden. In de Skills Garden die hij ontworpen heeft, liggen niet voor niks afwisselend zand, houtsnippers, stoeptegels, schelpen, rubber en hout op de grond. “Ook voor tennissers is het goed om op verschillende ondergronden te spelen. Tennis binnen en buiten, op gravel of een andere ondergrond. En oefen met verschillende ballen, zoals dat bij de jeugd al gebeurt. Nu passen we ons meestal alleen aan het weer aan, gaan we in de winter naar binnen. Maar dat moet je niet alleen uit praktische overwegingen doen, maar ook omdat je door de afwisseling beter gaat presteren. Het maakt ook dat je niet zo van slag bent als je in een toernooi, of voor de competitie, eens een keer op een ander complex op een andere ondergrond

moet spelen. In zulke gevallen onderscheiden de betere aanpassers zich al snel. Die hebben twee, drie ballen nodig en passen daarna hun timing als vanzelf aan de nieuwe setting aan.”

Wormhoudt geeft geregeld cursussen over het Athletic Skills Model. Hij ziet daar relatief veel tennistrainers. “In vier lessen van vierenhalf uur gaan we dan behoorlijk de diepte in. Zodat je ook de achtergronden van het Athletic Skills Model goed kent. Dan ook, en dat is denk ik wel goed om te zeggen, wordt vaak duidelijk dat dit model niet tegen andere methodes aanschoupt. Maar dat we willen prikkelen, en sporters, fysiotherapeuten en coaches uitnodigen om net iets verder te kijken en andere verbanden te leggen.”