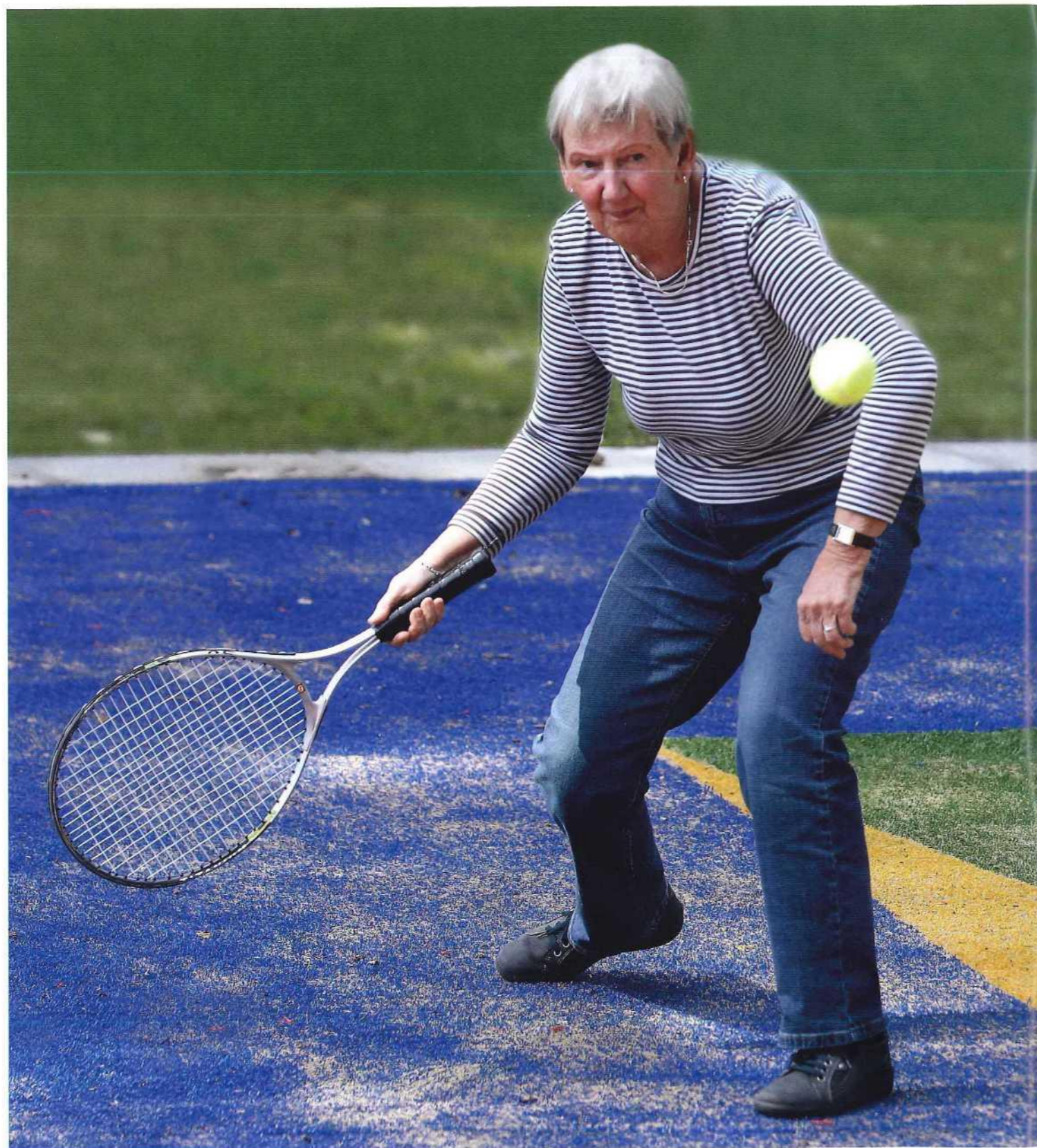


SKILLS GARDEN BEVORDERT BEWEGEN IN ALMERE HAVEN

# SOCIALE VERRIJKING DOOR SPORTEN OP MAAT



IN EEN STEEDS INDIVIDUALISTISCHERE MAATSCHAPPIJ WILLEN MENSEN ZELF BEPALEN WAAR EN WANNEER ZE SPORTEN EN BEWEGEN. VASTZITTEN AAN DE OPENINGSTIJDEN VAN EEN SPORTSCHOOL OF DE TRAININGSTIJDEN VAN EEN CLUB IS NIET MEER VAN DEZE TIJD. DE OPENBARE RUIMTE IS DE SPORTSCHOOL VAN NU.

In Almere heeft men goed begrepen dat de openbare ruimte zich uitstekend leent voor sporten, spelen en samenzijn. Anderzijds kan een goede begeleiding helpen bij het behalen van je doelen. Dit resulteert in de aanleg van Skills Garden in Almere Haven. Een bijzonder concept, dat hardware (een compleet ingericht sport- en beweegpark) koppelt aan software (een achterliggend beweegmodel met bijbehorende opgeleide instructeurs en coaches).

#### Maatschappelijke ontwikkelingen

Skills Garden is een concept van Kragten en ASM (Athletic Skills Model – een concept dat werd bedacht door René Wormhoudt). “Daar zijn we al mee begonnen in 2011”, vertelt Tommy van den Dungen van Kragten. “We begonnen met een plek op De Toekomst, het trainingscomplex van Ajax. Deze plek was helemaal gebaseerd op de bewegvormen uit het ASM. We vonden het een leuk concept voor topsport, maar nog mooier zou het zijn als we dit naar de openbare ruimte konden vertalen. Vooral omdat we een aantal ontwikkelingen op ons af zagen komen waar dit concept een belangrijke rol in kon spelen. Bewegingsarmoede, het feit dat kinderen steeds minder buiten spelen, vergrijzing en de behoefte om in je eigen tijd te sporten in plaats van bij de sportvereniging.”

Dit alles speelde acht jaar geleden. “We liepen destijds voor. Pas sinds een jaar of drie begint er reuring te ontstaan rond de Skills Garden. Onder meer door het Sportakkoord dat vorig jaar is gesloten”, weet Van den Dungen. “We zijn nu heel

*We worden ouder en willen fit blijven. De Skills Garden springt daar op in met onbeperkt toegankelijke sportplekken in de openbare ruimte.*

erg trots dat we de eerste Skills Garden in Almere hebben gerealiseerd.”

#### Nieuwe inrichting Stadswerfpark

Om te begrijpen waarom Almere vol inzet op de Skills Garden, is het goed om de achtergrond te kennen. Martijn Postuma van de gemeente vertelt over de oprichting van het Almere Kenniscentrum Talent (AKT) in 2015. “Binnen dit kenniscentrum werken we met het Athletic Skills Model (ASM) en dat loopt als een rode draad door al onze programma’s rond sporten en bewegen. Zo hebben we inmiddels in de gemeente Almere ruim 150 mensen die werken met het ASM, variërend van buurtsportcoaches tot talentcoaches en van trainers bij sportclubs tot fysiotherapeuten. In Almere Poort werd bij de binnensportaccommodatie gewerkt met ASM, maar we merkten dat in onze stad, meer dan elders in Nederland, de wens leefde om in de openbare ruimte te sporten.”

**“BEWEGINGSARMOEDE, HET FEIT DAT KINDEREN STEEDS MINDER BUITEN SPELEN, VERGRIJZING EN DE BEHOEFTE OM IN JE EIGEN TIJD TE SPORTEN: IN DEZE ONTWIKKELING KAN SKILLS GARDEN EEN BELANGRIJKE ROL SPELEN” (TOMMY VAN DEN DUNGEN, KRAGTEN)**

TEKST: MANON VAN KETWICH

FOTO'S: FRED ROTGANS  
ARTIST'S IMPRESSIONS: KRAGTEN



Het voetbalveldje ligt in het midden van de Skills Garden in Almere Haven.

Een kans deed zich voor toen in Almere Haven het Stadswerkpark een nieuwe inrichting kreeg. "Er was daar een sporthal en een zwembad", vertelt Postuma. "Het zwembad is in een eerder stadium verplaatst naar een andere locatie in de stad. De sporthal was op en moest helemaal verbouwd worden. Omdat in het nieuwe plan de sporthal 180 graden werd gedraaid, inclusief alle omliggende voorzieningen als een parkeerplaats en een kleine playground, ontstond nieuwe ruimte. In plaats van een zelfde kleine playground te realiseren, grepen

we de gelegenheid aan een nieuwe voorziening te maken die was gebaseerd op het ASM."

#### Keuzevrijheid

Dat de Skills Garden in Almere Haven komt te liggen is volgens Postuma dus min of meer toevallig. "In principe willen we in elk stadsdeel deze voorziening realiseren. Nu zitten we toevallig in Almere

*De Skills Garden werd mogelijk toen het Stadswerkpark in Almere een nieuwe inrichting kreeg.*



De Skills Garden is bedoeld voor jong en oud, die er ook samen kunnen sporten.

Haven. Wel is het zo dat deze wijk specifieke kenmerken heeft waardoor het extra interessant is om hier een Skills Garden te hebben."

Postuma doelt op de vergrijzing die in Almere Haven verder is dan op andere plekken in de stad. "Daarom hebben we er bijvoorbeeld voor gekozen om een jeu-de-boulesbaantje op te nemen in de Skills Garden en een schommel voor volwassenen." Het illustreert de keuzevrijheid die de eigenaar van een Skills Garden heeft bij het ontwerp. "Je moet het zien als een soort blokendoos waarin verschillende grondvormen van bewegen in zitten. De vormen die je kiest bepalen de elementen die in de Skills Garden komen. In Almere Haven ligt naast de locatie van de Skills Garden al een mooie speeltuin, dat had invloed op de gemaakte keuzes. Dat gold ook voor de toegankelijkheid van het park. We willen dat de Skills Garden toegankelijk is voor jong en oud, met en zonder beperking."

"Het realiseren van een Skills Garden is eigenlijk constant maatwerk", voegt Tommy van den Dungen toe. "Alles gaat in overleg met de verschillende domeinen. Als je kijkt naar gebruik van materialen stemmen we dat af met beheer, maar ook met de fysiotherapeut en de onderwijsinstelling."

#### Ouderen en veiligheid

De gemeente bepaalde niet alleen uit welke elementen het park moest gaan bestaan. Uit een brainstorm met buurtbewoners kwamen twee duidelijke speerpunten naar voren. Zo is een vlak-

kenveld neergelegd met een extra valdempende ondergrond. "Dit veld is hiermee goed te gebruiken voor fysiotherapeuten die met ouderen aan valtraining werken", weet Postuma. "Daarnaast was veiligheid een belangrijk issue. We hebben er daarom voor gezorgd dat er goede zichtlijnen door het hele park zijn, zodat men geen onveilig gevoel krijgt." Ook (openbare) verlichting speelt een belangrijke rol bij het gevoel van veiligheid. Omdat er een doorgaande fietsroute dwars door de Skills Garden loopt, is er altijd verlichting. Op de verschillende velden gaat het licht gefaseerd uit vanaf ongeveer half tien 's avonds.

#### Variabele ruimte

De vrije invulling van de Skills Garden maakt dat de omvang van het beweegpark niet vaststaat. "In Almere Haven hebben we een bescheiden park, omdat de ruimte aan alle kanten wordt afgebakend, door fietspaden en de eerdergenoemde speeltuin. Door de aanwezigheid van de fietspaden hebben we ervoor gekozen om het jeu-de-boulesveld aan de rand te positioneren en het voetbalveldje juist in het midden." Van den Dungen: "De filosofie van Skills Garden is in principe overal te realiseren. Je hebt ruimte nodig om alle grondvormen van bewegen te kunnen / faciliteren. Dat hoeft zelfs niet op één locatie te zijn. Je kunt ook denken aan een lint van plekken waar telkens een andere beweegvorm centraal staat. Wij kunnen de gemeente helpen met een omgevingscan, zodat we geschikte locaties in beeld krijgen. Uiteindelijk is de programmering het belangrijkste. We zullen gemeenten daarom altijd stimuleren dit goed voor elkaar te krijgen.

**IN ALMERE HAVEN  
IS DE VERGRIJZING  
VERDER DAN IN  
ANDERE DELEN  
VAN DE STAD.  
"DAAROM HEEFT  
DE SKILLS GARDEN  
HIER EEN JEU-DE-  
BOULESBAANTJE  
EN EEN SCHOMMEL  
VOOR VOLWASSENEN"  
(MARTIJN POSTUMA,  
GEMEENTE ALMERE)**



Het is geen vereiste, maar wel belangrijk om Skills Garden te laten slagen.”

Om ervoor te zorgen dat de Skills Garden straks goed gebruikt gaat worden, zet Almere fors in op de software. Buurtsportcoaches zijn opgeleid volgens het ASM, de fysiotherapeut om de hoek kan gebruikmaken van de Skills Garden en waarschijnlijk wordt het mogelijk om losse materialen te verkrijgen bij de naastgelegen sporthal, zodat sporten als tennis beoefend kunnen worden. “En natuurlijk kan iedereen zelf attributen meenemen”, verzekert Postuma. Voor dorstige sporters is een watertappunt aangelegd en om de organisatie van evenementen mogelijk te maken zijn ondergronds elektrische voorzieningen aangebracht.”



#### Beheer en onderhoud

Een Skills Garden is niet zomaar een sportveldje, er worden andere materialen en ondergronden gebruikt en die vereisen een andere behandeling dan normaal gesproken in de openbare ruimte gebruikelijk is. “Het beheer van de Skills Garden is in handen van de sportafdeling binnen de gemeente”, bevestigt Postuma. “Zij zijn daarin wel samen opgetrokken met de afdeling stadsbeheer, ook al in de ontwerpfase. We hebben bijvoorbeeld gekozen voor een pumptrack van asfalt in plaats van halfverharding, omdat dat makkelijker te beheren is.”

#### Wie gaat dat betalen?

Het omvangrijke project wordt gefinancierd door verschillende potjes. “Meerdere afdelingen dragen bij”, vertelt Postuma. “Het voornaamste doel is een prettiger leefomgeving te creëren voor de inwoners van Almere. Daaronder liggen zaken als ruimte maken voor ontmoeting, gebiedsontwikkeling, sportaanbod en een gezondere bevolking. Hadden we alleen vanuit sport geredeneerd, dan was het realiseren van een voetbalveldje misschien al wel voldoende geweest. Of vanuit sociaal oogpunt had het neerzetten van een picknickbank volstaan. Door doelen aan elkaar te koppelen, kun je ook budgetten verbinden en heb je veel meer mogelijkheden.” Deze boodschap is precies wat Tommy van den Dungen andere gemeenten ook meegeeft. “Wij adviseren om meerdere domeinen aan elkaar te koppelen. En maak inzichtelijk wat je al hebt rond een locatie. Zijn er bijvoorbeeld sportverenigingen, speelplekken. Op deze manier ontstaat een netwerk van beweging en sociale



“IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT DIT CONCEPT VEEL OPLEVERT. IK WEET HONDERD PROCENT ZEKER DAT HET DE SOCIALE COHESIE IN EEN GEBIED VERSTERKT” (TOMMY VAN DEN DUNGEN)

cohesie krijg je duidelijk wat de potentie is van de buitenruimte, ook over tien jaar.”

Van den Dungen snapt dat niet alle beoogde effecten van Skills Garden hard te maken zijn. “Het rendement van Skills Garden als het gaat om gezondheid of ontmoeting blijft op korte termijn lastig te meten – hir zijn we overigens wel mee bezig. Toch ben ik ervan overtuigd dat dit concept veel oplevert. Dat wordt onderbouwd door de programmering rond de Skills Garden met het Athletic Skills Model. Ik weet honderd procent zeker dat het de sociale cohesie in een gebied versterkt.” De ervaringen in Almere Haven zullen worden vastgelegd en waar mogelijk wordt het rendement gemeten. Bij kinderen die beweegonderwijs krijgen op de Skills Garden gebeurt dat met een MQ SchoolTest. “Natuurlijk blijven we het concept doorontwikkelen. We moeten ontdekken waar de behoefte ligt.”

#### Athletic Skills Model

De Skills Garden in Almere is niet slechts een verzameling sportveldjes bij elkaar. Er zit een wetenschappelijk onderbouwd talentontwikkelingsmodel achter, ontwikkeld door René Wormhoudt. Het Athletic Skills Model werd in eerste instantie ontwikkeld voor topsporters, maar de visie is inmiddels vertaald naar diverse domeinen en doelgroepen.

De aanleiding voor de ontwikkeling van het ASM is de toegenomen beweegarmoede, onder meer ingegeven door technologische ontwikkelingen als mobiele telefoons en digitale media. Bovendien bewegen we niet alleen te weinig, maar ook te eenzijdig. Dit is een maatschappelijk probleem dat gevolgen heeft voor belangrijke zaken zoals gezondheid, fitheid, creativiteit, maar ook voor prestaties in de sport. Door een verstoorte motorische ontwikkeling heeft men een verhoogde kans op gezondheidsproblemen en blessures.

Het ASM definieert tien basisbeweegvormen:

- Balanceren en vallen
- Stoeien en vechten
- Gaan en lopen
- Springen en landen
- Rollen, duikelen en draaien
- Gooien, vangen, slaan en mikken
- Trappen, schieten en mikken
- Klimmen en klauteren
- Zwaaien en slingeren
- Bewegen op – en maken van muziek

Het gedachtegoed van René Wormhoudt is geïntegreerd in de Skills Garden, waarmee een beweegpark is ontstaan voor jong en oud, voor beperkt en onbeperkt.

[www.athleticskillsmodel.nl](http://www.athleticskillsmodel.nl)