

## Workshop 6: Het belang van een goede motorische basisvorming (Emile Rousseaux)



Emile Rousseaux gaf tijdens workshop 6 een lezing over "Het belang van een goede motorische basisvorming". Hieronder volgt de tekst die Emile Rousseaux ter beschikking stelde voor het congresboek van de Dag van de Trainer. Deze tekst is geen exacte weergave van de uiteenzetting van Emile Rousseaux over het "Belang van goede motorische basisvorming" tijdens "De dag van de Trainer" op 18 december 2004, maar geeft de geest en de krachtlijnen weer van de ideeën van Emile Rousseaux die hun vertaling krijgen in "De Bewegingschool". In deze tekst vindt u terug welk het belang van De Bewegingschool is voor een goede motorische basisvorming en welke mogelijkheden De Bewegingschool heeft om voor deze goede motorische basisvorming te zorgen.



### Inleidend

In De Bewegingschool staan bewegen, plezierbeleving en globale ontplooiing van het kind centraal. Wij wakkeren het plezier in bewegen aan en door te bewegen bevorderen wij de gezondheid en de algemene ontwikkeling van het kind. De bestaansreden van De Bewegingschool is dat jonge kinderen vandaag nog steeds onvoldoende ruimte hebben om te bewegen en te spelen. De Bewegingschool beoogt niet alleen de ruimte en de materiële omgeving om samen met mama of papa te bewegen, maar ook om samen het plezier van bewegen te beleven. De visie van De Bewegingschool sluit perfect aan bij de Olympische geest en waarden: vanuit een gezondheidsperspectief meer kinderen meer bewegingskansen bieden en tegelijkertijd de basis leggen voor een mogelijke doorstroming naar "hun" sport.

De aanpak van De Bewegingschool is er op gericht de kinderen intensief te laten bewegen op emotioneel, relationeel en functioneel gebied. Dit gebeurt in "het bos in de zaal". Met plinten, banken, planken, autobanden, buizen, matten, enz. wordt steeds een veranderende, rijke en weldoordachte bewegingsomgeving gecreëerd. De kinderen worden zo tot een spontane bewegingsactiviteit gestimuleerd. Deze vrije, spontane activiteit laten ontdekken vormt de basis van de didactische aanpak.

De Bewegingschool zorgt ervoor dat alle kinderen van 1,5 tot 8 jaar, ongeacht hun persoonlijke niveau en verwachtingen, zin krijgen om te bewegen en wil dat bewegen ook zin geven. Daarnaast wenst De Bewegingschool kinderen tot 12 jaar te helpen om zich beter voor te bereiden op een specifieke sportopleiding.

Hierna zullen we even dieper ingaan op de visie, de didactische aanpak en enkele bijzondere kenmerken van de werking van De Bewegingschool.

### De visie

De Bewegingschool wil kinderen via een totaal bewegingsaanbod begeleiden in hun totale groei. Daartoe is het nodig dat een kind zich veilig voelt, zelfvertrouwen heeft en zich bekwaam voelt. Kortom dat het kind nieuwsgierig en ondernemend is. Daarom houden we in eerste instantie rekening met de interne emotionele dynamiek van het kind. Dit wil zeggen wat we het kind zichzelf laten zijn binnen een welomschreven kader van tijd en ruimte. Het gaat om "laten-zijn" en duidelijk niet om "laten doen".

Als het kind "zich goed in zijn vel voelt", zal het zich gemakkelijker openstellen om te leren. De functionele, globaal-relatieve en cognitieve ontwikkelingsdoelen kunnen zich beter ontwikkelen

indien dit steunt op een goed verankerde interne emotionele dynamiek. De actieve betrokkenheid van de ouders tijdens de activiteit speelt hierin een cruciale rol.

De bedoeling van de functionele ontwikkeling is dat het kind voldoende motorische basisvaardigheden heeft om te functioneren in zijn dagelijkse omgeving en in een sportclub in het bijzonder. De Bewegingsschool biedt een visie en didactisch denkproces om de drop-out op latere leeftijd te beperken. Daarvoor is een investering op zeer jonge leeftijd noodzakelijk.

Met de globaal-relatieve ontwikkeling leren we het kind om te gaan met zijn eigen emoties en verlangens. We leren het kind zich open te stellen voor de anderen. Vanuit een totale lichamelijke betrokkenheid kan een kind zich uitdrukken en leren communiceren met anderen. De Bewegingsschool stimuleert het socialisatieproces van het kind en bereidt het voor om sociaal en respectvol met de anderen en zijn omgeving om te gaan.

Tot slot beïnvloedt De Bewegingsschool op een indirecte wijze de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Wanneer de interne emotionele dynamiek van het kind goed verankerd is, zal het zich meer openstellen voor de ontwikkeling van de schoolvaardigheden.

### **De didactiek: een procesmatige en gedifferentieerde aanpak**

De begeleiding van het kind is gebaseerd op een didactisch denkproces dat zich richt op de relatie tussen de aangeboden situatie en de eventuele doelen en middelen aangereikt door de volwassen begeleider. Dit alles rekening houdend met de evolutie van het kind.

De begeleider kan drie benaderingswijzen voorstellen:

- het aanbod van een situatie - de vrije spontane motoriek
- een situatie aangevuld met een doel - de begeleide motoriek fase 1
- een situatie met een doel die op een specifieke wijze dient te worden gerealiseerd - de begeleide motoriek fase 2

### **De vrije spontane motoriek**

Hierbij wordt door de begeleider een situatie gecreëerd ( door de creatie van een opstelling) zonder een doel op te geven en zijn er geen aanwijzingen over de uitvoeringswijze. Vanuit hun eigen mogelijkheden zoeken kinderen naar leuke oplossingen om hindernissen te overwinnen. Dit is het moment van de grote ontdekkingstocht: wat kan ik, wat durf ik, wat doe ik graag, hoe geraak ik boven? Een kind mag een bepaalde actie 10 keer herhalen, mag even stoppen om uit te rusten, mag het circuit verlaten om op een andere plaats te spelen.

Het kind evolueert op eigen ritme. Deze ontdekkingsreis op eigen ritme zorgt voor veel lawaai en chaos. In een zaal waar De Bewegingsschool plaats heeft met heel veel lawaai, waar we met moeite kunnen zien wie of waar de begeleiders zijn en waar geen wachtende kinderen in rijen staan, is men op een goede manier bezig. Het kind is vrij in zijn acties met respect voor het materiaal en de veiligheid voor zichzelf en de anderen.

Dit is het domein van de vrije spontane activiteit. De activiteit voor de peuters {1,5 tot 2,5 jaar) is nagenoeg enkel op deze benaderingswijze gebaseerd. We geven de kinderen alle kansen om zichzelf te laten "zijn" (verschilt van "laten doen"!)). Ook voor de kleuters is dit de hoofdbenadering, maar rekening houdend met het niveau, de ervaringen, de verwachtingen van de kleuter worden stappen gezet richting het tweede niveau: de begeleide motoriek - fase 1.

### **Begeleide motoriek eerste fase**

Tijdens een eerste fase biedt de begeleider een situatie en een doel aan zonder eerst te preciseren op welke wijze dit doel dient te worden bereikt. Voorbeeld : een *begeleider stelt het volgende doet voorop: "Kunnen jullie per twee de bal van op het laken het plafond laten raken?"* Hier komen we terecht in het domein van de overgang van spontane naar begeleide motoriek. De kinderen krijgen bepaalde suggesties door de begeleider aangeboden en dienen persoonlijke oplossingen te zoeken of te kiezen uit verschillende mogelijkheden.

Dit is het domein van de individuele tactiek of anders gezegd "het oplossen van een probleemsituatie". Deze aanpak wordt geïntroduceerd bij de kleuters en is zeker aanwezig bij de groep kinderen van 6 tot 8 jaar.

#### Begeleide motoriek tweede fase

In een volgende fase wordt naast de situatie en het doel ook de werkwijze aangegeven. De begeleider geeft een duidelijke opdracht. Voorbeeld : *"Leg de bal op een laken en buig de benen volledig door om vervolgens de benen en de armen volledig te strekken."* De begeleider komt tussen op het gebied van nauwkeurigheid, intensiteit, het bewegingsgevoel, medewerking, controle,...

Dit is het domein van de techniek. Deze aanpak komt aan bod bij de kinderen van 6 tot 8 jaar en is een eerste introductie in de kennismaking met verschillende sportvaardigheden.

Het is een utopie te denken dat een kind elke bewegingservaring zelf kan ontdekken. In de tweede en derde benadering kan een begeleider op het geschikte moment de motorische mogelijkheden van de kinderen verrijken.

Een gedifferentieerde aanpak is er op gericht om vertrekkende van de individuele realiteit van elk kind te streven naar het persoonlijk maximale niveau. Een sessie van De Bewegingschool bestaat steeds uit het aanbieden van een grote verscheidenheid aan uitdagingen voor de deelnemende kinderen onder de vorm van constructies en/of oefeningen.

#### Samenvattend

Vorm 1	Vorm 2	Vorm 3
Situatie	Situatie	Situatie
Doel	Doel	Doel
Middel	Middel	Middel

- De verschillende hoofdvormen hebben elk hun eigen belangrijkheid
- Vorm 1 stimuleert de vorming van een algemene spontane motoriek, de ontwikkeling van de eigen mogelijkheden. De begeleider verzekert vooral de veiligheid en observeert de activiteit van de kinderen.
- Vorm 2 stimuleert het gevoel voor tactiek, het zoeken naar oplossingen in al of niet complexe situaties. De begeleider geeft een doel aan, maar geen oplossing. Wel moet het zoeken naar oplossingen worden gestimuleerd en ook het leren observeren van wat anderen doen.
- Vorm 3 omvat meer het technisch aspect. Hier is de tussenkomst van de begeleider dan ook het grootst. Er wordt aangegeven op welke manier een doel kan bereikt worden en met welke intensiteit en nauwkeurigheid zij dat kunnen bereiken.

#### De werking van De Bewegingschool

Om deze visie en didactiek in praktijk om te zetten, zodat het effectief effecten voor het kind resorteert, zijn er enkele specifieke vereisten naar de organisatie van De Bewegingschool. We zetten de specifieke kenmerken van De Bewegingschool even op een rij.

#### De materiële omgeving

Er is geen optimaal aanbod wanneer enkel met klein materiaal wordt gewerkt. De Bewegingschool confronteert de kinderen met **een** aaneenschakeling van verscheidene opstellingen waarbij gebruik wordt gemaakt van kleine en grote materialen. Deze opstellingen zijn de grondstof van De Bewegingschool. De differentiatie in de opstellingen en de voortdurende beschikbaarheid van ouders en begeleiders zorgen voor een stimulerende omgeving waarin het kind intensief kan bewegen op emotioneel, relationeel en functioneel vlak. Dit sluit niet uit dat een werking kleinschalig en met bescheiden materiaal kan worden gestart. Deze omgeving dient de kinderen maximale kansen te bieden om het plezier van het bewegen te ontdekken. De differentiatie in de opstellingen zorgt er niet enkel voor dat kinderen vele bewegingservaringen kunnen opdoen; het dient er ook voor te zorgen dat het voor elk kind toegankelijk is en dat het zich bekwaam voelt om te bewegen.

De activiteit begint steeds met een persoonlijke ontvangst van elk kind. Zij krijgen een klever met hun naam op. Dit is heel belangrijk om de kinderen zich thuis te laten voelen en met meer vertrouwen aan de activiteit te laten beginnen. De begeleiders kunnen elk kind hierdoor ook persoonlijk aanspreken.

### Een evenwichtig begeleidingsteam

De organisatie van De Bewegingsschool is niet mogelijk zonder de inzet van een groep mensen die samen enthousiast kinderen willen begeleiden in hun evolutie. In De Bewegingsschool hebben begeleiders verscheidene functies: de veiligheid verzekeren, plezierbeleving, emotionele betrokkenheid, motorische begeleiding, samenspel, communiceren met ouders, enzovoort.... Er is plaats voor mensen met veel en weinig ervaring, voor jong en oud.... Het is een permanente zorg om een evenwicht te hebben in de bekwaamheden van het begeleidingsteam. Een team dat bestaat uit mensen met verschillende ervaringen en verscheidene opleidingsvormen (lic/reg. LO, trainers, orthopedagogen, kleuterleidsters, logopedisten, studenten, ...) vermijdt dat het kind eenzijdig wordt geobserveerd, geëvalueerd en benaderd. Het kind wordt in de eerste plaats als kind benaderd en niet als "atleet".

### Doelgroep

De Bewegingsschool richt zich tot kinderen van anderhalf jaar tot 8 jaar, samen met hun ouders. We organiseren een activiteit voor een doelgroep die niet door de bestaande sportstructuren kan worden opgevangen. De meeste sportclubs hebben ondanks alle lovenswaardige inspanningen geen aangepaste werking die voldoende rekening houdt met de noden van kinderen van deze leeftijdsgroep. De rijke en doordachte omgeving, de aanpassingen door de begeleiders en de evolutie van spontane naar gesuggereerde motoriek laten toe dat zowel motorisch zwakkere kinderen als sportieve talenten aan hun trekken komen.

### Continuïteit

Naast het aanbod van éénmalige bewegingsactiviteiten door verscheidene organisaties is er voor deze doelgroep een duidelijke behoefte aan een gestructureerd en continu aanbod, zoals De Bewegingsschool. Door de activiteit wekelijks en over meerdere jaren te organiseren, krijgen kinderen de kans te evolueren en te groeien. Zo hopen we dat ze voldoende "bagage" hebben om met succes later actief te blijven in een sportclub. De Bewegingsschool werkt uitsluitend procesgericht. In De Bewegingsschool beogen we geen resultaten op korte termijn. Het is het streven van de Bewegingsschool dat elk kind zin krijgt om nadien te blijven bewegen en sporten. De Bewegingsschool is een eerste opleidingscentrum voor kinderen en beweging: kinderen hoeven en kunnen namelijk niet in De Bewegingsschool blijven....

### Ouders

Om een kind te motiveren tot een bewegingsactiviteit is het noodzakelijk dat het zich goed in zijn vel voelt. Hoe jonger het kind, hoe dominanter de affectieve emotionele beleving. De actieve betrokkenheid van de ouders zorgt voor een fysieke en affectieve veilige omgeving. Zij hebben de gelegenheid om samen met hun kind te spelen, samen iets intens te beleven. Bovendien krijgen ouders meer inzicht in de psychomotorische mogelijkheden van hun eigen kind. Door deze praktische terreinervaring worden ouders bewust van het belang van beweging voor hun kind.

### De meerwaarde van De Bewegingsschool binnen een sportclub

Uit het voorgaande blijkt duidelijk dat De Bewegingsschool totaalomvattend is:

- het overstijgt de sport omdat we het leren bewegen zien als een belangrijk instrument in de globale ontplooiing van het kind en zijn nut in het dagelijks leven
- Het overstijgt elke sporttak omdat we de algemene motorische basiskwaliteiten willen stimuleren die in alle sporten nuttig kunnen zijn.

De ontwikkeling van een goede motorische basisvorming is niet mogelijk zonder ook aandacht te besteden aan de globaal-relatieve ontwikkeling. Dit vereist dat er in een stad/gemeente een Bewegingsschool is om dit noodzakelijk bewegingsaanbod voor kinderen te organiseren. Dit kan de basis zijn van waaruit kinderen beter voorbereid kunnen doorstromen naar hun "sporttak".

In de overgang van algemene basisvorming naar de jeugdsportopleiding kan De Bewegingschool de sportfederaties helpen vermits het noodzakelijk blijft om binnen de sportopleiding voldoende aandacht te besteden aan algemene basismotorische vorming. Gezien de maatschappelijke evoluties, staan de sportclubs voor een dubbele opdracht:

- de kinderen opleiden in een bepaalde sporttak
- de bewegingsarmoede bij de kinderen opvangen

Deze opdracht wordt des te belangrijker naarmate men op jongere leeftijd rekruteert.

Het evenwicht tussen algemene basisvorming en sport specifieke vorming zal per sporttak verschillen. Voor elke sporttak zijn met name de leeftijden verschillend waarop de kwaliteiten van het topniveau kunnen/moeten worden bereikt.

De Bewegingschool is in deze zin niet enkel een ideale voorbereiding op een sportclub maar kan tevens de sportwereld mee helpen zoeken hoe de jeugdtrainingen en de jeugdcompetities kunnen worden aangepast in functie van het ontwikkelingsniveau van de kinderen en dit rekening houdend met de vereisten voor het latere topniveau.

Aan de ene zijde is er aandacht voor de algemene psychomotorische ontwikkeling van kinderen; aan de andere zijde is er aandacht voor de sportopleiding van jonge kinderen. Wat ontbreekt in ons "landschap" is de aandacht voor de schakel tussen beide, met name; de transfer, de overgang tussen algemene en sport specifieke opleiding.

Het ontbreekt hier in eerste instantie aan wetenschappelijk terreinonderzoek. De Bewegingschool nodigt de sportfederaties uit om "horizontaal", over de eigen sportgrenzen heen, hierover verder van gedachten te wisselen.

Enkele aandachtspunten voor een gedachtewisseling zijn o.m.:

- Hoe jonger het kind is, hoe meer het nog kind is en minder "speler/atleet". Dit betekent dat we meer rekening moeten houden met de complexe persoonlijkheid van het kind en dat we minder aandacht moeten hebben voor de "sportvaardigheden".
- De trainingsmethode dient meer op de leefwereld van kinderen te worden afgestemd met meer aandacht voor de ontwikkeling van de algemene basiskwaliteiten.
- De competitierregels dienen meer rekening te houden met de grote verscheidenheid in het niveau van de kinderen. Er dient meer plaats te komen voor een variatie aan spelvormen.
- « Hoe kan worden vermeden dat kinderen na enkele jaren training en wedstrijden nog niet zijn "opgebrand" op de leeftijd van 12 jaar, de leeftijd wanneer het intensiever en sport specifieker trainen belangrijker wordt? Men dient duidelijk op lange termijn en procesgericht te werken.
- Het spanningsveld tussen de talenten en de niet-talenten neemt toe. Hoe kan je daarmee omgaan? Hoe kan je ook "niet-talenten" blijven motiveren om naar hun persoonlijk maximale niveau te streven?  
Hoe kunnen we samenwerken om de begeleiding van jonge kinderen niet zomaar over te laten aan improvisatie en "toevallige" omstandigheden?
- enz....

Het vinden van antwoorden op deze en vele andere vragen en het toepassen ervan op het terrein kunnen er voor zorgen dat meer kinderen meer spelvreugde beleven en binnen hun maximale niveau kunnen presteren. De Bewegingschool herkent zich volledig in de kernfunctie van een sportclub: streven naar het persoonlijke maximale niveau van elk kind.

Voorstelling van De Bewegingsschool in de bewegings- en sportopleiding		
Leeftijd	De Bewegingsschool	De jeugdsportopleiding
1,5 - 2,5 jaar	Met ouders	
	Aandacht voor de vrije spontane motoriek	
	Individuele activiteit	
2,5 - 5 jaar	Met ouders	
	Aandacht voor de vrije spontane motoriek en overgang naar de begeleide motoriek	
	Individuele activiteit	
6 - 7 jaar	Overgang met ouders naar zonder ouders	Algemene bewegingsvormen aangevuld met specifieke oefeningen eigen aan de gekozen sport in de volleybalschool, tennisschool, basketschool, atletiekschool, enz...
	Overgang van spontane motoriek naar begeleide motoriek	
	Overgang van individuele naar sociale activiteit	
	Met voorbereiding op sportspecifieke bewegingsvormen aangepast aan het niveau van het kind. Ontdekken van sportdomeinen.	
8 -15 jaar		Algemene bewegingsvormen en meer specifieke oefeningen eigen aan de gekozen sport in de volleybalschool, tennisschool, basketschool, atletiekschool, enz...
16+		Verder sportopleiding gericht naar competitie of recreatieve beoefening in diverse clubs

De Bewegingsschool  
[bewegingsschool@skynet.be](mailto:bewegingsschool@skynet.be)  
[www.achilles-bewegingsschool.be](http://www.achilles-bewegingsschool.be)

Bron: VTS – Congresboek – Dag van de trainer – 18 december 2004