

Thomas-Bulletin 61

juli 2010 (ISSN 1381-5377)

Inhoud

Voorwoord	3
Thomas van Aquino als pleitbezorger van	
Lichamelijke Opvoeding?	5
Fontys Sporthogeschool. Naast bachelor nu ook	
de Master of Sports.....	8
Kernteam Master of Sports	10
B1 Wetenschappelijke Vaardigheden.....	12
B2 Module Management & Organisatie.....	14
B3 Marketing en communicatie.....	15
Een kort overzicht: Sports and Education	16
Interview met gastdocent Frank Jacobs.....	19
1 Onderzoek naar de rol van het bewegings-	
onderwijs in de bewegingsarmoede	
problematiek: de stand van zaken	21
2 Interventieonderzoek Spelenderwijs bewegen	24
3 Bewegen stimuleren bij kinderen op de basisschool	26
Interview met student Maartje Smulders.....	29
Een kort overzicht: Master of Sports and Health.....	31
1 Onderzoek naar bewegingsprogramma's voor	
COPD-patiënten	32
2 Physical Activity Centre.....	33
Tegemoetkoming studiekosten Master of Sports.....	35
Frequently Asked Questions.....	37

Adressen om te noteren

KVLO

Bestuur, redactie en administratie
Postbus 398, 3700 AJ Zeist
Telefoon: 030 – 6920847
Fax: 030 – 6912810
E-mail: Bestuur@kvlo.nl, ledenadm@kvlo.nl
Website: www.kvlo.nl

Fontys Sporthogeschool, locatie Sittard

Mgr. Claessensstraat 4, 6131 AJ Sittard
Postbus 558, 6130 AN Sittard
Telefoon: 0877-878688
E-mail: Sporthogeschool@fontys.nl

Colofon

THOMAS VAN AQUINO

Secretariaat
Paulus Potterstraat 26
5143 GX Waalwijk
Telefoon: 0416 - 333022
e-mail: fred.huijboom@wxs.nl
Website: www.kvlo-thomas.nl

Gironummer: 1168053
t.n.v. penningmeester Thomas van Aquino
Den Elding 95, 5421 MC Gemert

Samenstelling bestuur Thomas van Aquino,
Katholieke Groepering van de KVLO:

Drs. G.J.M. Doorenbosch (Gé) Voorzitter
Tamboerstraat 12, 5525 BV Duizel

Drs. F.P. Huijboom (Fred) secretaris
P.Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk
M.C.J. van Oijen (Rien) penningmeester
Den Elding 95, 5421 MC Gemert

C. van Bolluijt-van Doleweerd (Claudia)
Sweelinkstraat 63, 5151 PC Drunen

P. Matthijse (Pieter)
W.Dreessingel 38, 4871 GX Etten Leur

Yvonne Sanders-van Arendonk bezet een van de twee kwaliteitszetels in het Hoofdbestuur van de KVLO. Door het terugtreden van Pieter Matthijse is een vacature ontstaan.

Deze editie is een uitgave van Fontys Sporthogeschool
juli 2010-06-21.

Vormgeving: Grafische Producties Fontys
Hogeschoolen
Redactie: Lars Borghouts, Sofie Moresi en Ela
Donkers, namens Fontys Sporthogeschool
Eindredactie: Sofie Moresi en Marketing en
Communicatie Fontys Sporthogeschool
in samenwerking met Henk van der Loo.
Website: www.fontys.nl/sporthogeschool
Meer informatie: p.donkers@fontys.nl
Ela Donkers, contact
Fontys Sporthogeschool,
Pieter Matthijse, contact KVLO

→ BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPORT?



SPORTIMPULS; De Praktijkreeks

SPORTIMPULS is een unieke reeks van tien praktische uitgaven over verschillende takken van sport voor leraren lichamelijke opvoeding, trainers en studenten in deze beroepsgroep. In iedere uitgave wordt een sport behandeld aan de hand van tal van heldere praktijksituaties, gebaseerd op een heldere

visie en uitgevoerd in nauwe samenwerking met de betreffende sportbond.

De praktijkreeks SPORTIMPULS is met recht de verbindende factor tussen lichamelijke opvoeding en jeugdsport! Bestel vandaag nog uw exempla(a)r(en) via www.janluitingfonds.nl. Ook voor meer informatie kijkt u op de genoemde website.



Jan Luiting Fonds

In samenwerking met Arko Sports Media



60 jaar Thomas van Aquino

Dit jaar staan wij stil bij datgene wat 60 jaar geleden een aantal katholieke docenten LO deed besluiten tot de oprichting van Thomas, zich geïnspireerd wetend vanuit het Evangelie. Met een mini-symposium, de 42ste Thomas Oriëntatiedag op 10 december a.s. en het Thomas-bulletin zal aandacht worden besteed aan dit jubileum. Op verschillende terreinen zijn Thomasleden aan de gang hier vorm en inhoud aan te geven. Het past binnen de traditie van Thomas om hier op waardige wijze bij stil te staan en een kwalitatief sterk en gevarieerd programma aan u voor te leggen.

Halverwege de vorige eeuw opereerden mensen en organisaties meer tegenover dan naast elkaar. Gelukkig zijn de verhoudingen in de loop der jaren veranderd. Ook binnen Thomas heeft zich dat proces voltrokken. Ook wij kenden de 'die hards' die het oude erfgoed maar moeilijk konden los laten, maar gelukkig hadden we ook altijd bestuurders die de noodzaak van vernieuwing en verandering tijdig onderkenden en tot passende actie overgingen. Over bleven de tradities. Het christelijke geloofs- en gedachtegoed blijft voor Thomas dus een inspiratiebron, een referentiekader waaraan het normen- en waardenbesef voortdurend getoetst wordt. De in ere gehouden tradities moeten voor ons een voortdurende uitdaging zijn om als de bekende spiegel te dienen voor veranderende opvattingen in de samenleving en daar vervolgens iets mee te doen wat passend is binnen die veranderende maatschappelijke verhoudingen.

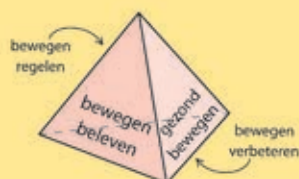
Gé Doorenbosch
Voorzitter



Master of Sports, professionalisering van de sport- en beweegsector

Een van die nieuwe ontwikkelingen van de Sport- en Beweegsector naar aanleiding van de veranderende maatschappij om ons heen is de start van de Master of Sports. Het is een feit dat de docent LO zijn grenzen namelijk steeds meer buiten de gymzaal verlegt. Voorbeelden hiervan zijn het functioneren als combinatiefunctaris of leefstijladviseur, het organiseren van naschoolse sport en het participeren in stimulerings- en beweegprogramma's. Deze verbreding van het vak vereist professionalisering van het beroep. Onder professionalisering wordt onder andere verstaan het kunnen onderbouwen van keuzes. Bijvoorbeeld: wáárom wordt een bepaald beweegprogramma aangeboden, wanneer bepaal je of een programma effectief is en kun je dit meten? Kortom: wat is de maatschappelijke fundering van ons handelen? Het gaat verder dan 'gewoon doen wat je altijd doet en maar hopen dat het werkt'. Mogelijke antwoorden op deze vragen worden aangereikt tijdens de Master of Sports. Meer inhoudelijke en praktische informatie over de opleiding, evenals reacties van docenten en studenten kunt u terugvinden in dit themanummer 'Master of Sports. Professionalisering van de sport- en beweegsector'.

Dr. Sofie Moresi
Fontys Sporthogeschool



BASISDOCUMENT VOORTGEZET ONDERWIJS

Onlangs is het basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs verschenen. Het is een vervolg op het basisdocument voor het primair onderwijs.

Waarom is het basisdocument geschreven?

Het basisdocument voortgezet onderwijs geeft duidelijkheid over de vragen:

- Hoe kan de na te streven kwaliteit van dit vak worden omschreven, juist in tijden waarin veel VO-scholen hun onderbouw opnieuw inrichten en de regelgeving steeds ruimer wordt?
- Wat is de identiteit van het vak bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs, vooral in de toenemende samenwerking met buitenschoolse partners op het terrein van sport en bewegen?

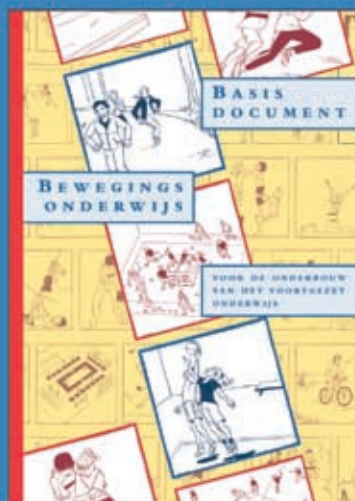
Voor wie is het basisdocument bedoeld?

Het basisdocument voortgezet onderwijs is in eerste instantie bedoeld voor:

- vaksecties en docenten bewegingsonderwijs als referentiekader bij het verbeteren van de kwaliteit van hun werk in de scholen
- instanties en personen in de omgeving van het bewegingsonderwijs ter verheldering van de identiteit van het bewegingsonderwijs
- opleidingen voor de discussie met de studenten, zowel over de identiteit als over de gewenste kwaliteit van het bewegingsonderwijs.

Hoe is het basisdocument opgebouwd?

De auteurs beginnen met een toelichting op het ontstaan van het basisdocument en de relatie met de kerndoelen voor de onderbouw.



Daarna volgt het vakconcept waar het basisdocument op gebaseerd is. Vervolgens geven de auteurs een toelichting op doel en functie van het basisdocument, het gehanteerde beschrijvingsformat, de randvoorwaarden bij het beschrijven van de leerlijnen en deelnameniveaus, en een overzicht van de leerlijnen. Daarna volgen de leer- en ontwikkellijnen en de beschrijvingen van de deelnameniveaus.

Door wie is het basisdocument geschreven?

Het basisdocument voortgezet onderwijs is tot stand gekomen op basis van een samenwerkingsverband tussen SLO en KVLO. Het is geschreven door een ontwikkelgroep die geadviseerd is door een groot aantal vakcollega's en opleiders.

Thomas van Aquino als pleitbezorger van Lichamelijke Opvoeding?

Over wie hebben we het in godsnaam?

door Drs. Bill Banning

Eerlijk gezegd zou ik graag willen weten hoeveel leden van de katholieke groepering van de KVLO doorhebben hoe ze aan de naam Thomas van Aquino komen. Een afbeelding van hem helpt je ook niet bepaald op weg. Zijn forse postuur draagt niet bij aan het beeld van iemand die LO belangrijk vindt. Maar schijn bedriegt. In dit artikel wil ik uiteenzetten waarom Thomas van Aquino me een goede keus lijkt te zijn geweest, niet alleen voor de oprichters, maar ook voor de toekomst van het vak LO.

Roerige tijd

Thomas leefde in de roerige dertiende eeuw na Christus. De steden werden groter en daarmee verschoof de macht van het platteland (inclusief de kloosters daar) naar de stad. Nieuwe ideeën overspoelden de westerse wereld, omdat o.a. de werken van Aristoteles via Noord-Afrika en Spanje West-Europa bereikten (met dank aan de moslims). Machtspolitiek speelde in kerk en samenleving een (te) grote rol. Thomas groeide op als zoon van een graaf in het plaatsje Aquino dichtbij Napels. Al heel jong werd hij door zijn ouders naar een Benedictijnerklooster gestuurd om daar zijn vorming te krijgen. Dat was redelijk in de buurt, nl. op een heuvel bij Monte Cassino. Ondanks dat hij voorbestemd was voor een grote kerkelijke carrière koos hij tegendraads en eigenwijs voor de nieuwe orde van de Dominicanen. Dit was een orde van bedelmonniken, net als die van de meer bekende Franciscanen (Dominicus en Franciscus van Assisi waren tijdgenoten, allebei rond 1200). De overgang van de Benedictijnen naar de Dominicanen wekte

zoveel woede bij zijn broers dat die hem ontvoerden naar het eigen kasteel. Het verhaal gaat dat ze zelfs een prostitué inhurden om hun broer op andere gedachten te brengen.



Thomas liet zich echter niet van de wijs brengen en hield met een brandend stuk hout de belaagster van zijn lijf. Zo wist hij de integriteit van zijn eigen lichamelijkeheid te beschermen.

Bestrijder van lichaamsvijandigheid

Zoals Franciscus van Assisi bekend is van zijn liefde voor de dieren en de natuur (de vogels aten uit zijn hand, een woeste wolf wist hij te bedaren), zo heeft Thomas op een meer intellectuele manier de waarde van de wereld, van de natuur en van het lichaam benadrukt. Voor de duidelijkheid dien ik hier toe te voegen dat het Christendom en daarmee de Westerse wereld eeuwenlang bedreigd is door spiritualistische visies. Dat wil zeggen bedreigd werd door visies die het lichamelijke onbelangrijk tot zelfs slecht en zondig vinden. Onder andere de Pers Mani (derde eeuw na Christus) heeft in de Oudheid via het Manicheïsme een onvoorstelbaar grote invloed uitgeoefend. Zijn leer hield – kort samengevat – in dat het lichamelijke slecht is en het geestelijke goed; het aardse is

duivels en het geestelijke is hemels. Volgens deze visie moet je zo weinig mogelijk eten, liefst ook vegetarisch, zo weinig mogelijk slapen, vooral ook geen sex, want dat is allemaal toegeven aan het lichaam en dus slecht. Sommige mannen lieten zich zelfs castreren om zo 'geestelijker' te zijn. Het Christendom heeft deze visie altijd bestreden, omdat het lichamelijke goeds is, zeer goed zelfs volgens het scheppingsverhaal. Ook in de tijd van Thomas van Aquino kwam deze stroming weer sterk opzetten. Thomas bestreed deze visie met hand en tand. Op de tegenwerping dat in het paradijs (zeg in een ideale situatie) de voortplanting toch wel op niet-geslachtelijke wijze zou plaatsvinden, zei hij iets wat u uit de mond van een katholieke monnik en priester wellicht vreemd vindt. Hij antwoordde dat in het paradijs zowel de geslachtelijke lust als de persoonsliefde bij beide partners enorm intens is. De lust is heftig en met liefde vervuld, de liefde is volstrekt altruïstisch en doordrongen van lust. Beide partners groeien zo in lustvolle liefde en liefdevolle lust naar elkaar toe. Dat is kloeke taal, lijkt me.

Lichamelijkheid is iets kostbaars

Het moge duidelijk zijn dat voor Thomas lichamelijkheid iets goeds is. Het is in zijn visie een geschenk van God; wij zouden eerder geneigd zijn om te zeggen dat onze lichamelijkheid een prachtig geschenk is van Moeder Natuur, via de evolutie op wonderbaarlijke wijze ontstaan – al dan niet onder inspiratie van goddelijke krachten. Een onderwaardering van deze lichamelijkheid is voor Thomas een ernstige zonde. Hoe dan ook, het lichaam is goed en waardevol. Dat te verdedigen is de verdienste die Thomas toekomt. Daarmee heeft Thomas de waarde van de lichamelijkheid weten te handhaven. Stel je voor dat het Manicheïsme gewonnen had. Dan zou er zeker geen vak als LO op onze scholen zijn.

Een gezond besef van lichamelijke eigenwaarde

Gelukkig hebben we wel LO op onze scholen. Want al is de uitspraak niet van Thomas afkomstig, ze ligt wel in zijn lijn: *mens sana in corpore sano*. Deze spreuk komt van de Romeinse dichter Juvenalis (rond 110 na Christus) uit Satire X. Er is overigens een nog een overeenkomst tussen Thomas en Juvenalis: beiden hebben kritiek op de misbruiken van hun tijd en komen op voor de 'losers', de armen en de marginalen. Beiden komen in verzet tegen machtsmisbruik en ondervinden daarvan de pijnlijke consequenties. De vraag is of die overeenkomsten iets te maken hebben met hun visie op het lichaam. Ik vermoed van wel.



De spreuk van Juvenalis is afkomstig uit een gedicht waarin hij opsomt wat mensen eigenlijk van het leven

zouden moeten verwachten: daarin horen volgens hem een gezonde geest in een gezond lichaam samen met een dappere houding tegenover de dood (innerlijke vrijheid) en een afkeer van verkwistende feesten en onrechtvaardigheid. Ook bij Thomas hangt zijn visie op lichamelijkheid samen met zijn visie op de psychische zelfbeleving. Een mens die zich thuis voelt in zijn eigen lichaam heeft een meestal ook psychisch een gezond gevoel van eigenwaarde. Thomas wist dat die twee heel nauw samenhangen. Voel je je wat gedeprimeerd, rust dan eens goed uit, slaap wat bij, eet eens lekker met je vrienden of neem een warm bad. Dat zijn tips die Thomas geeft. Het lijkt wel reclame voor een *Wellness-center* of een *Sanadrome*.

Lees verder op pagina 38.

Master of Sports

Vergroot je kwaliteiten

Fontys Sporthogeschool start in september 2009 met de nieuw ontwikkelde en **NVAO geaccrediteerde opleiding Master of Sports.**

Deze Master legt het accent op toegepast onderzoek en met name op het ontwerpen van bewezen effectieve programma's. De opleiding kent naast het basisdeel twee mogelijkheden tot specialisatie: **Education en Health.**

De opleiding wordt in deeltijd aangeboden op vrijdagmiddag, -avond en zaterdag.

De collegegelden voor studenten startend in september 2009, worden voor een groot gedeelte gedragen door, via het Comité van Aanbeveling, geselecteerde fondsen. De kosten worden daardoor teruggebracht tot € 1.995,- voor studiejaar 1 en 2, en € 995,- voor studiejaar 3.

Lerarenbeurs

Voor deelnemers startend na september 2009 biedt de lerarenbeurs uitkomst. Deze maakt het voor iedere docent mogelijk om eenmaal in zijn carrière een stevige bijscholing te volgen. Met het geld uit de beurs worden studiekosten betaald en in de meeste gevallen ook de vervanging op school.

Geïnteresseerd?

Voor meer informatie of het aanvragen van een brochure ga naar **www.masterofsports.nl**



Fontys Sporthogeschool. Naast bachelor nu ook de MASTER OF SPORTS



Veel afgestudeerden Lichamelijke Opvoeding kiezen voor een vervolgopleiding. Sommigen direct na hun studie, anderen na het opdoen van enige werkervaring. De redenen om te kiezen voor een vervolgopleiding lopen uiteen: door behoefte aan meer verdieping, voor het verbeteren van het carrièreperspectief, of gewoon omdat men toe is aan een nieuwe uitdaging. Marktonderzoek wijst uit dat afgestudeerde LO'ers opleidingen kiezen als Bewegingswetenschappen, Pedagogiek, Vrijtijdwetenschappen, Fysiotherapie en PABO. Daarbij zijn de laatste twee eerder 'extra' studies dan vervolgopleidingen. In tegenstelling tot de meeste westerse landen, kent Nederland geen opleidingen LO op wetenschappelijk niveau, doordat de HBO-opleidingen al een eerstegraads bevoegdheid verlenen. De meeste universitaire 'vervolg'-opleidingen sluiten hierdoor dan ook niet naadloos aan op een vooropleiding LO.

Met de komst van het bachelor-mastersysteem in het hoger onderwijs is het voor de HBO-instellingen mogelijk geworden masteropleidingen aan te bieden. Dit zijn opleidingen op het niveau van een universitaire master, maar met een meer praktische gerichtheid. Deze zogenaamde 'HBO-masters' worden steeds meer aangeboden. Accreditatie van alle opleidingen, nieuw en bestaand, gebeurt door de Nederlands-Vlaamse Accreditatieorganisatie (NVAO). Ook de opleiding Master of Sports is op deze manier beoordeeld en volledig geaccrediteerd.

Onderscheidend vermogen

De Master of Sports van Fontys Sporthogeschool is een deeltijdopleiding van

tweeënhalf jaar die zich richt op mensen met minimaal twee jaar relevante werkervaring. Bovendien dient de werksituatie zich te lenen voor het uitvoeren van opdrachten en praktijkonderzoek. Hieruit blijkt dat de relatie naar de beroepspraktijk, in tegenstelling tot bij de meeste universitaire masteropleidingen, voorop staat. Dat neemt niet weg dat wetenschappelijk onderzoek een belangrijke rol speelt in de Master of Sports: studenten leren wetenschappelijke artikelen lezen en gebruiken, en zelf praktijkgericht onderzoek doen.

Meer fundamentele wetenschap, zoals biomechanica en moleculaire biologie, blijft echter voorbehouden aan universitaire masters. Het accent ligt dus op toegepast onderzoek, en dan met name op het ontwerpen en het implementeren van bewezen effectieve bewegingsprogramma's. De praktijk van sport en bewegen houdt zich immers vooral bezig met de beïnvloeding van bewegingsgedrag in bijvoorbeeld het onderwijs of de gezondheidszorg. Om de daar aangeboden onderwijs-, stimulerings- en trainingsprogramma's (nog) beter te laten renderen is 'evidence based practice' nodig, oftewel een onderbouwing van bewegingsprogramma's door onderzoeksresultaten. Dus niet 'doen wat we altijd doen' en maar hopen dat het werkt, maar beginnen vanuit wat bewezen effectief is. En waar mogelijk meten of het doel ook wordt bereikt. Dat is wat centraal staat in de Master of Sports.

Inhoud van het masterprogramma

De Master of Sports kent een **basisgedeelte** (één kwart van de opleiding) en twee mogelijkheden tot specialisatie: Education

en Health. Het gekozen uitstroomprofiel vormt dan ook de kern van de opleiding. Het programma wordt afgesloten met een afstudeerstage en een 'Masterpiece' waarin een toegepast wetenschappelijk onderzoek wordt uitgevoerd.

In het basisdeel wordt een fundament gelegd voor onderzoeks- en communicatieve vaardigheden. In het specifieke deel **'Health'** staat het belang van sport en bewegen in het kader van gezondheid centraal. De afgestudeerden van deze specialisatie zullen gaan voorzien in de maatschappelijke behoefte om de beroepsbeoefenaar meer kennis bij te brengen over de gezondheidswinst en de gezondheidsrisico's van sport en bewegen.

De specialisatie **'Education'** focust zich meer op het belang van sport en bewegen voor de ontwikkeling en vorming van de mens (kind) en de maatschappij. Daarmee komen de twee invalshoeken (ped)agogiek en sociologie uitgebreid aan bod. Het afstudeerdeel bestaat voor alle studenten uit een praktisch gedeelte in de vorm van een toegepast onderzoek inclusief een verslaglegging daarvan in de vorm van een artikel of rapport (Masterpiece). Dit zal naar verwachting ook vaak een opdracht of project van de eigen werkgever zijn, zeker als de werkgever de opleiding (mede) bekostigt.

HBO vs. universiteit

Het niveau van universitaire masteropleidingen en hbo-masters is hetzelfde; ze moeten immers aan hetzelfde accreditatiekader voldoen. De praktische toepasbaarheid staat echter voorop bij de master van Fontys Sporthogeschool. Zo wordt er in de colleges zo veel mogelijk met gerenommeerde gastdocenten gewerkt: experts uit de praktijk, toonaangevende mensen op het onderwerp van het college. Zij kennen immers als geen ander de laatste ontwikkelingen, de "state of the art". Het kernteam van de Master of Sports



Studente Hester Hoogland legt tijdens het basisdeel een fittest af met als doel statistiek beter te gaan begrijpen! Is dit 'chinees' voor u, lees dan verder bij module B1 op p12.

bestaat uit eigen docenten. Zij nemen de dagelijkse coördinatie en begeleiding op zich, en zorgen voor de continuïteit. Allemaal docenten die gepromoveerd zijn en dus zelf beschikken over een ruime onderzoekservaring.

Deze docenten werken zelf naast hun baan als docent ook binnen het lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid van Fontys Sporthogeschool. Binnen dit lectoraat wordt praktijkgericht onderzoek gedaan naar de relatie tussen bewegen en gezondheid, met betrekking tot patiëntgroepen en jeugd. Kennis uit deze onderzoeken wordt ingebracht in de opleiding, en in het afstudeerdeel kunnen studenten onder begeleiding van het lectoraat onderzoek uitvoeren. Op die manier wordt de verbinding gemaakt tussen kennisontwikkeling en onderwijs, zoals ook aan universiteiten gebruikelijk is.

Dr. Lars Borghouts

Kernteam Master of Sports

Dr. Lars Borghouts

Lector Fysieke activiteit en Gezondheid

Docent in verschillende MOS modules

Dr. Joost Oomen

Lid van lectoraat Fysieke activiteit en Gezondheid

Coördinator van en docent in verschillende MOS modules

Dr. Sofie Moresi

Lid van lectoraat Fysieke activiteit en Gezondheid

Coördinator van en docent in verschillende MOS modules

Drs. Ela Donkers

Algemeen coördinator van MOS

Bsc. Corinne Kelder

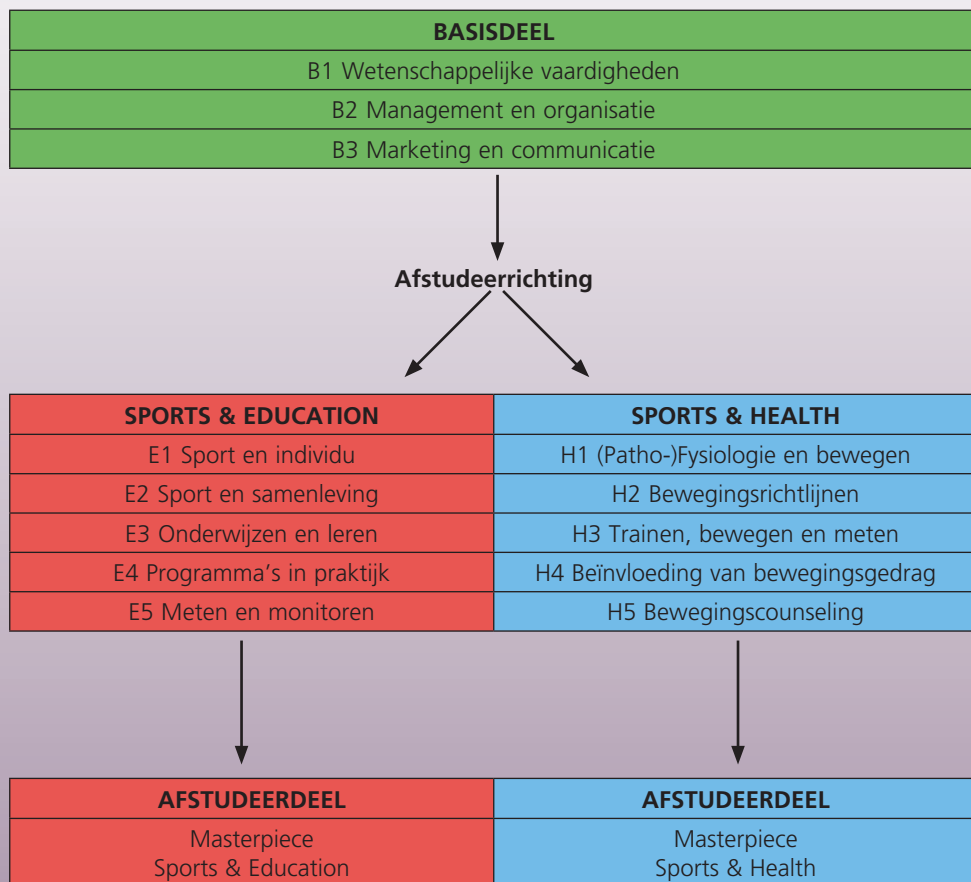
Administratieve ondersteuning MOS

Gastdocenten

Daar de inhoud van de Master of Sports erg veelzijdig is, wordt er ook specifieke expertise aangetrokken. Experts komen invliegen vanuit het werkveld, de Fontys Sporthogeschool en de andere Fontys instituten, en Universiteiten binnen Nederland en België. Enkele voorbeelden Drs. Robert Kok (Fontys SPECO), Drs. Frank Jacobs (De Haagse Hogeschool), Dr. Mark van den Heuvel, (lector Fontys Speco), en R.M., Prof. Dr. Paul de Knop (Vrije Universiteit Brussel).

Het onderwijs binnen de Master of Sports wordt aangeboden in modules. In het eerste jaar starten de studenten met drie basismodules. Deze bevatten de vereiste basiskennis op het vlak van onderzoek, management en marketing. Na afronding hiervan maken de studenten een definitieve keuze voor hun specialisatie: Sports & Education of Sports & Health. In het onderstaande overzicht staan de vijf modules genoemd die onder deze specialisaties vallen. In het afsluitende afstudeeronderzoek van een half jaar bekwaamt de student zich verder in het doen van praktijkonderzoek binnen Education of Health.

MASTER OF SPORTS



Meer inhoudelijke en praktische informatie van de basismodules en de specifieke 'Education' of 'Health' modules, evenals reacties van docenten en studenten zijn terug te vinden op de volgende pagina's.

B1 Wetenschappelijke Vaardigheden

Wat is praktijkonderzoek?

Praktijkonderzoek houdt zich bezig met de vraag of het professionele handelen, dat vaak is ontstaan door traditie, ervaring en intuïtie, wel het meest effectieve of efficiënte handelen is. Op die manier poogt men te komen tot "evidence-based practice". Vrij vertaald: op bewijs gebaseerd handelen. Wanneer een groot deel van het handelen in een beroepspraktijk op bewijs is gebaseerd, kan men spreken van een wetenschappelijk onderbouwde beroepspraktijk. Zo bezien zijn wetenschap en praktijk dus zeker geen tegenovergestelde begrippen. Tegenover wetenschap staan dan eerder begrippen als bijgeloof, intuïtie en traditie.

Evidence-based practice wordt gezien als een manier om een branche te professionaliseren. In vergelijking met bijvoorbeeld de (para) medische praktijk heeft het domein Sport

en Bewegen wat dat betreft nog een behoorlijke weg te gaan. Ter illustratie een aantal zaken waarvan je je eens kunt afvragen in hoeverre de praktijk gebaseerd is op bewijs:

- Het stretchen voor een inspanning ter preventie van blessures;
- De vakwerkplannen van de secties LO in het onderwijs;
- Bewegingsprogramma's om mensen te laten afvallen;
- Ledenwervingscampagnes van sportverenigingen;
- Sport als middel ter integratie van minderheden.

Daarmee is niet gezegd dat bovenstaande voorbeelden niet werken: in de praktijk wordt er op basis van ervaring en gezond verstand veel bereikt. Toepassingsgerichte wetenschap houdt zich echter bezig met vragen als:

- Is de ene methode effectiever dan de andere?
- Zijn alle betrokkenen even tevreden over de resultaten?
- Werkt een bewezen methode ook bij een andere doelgroep?
- Etc, etc.

In deze module leren studenten hoe vragen van het bovenstaande soort aangepakt kunnen worden. Zo kan de student persoonlijk een bijdrage leveren aan het meer evidence-based maken van de beroepspraktijk. De omvang van de module (september t/m december) en het feit dat het als eerste wordt aangeboden, geven aan dat het de basis vormt voor de rest van de Master of Sports.



Marieke Nakken (rechts op foto) en Bregje van Eijck meten bij elkaar het gewicht en lengte om elkaars Body Mass Index te berekenen en deze te relateren aan de 'waist to hip-ratio'.

Waarom die gezondheidstesten?

Om methodologie en statistiek zo praktisch en toegepast mogelijk aan te bieden, werden er aan de hand van verschillende gezondheidstesten (zoals vragenlijsten, lengte en gewicht, Eurofit test en een circuit) allerlei gegevens verzameld. Deze gegevens vormen een database voor de SPSS practica en de statistiekttoets. Het doel is om kennis op te doen van onderzoeksmethodologie en statistiek in de sport- en beweegcontext alsook om een kritische houding te ontwikkelen. Dit wordt beoordeeld aan de hand van een toets van wetenschappelijke artikelen, een statistiekttoets en een eigen praktijkonderzoek. Dit onderzoek werd uitgevoerd op de werkplek en mondde uit in een onderzoeksartikel. Bevindingen uit deze studies werden net voor kerst gepresenteerd op het eerste 'Rookie Research Symposium'.



Student Christa Krijgsman presenteert haar poster 'Fysieke activiteit in de middaguren: Kans of te ambitieus?' op het eerste Rookie Research Symposium (18/12/2009)

Rookie Research Symposium

De postersessies werden voorafgegaan door drie mondelinge presentaties van de eerste onderzoeksresultaten van het Lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid. Na afloop van het symposium werd Marieke Nakken bekroond voor de beste posterpresentatie getiteld 'Wat is het verschil in sportparticipatie na schooltijd tussen jongens en meisjes op de Houtrustschool in groep 5 t/m 8?'. Daarnaast scoorde Bart van Gastel het hoogste punt voor zijn onderzoeksartikel met als titel 'Wat is het effect van het aanleren van een B-Fit pauzeactiviteit in de gymles op het spelen op

het schoolplein bij 11- en 12-jarige meisjes? (in opdracht van de Gelderse Sport Federatie). Om u een concreter beeld te geven van dit onderzoek, is onderstaand zijn samenvatting weergegeven.

Achtergrond Meisjes in de basisschoolleeftijd bewegen minder dan jongens, zo ook in de pauzes op school. De pauzes op school dragen substantieel bij aan een hogere fysieke activiteit en daarom is het van belang om te onderzoeken of het aanleren van een B-Fit pauzeactiviteit tijdens de gymles het bewegingsgedrag van meisjes uit de groepen 7 en 8 van de basisschool verandert. **Methode** Er zijn op twee basisscholen in totaal 16 meisjes door middel van de SOFIT- en SOPLAY observatiemethode in twee voor- en nametingen geobserveerd. Één school kreeg de interventie (interventiegroep) en één school niet (controlegroep). Activiteiten gericht op touwspringen, die aangeleerd werden in de gymles, vormden de interventie. Middels statistische analyses is gekeken naar de verschillen in de bewegingsactiviteiten en fysieke activiteit tussen de voor- en nameting en tussen de interventie- en controlegroep.

Resultaten De meisjes op de interventieschool besteedden in de nameting significant meer aandacht aan de bewegingsactiviteit springen (46%) en veel minder aan balspelen (-51%). De fysieke activiteit nam ook toe (7%). Er waren geen significante verschillen in de bewegingsactiviteiten bij de controlegroep tussen de voor- en nameting en de fysieke activiteit lag bij de interventiegroep significant hoger (17%) dan bij de controlegroep.

Conclusie De interventie was gericht op de bewegingsactiviteit 'springen' en aangezien de meisjes in de interventiegroep significant meer aandacht hebben besteed aan deze bewegingsactiviteit én fysiek actiever waren in de nameting is te concluderen dat de interventie een duidelijk effect op beide gebieden heeft aangetoond. De controlegroep heeft geen benoemenswaardige veranderingen in de bewegingsactiviteiten en fysieke activiteit tussen de voor- en nameting ondergaan.

Evaluatie

De studenten hebben de module wetenschappelijke vaardigheden heel positief gewaardeerd met een 7,6 (op een schaal van 0-10). Vooral de interne docenten scoorden erg hoog.

B2 Module Management & Organisatie

Wat is praktijkonderzoek?

Deze module is het afgelopen jaar ook in stijl afgerond met sterke eindpresentaties en boeiende projectplannen.

Veelzijdige input

De studenten hebben de gehele module gewerkt aan het project, gevoed door inspirerende colleges van kerndocent Bas Boon (Axxio) en masterclasses van Marcel Wintels (voorzitter van de Koninklijke Nederlandse Wielerunie en voorzitter Raad van Bestuur Fontys Hogescholen), Jos Kusters (oud-directeur Alliantie School & Sport), Rogier Hoorn (sportpsycholoog) en Pieter Cornelissen (marketingconsultant Fontys Sporthogeschool).

Marcel Wintels doceerde over leiderschap met als thema *Passie en emotie* bij het besturen in de sport. Ook ethische dilemma's in de sport kwamen aan de orde. Als voorbeeld noemde Wintels de deelname van wielrenner Rasmussen aan het rondje rond de kerk na de beschuldiging van de UCI dat hij de dopingcontrole had ontlopen.

Jos Kusters (Alliantie School & Sport) richtte zich op projectmanagement en daagde de studenten uit om aan de slag te gaan met nieuwe projecten, ook na de Masteropleiding. Tijdens colleges werden modellen en theorieën behandeld over projectmanagement, kernkwadranten, groepsrollen, logische niveaus en concurrerend waardenkader.

Spiegel

Voor de studenten was deze module een aangename verrassing en een trigger om eens in de spiegel te kijken, na te denken over waar je staat en wat je met je loopbaan wilt, waar je kracht ligt en ook je beperking. Evenals in management gaat deze module om het uiteindelijke resultaat. Vol trots kunnen we mededelen dat de resultaten van studenten uitstekend waren.

Evaluatie

De studenten hebben de module Management & Organisatie heel positief gewaardeerd met een 8,3 (op een schaal van 0-10). Zowel docent Bas Boon als de masterclasses werden als zeer leerzaam beoordeeld. De toepassing van de theorie in het eigen project leidde tot een sterke leeromgeving op masterniveau.



Marcel Wintels, voorzitter van de Koninklijke Nederlandse Wielerunie en voorzitter Raad van Bestuur Fontys Hogescholen

B3 Marketing en communicatie

Bij aanvang van het eerste college marketing en communicatie werden de studenten getriggerd met de vraag: *“Wat doe je als je een sportschool hebt met hoogwaardig personeel, gedegen bewegingsprogramma’s en het ledental loopt fors terug. De leden die vertrekken geven aan dat ze vooral voor de ‘gezelligheid’ komen en niet voor de degelijkheid. De sportschool wordt verliesgevend.”*

Studenten van de master met veel inhoudelijke ideologie bogen zich vervolgens over de vraag: hoe houden we de leden oftewel klanten binnen en hoe bepalen we de doelgroep.

Marketing in de sportcontext

In de module marketing en communicatie gaat het om een marktgerichte kijk op een organisatie die vanuit de analyse van de markt en de externe omgeving wordt vormgegeven. Marketing bekijkt een markt en haar externe ontwikkelingen en wil het handelen van een organisatie zo optimaal mogelijk afstemmen op de markt. Naast een externe analyse is het natuurlijk van belang dat de eigen mogelijkheden worden bekeken in een interne analyse of interne audit van de eigen organisatie.

Marketingbasisvaardigheden zoals het in kaart brengen en het analyseren van de markt alsook het valideren van trends en ontwikkelingen zijn een must. Daarnaast is marktonderzoek een cruciaal onderdeel binnen de marketing om te redeneren vanuit de werkelijke behoeften en wensen van afnemers en niet de eigen veronderstelde perceptie daarvan.

Voor een aantal Master of Sports studenten uit een niet-marktgerichte omgeving wekte de module een verandering in denken. De module marketing en communicatie wordt verzorgd door Robert Kok, auteur van de boeken ‘Sportmarketing’ en ‘Sportsponsoring’. Robert Kok heeft jarenlange ervaring als hogeschooldocent sportmarketing. Daarnaast vervult hij verschillende functies binnen de sportmarkt zowel in de profit- als de non-profitsector. Zijn belangrijkste drijfveer blijft de passie voor sport.

Evaluatie

Daar deze module net afgerond is, zijn er nog geen concrete cijfers bekend over deze module.

Een kort overzicht: Sports and Education

Het uitstroomprofiel Education van de Master of Sports stelt zich tot doel ambitieuze professionals op te leiden die binnen de branche van sport, bewegen, lichamelijke opvoeding en daaraan gerelateerde (beroeps)opleidingen eindverantwoordelijk zijn voor het ontwerpen van onderwijs-, sport- en bewegingsprogramma's.

De afgestudeerde:

- verricht toegepast wetenschappelijk (sport)onderzoek;
- is opsteller van onderwijs-, sport- en bewegingsprogramma's;
- is coördinator en opsteller van opleidings- en trainingsprogramma's;
- is opsteller van sportnota's, sportbeleidsnotities en plannen van aanpak;
- bepaalt de richting en inrichting van zijn of haar organisatie(onderdeel) binnen de sportbranche;
- geeft leiding, is projectmanager;
- weet zich te profileren en presenteren in de sportbranche.

Binnen Education volgen de studenten vijf modules, E1 t/m E5. Daarin staan de volgende inhouds centraal:

E1 Sport en individu

Vragen die in deze module centraal staan, zijn:

Welke beweegredenen hebben mensen om te sporten? Welke effecten heeft sport op het cognitieve, sociale, fysieke functioneren van het individu? Welke rol speelt sport op deze terreinen in de ontwikkeling van het kind? Wat zijn bewezen effectieve methoden om deze potentiële effecten te bereiken? Er zal onder andere aandacht zijn voor sportpedagogiek, sportpsychologie, sportsociologie en bewegingswetenschappen.

E2 Sport en samenleving

In deze module staat de relatie tussen sport en maatschappij centraal. Het accent ligt op de betekenis van sport voor de samenleving en dus sport als middel. De (veronderstelde) betekenis wordt bestudeerd, kritisch beschouwd en getoetst. Deze kennis wordt vervolgens omgezet in toepassingsgerichte oplossingen en geldt bovendien als belangrijke bouwsteen voor de nog komende modules binnen het uitstroomprofiel Educatie.

E3 Onderwijzen en leren

Staat in de eerste twee modules van het uitstroomprofiel Educatie centraal wat er nog kan en wat er wenselijk is in het realiseren met sport en bewegen (functie, betekenis, focus, doelstellingen, prestatie-indicatoren enzovoort), in deze module gaat het erom hoe dit omgezet kan worden in een educatief sport- en bewegingsprogramma. Daarbij wordt ruim aandacht besteed aan de inzet van digitale middelen ter ondersteuning van het leerproces.

E4 Programma's in praktijk

In deze module wordt ingegaan op de gedragsverandering die nodig is om mensen ertoe te bewegen deel te nemen aan bewegingsprogramma's en om sport- en bewegen een vaste plaats in de eigen leefstijl te geven. Om hier in de praktijk mee te kunnen werken is inzicht nodig in determinanten van beweeggedrag c.q.

inactiviteit en mogelijkheden om deze determinanten en daarmee het gedrag te beïnvloeden. Diverse theoretische gedragsmodellen die hieraan ten grondslag liggen komen aan bod, alsmede diverse planningsmodellen. Bestaande projecten in het werkveld worden kritisch tegen het licht gehouden op zoek naar 'best-practices'.

E5 Meten en monitoren

Deze module sluit inhoudelijk aan bij de module uit het gemeenschappelijke programma B1 'Wetenschappelijke vaardigheden' en geldt tevens als voorbereiding op de Masterpiece. De aangereikte kennis wordt in deze module vertaald naar het praktisch meten en monitoren van educatieve sport- en bewegingsprogramma's.

De volgende onderwerpen komen hierbij onder andere aan de orde: effectmaten, meetinstrumenten, beweegnormen.

De huidige studenten van de Master of Sports zijn net gestart met module E1 Sport en Individu. September 2010 zullen zij deze module afronden. Deze module wordt grotendeels gedragen door Joost Oomen (Fontys Sporthogeschool) en door gastdocent Frank Jacobs.

Comité van Aanbeveling Master of Sports

Het Comité van Aanbeveling is inmiddels samengesteld en bestaat uit gezichtsbepalende figuren uit onder meer de sport, politiek, gezondheidszorg en onderwijs. Goed om te constateren dat ook zij alle vertrouwen hebben in de Master of Sports.

Het Comité van Aanbeveling bestaat, onder anderen, uit:

- **Paul Rosenmöller**, voorzitter Convenant Overgewicht
- **Clemence Ross- van Dorp**, directeur Nederlands Instituut Sport en Beweging
- **Erica Terpstra**, voorzitter NOC*NSF
- **Mariët Mittendorff**, wethouder Sport van de Gemeente Eindhoven
- **Pieter van den Hoogenband**, drievoudig Olympisch Kampioen en voormalig topzwemmer
- **Prof. Dr. Paul de Knop**, Rector Magnificus Vrije Universiteit Brussel





Descol gaat voor eremetaal

Pulastic® sportvloeren van brons naar platina.

Uitdagingen aangaan, grenzen verleggen en in teamverband nog beter worden; het zijn de ambities van Descol die perfect passen bij de ambities van sporters. Deze topsportmentaliteit maakt Descol tot de succesvolle onderneming die zij al jaren is.

Descol gaat voor eremetaal met het Pulastic sportvloerprogramma en daarom zijn onze systemen ingedeeld in vier lijnen met elk hun eigen karakteristieken en kwaliteiten: Bronze, Silver, Gold en Platinum. Om tot een mooi samenhangend geheel te komen in uw accommodatie kunt u daarnaast kiezen voor oplossingen uit ons innovatieve Solidfloor programma; vloeren voor al uw gebruiksruidten. Bent u benieuwd naar het uitgebreide Pulastic® vloerprogramma waarin duurzaamheid centraal staat? Neem dan contact met ons op. Wij staan u met raad en daad terzijde met oplossingen die echt het verschil maken. Samen met u gaan wij de uitdaging graag aan!



B.V. Descol Kunststof Chemie, Duurstedeweg 33007
 Postbus 420, 7400 AK Deventer, Tel: 0570 62 07 44
 Fax: 0570 60 84 93, Internet: www.descol.nl

De actuele algemene voorwaarden zijn van toepassing. Consulteer a.u.b. voor gebruik de meest recente locale Productinformatie-bladen.

PULASTIC®

Interview met gastdocent Frank Jacobs

Wat is je achtergrond?

Na de middelbare school ben ik, verrassend waarschijnlijk, direct begonnen met werken. Ik ben twee jaar werkzaam geweest als metselaar en vrachtwagenchauffeur. Daarna ben ik begonnen met studeren. Eerst heb ik de CALO te Zwolle afgerond. Ik ben werkzaam geweest in het Speciaal Onderwijs (ZMLK school) en vervolgens aan het CIOS te Overveen, waar ik me met name bezig hield met de contractactiviteiten. Naast mijn werk ben ik begonnen aan de volgende studie, Pedagogiek aan de Universiteit van Utrecht. Na het afronden van pedagogiek ben ik onderwijskunde gaan studeren, ook aan de universiteit van Utrecht. Vervolgens werd mijn interesse gewekt door de psychologie. Deze studie heb ik niet afgemaakt omdat ik de kans kreeg om te promoveren. Mijn promotie richt zich op "de bijdrage van sportbeoefening aan sociale en morele ontwikkeling van jeugdigen". Hierin komt de kennis van al mijn studies (pedagogiek, onderwijskunde en psychologie) bij elkaar.

Mijn sport was handbal. Ik speelde bij RAAK Swift in Arnhem. Helaas kwam hier een einde aan door een knieblessure. Daarna ben ik begonnen met hardlopen en liep jaarlijks een marathon. Mijn tijd op de marathon was van een recreatieve loper. Ik heb één keer gepiekt; mijn toptijd was 2:38 uur. Daar ben ik nog steeds trots op.

Wat was je drive om les te komen geven aan de Master of Sports?

Ik vind het een uitdaging om de master mede te ontwikkelen en er les te geven. Na mijn studies is dit een boeiend terrein om les in te geven. Ik vind het ook belangrijk

dat in Nederland nu docent sport/LO kunt worden op masterniveau. Het vak wordt naar een hoger niveau getild. Ook internationaal gezien vind ik het belangrijk dat de Master of Sports er is.



Wat vind je van de studenten aan de Master of Sports?

Het is een heel betrokken en gemotiveerde groep studenten. Ik vind het een uitdaging om ze college te geven, maar vooral ook om

ze te begeleiden tijdens het werkcollege. Het op papier zetten van hetgeen ze denken/ vinden is vaak best lastig. Ik probeer dit in goede banen te leiden.

De groeps grootte vind ik ook prima om mee te werken. Zowel klassikaal als individueel kan ik studenten begeleiden.

In welke rol of functie verwacht je de Master of Sports studenten in de toekomst?

De Master of Sports is breed opgeleid. In het onderwijs zie ik functies als teamleider van de sectie, docent aan CIOS of ALO. Bij de overheid kan de master werken bij gemeente-provincie of het rijk als beleidsmedewerker of in het management. Ik zie ook mogelijkheden bij NOC*NSF of NISB.

Vanwege de brede visie die de master ontwikkeld kan hij terecht in management functies in de sport, maar ook in het onderwijs. Een andere mogelijkheid is onderzoek. Binnen Nederland zijn er verschillende onderzoeksbureaus op het gebied van sport en bewegen.

"Al met al is de Master of Sports student breed opgeleid en zie ik dus heel veel mogelijkheden."

De modules E2-E5 gaan in het studiejaar 2010-2011 van start. Praktische ervaringen en foto's kunnen daarom nog niet getoond worden. Een tip van de sluier voor Module E2 'Sport en samenleving' is dat deze wordt verzorgd door twee gastdocenten te weten: Paul de Knop, rector magnificus van de universiteit van Brussel en Mark van den Heuvel, lector Fontys Sporteconomie (m.i.v. 1 september 2010).

Wanneer alle modules van 'Sports & Education' zijn afgewerkt, kan de student starten met zijn afstudeerdeel. Fontys Sporthogeschool biedt ook de mogelijkheid tot afstuderen binnen lopende projecten van het Lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid. Tevens schetst dit ook een beeld over het toekomstperspectief van de masterstudent. Voor de specialisatie Education worden de volgende drie projecten voorgesteld:

1. Onderzoek naar de rol van het bewegingsonderwijs in de bewegingsarmoede problematiek: de stand van zaken (*Menno Slingerland*);
2. Interventieonderzoek Spelenderwijs bewegen (*Liesbeth Jans*);
3. Bewegen stimuleren bij kinderen op de basisschool (*Anoek Adank*).



De NKS is een groeiende, landelijke sportkoepel met meer dan 434.000 leden. De NKS bouwt via de sport aan een respectvolle, gezonde samenleving waarin iedereen met plezier kan meedoen. De NKS plaatst hierbij de ontwikkeling van de sportvereniging en haar leden centraal. Met name ook in het samenspel van de vereniging met haar maatschappelijke omgeving.

In samenwerking met vele partners wordt op grote schaal advies gegeven en ondersteuning geboden aan sportverenigingen. In tal van activiteiten wordt invulling gegeven aan uitgangspunten als leren van elkaar en samen dingen ondernemen. Daarbij ligt de nadruk op jeugd en respect, maar ook op clubbinding en het samen vereniging zijn.

Aan de hand van NKS-Koerskompas, gebaseerd op zeven beleidsthema's, ondersteunen de sportadviseurs de clubs bij het bepalen en aanhouden van de juiste koers. Dat gebeurt op een projectmatige manier. De vragen en mogelijkheden van de verenigingen staan daarbij centraal.

NKS Koerskompas kent de volgende zeven thema's:

- Sportbeleid & Strategie;
- Sport- & Bewegingsprogramma's;
- Personeel & Vrijwilligers;
- Marketing;
- Financiën;
- Accommodatie & Materiaal;
- Kwaliteit & Evaluatie.

Naast de ondersteuning op de zeven thema's heeft de NKS een juridische afdeling die de meest uiteenlopende vragen kan beantwoorden op het gebied van fiscale zaken en wet- en regelgeving.

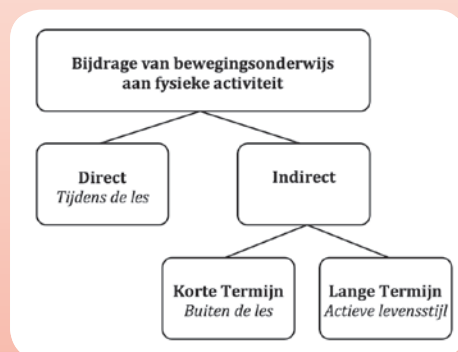
1 Onderzoek naar de rol van het bewegingsonderwijs in de bewegingsarmoede problematiek: de stand van zaken

(Drs. Menno Slingerland)

De media staan er de laatste tijd vol mee: een groot deel van de jeugd in Nederland beweegt te weinig. Gemiddeld voldoet slechts 53% van de 4-11 jarigen en 43% van de 12-17 jarigen aan de combinorm.¹ Onder allochtone kinderen zijn deze percentages nog veel lager, slechts 27,7% voldoet aan de combinorm. Tegelijkertijd is het aantal kinderen met overgewicht de afgelopen 30 jaar verdrievoudigd. Met name onder allochtonen en onder kinderen in de grote steden komt veel overgewicht voor. Dit is problematisch, want de kans dat een te dik kind ook een te dikke volwassene wordt is zeer groot, met alle nadelige gevolgen voor de gezondheid op (jong-)volwassen leeftijd vanden, zoals cardiovasculaire aandoeningen en diabetes type II. Om deze trend een halt toe te roepen zijn er in de afgelopen jaren meerdere projecten gestart.

Een voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld de campagne van het NISB, "Dubbel 30" voor kinderen in de basisschool leeftijd, maar ook "Beweegkriebels" voor de allerjongsten is een project dat op dit moment loopt. Dergelijke projecten zijn uiteraard goede initiatieven om de Nederlandse jeugd actiever te krijgen, een nadeel is echter dat de projecten vaak tijdelijk van aard zijn en nogal trendgevoelig. Wat gebeurt er met de financiering van een stimuleringsproject wanneer het thema bewegen en overgewicht niet meer "hot" is en derhalve lager op de politieke agenda komt te staan? Een uitgesproken mogelijkheid om het probleem van inactiviteit en overgewicht structureel aan te pakken ligt echter voor het grijpen in de vorm van het bewegingsonderwijs op school. Het bewegingsonderwijs is een verplicht schoolvak voor elk leerplichtig kind in Nederland en is hiermee de uitgelezen

mogelijkheid om fysieke activiteit bij leerlingen te stimuleren.



Figuur 1

Stimuleren van fysieke activiteit binnen het bewegingsonderwijs kan op twee manieren (Figuur 1). Enerzijds biedt de les bewegingsonderwijs zelf een directe bron van fysieke activiteit. Deze activiteit tijdens de les kan gekwantificeerd en bijvoorbeeld

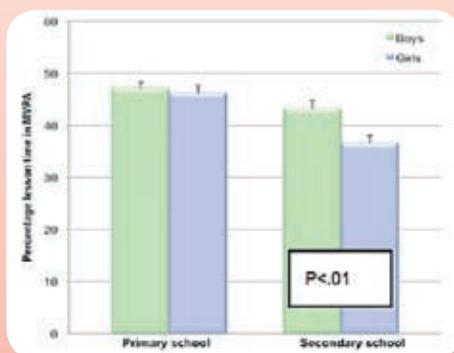
¹ Wanneer een kind aan de combinorm voldoet betekent dit dat hij / zij tenminste voldoet aan óf de Beweegnrm (dagelijks 60 minuten matig-intensieve fysieke activiteit) óf aan de Fitnorm (minimaal 3 keer per week 20 minuten zwaar-intensieve fysieke activiteit).

gespiegeld worden aan de beweegnorm van 60 minuten dagelijkse matig-intensief fysieke activiteit. Anderzijds tracht het bewegingsonderwijs ook om leerlingen zo enthousiast te maken voor sport en bewegen dat ze dit ook buiten schooltijd zullen blijven doen en, idealiter natuurlijk hun hele verdere leven. Dit is een meer indirecte doelstelling die zich voornamelijk richt op een transfer van kennis, vaardigheden en attitudes, opgedaan binnen het bewegingsonderwijs, naar daarbuiten. Het is als doelstelling zelfs als zodanig opgenomen in een van de kerndoelen (gezond bewegen) van het vak. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt echter dat voor deze laatste, indirecte, doelstelling tot op heden nauwelijks enig bewijs te vinden is.

In een poging om te onderzoeken in hoeverre de les bewegingsonderwijs zelf als bron van fysieke activiteit kan dienen is in 2009 een omvangrijk onderzoek uitgevoerd door het Lectoraat Fysieke Activiteit & Gezondheid. Door gebruik te maken van hartslagmeters is tijdens 106 reguliere lessen bewegingsonderwijs de activiteit van 913 leerlingen in zowel basisonderwijs (n=461) als voortgezet onderwijs (n=452) gemeten, in diverse scholen verspreid door heel Nederland. De resultaten wezen uit dat leerlingen in het basisonderwijs (BO) gemiddeld 46,7% van de lestijd matig-tot-intensief fysiek actief waren, voor het voortgezet onderwijs (VO) was dit 41,1%. Dit betekent dat leerlingen in het BO, en in iets mindere mate in het VO, ongeveer de helft van hun dagelijkse, door de Beweegnorm voorgeschreven, fysieke activiteit halen uit een enkele les bewegingsonderwijs. Uit eerder onderzoek blijkt dat dit percentage zou zelfs nog hoger kunnen zijn indien een hoge lesintensiteit als extra lesdoel meegenomen zou worden in de voorbereiding en uitvoering van de lessen. Tel hierbij op de mogelijkheden om fysieke activiteit te stimuleren door middel van

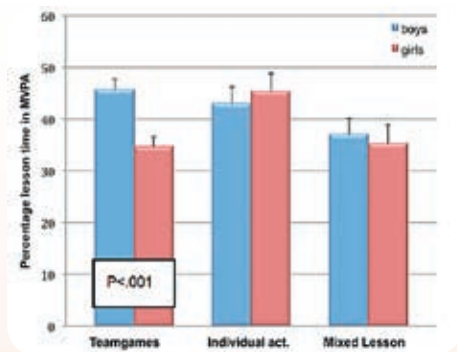
“actief transport” naar school, lopend of met de fiets, en de mogelijkheden van stimuleren van “actieve pauzes”, en de Beweegnorm wordt op een schooldag al (bijna) behaald. Over een hele week gezien speelt uiteraard de frequentie van lessen bewegingsonderwijs ook een grote rol. We kunnen nu echter wel met zekerheid zeggen dat op een dag waarop leerlingen bewegingsonderwijs hebben, dit een substantiële bijdrage heeft aan de hoeveelheid benodigde dagelijkse fysieke activiteit.

Een andere, in het oog springende, uitkomst uit dit onderzoek was dat er geen verschil was in matig-intensieve fysieke activiteit tussen jongens en meisjes tijdens de les bewegingsonderwijs in het BO, maar dat dit verschil wel werd gevonden in het VO (zie figuur 2). Verdere analyses maakten duidelijk dat de oorzaak hiervan mogelijkerwijs ligt in het feit dat meisjes veel minder actief waren dan jongens tijdens lessen waarin een spelsport werd



Figuur 2: Verschil in fysieke activiteit tussen BO en VO

aangeboden (basketbal, handbal, voetbal, hockey etc., zie figuur 3). Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn dat er tijdens de lessen bewegingsonderwijs op het VO veel competitieve vormen aangeboden werden en dat er zonder uitzondering in gemengde teams gespeeld werd. Aangezien jongens zich op deze leeftijd fysiek beginnen te onderscheiden van meisjes voor wat betreft



Figuur 3: Verschil in fysieke activiteit op het VO uitgesplitst naar lesactiviteit

kracht, snelheid en motoriek kan dit ertoe leiden dat de spellessen vaak door jongens wordt gedomineerd. Buiten het effect dat veel meisjes tijdens deze lessen daardoor niet dezelfde beweegkansen krijgen als jongens is er nog een ander mogelijk nadelig effect. Uit ander onderzoek blijkt namelijk zijn dat competentiegevoelens in dergelijke situaties afnemen bij meisjes, wat desastreuze gevolgen kan hebben voor de motivatie van meisjes voor spellessen, maar soms heeft dit zelfs zijn weerslag op het hele vak en soms zelfs op de motivatie tot bewegen buiten school. Het behoeft geen verdere uitleg dat hiermee de indirecte doelstelling van het vak, leerlingen stimuleren tot een actieve leefstijl, in gevaar komt voor deze groep. Na de zomer van 2010 start een vervolgonderzoek waarin verder ingegaan wordt op de vraag of competitieve spelvormen beter in gemengde dan wel in gescheiden groepen aangeboden moeten worden en wat de effecten zijn op competentiegevoelens en motivatie voor spel en voor de fysieke activiteit tijdens de verschillende competitieve spelvormen.

Een ander onderzoek binnen dit promotietraject, wat afgerond zal worden in juli 2010, concentreert zich specifiek op middelbare scholieren in de leeftijd van 15-17 jaar. Leerlingen dragen een week lang een

gecombineerde hartslagversnellingsmeter, Actiheart genaamd, met als doel om de verschillende componenten in kaart te brengen die een bijdrage leveren aan de fysieke activiteit van deze leerlingen, zowel op school als daarbuiten. Zo wordt onder andere gekeken naar de les bewegingsonderwijs, het actief transport naar school en eventuele schoolsport. Om de bovengenoemde transfer van een positieve attitude voor het bewegingsonderwijs naar contexten daarbuiten te onderzoeken wordt parallel hieraan ook onderzocht in hoeverre leerlingen die gemotiveerd zijn voor bewegingsonderwijs dat ook zijn om te bewegen in hun vrije tijd en of dit dan ook tot uiting komt in de hoeveelheid gemeten fysieke activiteit. Met andere woorden, zijn leerlingen die gemotiveerd zijn voor bewegingsonderwijs buiten school fysiek actiever? Mochten de uitkomsten van dit onderzoek uitwijzen dat dit zo is dan zou dat belangrijke implicaties kunnen hebben voor de manier waarop het bewegingsonderwijs aangeboden wordt in Nederland. Wellicht moeten docenten LO zich dan veel specifiekier richten op het maximaliseren van de motivatie voor LO door het aanbieden van activiteiten die daartoe stimuleren of door het anders aanbieden van huidige activiteiten.

Alle hierboven besproken onderzoeken maken deel uit van het promotietraject van ondergetekende en zouden op termijn meer inzicht moeten geven in de rol die het bewegingsonderwijs kan, en wellicht zou moeten, spelen in het tegengaan van de steeds groter wordende bewegingsarmoede onder de Nederlandse jeugd. De resultaten van alle hierboven besproken onderzoeken zullen gepubliceerd worden in zowel nationale als internationale tijdschriften.² Houd uw vakliteratuur het komende jaar goed in de gaten!

² Het onderzoek naar intensiteit in de les LO is reeds gepubliceerd onder de titel "Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeten" in Lichamelijke Opvoeding nr. 1 (januari 2010). Tevens zal eind 2010 een review verschijnen in Journal of Physical Activity and Health waarin de directe en indirecte bijdragen van bewegingsonderwijs aan fysieke activiteit kritisch worden besproken a.d.h.v. reeds uitgevoerde interventie-studies.

2 Interventieonderzoek Spelenderwijs bewegen

(Drs. Liesbeth Jans)

Het schoolplein biedt ieder kind op de basisschool de kans tot motorische- en sociale ontwikkeling. Maar het is niet meer vanzelfsprekend dat er een breed scala van spel- en sportactiviteiten op het schoolplein te zien is. 'Kinderen kennen geen spelletjes meer', 'kinderen van tegenwoordig zijn motorisch minder vaardig', 'kinderen bewegen maar weinig op het schoolplein' zijn veel gehoorde geluiden van leerkrachten over het bewegen van kinderen op het schoolplein. Dit was de aanleiding voor de ambulante begeleiders van Mytyschool Roosendaal om het lectoraat Fysieke activiteit en gezondheid van Fontys Sporthogeschool te benaderen voor een onderzoek naar de effectiviteit van bewegingsstimulering op het schoolplein (Basisonderwijs).



Kleuters op het speelplein van de basisschool Fatima

Onderzoek 2008-2009

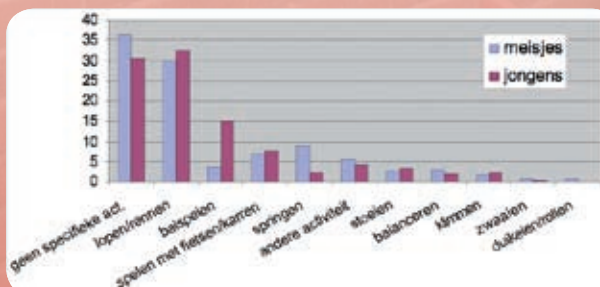
In 2008-2009 is er een inventariserend onderzoek gestart naar het buitenspelen op het schoolplein op vier scholen in Roosendaal. Het blijkt dat kinderen 27% van de tijd matig intensief bewegen tijdens het buitenspelen, variërend van 31% bij de jongens van groep 1-2 tot 20 % bij de meiden van groep 6-7-8. Deze laatste groep beweegt duidelijk minder dan alle andere groepen. De daling in fysieke activiteit bij de toename van de leeftijd is herkenbaar als men kijkt naar de fysieke activiteit gedurende een volledige dag. Deze neemt af tijdens de adolescentie, of

wellicht al eerder. Of deze afname in fysieke activiteit ook speelt bij het buitenspelen, is niet bekend uit internationaal onderzoek. In het onderzoek in Roosendaal was een daling zichtbaar tussen de kinderen van groep 3-4-5 en die van groep 6-7-8.

Ook is gebleken dat kinderen slechts 35% van de tijd bezig zijn met complexere motorische vaardigheden, zoals klimmen, balspelen, springen etc. (figuur 1). De resterende tijd bewegen ze niet (staan of zitten) of lopen ze (wandelen of rennen). Voor zover bekend bij de onderzoeker zijn op dit gebied geen onderzoeken gedaan in het buitenland.

Interventies op het schoolplein

In Nederland zijn meerdere initiatieven om het buitenspelen op het schoolplein te bevorderen (bijv.: Beweeg Wijs; Pimp your schoolyard; Zoneparc). Naast aanpassingen aan het schoolplein of extra materiaal, zijn



Figuur 1: Bewegingsactiviteiten tijdens de pauze.

er ook initiatieven waarbij de kinderen spelletjes aangeleerd krijgen, die ze zelf kunnen spelen bij het buitenspielen. Op deze manier hopen de leerkrachten de kinderen weer spelletjes te leren die de kinderen zelf kunnen doen. Onderzoek in Nederland naar de effecten van deze initiatieven ontbreekt veelal. Uit buitenlands onderzoek blijkt dat interventies met materialen, markeringen en/of ondersteunende activiteiten kunnen bijdragen aan een hogere fysieke activiteit op het schoolplein.

In voorjaar 2010 is hierop ingesprongen door te onderzoeken wat het effect is van extra materiaal en ondersteunende lessen Bewegingsonderwijs op het buiten spelen van kinderen op het schoolplein. Er is gekozen voor een activiteit voor meiden van groep 6 tot en met 8, aangezien zij het minst actief zijn. De activiteit is touwtjespringen, omdat dit een activiteit is waarbij ze flink intensief kunnen bewegen en die goed aansluit bij de interesse van meiden.

Onderzoek 2010

Voor het meten van de fysieke activiteit en het beweegrepertoire is een combinatie van twee meetinstrumenten gebruikt: SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) en SOPLAY (System for Observing Play and Leisure Activity in Youth). Het observatieprotocol Spelenderwijs bewegen is gehanteerd.

Dit onderzoek is erop gericht om te kijken of kinderen meer gaan touwtjespringen, als ze in de les Bewegingsonderwijs mogelijkheden hiervoor krijgen aangereikt (kort en lang touw). Naast mogelijke oefenvormen hebben de kinderen ook geleerd hoe ze de activiteit zelf in gang kunnen zetten en houden (regulerende taken). Tijdens de pauze was voldoende springmateriaal aanwezig, zodat de kinderen daadwerkelijk konden springen. Om het mogelijke effect van het beschikbaar stellen van dit materiaal te reguleren, zijn er drie meetmomenten geweest. Allereerst



de voormeting waarbij er geen materiaal noch ondersteunende lessen zijn gegeven. Vervolgens zijn er twee nametingen:

1. twee weken nadat de springtouwen beschikbaar zijn gesteld
2. twee weken na de ondersteunende lessen (4 weken touwtje springen)

De observaties hebben plaatsgevonden op twee Basisscholen in Roosendaal (De Appel en Fatimaschool). Op beide scholen was een stagiaire van Fontys Sporthogeschool aanwezig die de gymlessen heeft verzorgd. Per pauze zijn 12 meiden van groep 6 tot en met 8 geobserveerd. Alle meiden van groep 6 tot en met 8 zijn één keer geobserveerd (bij alle drie de meetmomenten).

Op het moment van schrijven hebben alle observaties plaatsgevonden, maar er zijn nog geen "harde" resultaten beschikbaar. De eerste indruk is dat er flink is gesprongen door de meiden (maar zeker ook door de jongens!). Dit speelde ook nog acht weken nadat de touwen beschikbaar zijn gesteld. Of dit daadwerkelijk leidt tot een hogere fysieke activiteit moet nog blijken.

3 Bewegen stimuleren bij kinderen op de basisschool

(Drs. Anoeek Adank)

Dat het niet goed gesteld is met het beweeggedrag van kinderen in de basisschoolleeftijd in Nederland hebben de twee vorige projecten al toegelicht. Nog steeds wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) door kinderen in de basisschoolleeftijd niet gehaald en nog steeds neemt het percentage kinderen dat kampt met overgewicht toe. Omdat kinderen het grootste deel van de dag op school doorbrengen, ligt er voor de basisscholen een enorme uitdaging en verantwoordelijkheid om het beweeggedrag van kinderen positief te beïnvloeden. Juist daarom is Fontys Sporthogeschool Tilburg in samenwerking met GGD West-Brabant, GGD Hart voor Brabant en de gemeente Tilburg in september 2009 een project gestart met de naam 'Bewegen stimuleren bij kinderen op de basisschool'. Het project sluit aan bij de behoefte vanuit de praktijk: 'Wat kan een basisschool doen om kinderen meer tot bewegen te stimuleren'.

Eén van de belangrijkste doelen van het project is te komen tot praktische aanbevelingen voor basisscholen om de fysieke activiteit bij kinderen te stimuleren. Deze praktische aanbevelingen komen tot stand door het uitwisselen van kennis- en ervaringen door de consortiumpartners en externe partners.

De aanbevelingen worden uitgewerkt rondom een aantal thema's, waaronder:

- Het schoolgezondheidsbeleid.
Scholen hebben steeds meer de neiging te snoeien in de beweegtijd voor kinderen op de basisschool. Redenen hiervoor zijn onder andere het overvolle onderwijsprogramma en de zorg dat investeren in een beweegaanbod op school ten koste gaat van de tijd die gespendeerd kan worden aan bijvoorbeeld rekenen en taal. Uit onderzoek blijkt echter een positief verband te bestaan tussen een beweegaanbod en bijvoorbeeld de concentratie van kinderen op taken als rekenen en taal.
- Het schoolplein.
Steeds minder kinderen spelen en bewegen actief op het schoolplein. Kinderen moeten gestimuleerd worden actief te zijn op het schoolplein, want onderzoek heeft uitgewezen dat het actief bewegen van kinderen in de schoolpauzes een positieve bijdrage kan leveren aan het behalen van de beweegnorm.



- Het actief transport van en naar school
Het actief naar en van school gaan, lopend of fietsend, kan de fysieke activiteit van basisschoolkinderen doen toenemen. Tevens kan dit actieve transport bijdragen aan het ontstaan van een actieve leefstijl van kinderen. Het streven van een verhoging van het percentage basisschoolkinderen dat actief naar en van school gaat is als basisschool daarom ook zinvol.

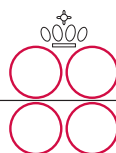
Andere thema's die aan bod komen, zijn: ouderbetrokkenheid, de lessen bewegingsonderwijs, het tussen en/of naschoolse beweegaanbod en de integratie van bewegen in het lesprogramma.

De aanbevelingen zijn uitgewerkt met voorbeelden, die direct binnen de basisschool toepasbaar zijn. Het Aproject zal begin 2011 worden afgerond. De uitwerkingen worden voor alle basisscholen beschikbaar gesteld. Meer informatie hierover gaat volgen vanuit de verschillende consortiumpartners.



Onbegrensde mogelijkheden

In het grensgebied van Nederland en België ligt Baarle-Nassau. Hier vindt u Koninklijke Drukkerij Em. de Jong: specialist in drukwerk voor de retail. Het familiebedrijf werd opgericht in 1906 en groeide uit tot één van de belangrijkste en meest omvangrijke drukwerkspecialisten van Europa. Van digitaal drukken tot vellenoffset op klein en groot formaat, rotatie-offset: heat-set- en krantenrotatie. Bij Koninklijke Drukkerij Em. de Jong vindt u alles onder één dak. Een succesvolle filosofie, die aansluit op de vraag van alledag. Betrouwbaar, snel en hoge kwaliteit tegen de scherpst mogelijke prijs.



**Koninklijke
Drukkerij Em. de Jong bv**

Visweg 8
Postbus 8
www.emdejong.nl

5111 HJ Baarle-Nassau
5110 AA Baarle-Nassau
drukkerij@emdejong.nl

 088-6655555
 Fax 013-5079100
 014 - 690324

Interview met student Maartje Smulders

Leeftijd:	40	
Opleiding:	1984 - 1986	High School (V.S.)
	1986 - 1990	V.W.O. (diploma behaald)
	1990 - 1994	Academie voor Lichamelijke Opvoeding (diploma behaald)
	2000 - 2002	Opleiding leraar speciaal onderwijs afstudeerrichting Motorische Remedial Teaching (diploma behaald)
	2009 - ...	Master of Sports aan de Fontys Sporthogeschool in Tilburg
Werkervaring:	1993 - 1996	STK functionaris bij hockeyclub
	1994 - 1996	Zwem- en Fitness-instructrice op sportcomplex
	1996 - 1999	Secretaresse bij bouwadviesbureau
	1999 - heden	Vakkleerkracht Bewegingsonderwijs Jenaplan Basisschool 'de Bijenkorf' in Eindhoven
Sport:	1986 - 2003	Voornamelijk hockey
	2004 - heden	Hardlopen
	Alle winters	Skieën en snowboarden
	Alle zomers	Zeilen



Welke overwegingen speelden een rol om met een master te beginnen?

Ik wilde na 10 jaar bewegingsonderwijs geven weer gaan studeren, en wel binnen mijn vakgebied. Ik vind het belangrijk dat ik me blijf ontwikkelen. Indertijd ben ik me gaan oriënteren en zo op de informatieavond van de Master of Sports terecht gekomen. Men sprak daar o.a. over de wetenschappelijke onderbouwing van bewegingsgedrag, de brug tussen theorie en praktijk en toegepast onderzoek. Deze punten spraken me erg aan. Kort daarna heb ik me dan ook aangemeld.

Hoe is de toestemming bij de werkgever verkregen?

Gelukkig heeft mijn directie deskundigheidsbevordering hoog in het vaandel, en waren zij zeer bereid mee te werken aan mijn verzoek om aan de Master te beginnen. Toen bleek dat ik gebruik kon maken van de lerarenbeurs en dat mijn rooster kon

worden aangepast zodat ik mijn uren bewegingsonderwijs kon blijven geven, heb ik vrijwel meteen groen licht gekregen.

Hoe is de lerarenbeurs toegekend?

Ik heb zaterdag 10 januari 2009 het aanvraagformulier ingevuld en opgestuurd naar de IBG, want maandagochtend 12 januari begon de inschrijving. Twee tot drie weken later heb ik gebeld om te controleren of ze mijn formulier hadden ontvangen (met het smoesje dat ik geen ontvangstbevestiging had gekregen). Na enig aandringen mijnerzijds vertelden ze me toen dat ik er vanuit mocht gaan dat ik de beurs toegekend zou krijgen. Eind maart ontving ik de definitieve bevestiging. De storting van het geld gebeurt ruim voordat de studie begint, dat is erg prettig. Helaas dekt het bedrag niet alle kosten: de reiskostenvergoeding en het bedrag voor studiemiddelen zijn erg magere

Wat zijn de ervaringen met studeren naast werken?

Wanneer je een fulltime baan hebt dan is de Master of Sports echt pittig. (Zeker wanneer je in november 2010 ook nog de marathon van New York gaat lopen!) Naast de colleges op vrijdagmiddag en zaterdag ben ik iedere dag wel een uurtje of twee bezig met lezen, voorbereiden of uitwerken. De eerste modules hebben we net afgerond en beloven veel goeds voor de rest van de studie: het is allemaal ontzettend interessant, daarbij verkeren we in uitstekend gezelschap: een leergierige en vooral enthousiaste groep van studenten en docenten. Mede hierdoor denk ik de belasting wel aan te kunnen. Hopelijk blijft dat zo...

Hoe is het om wekelijks colleges te volgen met dit clubje studenten?

Ik vind het ontzettend aangenaam om met deze club studenten iedere week colleges te volgen.

Op mijn werk ben ik de enige vakleerkracht bewegingsonderwijs, waardoor ik eigenlijk niemand om eens lekker over 'het vak' te kunnen discussiëren. Dat kan hier absoluut! Allemaal verschillende mensen, met verschillende achtergronden en verschillende meningen en allemaal geboeid door sport en bewegen. Verder blijkt het een super enthousiast en gemotiveerd groepje te zijn. We zijn over het algemeen altijd allemaal aanwezig en maken naast al het 'huiswerk' vooral ook veel plezier! Ik ervaar het als een voorrecht om (op kosten van de overheid :-)) hier te mogen studeren.

Welke rol of functie verwacht ik dat de afgestudeerde Master of Sports student gaat vervullen?

In de folder van de Master of Sports staat dat

"Ik verwacht in ieder geval dat we, gezien de structuur van de opleiding, een erg breed inzetbare brug zullen zijn tussen de theorie en praktijk van sport en bewegen."

we opgeleid worden om wetenschappelijk onderbouwd het bewegingsgedrag te kunnen beïnvloeden, om bewezen effectieve beweegprogramma's te kunnen ontwerpen en te kunnen implementeren. Ik denk

hierbij bijvoorbeeld aan de alsmaar groeiende vraag naar wetenschappelijk 'bewijs' omtrent de relatie tussen bewegen en gezondheid. Dat bewegen goed is voor de gezondheid staat min of meer vast, maar op welke manier bewegen dan praktisch dient te worden ingevuld, daar zijn we nog lang niet altijd uit. Ik denk dat wij hier straks mede vorm aan kunnen geven. Maar evenzogoed kan het zijn dat

we aan het werk gezet worden om uit te zoeken wat de mogelijkheden van sport en bewegen zijn om maatschappelijke issues als verdere verharding en individualisering van de maatschappij te helpen voorkomen. Een andere mogelijke werkgever is Het Olympisch Comité. Zij zijn bezig met het uitvoeren van Olympisch Plan, om Nederland in de aanloop naar de Olympische spelen van 2028 op Olympisch niveau te krijgen. De kinderen die nu naar de basisschool gaan kunnen de topsporters zijn van de Olympische spelen van 2028. Wat de lessen bewegingsonderwijs daar aan kunnen bijdragen zouden we ook kunnen onderzoeken. Ik noem nu slechts drie mogelijkheden, volgens mij zijn er nog veel meer te ontdekken.

Dit blijkt een moeilijke vraag waar ik zo direct geen concreet antwoord op weet. Niemand weet dat nog. De tijd zal het leren. Als alles goed verloopt, zullen wij de eerste afgestudeerde Masters of Sports zijn en zullen we de pioniers van deze opleiding worden; we zullen onze weg moeten vinden zonder de ervaringen van anderen te kunnen benutten.

Een kort overzicht: Master of Sports and Health

Het uitstroomprofiel Health stelt zich tot doel professionals op te leiden die een bijdrage kunnen leveren aan het stimuleren van een actieve leefstijl ter bevordering van de gezondheid. De afgestudeerde zal in de meeste gevallen een zelfstandige en/of leidinggevende functie gaan bekleden.

De afgestudeerde:

- vertaalt wetenschappelijke inzichten naar de praktijk van:
 - o sport- en bewegingseducatie;
 - o de gezondheidszorg;
 - o de breedtesport;
 - o verschillende niveaus van sportbeleid;
- verricht zelf toegepast wetenschappelijk onderzoek;
- geeft leiding, is projectmanager;
- stelt onderwijs-, sport- en bewegingsprogramma's op;
- weet zich te profileren en presenteren in de branche.

Binnen Health volgen de studenten vijf modules, H1 t/m H5. Daarin staan de volgende inhoudscentraal:

H1 (Patho-)Fysiologie en bewegen

Het doel van preventieve en curatieve bewegingsrichtlijnen is om specifieke (patho-)fysiologische processen zo te beïnvloeden, dat de gezondheid erdoor verbetert. In deze module wordt kennis opgedaan over deze (patho-)fysiologische processen en de uitwerking van fysieke inspanning erop. Daarbij komen de meest relevante aandoeningen en gerelateerde risicofactoren aan bod die beïnvloed kunnen worden door fysieke activiteit.

H2 Bewegingsrichtlijnen

In deze module wordt onderzocht welke bewegingsrichtlijnen er zijn voor chronisch zieken, en in hoeverre deze op

wetenschappelijke bewijzen zijn gebaseerd. Tevens komt aan de orde welke fysiologische processen ten grondslag liggen aan veroudering en hoe deze van invloed zijn op het bewegingsgedrag, met als doel hiermee rekening te kunnen houden bij het opstellen van richtlijnen en adviezen. Tot slot wordt de relatie van sociaaleconomische status en etniciteit met fysieke activiteit bestudeerd.

H3 Trainen, bewegen, meten

Bij het opstellen van trainings- en bewegingsprogramma's is het van belang om te starten met het vaststellen van de beginsituatie en om de voortgang te kunnen monitoren. In deze module wordt kennisgemaakt met in de praktijk veelgebruikte ergometrische testen. Ze worden beoordeeld op hun waarde (betrouwbaarheid, validiteit) en in verband gebracht met de fysiologische parameters waarmee ze verondersteld worden te correleren. Enkele ergometrische laboratoriumtesten worden uitgevoerd om te laten zien waarvan de praktijktesten zijn afgeleid en om de achterliggende fysiologische principes beter te begrijpen. Ook is er aandacht voor krachtmeting (dynamometrie) en het meten van lichaamssamenstelling. Uiteindelijk moet vanuit de vastgestelde startsituatie het doel van het bewegingsprogramma worden vastgesteld en de weg daar naartoe (het programma). In deze module leert de student welke stappen in dat proces te onderscheiden zijn.

H4 Beïnvloeding van bewegingsgedrag

In deze module wordt ingegaan op de gedragsverandering die nodig is om mensen ertoe te bewegen deel te nemen aan bewegingsprogramma's en om sport- en bewegen een vaste plaats in de eigen leefstijl te geven. Ook wordt gekeken naar de 'vindplaatsen' van potentiële deelnemers. Daarvoor is inzicht nodig in determinanten van bewegingsgedrag c.q. inactiviteit en mogelijkheden om deze determinanten en daarmee het gedrag te beïnvloeden. Diverse theoretische gedragsmodellen liggen hieraan ten grondslag, alsmede diverse planningsmodellen die populair zijn bij gezondheidsbevorderaars.

H5 Bewegingscounseling

In deze module worden deelnemers getraind volgens de principes van een evidence based methode die is gebaseerd op een combinatie van een aantal gedragsmodificatieprincipes. De methode is bedoeld om sedentaire

personen te stimuleren om in het dagelijks leven lichamelijk actief te worden en maakt daarbij gebruik van een motivational interviewing en een self-monitoringsinstrument.

Wanneer alle modules van 'Sports & Health' zijn afgewerkt, kan de student starten met zijn/haar afstudeerdeel. Fontys Sporthogeschool biedt ook de mogelijkheid tot afstuderen binnen lopende projecten van het Lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid. Tevens schetst dit ook een beeld over het toekomstperspectief van de toekomstige masterstudent. Voor de specialisatie Health worden de volgende twee projecten voorgesteld:

1. Onderzoek naar bewegingsprogramma's voor COPD- patiënten (*Willem Gosens en Joost Oomen*);
2. Physical Activity Centre (*Sofie Moresi*).

1 Onderzoek naar bewegingsprogramma's voor COPD-patiënten

(Drs. Willem Gosens en Dr. Joost Oomen)

Zoals eerder beschreven is een deel van het onderzoek binnen het lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid gericht op Sports & Education. Het andere gedeelte focust zich op het ontwikkelen van aangepaste bewegingsprogramma's voor specifieke doelgroepen ter bevordering van de gezondheid. In 2008 is er een promotieonderzoek gestart naar bewegingsprogramma's voor COPD-patiënten. Het promotieonderzoek is een samenwerking met Universiteit Maastricht en Revant Revalidatiecentrum Breda en Fontys Sporthogeschool Tilburg.

COPD

COPD is een Engelse afkorting die staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (chronisch obstructieve longziekte). Het is een verzamelnaam voor Chronische Bronchitis

en Longemfyseem. De ziekte wordt voornamelijk veroorzaakt door veelvuldig roken. Het zijn vooral ouderen die de ziekte krijgen omdat de ziekte tijd nodig heeft om zich te ontwikkelen. Een belangrijk kenmerk van de ziekte is de chronische vernauwing van de luchtwegen. Door de vernauwing van de luchtwegen ontstaat er een ademhalingsbeperking die kan leiden tot kortademigheid bij het uitvoeren van de dagelijkse fysieke activiteiten. Deze sterke verslechtering van de longfunctie kan leiden tot een steeds verdere afname van de kwaliteit van leven. Als gevolg van deze beperking worden COPD-patiënten steeds meer afhankelijk van de omgeving voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Revalidatie van COPD-patiënten

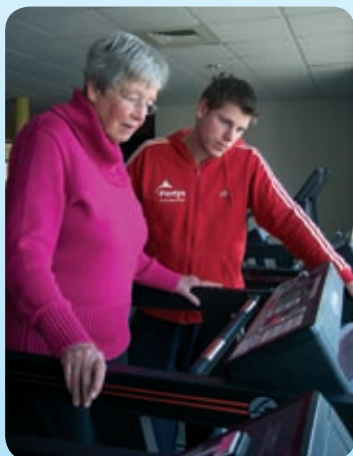
Binnen de diverse longrevalidatiecentra en

fysiotherapiepraktijken wordt geprobeerd om de kwaliteit van leven van COPD-patiënten weer te verbeteren. Fysieke training vormt een belangrijk onderdeel van deze revalidatie. Fysieke training kan de kwaliteit van leven van COPD- patiënten verhogen, het is alleen erg moeilijk om goede trainingresultaten te behalen bij COPD- patiënten aangezien zij sterk gelimiteerd worden door kortademigheid bij inspanning. Deze kortademigheid zorgt er voor dat de trainingen alleen bij een relatief lage intensiteit uitgevoerd kunnen worden. Het is moeilijk om met lage intensiteitstrainingen een goed trainingsresultaat te halen omdat het lichaam niet optimaal geprikkeld wordt tot adaptatie. Onderzoekers zijn dan ook steeds op zoek naar trainingsvormen waarbij met een relatief hoge trainingsintensiteit getraind kan worden zonder dat de patiënt ademhalingsproblemen krijgt.

Cyclische één-beenstraining

Een relatief nieuwe trainingsvorm waarbij de patiënt met een relatief hoge intensiteit kan trainen zonder dat het hart-longsysteem te zwaar belast wordt is cyclische één-beenstraining. Een deel van het onderzoek van Fontys Sporthogeschool richt zich op deze trainingsvorm. Door met één been te fietsen gebruikt men minder spierweefsel dan bij fietsen met twee benen. De resterende longcapaciteit wordt bij fietsen met één been dus verdeeld over een kleinere spiermassa. Als gevolg hiervan kan de patiënt met een

hogere intensiteit trainen dan wanneer er met twee benen gefietst wordt, zonder daarbij kortademig te worden. Trainen met een hogere trainingsintensiteit zou moeten leiden tot een beter trainingsresultaat omdat het de spieren meer aanzet tot adaptatie. Of dit zich ook doorvertaalt naar een betere kwaliteit van leven en een grotere mobiliteit is nog de vraag. Er zijn tot op heden slechts twee studies gedaan naar de effecten van één-beenstraining bij COPD-patiënten. Slechts één studie heeft genoeg proefpersonen in de studie opgenomen om daadwerkelijk uitspraken te doen over de effectiviteit van de trainingsvorm. In deze studie is aangetoond dat het fysiologisch trainingseffect van één-beenstraining groter is dan twee-beenstraining. In deze studie werd echter niet gekeken wat het effect is op de kwaliteit van leven en de mobiliteit van de patiënten. In het promotieonderzoek worden deze aspecten wel meegenomen, omdat de gehele revalidatie erop gericht is om de kwaliteit van leven en de mobiliteit te verhogen. De meting van kwaliteit van leven, en dan met name de activiteit en inactiviteit van patiënten na het revalidatieprogramma, wordt bepaald door een activiteitenmonitor. Deze wordt door de patiënten gedragen waardoor hun activiteitenpatroon van de week in beeld wordt gebracht en zodoende kan er een uitspraak worden gedaan over het effect van de trainingsvormen op het dagelijks leven.



2 Physical Activity Centre (Dr. Sofie Moresi)

Naast roken is te weinig bewegen de belangrijkste bedreiging voor de gezondheid (Blair, 2009). Fysieke activiteit is daarom van belang in de primaire en secundaire preventie van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, obesitas en type 2 diabetes mellitus, alsook voor het behouden van cognitieve functies die aangetast worden door veroudering. Met andere woorden: fysieke activiteit is niet alleen goed voor onze lichamelijke, maar ook voor onze geestelijke gezondheid. Het Lectoraat van Fontys Sporthogeschool en de sportstichting Sittard-Geleen delen expertise op het vlak van sport en bewegen en hun relatie met gezondheid. Aanpak van de bovenstaande problematiek rondom chronische ziekten, vergrijzing en bewegingsarmoede sluit nauw aan bij de visies van Fontys Sporthogeschool en de Sportstichting Sittard-Geleen. Vanuit hun gedeelde ambities is er besloten om het 'Physical Activity Centre Sittard' op te zetten. Dit centrum biedt een mooie koppeling tussen onderzoek, onderwijs en het werkveld. Studenten worden gekoppeld aan verschillende doelgroepen, zodat zij praktijkervaring opdoen in het begeleiden en aanpassen van beweegprogramma's, als in het geven van een onderbouwd leefstijl- of voedingsadvies. Dit wordt gecoördineerd door docenten en 'excellente' studenten.

De bovenstaande chronische ziekten komen voornamelijk voor bij senioren, een groep waarvan de omvang ook in Limburg snel toeneemt. De seniorenmonitor (GGD, 2008) geeft weer dat drie van de vier 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen een chronische aandoening heeft. Tevens komen er veel aandoeningen aan het beweegapparaat voor en is er een hoog medicijngebruik. Samenhangend hiermee heerst er ook eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen. De wijk Sittard-Oost scoorde hoog op al deze vlakken en daarom is er gekozen om in deze wijk een pilot te draaien. Van

februari tot juni 2010 werden 15 deelnemers begeleid door vijf studenten. Eén student werd gekoppeld aan één (tot maximaal drie) deelnemers. Op deze manier ontstaat er een wederzijdse verantwoordelijkheid tussen de student en de deelnemer die hij begeleidt. Eerdere ervaringen toonden aan dat deze verantwoordelijkheid erg stimulerend werkt en de uitval terugdringt. Verder wordt er gebruikt gemaakt van lokale sportvoorzieningen (spelzaal De Kemper en Fitnesscentrum Q-fit). De deelnemers zijn gerekruteerd op twee manieren. Enerzijds zijn er informatiebrieven verstuurd in de wijk, anderzijds wordt er samengewerkt met twee fysiotherapeutpraktijken. Deze laatste verwijzen uitbehandelde patiënten door naar het PAC, waar ze begeleid worden op maat. De samenwerking met fysiotherapeuten, huisartsen en eventueel het ziekenhuis biedt mogelijkheden om de trainingsgroep in de toekomst uit te breiden.

Naast de koppeling van het PAC aan het cluster Sports & Wellness, is er ook een directe koppeling met het lectoraat van Fontys Sporthogeschool. Dit lectoraat houdt zich bezig met onderzoek naar de relatie tussen fysieke activiteit en gezondheid. Zo heeft het PAC Sittard tot hoger doel om beweegprogramma's te onderzoeken en evalueren. Uiteindelijk wordt het project een structureel onderdeel worden van de wijk Sittard-Oost (en in de toekomst misschien andere wijken of steden). De onderzochte kennis kan geïmplementeerd worden in het onderwijs, onderzoeksartikelen of beleidsrapporten. Op lange termijn zijn er volgens ons ook kansen om koppelingen te maken met Sports & Leisure (Sittard) en Sports & Education (Tilburg). Met het perspectief van Eindhoven 2012 geloven we sterk in de mogelijkheid om ook de Master of Sports te betrekken bij het onderzoek binnen het PAC.

Tegemoetkoming studiekosten

Master of Sports

Drs. Ela Donkers

De Master of Sports kan op vier manieren gefinancierd worden, met name de lerarenbeurs, de belastingteruggaaf, de werkgever en natuurlijk jezelf. Exclusief deze laatste, worden de andere in de onderstaande tekst kort toegelicht.

1. Lerarenbeurs ³

De lerarenbeurs is bestemd voor de bevoegde leraar in het primair of voortgezet onderwijs, of het middelbaar of hoger beroepsonderwijs. De 'Lerarenbeurs voor scholing' is bestemd voor de leraar die zijn professionele niveau wil verhogen, vakken wil verbreden of zich wil specialiseren.

Vergoeding voor leraren

Indien u bevoegd leraar bent en de studie Master of Sports volgt, komt u in aanmerking voor de lerarenbeurs. De kosten voor de Master of Sports worden door deze lerarenbeurs (bijna) volledig vergoed. De lerarenbeurs vergoedt de kosten voor:

- collegegeld: de werkelijke collegegeldkosten tot een maximum van € 3.500,- per jaar, voor de nominale duur van de opleiding met een maximum van drie jaar;
- studiemiddelen: 10% van het bedrag voor collegegeld;
- reiskosten: 10% van het bedrag voor collegegeld.

NB. Het bedrag voor studiemiddelen en reiskosten is een vaststaand percentage van 20% van de vergoeding voor het collegegeld en kan niet worden verhoogd. U hoeft dan ook geen bewijs te overleggen van de gemaakte kosten voor studiemiddelen en reiskosten.

Vergoeding voor werkgevers

Naast de vergoeding voor de leraar kan de werkgever een vergoeding krijgen om de vervanging tijdens het studieverlof te bekostigen. De vergoeding is een vast bedrag per onderwijssector per verlofjaar met een maximum van 160 klokuren per jaar bij een volledige betrekkingsomvang.

Aanvraagformulier

De lerarenbeurs is een structurele regeling. Dit betekent dat u elk jaar de mogelijkheid wordt geboden een lerarenbeurs aan te vragen. De nieuwe aanvraagronde voor studiejaar 2011-2012 wordt gepubliceerd op de website van de ib-groep. U kunt een aanvraag indienen met een aanvraagformulier (www.ib-groep.nl/particulier/Informatiellerarenbeursalgemeen.asp)

Voorwaarden

U kunt in aanmerking komen voor een lerarenbeurs als u:

- een onderwijsbevoegdheid hebt (leraren in het (speciaal) primair-, voortgezet- en beroepsonderwijs) of minimaal een bachelordiploma hebt behaald (leraren in het hbo);
- minimaal één jaar in dienst bent bij een school die het ministerie van OCW of LNV bekostigt;
- voor minimaal 20% van uw betrekkingsomvang belast bent met les(gebonden) taken;

³ info gebaseerd op situatie 2010-2011, voor wijzigingen zie website ib-groep

- geen tegemoetkoming ontvangt voor leraren op grond van de Wet tegemoetkoming onderwijsbijdrage en schoolkosten;
- geen studiefinanciering ontvangt op grond van de Wet studiefinanciering 2000;
- in het studiejaar 2008-2009 geen lerarenbeurs heeft ontvangen voor een andere studie.

2. Belastingteruggaaf

Uw studiekosten of andere scholingsuitgaven mag u onder de volgende voorwaarden laten meetellen in de belastingteruggaaf:

- De opleiding of studie is gericht op uw beroep of toekomstige beroep;
- Er is sprake van een leertraject. Dat is zo als het verwerven van kennis onder begeleiding of toezicht plaatsvindt;
- De uitgaven (min eventuele vergoedingen) zijn hoger dan de drempel van € 500. De uitgaven boven de drempel mag u aftrekken;
- Uw aftrekbare scholingsuitgaven mag u meestal aftrekken tot een bedrag van maximaal € 15.000.

3. Werkgever

Tijdens de Master of Sports wordt per module een opdracht gemaakt op de werkplek. Bespreek met uw werkgever de werkplekopdrachten en tevens de mogelijkheden voor een bijdrage in de studietijd/ studiekosten.

Voor meer informatie ga naar:
http://download.belastingdienst.nl/belastingdienst/docs/aftrek_studiekosten_of_andere_scholingsuitgaven_2009_ib2751t91fd.pdf

Master of Sports

Vergroot je kwaliteiten

Frequently Asked Questions

Verschil met Master van de universiteit?

- Het niveau van de Master of Sports verschilt niet daar deze master geaccrediteerd is door het NVAO, de organisatie die ook de universitaire masters beoordeelt. Universitaire masters vereisen vaak een premaster die methodologie en statistiek bevat. Bij de Master of Sports zit deze inhoud in het basisdeel verweven.
- Het accent is verschillend, in het bijzonder **de praktische gerichtheid en het toegepast onderzoek**. Alle opdrachten vanuit deze master worden daarom ook gekoppeld aan de eigen werkplek. Zo is het mogelijk om werk en studeren optimaal te combineren.
- De voertaal is Nederlands maar er wordt wel gebruik gemaakt van Engelstalige literatuur. Meer informatie: zie algemene inleiding Master of Sports.

Welke titel krijg ik?

Master of Sports

Wat kan ik precies met de Master of Sports?

Een masteropleiding leidt per definitie niet voor één beroep op. Het doel is om het denken op een hoger en kritischer niveau te brengen. Het is daarom moeilijk om een specifiek beroep hierop te plakken. Voor meer specifiekere informatie zie de inleidingen van Sport & Education en Sports & Health.

Wat is het verschil met een bacheloropleiding?

- Centraal bij 'HBO-onderzoek' op bachelorsniveau staat het verbeteren van professioneel handelen. Het onderzoek is met name gericht op doorlopende ontwikkeling en verbetering van de professional. Dit in tegenstelling met de

universiteit waar er voornamelijk nieuwe kennis ontwikkeld wordt.

- De onderzoeksvragen zijn afkomstig uit de praktijk- of theoriegestuurd onderzoek en niet enkel uit de theorie. De geldigheid van het onderzoek strekt zich tot specifieke groepen die zich in de praktijk voordoen en kan niet rechtstreeks doorvertaald worden naar iedere doelgroep. Naast het beschrijven van gegevens is statistische toetsing een must!
- Het belang van methodologie en statistiek wordt verduidelijkt aan de hand van het onderstaande voorbeeld:
Stel je wilt afvallen. Na een streng trainings- en voedingsprogramma van drie maanden ben je: 10kg, 5 kg, 1kg, 500g, 10g, 10g of 1g afgevallen. Wanneer bepaal je of het programma effectief is geweest?

Wat kost de opleiding?

In totaal kost de opleiding € 10.000,- (voor 2,5 jaar opleiding). Meer informatie over bekostiging zie vorige pagina's.

Hoeveel tijd ben ik kwijt met de MOS?

Het is een deeltijdstudie waarbij gemiddeld 10u contacttijd wordt aangeboden en gemiddeld horen hier nog 10u studietijd bij. In totaal ongeveer 20uur per week (zie ook het interview met student).

Welke zijn de dagen dat ik les heb?

Vrijdag vanaf 13.15 - 21u15 uur

Vanaf wanneer wordt de Master of Sports in Eindhoven aangeboden?

Fontys Sporthogeschool Eindhoven opent naar verwachting in augustus 2012 haar deuren. Kijk voor meer informatie kijk op www.sporthogeschooleindhoven2012.nl

Vervolg van pagina 6.

Thomas wist ook hoe fundamenteel het besef van lichamelijke en psychische integriteit is voor een goed sociaal functioneren. Wie niet goed in zijn vel zit, kan ook maatschappelijk minder betekenen. Echt altruïsme, echt iets voor anderen over hebben komt meestal niet voort uit een minderwaardigheidscomplex (het kan wel voortkomen uit het verwerken van zo'n complex). Inzet voor rechtvaardigheid, zoals Jezus, Mahatma Gandhi, Dominee Martin Luther King, en in Zuid-Afrika bisschop Tutu en Nelson Mandela dat hebben laten zien, een dergelijke inzet veronderstelt een stabiele, krachtige persoonlijkheid die kan STAAN voor de goede zaak. Al deze mensen straalden bewogenheid en daadkracht uit...

Onbewogen?

Er bestaat in het denken over Thomas van Aquino een groot misverstand dat berust op een foute interpretatie van een tekst. In zijn spreken over het mysterie van de wereld spreekt hij over God als de Onbewogen Beweger (aliquid primum movens immobile). Helaas wordt dit vaak verkeerd geïnterpreteerd: 'onbewogen' wordt dan psychologisch uitgelegd alsof God onbewogen zou staan ten opzichte van lijden en verdriet in deze wereld. Een beetje kenner zou moeten weten dat deze interpretatie niet past bij Thomas die zich als christen in navolging van Jezus juist het lot van de lijdende medemens aantrekt (in Jezus heeft God zijn intense compassie laten zien). Onbewogen bij Thomas betekent eerder het tegendeel. Het wil zeggen dat er een goddelijke, inspirerende kracht is die zelf niet bewogen hoeft te worden om anderen in beweging te zetten. Dat goddelijke Inspiratie-wezen staat al in vuur en vlam en wil voortdurend inspireren tot bewogenheid... Wij leraren zijn vaak zeer bewogen, maar wij hebben het af en toe nodig om in beweging gebracht te worden. Een duwtje in de rug,

een zetje in de goede richting. Wat dat betreft zijn we net leerlingen. Maar wanneer wij ons laten bewegen en bewogen worden, zullen wij ook onze leerlingen in beweging en tot bewogenheid brengen. Bewogen tot beweging en bewogenheid brengen, dat is misschien de kern van ons bestaan als mens.

LO nu en in de toekomst: Héél de mens!

Ondanks dat vanuit de psychologie en opvoedingswetenschappen overduidelijk is dat lichamelijke ontwikkeling in sport en spel van groot belang is, staan de uren van



LO regelmatig onder druk. Als er bezuinigd moet worden, gaat de kaasplank vaak het eerst naar de zogeheten vakken

achter de komma, de zogenaamde softes vakken. Sterk lichaamsgebonden vakken als Tekenen, Handvaardigheid en Lichamelijke Opvoeding zijn daar al gauw de dupe van. Tekenen kun je toch ook in je vrije tijd en sporten kun je toch ook buiten school prima? Overigens besef ik maar al te goed dat ook een vak als Godsdienst-Levensbeschouwing zijn bestaansrecht vaak extra heeft moeten bewijzen.

Als u me vraagt wat Thomas van Aquino daar nou van zou vinden, dan denk ik het volgende. Thomas zou het volgende zeggen: het gaat om héél de mens! De mens in al zijn aspecten. Of om het in de lijn van mijn vorige artikel te zeggen: het gaat om de mens in al zijn verschillende lagen: het gaat niet alleen om het rationele, maar ook om de gevoelens, om het lichamelijke, om het creatieve, om het spirituele in de ruimste zin van het woord. Waar in het onderwijs eenzijdig de nadruk wordt gelegd op één van deze aspecten, daar gaat het mis. Het is een domme illusie om te veronderstellen dat de rationele ontwikkeling goed kan plaatsvinden zonder aandacht te besteden aan gevoelens, het creatieve of het lichamelijke. Net zo goed

als het een Manicheïstische illusie is om te denken dat het op school vooral zou dienen te gaan om de spirituele ontwikkeling. Als we dan nog iets katholieks op onze scholen hebben – of binnen deze groepering van de KVLO – dan moge dat wellicht het inzicht zijn dat het altijd om héél de mens gaat: *mens sana in corpore sano*.

Aandacht voor lichamelijke op 2 manieren

De diepste reden daarvoor ligt volgens Thomas hierin dat de mens altijd als eenheid bestaat, als een *holos*. Je kunt binnen de mens wel verschillende zaken onderscheiden, maar je kunt die niet scheiden. Zogezegd, wat God verbonden heeft, zal de mens niet scheiden. Lichaam en geest doordringen elkaar in een mens zó, dat er feitelijk geen onderscheid gemaakt kan worden (tenzij in zeer extreme situaties als bij een shock of bij een uittreding of bij een Bijna-Dood-Ervaring). Het onderwijs dient daarom altijd aandacht te besteden aan de lichamelijke kant van het menselijke functioneren. En wel op twee manieren. *Enerzijds* dient er (meer) aandacht te zijn voor de fysieke ruimte waarin het lesgeven plaatsvindt. Is er wel voldoende zuurstof in de lucht? Zijn er voldoende ventilatiemogelijkheden? Is het meubilair afgestemd op de verschillende lichaamsgrottes (nee, dus!). Ik ben bang dat veel meubilair tot RSI en andere klachten leidt en ook de arbeidsvreugde en –effectiviteit omlaaghaalt. Thomas zou daar zeker kritiek op hebben.

Alternatieve invalshoeken voor lichamelijke

Anderzijds dient er in het onderwijs blijvende aandacht te zijn voor het lichaam in meer specifieke zin. Niet alleen in de vorm van een respectabel aantal lesuren LO in het curriculum, maar ook in de vorm van aandacht voor andere onderwijs-psychologische invalshoeken die een beroep doen op onze lichamelijke. De ruimte ontbreekt me hier

om er diepgaand op in te gaan – wellicht een volgende keer – maar toch alvast een paar voorzetten. *Edukinesiologie* bijvoorbeeld is een manier om leerlingen – en jezelf – te helpen om zich beter te ontwikkelen en gemakkelijker te leren. Letterlijk betekent het de leer van de beweging met betrekking tot educatie. Doordat we in onze ontwikkeling te eenzijdig bewogen hebben (bijv. door een verlate kruiperperiode) kunnen er energetische blokkades zijn ontstaan die leerprocessen



bemoeilijken. Via bepaalde oefeningen als bijv. het kruislopen kan de wisselwerking tussen de hersenhelften of de coördinatie binnen andere hersendelen

bevorderd of zelfs hersteld worden. Via spiertesten kan de edukinesioloog op een vrij eenvoudige manier erachter komen waar het probleem ligt. Hiermee samen hangt de zogeheten braingym.

Een andere invalshoek die een beroep doet op de lichamelijke is het *mediteren*. Hersenonderzoek (EEG) heeft aangetoond dat er de verschillende soorten hersenactiviteit gepaard gaan met verschillende golflengten (alfa, delta, theta etc). Zo ben je met je beta-golven actief en gericht op de buitenwereld; de alfa-golven gaan samen met ontspanning; de theta-golven met inspiratie, creatief en beeldend denken. Laatstgenoemde golven zijn ook verbonden met het opslaan van



herinneringen in lange-termijn-geheugen. Door bepaalde vormen van muziek, maar ook door meditatie kunnen de theta-golven worden gestimuleerd waardoor positieve leereffecten optreden.

Vanuit de *grafologie* is algemeen bekend dat iemands handschrift iets zegt over zijn of haar persoonlijkheid (dat heb ik zelf confronterend meegemaakt). Minder bekend is dat bepaalde schrijfoefeningen blokkades kunnen opheffen en psychische groei kunnen bevorderen (ook daar heb ik een heftige ervaring in meegemaakt). Naar mijn idee wordt het (leren) schrijven op school veel te eenzijdig functioneel gezien. Het gevolg daarvan is dat er weinig aandacht geschonken wordt aan het schrijven. Helaas is dit een gemiste kans voor de ontwikkeling van de fijne motoriek (zeker gezien het vele computertypen). Maar ook een gemiste kans voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid in haar diepte, evenwicht en hoogte.



Functionalisme overstijgen

Overeenkomst tussen de door mij genoemde alternatieve benaderingen is dat ze de Westerse, sterk functionalistische benadering van de lichamelijke tegengaan. Wij mensen zijn door en door lichamelijke wezens en daarmee mogen en moeten we leven. We hebben geen leven buiten ons lichaam. Het zou mij daarom heel wat waard zijn – in het belang van de leerlingen en van onze hele samenleving – dat de katholieke groepering Thomas van Aquino in samenwerking met de KVLO de belangen van onze lichamelijke blijft behartigen tegen de stroom van de tijd in. Zoals Thomas in zijn tijd opkwam voor de waarde van het lichaam, zo hoop ik dat wij dat in onze tijd doen. Met de woorden van Juvenalis: *orandum est ut sit mens sana in corpore sano*, er moet vanuit het diepst van het hart om gesmeekt worden dat er een gezonde geest in een gezonde geest mag zijn. Thomas zal deze smeekbede vanuit de andere wereld graag ondersteunen.

**Drs. Bill Banning – theoloog, fulltime leraar
GL en KCV, parttime identiteitsbegeleider**