

BOEKBESPREKING

## BONUS

ARTIKEL

# Leer Bewegen!

**Leer bewegen!** van Geert Savelsbergh en Joris Hoeboer geeft wetenschappelijk onderbouwde handvatten waarmee beweegprofessionals de motorische ontwikkeling van kinderen kunnen begeleiden. Vanaf het begin van het boek staat de relatie tussen waarnemen en bewegen centraal. Dat biedt een fris perspectief op (leren) bewegen. | [Tekst Joop Duivenvoorden](#)

Het boek maakt duidelijk dat er een grote ontwikkeling plaatsvindt in het beeld van wat een vaardige beweger is. Deze nieuwe inzichten leiden tot nieuwe ideeën over het begeleiden van het motorisch leerproces.

*Leer bewegen!* wil fysieke activiteit, zoals bijvoorbeeld het spelen, bevorderen en faciliteren. Deze missie spreekt een zeer brede groep beweegprofessionals aan. In het boek blijkt dat deze niet overal gelijktijdig aangesproken kunnen worden.

De vier delen van het boek bespreken achtereenvolgens 'De vaardige beweger', 'De basis van de vaardige beweger', 'Hoe word ik een vaardige beweger' en 'De beweegprofessional'. De ambitie is om daarbij concreet bij te dragen aan het handelen van de professional. Deze missie komt in verschillende delen van het boek onder druk te staan omdat de wetenschap die als fundament van de korte en goed leesbare hoofdstukken dient, voor een belangrijk deel gericht op prestatiesport. Door deze insteek lezen de hoofdstukken in de eerste twee delen van het boek vooral als lonkend perspectief voor de beweegprofessional in de breedtesport of het bewegingsonderwijs. Dat is jammer omdat een vertaling van die inzichten zeker ook relevant is bij het leren bewegen.

Het boek is, naast een verzameling recente inzichten in het motorisch leerproces, ook een kennisgeving met de belangrijkste onderzoekers en hun werk op dit gebied. Daarbij geven de hoofdstukken



'Beweegprofessional aan het woord', aan het eind van elk deel, een meer praktische inkijk in het leren bewegen. Het zijn fijne aanvullingen op de op wetenschappelijk gefundeerde inzichten gebaseerde hoofdstukken in het boek.

### De vaardige beweger

Het duidelijke vertrekpunt in de relatie tussen waarnemen en bewegen is voor veel lezers vermoedelijk een frisse wind door de visies op motorisch leren. De optimale strategie voor het stoppen van een strafschoep, presteren onder hoge druk en het lezen van de wind bij zeilen zijn voorbeelden die vroeg in deel A centraal staan. Hierdoor wordt de lat voor de beweegprofessional gelijk behoorlijk hoog gelegd. Deze insteek roept de vraag op hoe kinderen tot het niveau komen waarop deze voorbeelden relevant worden. Lezers met het perspectief van het begeleiden van jongere, minder vaardige bewegers zullen moeten doorbladeren of geduldig doorlezen naar deel C en D.

In deel A wordt duidelijk hoe een optimale afstemming tussen waarnemen en bewegen in allerlei contexten essentieel is. Veel van de beschreven onderzoeken laten verschillen zien tussen ervaren en onervaren sporters. Hieruit blijkt dat ervaren sporters niet alleen beter waarnemen, maar ook dat zij op andere (meer voorspellende) informatiebronnen letten.

Het laatste hoofdstuk van deel A laat een andere, relatief nieuwe kijk op leren bewegen zien. De voordelen van zelfgestuurde feedback worden besproken. Een mooi praktisch hoofdstuk dat ook voor de begeleiding van (ervaren) jonge bewegers erg relevant is.

### De basis van de vaardige beweger

In deel B staan de auteurs stil bij wat kinderen nodig hebben om vaardige bewegers te worden. Een brede motorische basis en de waarde van spel ten opzichte van specifieke training staan centraal in dit deel van het boek. Hoewel deze inzichten zich makkelijk laten vertalen naar de praktijk van veel verschillende beweegprofessionals, zijn ook hier de voorbeelden en wetenschappelijke onderbouwing vooral gebaseerd op (trainen voor) prestatiesport. Voor veel kinderen is die context (nog) een stuk minder relevant dan de context van het bewegingsonderwijs of de breedtesport.

De koppeling tussen waarnemen en bewegen is in deel B wat naar de achtergrond verdwenen. In hoofdstuk 16 'Jezelf verbeteren door met je verkeerde been te trainen' bijvoorbeeld, is de rol van het waarnemen en benutten van verschillende

informatiebronnen –wellicht bewust- impliciet gehouden. Dit hoofdstuk kan praktisch gezien gemakkelijk vertaald en toegepast worden in de eigen context, maar de lezer mist mogelijk wel de essentie van waarom het toepassen van deze methode nu zo goed werkt. Lezers die meer expliciet de verschillende methodes willen doorzien, kunnen alvast de modellen in deel D doornemen, of natuurlijk gewoon doorlezen en na een poosje het boek nog een keer oppakken.

### Hoe word ik een vaardige beweger?

Deel C bespreekt het inrichten van oefensituaties om een effectief motorisch leerproces te ondersteunen. Hoofdstuk 17 'Voortdurend onbewust aanpassen versnelt het leerproces' is een aansprekend hoofdstuk dat zonder meer toepasbaar is in de beroepspraktijk van de beweegprofessional. Ook in de daaropvolgende hoofdstukken over onder meer beeldspraak en leren door imiteren zijn wetenschap en praktijk effectief parallel opgeschreven.

De auteurs onderstrepen de breedte van de beoogde doelgroep door de hoofdstukken over aandacht en slimme instructie te baseren op voorbeelden uit de (volwassen) prestatiesport en zelfs krachtsport. Dat neemt niet weg dat de strekking van die hoofdstukken prima te vertalen is naar andere contexten. Datzelfde geldt voor 'Leren met weinig fouten' en het hoofdstuk over differentieel leren. Deze hoofdstukken gaan expliciet over leren, ook bij beginners én zijn uitstekend toepasbaar in uiteenlopende contexten.

### De beweegprofessional

Het laatste deel van het boek gaat over de rol van de beweegprofessional. Eerst geven een drietal modellen uitleg over het leren van motorische vaardigheden. Het model van Fitts en Posner (hoofdstuk 27) lijkt daarbij wat overbodig voor het doel van dit boek. De andere modellen zijn van meerwaarde om beter te gaan begrijpen hoe de methodes in voorgaande hoofdstukken bij kunnen dragen aan het leren bewegen.

Vooraf de constraints-led benadering en niet-lineaire pedagogie (hoofdstuk 28) maken de indruk een beetje weggestopt te zijn aan het einde van het boek. Dit terwijl



de toepassing ervan min of meer centraal staat in het hele boek. Ook hier kan impliciet leren door de auteurs zijn toegepast door de lezer eerst onbewust in aanraking te laten komen met deze benadering. Dit hoofdstuk maakt de indruk als cement tussen de verschillende delen van het boek te dienen. Een meer prominente rol voor dit hoofdstuk zou niet misstaan. De constraints-led benadering en de niet-lineaire pedagogie worden in hoofdstuk 28 nog praktisch gemaakt door een stappenplan voor het geven van een beweegactiviteit. Dat stappenplan probeert lijnen te trekken door de verschillende hoofdstukken en delen van het boek, maar mist nauwkeurige uitwerking. Wanneer de lezer het gebruikt om de betreffende hoofdstukken nog eens door te nemen kan de vertaling naar de eigen praktijk echt beginnen.

*Leer bewegen!* Heeft de nogal forse ambitie om de beweegprofessional met wetenschappelijke kennis en praktische voorbeelden te ondersteunen bij het begeleiden van het leerproces van kinderen. Waar de ene beweegprofessional gymles geeft aan kleuters, begeleidt de andere wellicht een regionale selectie van jeugdige (toekomstige) topsporters. De wetenschappelijke kennis die gepresenteerd wordt, laat zich niet altijd even goed vertalen naar (bijvoorbeeld) de gymleraar of jeugdtrainer bij een plaatselijke sportvereniging. Met dat in het achterhoofd is *Leer bewegen!* een toegankelijk boek met een complete verzameling nieuwe inzichten in het motorisch leerproces. Zeker de moeite waard voor de beweegprofessional die op zoek is naar verdieping en onderbouwing van het handelen.