ICP MOVE
Anyone can move

Joren De Bruyne

We weten al langer dan vandaag dat beweging niet alleen op fysieke vaardigheden positieve effecten kan hebben. Beweging ondersteunt mentale vaardigheden, sociale vaardigheden, de algemene gezondheid en wordt daarom gezien als één van dé belangrijkste bronnen voor de ontwikkeling. Ook voor mensen met het Syndroom van Down en mensen met autisme betekent extra beweging een immense meerwaarde van hun levenskwaliteit.

De methodiek

Eric Bortels, oprichter van ICP-Move en reeds 40 jaar ervaring in karate, creëerde sinds 2010 zijn eigen basis sportmethodologie om mensen met eender welke beperking kennis te laten maken met sportbeoefening. Zijn begrijpbare methodiek bestaat uit wederkerende patronen van cijfers, kleuren en pictogrammen. Aan de hand van voet- en handpatronen op speelplaatsen, richtingskaarten in de klas en thuis, CP-matten in therapieruimtes, ... bekomt zijn methodiek een structuur die overal herkenbaar is. Hierdoor ontstaat er een connectie voor de deelnemers tussen de verschillende leef-, sport- en werkwerelden. ICP-Move staat voor Inclusive Colour Picture Movement.

Het gebruik van BAD – Bewegen, Ademen, Denken – staat centraal. Door de sporter elke keer te dwingen om na te denken over een beweging, verbeteren we de cognitie (kenvermogen). In combinatie met gecontroleerde ademhaling stimuleren we de hersenen. Via het buddy systeem worden andersvalide sporters gekoppeld aan valide sporters omdat de methodiek gelooft in de kracht van samen sporten. Zo zet Eric hard in op ware inclusie en toegankelijke, duurzame breedtesport, die ook thuis kan beoefend worden.

"What a great experience! I had a lot of fun also with the zoom lessons where I met a lot of nice people. A very positive balance. I learned Kata and I also do it on my own and I learned how to say HET and also to jump!"

Deelnemer

Sinds 2020 werkt hij immers met zijn VZW ICP-Move aan een drempelverlagende thuisapp voor verdere begeleiding van de doelgroepen.

Eric hoopt ook een nieuwe generatie van begeleiders in alle sectoren (onderwijs, sportclubs, zorg...) warm te kunnen maken om atleten met deze herkenbare structuur te benaderen: "Iedereen heeft namelijk het humanitair recht om te bewegen en sport op zijn of haar eigen manier te beleven." Het idee is dat ICP-move in verschillende sectoren over heel Vlaanderen wordt uitgerold. Op die manier voelt een andersvalide sporter zich onmiddellijk thuis in elke omgeving en haal je mogelijke drempels weg wanneer de context verandert. Om het verhaal zo breed mogelijk gedragen te krijgen, trok Eric reeds langs verschillende woonzorgcentra en hogescholen om zijn kennis uit de doeken te doen en begeleiders bij te scholen met theorie- en praktijkgerichte sessies.

Het onderzoek

In 2019 werd de methodiek in een Erasmus+ sport IKONS project gegoten. In deze studie werden mannen en vrouwen met het Syndroom van Down onderworpen aan een 40 weken lang trainingsprotocol van inclusieve karate.

Via het TGDM-3 testprotocol werden 13 groot-motorische vaardigheden onder de loep genomen, met extra aandacht voor het hinken en het schoppen, aangezien mensen met het Syndroom van Down daar veel minder op scoren dan mensen met een typische ontwikkeling. Hinken wordt door mensen met het Syndroom van Down uitgevoerd met een gemiddeld hogere frequentie en een kortere vluchtfase, een hogere verticale stijfheid en kortere steunfase. Dit maakt hinken een goede test om de motorische vaardigheden bij volwassenen te voorspellen. Ook in het schoppen blijkt er een lagere efficiëntie te zijn. Biomechanische analyses vertellen ons dat vaardige schoppers een grotere bewegingsbaan vertonen in de heup en snel de pelvis oriëntatie kunnen veranderen net vóór het balcontact. Bij schoppers met het Syndroom van Down ontwikkelen de arm- en romptacties van kind tot adolescent ondermaats. Er wordt bewogen met lagere snelheden rond de assen van het lichaam als gevolg van orthopedische trekken van de heupgordel en mogelijks ook van slechtere neuromusculaire controle van de diepliggende lichaamsspieren (core).

Van de 66 starters voltooiden uiteindelijk 37 deelnemers de PRE-testen, het volledige trainingsschema van 40 weken en de POST-testen. De 13 afgenomen testen bestonden voornamelijk uit varianten van voortbewegen, springvarianten en meer specifieke arm- en benbewegingen. Maar liefst 7 testen gaven een significant beter postresultaat waaronder lopen, verspringen, vangen,...

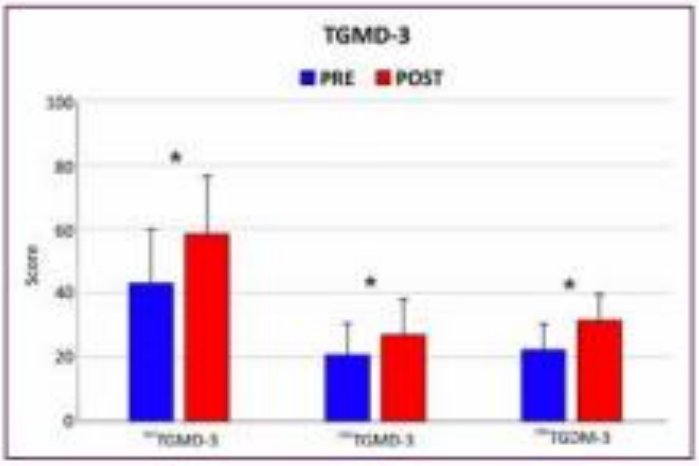
De ouders van de deelnemers werden bevraagd na 1 maand (PRE) en na 10 maanden (POST) over hun verwachtingen en observaties.

Hun antwoorden gaven nog meer inzicht in de resultaten van de trainingssessies. Voorbeelden van vragen: Beschrijf je kind? Zoek je nieuwe uitdagingen voor je kind? Zie je enige verandering in het gedrag van uw kind door de karate trainingen? ...

"Since doing karate, the flexibility of the articulations has increased considerably, it feels good, it has a wonderful tone."

Neef van een deelnemer

Verschillende getuigenissen geven blijk van de positieve effecten van de studie op de deelnemers. Het gedrag, de concentratie, het spraakvermogen, het evenwicht van de deelnemers alsook hun kennis van links/rechts en computers (online sessies wegens corona) verbeterden merkelijk:



"As a parent, I can say that we are happy that we accepted the invitation to participate in this Erasmus Project IKONS. The most important thing is that Kris has taken another step forward in his development. Thanks to the trainers and all the staff. Participants give yourselves a tremendous applause."

Vader van een deelnemer

Uiteindelijk bleek er tijdens deze toch beperkte wetenschappelijke studie achteraf geen significant verschil te zijn in de mate van fysieke activiteit na de trainingssessies, alsook in het aantal stappen per dag. Dit geeft een duidelijk signaal dat we mensen met het Syndroom van Down moeten blijven motiveren en stimuleren om te bewegen. Hoewel hun fysieke activiteit nagenoeg terugviel naar het niveau van vóór de studie, verbeterden hun fysieke, mentale en sociale vaardigheden en zo hun algemene levenskwaliteit met rasse schreden. Dit is de kracht van de ICP-Move methodiek!

ICP-move in de praktijk

Die hebben we zelf mogen ervaren tijdens een les karate in Tongeren. 14 sportievelingen kwamen met hun 3 begeleiders vanuit hun centrum samen in de sporthal voor een les karate van Eric. De deelnemers kenden duidelijk de manier van werken; matjes openrollen, gekleurde polshandjes aan en klaar voor een nieuwe, uitdagende les. De kleuren en hedendaagse voorwerpen zorgden ervoor dat de deelnemers wisten welke bewegingen ze moesten uitvoeren, want eerlijk gezegd twijfel ik ook nog tussen links en rechts (dixit Tasia).
Het is dus een heel laagdrempelige manier om de mensen in beweging te brengen. Iedereen kon het eerste deel vlot volgen, maar de één was al behendiger dan de ander. Na een algemene opwarming en kern werd de groep dan ook nog even opgedeeld per niveau. Dit maakte het voor de iets behendigere sporters aangenaam om een tandje bij te steken. Enkelen van hen oefenen momenteel voor de G-karate die als oefensport zal voorgesteld worden op de Special Olympics.

Het feit dat elk individu op zijn eigen niveau kan bewegen, zorgt voor veel plezierige gezichten van zowel de deelnemers als de begeleiders. Nog snel even de matjes oprollen en terug meenemen naar hun wooncentrum, want ook daar oefenen ze verder!

Heb je interesse in de methodiek? Wil je even kijken of je deze bij jou op school of in een club ook kan gebruiken? Neem dan zeker contact op met Eric via Eric.hortels@i-k-f.net. ■

Heb je interesse in de methodiek?
Wil je even kijken of je deze bij jou op school of in een club ook kan gebruiken?

Neem dan zeker contact op met Eric via Eric.hortels@i-k-f.net