



# Athletic Skills Model

Advanced

Programma Athletic Skills Model binnen  
de fysiotherapie

[Contact](#) | [Website](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#)

# Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
<u>1. Algemene informatie</u>	<u>3</u>
1.1 Doel van de opleiding	3
1.2 Duur van de opleiding	3
1.3 Literatuur	3
1.4 Opdrachten	4
1.5 Afronding	4
1.6 Contact	4
<u>2. Korte biografie van de docenten</u>	<u>5</u>
<u>3. Programma en doelstellingen</u>	<u>6</u>
3.1 Bijeenkomst 1: Visie ASM, motorische ontwikkeling en ASM-continuüm	7
3.2 Bijeenkomst 2: ASM-bouwstenen	8
3.3 Bijeenkomst 3: Transfers of learning en ASM-beweegbanen	9
3.4 Bijeenkomst 4: De groeisput	10

# 1. Algemene informatie

Het Athletic Skills Model, verder afgekort als ASM, is een (talent)ontwikkelingsmodel voor iedereen die beweegt in de sport, in het bewegingsonderwijs of de revalidatie. Het ASM geeft structuur en richting aan de wijze waarop revalidatieprogramma's, (talent)ontwikkeling- en beweeg-stimulerende programma's ingericht kunnen worden. De grote belangstelling voor het ASM wordt momenteel beantwoord door het opleiden van sportkader en fysiotherapeuten in de ASM Academy. De opleiding is ontwikkeld voor iedereen die in het bezit is van een onderwijsbevoegdheid, diploma fysiotherapie en/of het hoogste diploma trainer/coach in een tak van sport of bevoegd is in zijn of haar sport, training en les te geven. Deze opleiding is complementair op reeds aanwezige kennis en kunde van de kandidaat in sport en bewegen en/of fysiotherapie. Daarnaast ontwikkelt het ASM vanuit de visie, innovatieve trainingsmaterialen en ontwerpt het voor binnen en buiten beweegvoorzieningen, sportaccommodaties, playgrounds en revalidatiecentra.

## 1.1 Doel van de opleiding

Het doel van de opleiding is om de deelnemers op te leiden zodat ze zelfstandig het ASM kunnen toepassen binnen functies als leraar LO, trainer/coach, beweegagoog, fysiotherapeut, bewegingsconsulent, buurtsportcoach, combinatiefunctionaris en/of als bewegingsdeskundige. In de opleiding wordt geleerd beweegprogramma's vanuit het ASM te ontwerpen, te verantwoorden, te monitoren en uit te voeren. Daarnaast is er ruim aandacht voor de theoretische en wetenschappelijke onderbouwing van deze "nieuwe manier van denken over bewegen".

## 1.2 Duur van de opleiding

Totaal: 47 uur  
Contacturen: 4 bijeenkomsten van 4,5 uur: 18 uur  
Zelfstudie: 29 uur - Literatuur lezen: totale leestijd 19 uur (boek 260 pagina's, 15 pagina's per uur: totaal 17 uur. 4 artikelen motorisch leren 4 van pagina's ieder: totaal 2 uur.)  
Het maken van de opdrachten: totaal 10 uur.

## 1.3 Literatuur

\*1. Wormhoudt, R., Teunissen, J., & Savelsbergh, G. (2012). Athletic Skills Model: Voor een optimale talentontwikkeling. Arko Sport Media uitgevers.

2. Savelsbergh, G.J.P. (2016). Perceptueel-motorisch talentontwikkeling. Van Multisports naar Donorsports. Amsterdam University Press. [Download PDF hier](#)

3. Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining (Beek, VU).  
[Download hier via de exclusieve link van Sportgericht voor ASM](#) (Gelieve niet delen met derden)  
Deel 1. Motorisch leren: uitgangspunten en overwegingen.  
Deel 2. Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht.  
Deel 3. Motorisch leren: het belang van impliciete kennisopbouw.  
Deel 5. Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering.

4. Interview ASM, Radio 1 (2016). [Bekijk hier op Youtube](#)

\*5. ASM-werkboek.

\* = *Alle deelnemers ontvangen een exemplaar bij de eerste bijeenkomst.*

## 1.4 Opdrachten

Alle cursisten krijgen bij de eerste bijeenkomst een werkboek met naslagwerk en toepassingsopdrachten van de behandelde theorie. Het werkboek is de verbinding tussen de opleiding en de eigen praktijk van de cursist. De uitwerking van de opdrachten worden tijdens de bijeenkomsten besproken en gepresenteerd. De opleiding maakt gebruik van focus questions bij de start van de vier bijeenkomsten.

## 1.5 Afronding

Voor het met goed gevolg afsluiten van de opleiding geldt een 100% aanwezigheidsplicht. Wanneer een deelnemer op een van de opleidingsdagen niet aanwezig kan zijn, is het mogelijk om deze dag in te halen bij een andere groep. Dit kan alleen indien de gemiste stof elders binnen de opleidingsduur wordt aangeboden. Inhalen bij een andere groep gaat altijd in overleg met ASM. Daarnaast heeft de deelnemer alle opdrachten uit het werkboek voldoende behandeld. En is hij/zij in staat de uitwerking van deze opdrachten te onderbouwen aan de hand van de ASM-visie.

## 1.6 Contact

Deelnemers kunnen met vragen tijdens de opleiding contact opnemen met:

Gerda Konijn, secretariaat  
Jorick Hendriksen, cursusleider

[secretariaat@athleticskillsmodel.nl](mailto:secretariaat@athleticskillsmodel.nl)  
[jorickhendriksen@athleticskillsmodel.nl](mailto:jorickhendriksen@athleticskillsmodel.nl)

## 2. Korte biografie van de docenten

**René Wormhoudt** is een van de grondleggers van het ASM en van de innovatieve beweegaccommodaties als de Athletic Skills Track en de Skills Garden. Hij heeft 24 jaar ervaring met de jeugd en het eerste team van de AFC Ajax. In de jeugdopleiding heeft hij daar van 2005 tot 2012 de visie van het ASM neergezet en was van 2003 tot juli 2012 conditie-, kracht- en hersteltrainer van het eerste team. Daarnaast heeft hij ervaring in diverse andere sporten waaronder basketbal, handbal, zwemmen en American Football. René is ook fysiotherapeut en sinds 2012 is hij revalidatietrainer, strength- & conditioning coach van het Nederlands elftal (KNVB).

**Prof. dr. Geert Savelsbergh** is een van de grondleggers van het Athletic Skills Model. Hij is hoogleraar aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen, VU Amsterdam, en lector Talentontwikkeling Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Hij houdt zich onder ander bezig met perceptueel-motorisch leren en het zoeken naar 'key-indicators' (zoals bijvoorbeeld kijkgedrag; spelinzicht) voor talent-identificatie en -ontwikkeling. Hiernaast heeft hij vele jaren gewerkt als jeugd voetbaltrainer en speciale affiniteit met diverse balsporten waaronder voetbal, tennis, cricket, hockey en golf.

**Ronald Mijzen** heeft de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO Amsterdam) gedaan. Hij is werkzaam als docent LO op het Hervorm Lyceum Zuid in Amsterdam. Ronald heeft ruim 10 jaar ervaring met de jeugd van de AFC Ajax, waar hij samengewerkt heeft met René Wormhoudt om de visie van het ASM mede te ontwikkelen en uit te rollen.

**Kai Krabben, MSc** heeft een universitair master diploma in Bewegingswetenschappen (VU, Amsterdam) en bachelor diploma in kunstmatige intelligentie (UvA, Amsterdam). Verder is hij gediplomeerd judotrainer bij Judo Academie Amsterdam. Hier heeft hij het werkplan "Samen op weg naar de top" ontwikkeld, waarmee jonge kinderen op speelse wijze worden opgeleid tot succesvolle en atletisch complete judoka's. Daarnaast is Kai trainer/coach bij Stichting Top Judo Amsterdam, een bolwerk dat talentvolle tieners uit de hele stad begeleidt in voorbereiding op een mogelijk topsportcarrière.

**Christian Spekreijse** heeft de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO Groningen) gedaan. Hij is werkzaam als trainer op diverse vlakken waaronder schaatsen, fitness, volleybal en hockey. Christiaan heeft ruime ervaring met opleiden van jeugd en heeft ASM projecten in het buitenland gedraaid.

**Yordi Vermaat** diende zes jaar binnen het Korps Mariniers. Hierna heeft hij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO Amsterdam) met het predicaat cum laude en als honours student afgerond. De implementatie van de ASM-Adaptaball stond centraal in zijn afstudeeronderzoek. Yordi is opleidingsdocent binnen het CIOS Haarlem/Hoofddorp. Naast zijn werkzaamheden als ASM-docent is hij werkzaam als fysieke trainer voor judoka's binnen het RTC Noord West.

**Jorick Hendriksen, MSc** heeft de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO Amsterdam) gedaan en heeft een Master diploma in Sport- en Beweginginnovatie. Hij heeft gewerkt als vakleerkracht bewegingsonderwijs (PO) en opleidingsdocent op de ALO Amsterdam. Jorick is jeugdtrainer wedstrijdzwemmen en is werkzaam bij het Athletic Skills Model.

### 3. Programma en doelstellingen

De ASM-instructeursopleiding Advanced is opgebouwd uit vier bijeenkomsten, bestaande uit theorie en praktijk. Voor het praktijkgedeelte zijn zaalschoenen verplicht en wordt sportieve kleding geadviseerd.

Voorafgaande aan elke bijeenkomst wordt een voorbereiding van de deelnemer verwacht. De verwerkingsopdrachten tussen de bijeenkomsten door zijn daarnaast een vast onderdeel van de lesstof. Deze opdrachten maken de opleiding op maat en zorgen ervoor dat de geleerde theorie ook direct in de praktijk kan worden toegepast.

### 3.1 Bijeenkomst 1: Visie ASM, motorische ontwikkeling en ASM-continuüm

#### **Doelstelling(en):**

- Leerdoel 1: Wat is de ASM-visie?
- Leerdoel 2: Wat is voor het ASM een optimale (talent)ontwikkeling in de sport en revalidatie?
- Leerdoel 3: Wat zijn de Basic Movement Skills (BMS) van ASM?
- Leerdoel 4: Wat verstaat ASM onder een concentrische ontwikkeling binnen een fysiotherapeutische behandeling?
- Leerdoel 5: Inzicht krijgen in de verschillende (talent)ontwikkelingsmodellen.
- Leerdoel 6: Een BMS-analyse kunnen maken van een ADL-vaardigheid, beroep of sport.
- Leerdoel 7: Wat is het ASM-continuüm en hoe pas je deze toe in je behandeling?
- Leerdoel 8: Hoe kan het ASM worden toegepast binnen de training of revalidatie.

#### **Vorbereiding:**

- Lezen ASM-code.
- Luisteren interview ASM, Radio 1 (2016).

#### **Programma:**

##### **Theorie**

- Introductie opleiding.
- Athletic Skills Model: visie en filosofie.
- Talentontwikkeling.

##### **Theorie**

- ASM-bouwstenen (Basic Movement Skills).
- ASM-concentrisch concept.
- ASM-sportanalyse.
- ASM-continuüm (Technisch Adaptieve Training, Donorsporten & Multisporten).
- ASM-mesocyclus start

##### **Praktijk**

- Concentrische invulling bouwstenen.
- ASM-continuüm in de praktijk.

#### **Verwerkingsopdracht(en):**

- Lezen ASM-boek: Hoofdstuk 1, 2 en 5.3 t/m 5.5.
- Opdrachten ASM-werkboek: 1, 2, 6 t/m 8.
- Bekijken video the gold mine effect.

## 3.2 Bijeenkomst 2: ASM-bouwstenen

### **Doelstelling(en):**

- Leerdoel 1: Wat zijn de Coordinative Abilities (CA) van ASM?
- Leerdoel 2: Wat zijn de Conditions of Movement (COM) van ASM en hoe verschillen deze van de grond motorische eigenschappen.
- Leerdoel 3: Inzicht hebben in de sensitieve periodes van motorische ontwikkeling.
- Leerdoel 4: Wat is traditioneel leren?
- Leerdoel 5: Wat is impliciet - en expliciet leren? Hoe kan je dit gebruiken in de revalidatie?

### **Vorbereiding:**

- Lezen ASM-boek: Hoofdstukken 5.6, 5.7, 6 en bijlage 2 en 3.
- Lezen artikelen van motorisch leren: Deel 1, 2, 3 en 5.

### **Programma:**

#### Theorie

- Ping-pong
- ASM-bouwstenen (Coordinative Abilities & Conditions of Movement).
- Vorbereiding Athletic Skills Platform bijeenkomst 3.

#### Pauze

#### Theorie

- Motorisch leren deel 1/2.

#### Praktijk

- Motorisch leren in de praktijk.
- Aanpassingsvermogen in de praktijk / Athletic Skills Equipment.
- ASM-inleiding.
- ASM-mesocyclus.

### **Verwerkingsopdracht(en):**

- Opdrachten ASM-werkboek: 3 t/m 5 en 10.
- Bekijken video block vs random practice.



### 3.3 Bijeenkomst 3: Transfers of learning en ASM-beweegbanen

#### **Doelstelling(en):**

- Leerdoel 1: Welke Transfers of Learning gebruikt het ASM?
- Leerdoel 2: Al deze transfers of learning uit het hoofd kunnen benoemen.
- Leerdoel 3: Kunnen benoemen van Donorvaardigheden binnen alle transfers of learning.
- Leerdoel 4: Wat is een ASM-beweegbaan en een ASM-progression? Hoe verantwoord je deze binnen de fysiotherapie?

#### **Vorbereiding deelnemers:**

- Lezen ASM-boek: Hoofdstukken 3 en 7.3.
- Video maken en meenemen van een activiteit/spelvorm.

#### **Programma:**

##### Theorie

- ASM-Transfers of Learning
- ASM-beweegbanen
- Motorisch leren deel 2/2.

##### Pauze

##### Theorie

- Athletic Skills Platform.

##### Praktijk

- ASM-Intro verband BMS/CA/COM, i.e. balanceren, stoeien en vechten.
- ASM-beweegbanen ontwerpen.
- ASM-progressions ontwerpen.

#### **Verwerkingsopdracht(en):**

- Opdrachten ASM-werkboek: 9 , vervolg 10, 11, 12 en 14.

### 3.4 Bijeenkomst 4: De groeispuurt

#### **Doelstelling(en):**

- Leerdoel 1: Wat betekent de APHV voor mij als fysiotherapeut?
- Leerdoel 2: Wat zijn groei-gerelateerde blessures?
- Leerdoel 3: Hoe vertaal ik deze kennis naar de praktijk?
- Leerdoel 4: Wat is de meerwaarde van een Skills Garden, AST, Revalidatiestraat en ASM Graphics?

#### **Vorbereiding deelnemers:**

- Lezen ASM-boek: Hoofdstuk 4, 6 en 8 en bijlage 1.
- Opdracht ASM-werkboek: 13.
- Vorbereiden van een pitch van maximaal 3 minuten over de implementatie van het ASM binnen jouw organisatie.

#### **Programma:**

##### Theorie

- Peak Height Velocity (PHV).
- Groeispuurt en groeiberekening.
- Skills Garden / Athletic Skills Track / Revalidatiestraat / ASM Graphics.

##### Pauze

##### Theorie

- Pitches implementatie en toepassing ASM (3min/persoon).
- Uitreiking certificaat.
- Evaluatie.