

**Programma's, opleidingen en advies**

**Anco Bulk Joris Hoeboer Pim Koolwijk**

# **Beweeg Basis**





**Programma's, opleidingen en advies**

Anco Bulk Joris Hoeboer Pim Koolwijk

# Beweeg Basis



# Colofon

Copyright © 2020 Develop4Sport

[vraag@develop4sport.nl](mailto:vraag@develop4sport.nl)

Tel: 06-89990117

Auteurs:

Anco Bulk, Joris Hoeboer, Pim Koolwijk,

Den Haag, Nederland

1e druk, 15-02-2021

Alle rechten voorbereiden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijvers.

Voor zover het maken van kopieën, uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j0 het besluit van 20 juni 1974, St.bl.351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, St.bl.471 Auteurswet 1912, dient men de daarover wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de schrijvers te wenden.

# Voorwoord

Niet alleen wereldwijd, maar ook in Nederland neemt het percentage kinderen met overgewicht en obesitas toe. Kinderen bewegen minder, doen meer zittende activiteiten, hebben een ongezonder voedingspatroon en lijken minder buiten te spelen dan een aantal decennia geleden. Ongeveer de helft van de kinderen haalt de beweegrichtlijn van elke dag tenminste 1 uur matig intensief en 3 keer per week intensief bewegen niet.

Naast de lichamelijke activiteit, lijkt ook de motorische ontwikkeling van kinderen aan verandering onderhevig. Runhaar et al. (2010) hebben tweemaal een motorische test afgenomen onder een groep kinderen, eenmaal in 1980 en eenmaal in 2006. Zij kwamen tot de conclusie dat de groep kinderen uit 2006 een achterstand in motorische ontwikkeling hebben ten opzichte van de groep uit 1980. De constatering dat overgewicht onder de jeugd toeneemt, zij onvoldoende lichamelijk actief zijn en een achterstand hebben in motorische ontwikkeling, roept vragen op. Is er een verband tussen lichamelijke (in)activiteit, overgewicht en (een achterstand in) motorische ontwikkeling van kinderen? Kunnen beweegprofessionals het tij helpen keren? Welke rol kan de gymdocent, de sportcoach, de buurtsportcoach, de buitenschoolse opvang-medewerker of de kinderdagverblijf-medewerker hierin spelen?

Om beweegprofessionals te ondersteunen in hun handelen is BeweegBasis ontworpen (Bulk, Hoeboer & Koolwijk, 2020). BeweegBasis is gebaseerd op het Physical Literacy Model (Whitehead, 2013a, 2013b) en het I-Change Model (De Vries, 2017). BeweegBasis biedt handvatten voor beweegprofessionals om kinderen te begeleiden naar een actieve leefstijl.

BeweegBasis is uniek omdat het een brede theoretisch wetenschappelijke onderbouwing heeft en bij uitstek toepasbaar is voor de praktijk. Hierdoor kan, op verantwoorde wijze, vanuit verschillende invalshoeken bijgedragen worden bijgedragen aan de actieve leefstijl van kinderen.



# Achtergrond

BeweegBasis is gebaseerd op het Physical Literacy (PL) model dat staat voor een leven lang bewegen (Whitehead, 2013a, 2013b) en het I-Change model (De Vries, 2017) om duurzame gedragsverandering te realiseren. Deze twee modellen zijn uitgewerkt tot BeweegBasis zoals weergegeven in figuur 1. BeweegBasis bestaat uit vijf componenten, te weten: geel: kan bewegen (competentie), rood: wil bewegen (motivatie), paars: durft te bewegen (vertrouwen), groen: leert bewegen (kennis) en blauw: blijft bewegen (commitment).



Deze vijf losse componenten zeggen op zichzelf nog niet zo veel. Vanuit de literatuur blijkt steeds meer dat inzetten op de losse componenten van het model nauwelijks bijdraagt aan een actieve leefstijl. Vandaar dat binnen BeweegBasis wordt ingezet op het verbinden van de vijf componenten. Allereerst wordt elke component onderbouwd vanuit de wetenschappelijke literatuur. Deze kennis wordt vervolgens, in combinatie met de andere componenten, vertaalt naar de praktijk van de beweegprofessional. De beweegprofessional krijgt, vanuit de verschillende componenten, handvatten om zijn eigen handelen aan te laten sluiten bij het individu in relatie tot een actieve levensstijl. Iedere activiteit die een beweegprofessional inricht kan vanuit de vijf componenten ingericht en verantwoord worden.

# Kan bewegen?

(Competentie)

BASISVAARDIGHEDEN  
COORDINATIEF VERMOGEN  
FITHEID

De component 'kan bewegen' is het uitgangspunt van de beweegbasis omdat hierin het daadwerkelijke bewegen in opgesloten zit. Deze component bestaat uit drie elementen: basisvaardigheden, coördinatief vermogen en fitheid. Elk element bestaat uit een aantal cruciale onderdelen die samen de essentie van het kunnen bewegen vormen. Deze drie elementen zijn gebaseerd op het Athletic Skills Model (ASM) (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012).

De basisvaardigheden zijn alle grondvormen van bewegen waaruit sporten en activiteiten zijn opgebouwd. Door niet de sport, maar deze vaardigheden centraal te stellen is het mogelijk een ontwikkeling vorm te geven. Door een breed repertoire aan basisvaardigheden aan te bieden wordt het mogelijk allerlei sport- en beweegactiviteiten te ondernemen. De coördinatieve vermogens zijn alle eigenschappen van coördinatie en lichaamscontrole. Oftewel; de aansturing van het lichaam. Binnen het coördinatieve vermogen speelt het aanpassingsvermogen een cruciale rol immers, degene die het beste aanpast aan de omstandigheden wint! De fitheid kan gezien worden als de grondmotorische eigenschappen van een individu. Alle verschillende elementen van fitheid verdienen aandacht binnen beweegactiviteiten om een leven lang gezond en vitaal te kunnen bewegen.

Door bij het inrichten van activiteiten de drie elementen te combineren wordt een zo compleet mogelijk activiteit gerealiseerd die bijdraagt aan de competentie van de bewegers. De andere componenten van BeweegBasis worden binnen de activiteiten stelselmatig toegepast. BeweegBasis benadert elk uitgewerkt programma in de basis op elementen uit het kunnen bewegen (competentie) en geeft daarna diepgang aan de activiteit vanuit de overige 4 componenten van BeweegBasis.





**De drie elementen van competentie zijn in tabel 1 verder uitgewerkt in relatie tot het vormgeven van beweegactiviteiten vanuit het perspectief van competentie om het kunnen bewegen te stimuleren.**

| BASISVAARDIGHEDEN   | COÖRDINATIEF VERMOGEN   | FITHEID   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanceren en vallen</li> <li>- Stoeien en treffen</li> <li>- Gaan en lopen</li> <li>- Springen en landen</li> <li>- Rollen, duikelen en draaien</li> <li>- Gooien, vangen, slaan en mikken</li> <li>- Trappen, schieten en mikken</li> <li>- Klimmen en klauteren</li> <li>- Zwaaien en slingeren</li> <li>- Bewegen op muziek</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanpassingsvermogen</li> <li>- Evenwichtsvermogen</li> <li>- Koppelingsvermogen</li> <li>- Kinetisch differentiatievermogen</li> <li>- Ruimtelijk oriëntatie vermogen</li> <li>- Reactievermogen</li> <li>- Ritmisch vermogen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Behendigheid</li> <li>- Stabiliteit</li> <li>- Flexibiliteit</li> <li>- Uithoudingsvermogen</li> <li>- Kracht en Snelheid</li> </ul> |

# Wil bewegen?

(Motivatie)

**AUTONOMIE  
VERBONDENHEID  
COMPETENTIE**

De component 'wil bewegen' gaat in op de extrinsieke en intrinsieke motivatie om te gaan bewegen. Deze component bestaat uit drie elementen: autonomie, verbondenheid en competentie. Elk element bestaat uit een aantal cruciale onderdelen die samen de essentie vormen voor de motivatie om te gaan bewegen. Deze drie elementen zijn gebaseerd op de Zelfdeterminatie Theorie (SDT) (Deci & Ryan, 1980). Aelterman en collega's (2013) hebben deze drie elementen vertaald naar de rol van de bewegeprofessional om bewegers te motiveren. Door in te zetten op autonomie, verbondenheid en competentie worden leerprocessen geoptimaliseerd. Hierbij wordt in de leeromgeving tegemoetgekomen aan deze drie psychologische basisbehoeften.

Door ervoor te zorgen dat bewegers de activiteit nuttig en zinvol vinden wordt tegemoetgekomen aan de autonomie van de bewegers. Dit kan gedaan worden door bijvoorbeeld betekenisvolle uitleg te geven.

Verbondenheid wordt gecreëerd door de bewegers te betrekken bij de activiteiten. Dit kan bijvoorbeeld door de bewegers elkaar te laten helpen. Door de activiteiten zo in te richten dat alle bewegers succes ervaren wordt ook tegemoetgekomen aan de basisbehoefte competentie. Dit kan bereikt worden door in de feedback de successen te benoemen.

De psychologische basisbehoeften zijn in tabel 2 uitgewerkt in relatie tot het vormgeven van beweegactiviteiten vanuit het perspectief van motivatie om het willen bewegen te stimuleren.





| <b>AUTONOMIE</b>   | <b>VERBONDENHEID</b>  | <b>COMPETENTIE</b>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Inbreng stimuleren</li><li>- Spel plezier vergroten</li><li>- Uitnodigend communiceren</li><li>- Betekenisvol uitleg geven</li><li>- Ontwikkelingsritme volgen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Aanwezig zijn</li><li>- Toegankelijke houding</li><li>- Steun bieden</li><li>- Saamhorigheid vergroten</li><li>- Eerlijk en open zijn</li><li>- Elkaar hulpverlenen</li><li>- Elkaar voorbeelden laten zien</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Duidelijkheid creëren</li><li>- Consequent zijn</li><li>- Uitdaging op maat</li><li>- Vertrouwen geven</li><li>- Passende hulp bieden</li><li>- Motiverende feedback</li><li>- Zelfinzicht stimuleren</li></ul> |



# Durft te bewegen?

(Vertrouwen)

FEEDBACK  
ROLMODEL  
EIGENAARSCHAP  
SUCCESBELEVING

De component 'durft te bewegen' gaat in op het vertrouwen om te gaan bewegen. Weinberg, Grove & Jackson (1992) stelden een lijst op van dertien technieken die door Australische en Amerikaanse coaches werden gebruikt om te werken aan het zelfvertrouwen van hun sporters. Dit heeft aan de basis gestaan van het model van Vaeley (2009). Vealey creëerde een model waarbij inzichtelijk wordt gemaakt hoe het zelfvertrouwen in het bewegen zich positief of negatief kan ontwikkelen. In dit model speelt het algemeen beweeg zelfvertrouwen een cruciale rol. Bandura (2010) heeft in zijn self-efficacy concept uitgewerkt dat algemeen beweeg zelfvertrouwen beïnvloed kan worden door de volgende elementen: (1) feedback, (2) rolmodel, (3) eigenaarschap en (4) succesbeleving.

Zo heeft een juiste feedbackstrategie positieve invloed op het vertrouwen van de deelnemer. Feedback betekent het terugkoppelen aan een ander van zijn/haar gedrag, prestaties en/of ontwikkeling. Deze terugkoppeling van de feedbackgever is dikwijls gebaseerd op waarneming en observatie.

Door als rolmodel vertrouwen uit te stralen voor de bewegers kan ook het algemeen beweegzelfvertrouwen positief beïnvloed worden. Eigenaarschap ontstaat door successen toe te schrijven aan inzet en het handelen van de bewegers. Maar ook succesbeleving speelt hier een rol waarbij met name het centraal stellen van de ontwikkeling ertoe bijdraagt dat er successen beleefd worden.

De vier elementen zijn in tabel 3 verder uitgewerkt in concrete didactische vaardigheden die de beweegprofessional kunnen helpen om de beweegactiviteiten vanuit het perspectief om het vertrouwen in het bewegen te stimuleren.





|  | <b>FEEDBACK</b>   | <b>ROLMODEL</b>   | <b>EIGENAARSCHAP</b>  |
|--|---|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Positieve feedback</li><li>- Positieve self-talk</li><li>- Overtuigen</li><li>- Instructie op niveau</li></ul>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Vertrouwen uitstralen</li><li>- Taakgerichte instructie</li><li>- Rolmodel inzetten</li><li>- Rolmodel zijn</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Schrijft succes toe aan inzet en eigen handelen</li><li>- Benadruk verbeteringen</li><li>- Relatieveer winst en verlies</li></ul> |
|  | <b>SUCCESBELEVING</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spelplezier voeden</li><li>- Ontwikkeling centraal</li><li>- Uitdaging op maat</li><li>- Differentiëren</li></ul> |   |   |

# Leert bewegen?

(Kennis)

ERVAREN  
REFLECTEREN  
MODELLEREN  
EXPERIMENTEREN

De component 'leert bewegen' gaat in op de kennis het leren om te gaan bewegen. Om kennis te verzamelen zal rekening gehouden moeten worden met de verschillende leerstijlen van elk individu. Leerstijlen zijn de belangrijkste kenmerkende leerprikkels van het individu (Dunn & Griggs, 2000). Kolb (1979, 1984) heeft in de vorige eeuw hier een model voor ontwikkeld die samen met de lesgeef - leercirkel van McCarthy (1980) de basis heeft gelegd voor het Integrated Physical Education Model (IPE-Model) (Martin et al., 2004). In het IPE-model wordt binnen beweegsituaties rekening gehouden met de leerstijlen van het individu. Het model bestaat uit vier elementen te weten, leren door ervaren (voelen en kijken); leren door reflecteren (denken - concept); leren door modelleren (denken en doen); leren door experimenteren (doen - voelen). Door de bewegers eerst de activiteit te laten uitproberen met beperkte uitleg en toelichting wordt er ingespeeld op het leren door ervaren. Door de bewegers op allerlei manieren terug te laten kijken op de activiteit wordt het reflecteren gestimuleerd. Modelleren geeft de bewegers steeds meer ruimte om zich aan te passen aan de variatie in situatie en taken. Dit kan bijvoorbeeld door steeds minder gerichte feedback te geven. Tot slot is het raadzaam om de bewegers zelf met oplossingen te laten komen behorende bij de activiteit om zodoende het experimenteren te stimuleren.

Het IPE-Model is geschikt voor beweegprofessionals om de component leert bewegen binnen een activiteit inhoud te geven. De elementen binnen 'leert bewegen' (kennis) zijn in tabel 4 verder uitgewerkt in relatie tot het vormgeven van bewegingsactiviteiten door de beweegprofessional.





|  | <b>ERVAREN</b>   | <b>REFLECTEREN</b>   | <b>MODELLEREN</b>  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Basisactiviteit uitproberen</li><li>- Expert model</li><li>- Beperk het praatje</li><li>- Bandbreedte feedback</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Feedback op het doel</li><li>- Learning model</li><li>- Activiteit bespreken</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Uitdovende feedback</li><li>- Uitvoeren</li><li>- Variatie in taak, persoon en context</li></ul> |
|  | <b>EXPERIMENTEREN</b>  |  |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Nieuwe oplossingen door deelnemers</li><li>- Nieuwe activiteiten door deelnemers</li><li>- Gevoel bij beweging</li></ul> |  |  |

# Blijft bewegen?

(Commitment)

De component 'blijft bewegen' gaat in op de commitment om te blijven bewegen. Waarom een deelnemer blijft bewegen of juist afhaakt is te verklaren aan de hand van Sport Commitment Model (SCM) (Scalan, 1993, 2003, 2009, 2013). Het model beschrijft 6 elementen welke van invloed zijn op het blijven of stoppen met deelnemen aan een sportactiviteit.

Als eerste moet ervoor gezorgd worden dat de beweegactiviteit prioriteit heeft. Dit kan bereikt worden door de activiteit zo aantrekkelijk en laagdrempelig als mogelijk te maken. Daarnaast mogen de bewegers geen negatieve sociale druk ervaren. Deze sociale druk kan weggenomen worden door het beperken van verplichtingen en de bewegers mee te laten beslissen. Het ervaren van steun vanuit de groep bewegers heeft ook positieve invloed. Dit kan bereikt worden door bijvoorbeeld in te zetten op een positieve groepsatmosfeer. De investeringen en opbrengsten kunnen ook een positieve bijdrage leveren aan het blijven bewegen mits ze in evenwicht zijn. Zo is het van belang voor de bewegers te weten wat de verwachtingen zijn en te werken aan concrete uitkomsten. Het laatste element is plezier dat als een rode draad door BeweegBasis heenloopt. De elementen zijn op verschillende niveaus toepasbaar waardoor het mogelijk wordt om als beweegprofessional het blijven bewegen bewust te stimuleren zoals te zien is in tabel 5.





|  | <b>ANDERE PRIORITEITEN</b>  | <b>SOCIALE DRUK</b>  | <b>SOCIALE STEUN</b>  |
|--|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aantrekkelijke activiteit</li> <li>- Laagdrempelige activiteit</li> <li>- Begeleider als buffer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beperk verplichting</li> <li>- Meebeslissen</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betrokkenheid</li> <li>- Positieve groepsatmosfeer</li> <li>- Onderlinge relaties</li> </ul> |
|  | <b>INVESTERINGEN</b>  | <b>OPBRENGSTEN</b>   | <b>PLEZIER</b>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwachtingen</li> <li>- Overzichtelijke taken</li> <li>- Individuele taken</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leerklimaat</li> <li>- Sociale doelen</li> <li>- Concrete uitkomst</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leuke activiteiten</li> <li>- Leuke ervaringen</li> <li>- Positieve feedback</li> </ul>      |

# Literatuur

Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Den Berghe, L., & Haerens, L. (2013). Moektivatie of motivatie. De motiverende rol van de trainer. VTS (Vlaamse TrainerSchool)–Redactioneel.

Bandura, A. (2010). Self-efficacy. The Corsini encyclopedia of psychology, 1-3.

Bulk, A., Hoeboer, J., & Koolwijk, P. (2020). BeweegBasis. Geraadpleegd van <http://develop4sport.nl/>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, 33-43.

Dunn, R., & Griggs, S. A. (Eds.). (2000). *Practical Approaches to Using Learning Styles in Higher Education*. Westport, CT: Bergin & Harvey.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Kolb, D. A. (1979). *Organisational Psychology: An Experiential Approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Martin, Andrew J. and Gaskin, Cadeyrn J. 2004, Integrated physical education model, *Journal of physical education New Zealand*, vol. 37, pp. 61-69

McCarthy, B. (1980). *The 4MAT System: Teaching to Learning Styles with Left/Right Mode Techniques*. Arlington Heights, IL: Excel.

Runhaar J, Collard DCM, Singh AS, Kemper HCG, Van Mechelen W, Chinapaw M. Motor fitness in dutch youth: Differences over a 26-year period (1980–2006). *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2010;13(3):323-328.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 377-401.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., & Scanlan, L. A. (2009). Project on elite athlete commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of sport and exercise Psychology*, 31(6), 685-705.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Scanlan, L. A., Klunchoo, T. J., & Chow, G. M. (2013). Project on elite athlete commitment (PEAK): IV. Identification of new candidate commitment sources in the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 525-535.

Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. In B. Brewer (Ed.), *Handbook of Sports Medicine and Science*. Springfield: Blackwell Publishing

De Vries, H. (2017). An integrated approach for understanding health behavior; the I-change model as an example. *Psychol Behav Sci Int J*, 2(2), 555-585.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6(1), 3-13.

Whitehead, M. (2013a). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65(1.2).

Whitehead, M. (2013b). What is physical literacy and how does it impact on physical education. *Debates in physical education*, 37-52.

Wormhoudt, R., Teunissen, J. W., & Savelsbergh, G. J. P. (2013). Athletic skills model. Voor een optimale talentontwikkeling. *Arko Sports Medi*





