SPORTHART

MAGAZINE VAN HAN
SPORT EN BEWEGEN. NR.12

Studeren in het buitenland

VAN IJZIGE KOU TOT ZINDERENDE HITTE

App voor het bewegingsonderwijs

GYMMEN MET DE IPAD

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

SOCIAL MEDIA

HAN Sport en Bewegen

WWW.SPORTBEWEGEN.NL

VOOR STUDENTEN

facebook.com/HANsportenbewegen

twitter.com/HANsportbewegen

HANsportenbewegen.nl

HAN_Sport_en_Bewegen

VOOR ALUMNI

Alumni HAN Sport en Bewegen

VOOR PRO'S

twitter.com/HAN_SenB

HAN Sport en Bewegen

HANsportenbewegen.nl/professionals

COLOFON

Sporthart is het magazine van HAN Sport en Bewegen (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen)

Heyendaalseweg 141
6525 AJ Nijmegen

REDACTIE
Lennart van Eekhout
Marcel Rözer
Patrick Spierts
Han Geurts

EINDREDACTIE
Lennart van Eekhout
Han Geurts

FOTOGRAFIE
Ralph Schmitz
Redactie

VORMGEVING
Bureau Bright
Ben Schot, Andreea Hopinca

DRUKWERK
Bureau Bright

'GRENZELOZE AMBITIE'

Bijna is het zover! De bouw is inmiddels in volle gang en het is indrukwekkend om te zien met welke snelheid de nieuwe locatie vorm krijgt. Nog even en een geheel nieuw onderwijsinstituut opent haar deuren. Midden tussen de sportaccommodaties van het Radboud Sportcentrum, met als voortuin een van de mooiste parken in de regio en uitgerust met de meest geavanceerde mogelijkheden voor modern onderwijs, kan deze nieuwe locatie met recht gezien worden als een onderwijsinstituut 2.0. Maar de activiteiten van HAN Sport en Bewegen beperken zich niet alleen tot deze uitvalsbasis. De locatie staat in nauwe verbinding met de andere locaties van het instituut, zoals het sport- en onderwijsgebouw op Papendal, het Sportmedisch Advies en expertisecentrum HAN SENECA en de omgeving van het Honigcomplex in Nijmegen. Sinds kort is er ook een samenwerking met de KNVB op het nieuwe expertisecentrum in Zeist en als klap op de vuurpijl is er ook nog het gebouw van de stichting Talent Centraal Nijmegen, waarvan de realisatie binnen afzienbare tijd zal starten. Het instituut is bij al deze initiatieven betrokken en geeft haar activiteiten ook daadwerkelijk vanuit deze verschillende omgevingen vorm. Dat past bij de visie en de ambitie om een moderne netwerk-organisatie te willen zijn, die met haar kernactiviteiten onderwijs, onderzoek en innovatie zoveel mogelijk vanuit de maatschappelijke en praktijkgerichte context werkt. Het gaat erom dat student, medewerker en werkveld samenwerken met als doel opleiden, kennisontwikkeling en innovatie. Dat is volgens ons de opdracht die wij als modern hoger onderwijs hebben. De grenzen stoppen in ons geval echter niet bij de landsgrenzen. Sterker nog, het ligt in onze ambitie om zoveel mogelijk studenten en medewerkers die dat willen, een buitenlandse ervaring op te laten doen. Ook dat past bij het idee van een moderne netwerk samenleving. Omgekeerd staat HAN Sport en Bewegen altijd open voor het ontvangen van studenten en collega's uit andere landen en culturen die in het kader van hun persoonlijke of professionele ontwikkeling een ervaring buiten de eigen grenzen zoeken. Wij staan voor deze ambitie en hopen van ganser harte dat we die kunnen blijven waarmaken, ondanks sommige politieke meningen en ontwikkelingen. Uiteindelijk gaat het erom dat iedereen die zich wil ontwikkelen, daarvoor ook daadwerkelijk de kansen krijgt en dat we in gezamenlijkheid kennis ontwikkelen en (sociaal) innoveren. Die ambitie is voor ons 'grenzeloos'...

Joris Hermans en Eric Versluijs

INHOUD

SPORTHART NR. 12

8 ONS NIEUWE HUIS

12 STUDEREN IN HET BUITENLAND

24 INNOVATIES

26 GYMMEN MET DE IPAD

28 INSTALLATIE JOHAN PION

SPELEN

Vroeger, ach vroeger, vroeger waren veel studenten die 'iets met sport' wilden (ook of juist die van de ALO) verplicht om de Homo Ludens te lezen. Daar kun je anno 2017 niet meer mee aankomen. Een boek lezen lijkt een activiteit voor de oudere medemens, en zelfs die is heftig in de weer met telefoon en iPad. Geen tijd, geen geduld, geen zin. Liever een filmpje, hapklare brokken. Er is een verschil tussen de zin 'hij hield de handen in zijn zakken zoals een jager zijn geweer in een fluwelen kist bewaart' en een shot van een bokser die voor het gevecht de handen in zijn zakken houdt. Die bokser, George Foreman, vocht in 1974 in Kinshasa, tegenwoordig ligt dat in de Democratische Republiek Congo. Zijn tegenstander heette Mohammed Ali. The Greatest, zoals hij zichzelf noemde. Schrijver Norman Mailer schreef een boek – Het Gevecht – dat elke sportliefhebber of beoefenaar moet lezen. Verplichte kost. Net zoals het eerder genoemde Homo Ludens.

Onder het motto dat niet geschoten altijd mis is, hier een kleine poging om die ene weifelende, naar inspiratie hunkerende student of docent te verleiden om de Homo Ludens een keer te lezen. Kern van de zaak is 'de spelende mens', die als hij jong is vanzelf speelt en die, als hij ouder is, een hypotheek heeft en kinderen om voor te zorgen, het spelen heeft opgegeven. En niet alleen het spelen, maar ook zijn speelsheid. Huizinga concludeert in zijn beroemde boek (noem zijn naam of de titel van dit boek maar eens in het buitenland) dat er door spelen en speelsheid plezier ontstaat. Als wetenschapper is hij daar eigenlijk verbaasd over, want het spel dient veelal als oefening (ravotten, vluchten, de plaats in de pikorde uitvinden, etc) voor het echte leven. Dat spelen zo leuk is, is volgens Huizinga wetenschappelijk gezien eigenlijk niet nodig. Het plezier, de fun, is een prettige bijkomstigheid.

Ik schrijf dit stukje omdat ik vind dat iedere sportstudent de Homo Ludens gelezen moet hebben. En omdat dat boek – in 1938 uitgegeven – vol staat met antieke taal en onbegrijpelijke zinnen, komt er binnenkort een eigentijdse versie van 'De Spelende Mens'.

Ik ben pleitbezorger van de speelse zaak en ik groet u vanaf deze plek met een citaat: 'Wij spelen, en weten dat wij spelen, dus wij zijn meer dan enkel redelijke wezens, want het spel is onredelijk.'
En denk daar maar eens over na.

Marcel Rözer

STUDENT COMPANY CANABY WINT COMPANY LAUNCH OOST-NEDERLAND

Student Company Canaby is onlangs winnaar geworden van de Company Launch van Oost-Nederland. Bovendien zijn studenten Ashwin Wemmers, Joël Verbeet, Kris Hebbink, Loraine Heutinck, Sebastian Schouten, Stan Hoogakker en Marleen den Hoed met Canaby geselecteerd voor de regiofinales, waardoor ze kans maken om student company van het jaar te worden. Met hun bedrijf hebben zij een product bedacht waarmee de zelfstandigheid van de mens kan worden vergroot. Hun product de 'EasyKan' is een multifunctionele kan; lichtgewicht, geen omslagpunt en de oplossing voor mensen met diverse aandoeningen aan de pols.

In het tweede jaar van Sportkunde (richting Manager) gaan alle studenten één jaar lang een bedrijf oprichten, een Student Company. Ze bedenken zelf een product, gaan zelf op zoek naar een producent, zorgen zelf voor de promotie en verkoop en houden zelf de financiën bij. Een echt bedrijf, met echt geld, echte aandeelhouders en echte producten.

EAT2MOVE STIMULEERT INNOVATIE IN SPORT, VOEDING EN GEZONDHEID

Op 16 februari is het tussentijdse evaluatierapport van het Eat2Move programma overhandigd aan Michiel Scheffer en Jan Markink, gedeputeerden van de Provincie Gelderland. In Eat2Move, gestart in 2014, bundelen zeven toonaangevende partijen in de provincie hun expertise in (top)sport, voeding en zorg. HAN Sport en Bewegen is een van die partijen. De evaluatie geeft een breed overzicht van de behaalde resultaten: van nieuwe concepten voor voedingsadvies tot innovatieve oplossingen waarbij praktijk en kennis gekoppeld worden. Het Eat2Move programma heeft een looptijd van zes jaar en heeft in de eerste drie jaar verschillende innovatieve concepten en producten voor voeding voor prestatie en herstel ontwikkeld.

www.eat2move.nl

VOEDINGSSTOFTEKORT BIJ DEEL NEDERLANDSE TOPSPORTERS

Veel topsporters in Nederland hebben minder voedingsstoffen in hun basisvoeding dan aanbevolen. Zij zouden betere voedingskeuzes moeten maken en daarnaast is het advies om een laaggedoseerde multivitamine te gebruiken om te voldoen aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid. Dat is één van de aanbevelingen uit het promotieonderzoek van Floris Wardenaar van HAN Sport en Bewegen. Hij promoveerde op 3 februari aan de Wageningen Universiteit. Uit het onderzoek bleek onder andere dat de voedingsinname van wedstrijdatleten maar beperkt verschilt met die van de gemiddelde bevolking, terwijl atleten lichamelijk zeer actief zijn en hun dagindeling wordt bepaald door trainingsprogramma's en wedstrijden.

www.sportbewegen.nl.

KNVB CAMPUS EN HAN SPORT EN BEWEGEN INTENSIVEREN SAMENWERKING

De KNVB Campus en HAN Sport en Bewegen gaan nauwer samenwerken. Studenten van de HAN gaan voetbal-gerelateerd onderzoek doen op de Campus. De komende maanden worden benut om te kijken welke wensen en mogelijkheden er zijn.De samenwerking tussen de KNVB en de Hogeschool bestaat al sinds 2016. Al ruim een jaar doet HAN Sport en Bewegen onderzoek op het gebied van voeding en talentontwikkeling en werkt een onderzoeker van de Hogeschool structureel in het Voetbal Medisch Centrum.Het doel is om het voetbal vooruit te helpen: De resultaten worden gedeeld met verschillende partijen in het voetbal, in de top én de breedte. De KNVB Campus opende dit najaar zijn deuren. De KNVB wil een drijvende kracht zijn in de ambitie het voetbal te verbeteren.

www.HANsportenbewegen.nl/professionals.

MEER NIEUWS LEZEN?
WWW.HANSPORTENBEWEGEN.NL

TOPSPORTDRIEDAAGSE; KADOOTJE VOOR STUDENTEN

‘VIND JE PASSIE, DAN HOEF JE NOOIT TE WERKEN’

Tijdens de Topsportdriedaagse (1, 2 en 3 februari op Papendal) moesten de deelnemende studenten vooral eerst wennen. ‘We wisten immers niet wat we konden verwachten’, vertelt ALO-studente Anthea Beukers. ‘Maar even later stonden we al op de atletiekbaan van Papendal. We kregen looptraining van Honoré Hoedt. Ontzettend gaaf.’

De looptraining annex hardloopwedstrijd vormde het eerste deel van de Topsportdriedaagse, waarbij studenten van de HAN, van de Universiteit Gent en van de Rijksuniversiteit Groningen (zeventien in totaal) zich onderwierpen aan een topsportklimaat. ‘Al had ik verwacht dat we iets meer zelf zouden sporten’, vertelt Youri Geurkink.

DOE WAT JE LEUK VINDT

Een rondleiding op Papendal, een hoorcollege van ‘Olympisch kok’ Erik te Velthuis en een mindfulnesstraining speciaal voor topsporters. Het programma zat overvol en de meeste deelnemers waren dan ook blij als ze ’s avonds in het StayOkay hotel in Arnhem de dag met een drankje konden afsluiten.
Hoogtepunt voor veel deelnemers was het bezoek van David Endt, voormalig teammanager van Ajax en Jos Hermens, oud-atleet en tegenwoordig directeur van Global Sports Communication, een bureau dat over de hele wereld atleten helpt in hun zoektocht naar succes. ‘Ik vond het zo inspirerend om te horen dat je ook succesvol kunt zijn in de topsport zonder dat je zelf een topsporter bent geweest’, zei Thomas Heijting, student Sportkunde. ‘Ik wil later voetballers begeleiden en ik heb tijdens deze dagen belangrijke contacten opgedaan.’

VISITEKAARTJE

Heijting was zeer verheugd toen bleek dat ook Vitesse-directeur Joost de Vries tijd vrij had gemaakt om de Topsportdriedaagse met een bezoek te vereren. ‘Ik heb hem mijn visitekaartje gegeven en hij weet dus in elk geval al dat ik besta.’ Ook Rik Bevaart toonde zich positief over de ervaringen. ‘Ik heb een aantal nieuwe dingen ontdekt over mezelf. Het is me daardoor duidelijker geworden wat ik wil.’

KRITIEK

Toch was er ook kritiek op het programma. ‘Ik had verwacht dat we zelf meer aan sport zouden doen’, meende Celeste van de Leemkolk. ‘En we aten best ongezond. Ik zou verwachten dat we na dat college over voeding ook zelf de daad bij het woord zouden voegen.’‘En er had meer gehaald kunnen worden uit sommige onderdelen. Het programma zat wel erg vol’, voegt Jamie Mombarg toe. Onder de streep heerst er bij vrijwel alle deelnemers een positief gevoel. ‘Ik had dit nooit willen missen’, vindt Sportkundestudente Malou van Eldik. Thomas Heijting constateerde dat hij zo wel vaker naar college wil. ‘Ik had niet gedacht dat studeren zo leuk zou kunnen zijn. Van Eldik besluit: ‘Als het volgend jaar weer wordt georganiseerd, wil ik mee helpen. Ik blijf me de zin herinneren dat David Endt en Jos Hermens van hun hobby hun beroep hebben gemaakt. En dan hoef je dus nooit te werken.’ Marleen van de Donk (Sportkunde): ‘En ik heb opgeschreven dat topsporters nooit achteruit kijken. Ze blikken altijd naar de toekomst, dat is zó positief.’

‘TOPSPORTERS BLIKKEN ALTIJD NAAR DE TOEKOMST’

NIEUWE HUIS HAN SPORT EN BEWEGEN

ONDERWIJSINSTITUUT 2.0

In juni van dit jaar betrekt HAN Sport en Bewegen het nieuwe huis onder de sporthallen van het Gymnasion. Waar de huidige locatie bewoond gaat worden door de Radboud Universiteit, verhuizen de studenten en docenten van de ALO en Sportkunde enkele tientallen meters verder, naar een nieuwgebouwd, hypermodern en innovatief onderkomen. Midden tussen de sportaccommodaties van het Radboud Sportcentrum, met als voortuin Park Brakkestein, één van de mooiste parken in de regio, en uitgerust met de meest geavanceerde mogelijkheden voor modern onderwijs. Onderwijsinstituut 2.0, dat is waar het nieuwe huis van HAN Sport en Bewegen perfect in past. Na meerdere verhuizingen binnen Nijmegen met een onderkomen in onder andere het Bisschop Hamerhuis, de Professor Molkenboerstraat en de huidige vleugel van het Gymnasion, zal de nieuwe locatie voor de komende 25 jaar het huis zijn van de sportstudenten. Uiteraard naast de vestiging op Papendal, in het hart van de nationale (top)sport.

Voor meer info over de verbouwing: www.HAN.nl/Gymnasion

EEN HOOP JEUGDIG ENTHOUSIASME'

STUDENTEN ONTWIKKELEN ZELF SLIMME INNOVATIES

DE OMGEKEERDE SCHOOL

De Omgekeerde School (DOS) is de werknaam van de organisatie van een groep honneurs studenten van de opleidingen van HAN Sport en Bewegen. Vanuit DOS creëren studenten zelfstandig innovatieve waarde voor het werkveld. Met multidisciplinaire innovatieteams pakken ze verschillende vraagstukken uit het werkveld op om hier slimme oplossingen voor te bedenken en uit te voeren.

De studenten zijn als organisatie gestart in februari 2017. In de eerste twee weken hebben ze met het team een inspirerende werkplek in de stad én een passende organisatievorm weten te realiseren. Daarbij heeft de groep continu één doel voor ogen: vanuit DOS maken ze, in tegenstelling tot veel andere projecten binnen het onderwijs, in de praktijk het verschil.

HULPVRAAG

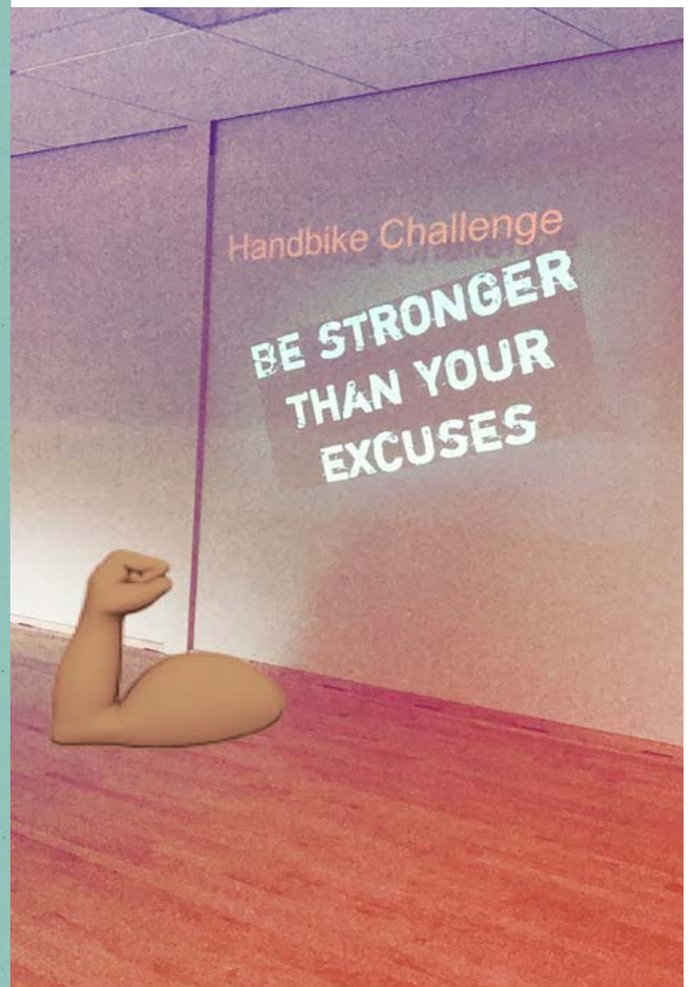
Organisaties met vraagstukken rondom sport en bewegen kunnen DOS benaderen met een hulpvraag. In een kennismakingsgesprek kijken de studenten dan wat zij en een organisatie voor elkaar kunnen betekenen. Door de werkwijze en partners zijn ze in staat de kwaliteit van hun dienstverlening te garanderen. Innoveren in de sport- en bewegingswereld is van alle tijden, maar nu ligt een deel daarvan in de handen van de studenten. Dertien studenten uit verschillende sportopleidingen en studiejaren hebben samen met twee coaches uit het werkveld de handen ineengeslagen om deze nieuwe organisatie op te richten. Door deze samenstelling bestaat DOS uit een divers palet aan vaardigheden, ervaring, connecties en een hoop jeugdig enthousiasme. De groep pakt praktische vraagstukken uit de praktijk aan waarbij innoveren door creativiteit, samenwerking en kennisdeling leidend is. Hierbij stellen ze telkens de vraag: waarom doen we wat we doen? Hierdoor wordt DOS een lerende organisatie, wat betekent dat er naast resultaat behalen ook een hoop kennis en ervaring wordt opgedaan. Door zelf continu in beweging te zijn, past DOS als organisatie uitstekend in de sport- en bewegingswereld van morgen.

Meer weten van De Omgekeerde School? Neem contact op via omgekeerdeschool@gmail.com. Ze staan u graag te woord.

JAARLIJKSE DAG WEER EEN SUCCES

DURF TE VONKEN

Half februari vond weer de jaarlijkse 'Durf te Vonken Dag' plaats. Deze dag wordt traditioneel georganiseerd door HAN Sport en Bewegen en Tri Movere, de studievereniging van het instituut. Studenten kunnen op deze dag verschillende workshops volgen en stevig netwerken. Met als doel iets extra's mee te krijgen voor tijdens of na de studie.



Ook dit jaar werd de dag druk bezocht en was er een zeer divers programma. Naast de aanwezigheid van verschillende bedrijven uit het werkveld zoals Sportservice Nijmegen, Defensie, YOU.FO en TDC Sports Industries, waren er ook workshops gericht op burn-out preventie, innoveren, het verbeteren van presentatievaardigheden en sollicitatietips. Vooral voor de workshop over een buitenlandervaring tijdens de studie was veel animo.

Na de laatste workshopronde verzorgde Marcel Thijsen de *inspiration shot*. De marathon handbiker vertelde zijn persoonlijke en inspirerende verhaal. Daarna werd er nog nagepraat en kon iedereen gezellig een borreltje doen in het sportcafé.

VAN IJZIGE KOU TOT ZINDERENDE HITTE

STUDEREN IN HET BUITENLAND

Studie, minor, stage. Het kan allemaal in Nijmegen. Of op andere plekken in Nederland. Maar je kunt ook het buitenlandse avontuur aangaan en een deel van je studie elders op de wereld afronden. Zoals de vier studenten die hier aan het woord komen. Ze gingen de uitdaging aan; van Noorwegen tot Miami, van Bali tot Zweden. Lees en huiver.

MINOR IN NOORWEGEN

Wiesje Kraaijeveld (21) is vierdejaars ALO en volgt een minor in Noorwegen. Veel excursies, langlaufen en kamperen in de sneeuw.

SNEEUW SMELTEN OM TE KOKEN

Studeren in het buitenland, daar keek ik vanaf het eerste jaar al naar uit. Op zoek naar de mogelijkheden bij verschillende partneruniversiteiten, kwam ik terecht bij Innland Norway University of Applied Sciences. Op hun site heb ik mijn huidige minor Nordic Outdoor Program gevonden en werd meteen enthousiast. De drie vakken die ik hier volg zijn wintersport, outdoorlife en outdoor leadership.

‘FRILUFTSLIV IS GEEN SURVIVAL’

In deze opleiding leer ik over de oorsprong van de wintersport in Scandinavië, hoe ‘friluftsliv’ (outdoorlife) is ontwikkeld en wat het betekent in de huidige samenleving. De vakken worden continu met elkaar gecombineerd door middel van excursies. We gaan ongeveer om de week op een twee- of driedaagse langlauftocht in de natuur, zetten een kamp op met hulp van de omgeving en smelten sneeuw om te koken.

VOORBEREIDING

Ik heb hier het verschil geleerd tussen survival en ‘friluftsliv’. Wij gaan niet op pad zonder voor te bereiden. Waar je bij survival de bossen in loopt en met je skills maar ziet wat je er deze keer van maakt, besteden wij een hoop tijd om te leren hoe je een excursie voorbereidt. Onderzoek doen naar het kamp wat we op gaan zetten, wat plan A, B en C wordt tijdens de trip. Waar gaan we heen? Hoe komen we daar? Wanneer kies je voor de meest veilige, leuke of juist uitdagende optie? Allemaal vragen die we op allerlei fronten langslopen, voor we iets ondernemen.

RARE GEWOONTES

We zijn in totaal met elf studenten uit zes verschillende landen. Italië, Spanje, Tsjechië, Engeland, Finland en Nederland. Iedereen studeert iets met sport en/of onderwijs waardoor we veel gemeen hebben. Het is super leuk om in zo’n kleine groep alles samen te doen, want je leert elkaar door en door kennen. Waar we ons dagelijks nog mee vermaken, zijn de rare gewoontes die iedereen heeft en die voor jezelf erg normaal lijken. Zo staat mijn boterham met kaas en komkommer internationaal op social media, lunchen de Spanjaarden pas rond 4 uur en zullen de Noren over je heen leunen om iets te pakken, want het is niet beleefd je te storen en het te vragen.
Zoals ik al zei, ik keek hier al vanaf mijn eerste jaar naar uit. Studeren in het buitenland. Elke dag kijk ik om me heen, besef ik wat ik doe en denk ik: dit is de beste keuze die ik heb kunnen maken. Het blijft onvoorstelbaar wat ik hier allemaal meemaak en wat is het gaaf om zoveel nieuwe mensen te leren kennen. Daarom raad ik het ook iedereen aan zo’n kans met beide handen aan te pakken!

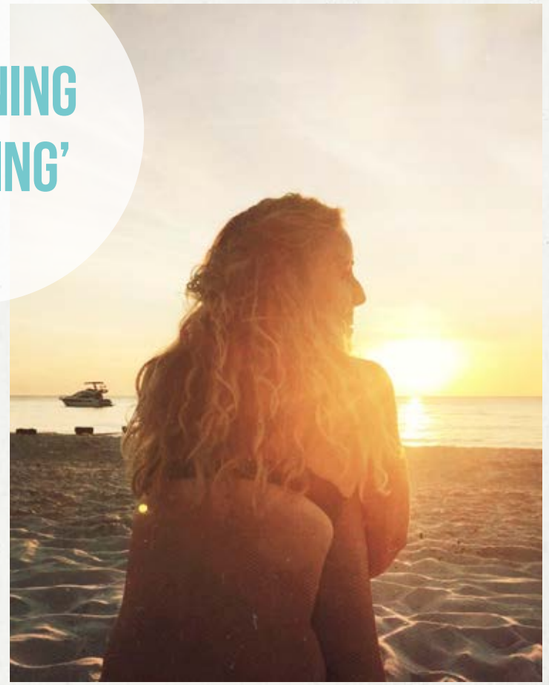
TENNISACADEMIE IN FLORIDA

Marleen van den Donk is Sportkunde studente in de richting Manager. Zij liep een half jaar stage in het zonnige Florida in de Verenigde Staten bij de Evert Tennis Academy.

‘ELKE DAG MIJN PORTIE VITAMINE D’

Je hebt het waarschijnlijk al een paar keer voorbij zien komen: mijn naam is Marleen van de Donk en ik ben net terug van een halfjaar stagelopen in de Verenigde Staten. Tot dusver de béste keuze ooit gemaakt in mijn leven. Waarom? Dit is waarschijnlijk een van de lastigste vragen om te beantwoorden, want er zijn zóveel redenen waarom dit mijn tofste en beste ervaring ooit was. Ik begin bij het begin.

‘LEARNING BY DOING’



‘Ik wil eigenlijk misschien wel een halfjaartje naar het buitenland’. Ik vraag me nog enkele keren af of ik dat wel echt wil en ga doen, maar daar is telkens het antwoord volmondig ja op. Ik start met het uitzoeken van zaken; ‘hoe kom ik aan een stage?’, ‘wat moet ik doen voor een visum?’, ‘hoe zit het met verzekeringen?’, ‘hoe zit het met huisvesting?’, ‘hoe zit het met mijn bijbaantje in Nederland?’, ‘hoe zit het met mijn huur in Nederland?’, et cetera, et cetera. Naast deze komen er zo nog honderden vragen in mij op, te veel om tegelijk te kunnen beantwoorden. Maar nog nooit heeft iemand zijn doel bereikt met enkel piekeren en zich zaken afvragen, dus is het tijd om te gaan doen (dankjewel Nike, #JUSTDOIT).

GEDOE

Het hele proces van het uitvogelen hoe je nu een halfjaar in het buitenland kunt gaan wonen, brengt zowel in Nederland als in het land van bestemming, een hoop ‘volwassen’ gedoe met zich mee. Alleen van de voorbereiding leer je al een hoop, want inderdaad: die verzekering, jouw huisvesting en je bijbaantje? Dat moet je allemaal toch echt zelf regelen. Je kunt hooguit advies inwinnen, maar je zult het zélf moeten doen.

HELEMAAL ALLEEN

We nemen een grote stap naar de toekomst. Als je alles geregeld hebt, is het zover – het vertrek naar jouw land van bestemming. Je zwaait je ouders, vrienden en misschien wel grote liefde uit op Schiphol en je stapt het vliegtuig in… Alleen. Helemaal alleen, je beseft dat het de komende weken hoogstwaarschijnlijk een eenzaam tafereel gaat worden. Want je kent nog niemand daar en je weet de weg nog niet. Je moet zelf op pad om mensen te leren kennen en om je te oriënteren in de omgeving die jij het komende halfjaar je thuis gaat noemen. Bij de een duurt het wat langer dan bij de ander, maar op een gegeven moment vind je een beetje je draai, je krijgt een ritme, je weet waar je voor een lekker kopje koffie heen moet en waar je de aller-aller-aller-beste ijsjes kunt eten. Én je leert mensen kennen.

TENNIS

Ik ging aan de slag bij de Evert Tennis Academy, een academy waarbij jongeren in de leeftijd van 13-18 jaar tennissen, naar school gaan en wonen om zo hard te werken aan een carrière als topsporter en misschien wel de nieuwe Roger Federer te worden. Ook namen als Nick Kyrgios en Monica Piug stonden regelmatig op de banen om bij de academy hun tennis-skills te verbeteren. Ik was daar ‘in charge of’ hun social media-uitingen; ik schreef artikelen over de prestaties van studenten bij toernooien (zowel nationaal als internationaal) en liep elke dag gemiddeld twee tot drie uur buiten om (actie-) foto’s en filmpjes te maken van de studenten. Geen ramp, want met een gemiddelde temperatuur van 28 graden in SoFlo, kon ik elke dag gemakkelijk mijn portie vitamine D binnenhalen.

ZELF DOEN

Terug naar dat mensen leren kennen… Zoals je in Nederland waarschijnlijk vrienden om je heen hebt die je zorgvuldig door de jaren heen hebt ‘verzameld’ tot een fijne bups, begin je daar ook weer van voor af aan mee. Klikt het of klikt het juist helemaal niet? Ook hierin; je moet het zelf doen. Als uiteindelijk je stage of minor begint, is dat natuurlijk spannend – nog net iets spannender dan in Nederland. Want waar je in Nederland misschien je zenuwen met je ouders/vrienden nog even doorspreekt en ze jou geruststellen dat het wel goed komt, sta je er nu wederom, je raadt het al, alleen voor.

Zo gaat het je hele reis – alle nieuwe dingen begin je vaak alleen. Dat hele alleen zijn heeft me jarenlang afgeschrokken, tot mijn reis. Alleen zijn maakte mij verdrietig en sad. Waarom maakte ik dan toch die keuze om alleen weg te gaan? De beste leerschool is die waarbij je in het diepe wordt gegooid. Want zoals Aristoteles al zei: ‘For the things we have to learn before we can do them, we learn by doing them’.

KARMA OP BALI

Dieske Kruisselbrink is studente Sportkunde in de richting Manager. Zij volgde een half jaar de minor International Sustainable Development Cooperation en daarvoor ging zij in die periode naar Indonesië. Ze leerde de taal en de mensen kennen.

SALAM!

Voor de minor International Sustainable Development Cooperation heb ik het afgelopen semester in Indonesië gewoond. In opdracht van de Sari Hati School (een dagopvang voor jongeren en volwassenen met een mentale beperking) heb ik samen met een pedagogiek studente een stage/onderzoek uitgevoerd met als doel het onderwerp 'beperkingen' binnen de Balinese cultuur beter bespreekbaar te maken en hier bewustzijn over te creëren. Dit deden we door middel van interactieve workshops waarin we het gesprek met de lokale bevolking aangingen en informatie verschaften.

Dit alles was een enorme uitdaging omdat er door het geloof in karma een flink taboe op het onderwerp rust en we bovendien ook de eerste HAN-studenten waren die hier mee aan de slag gingen. Ook moet je rekening houden met communiceren in een andere taal en cultuurverschillen. Ondanks dit alles hebben we een mooie start kunnen maken en zullen de komende jaren, om het project duurzaam te maken, andere studenten in samenwerking met de lokale bevolking het project voortzetten.

GEEN HEIMWEE

Het leven in Indonesië was fantastisch. Ik heb geen seconde last van heimwee gehad. Ik denk dat het voor mij juist moeilijker was om weer naar Nederland te gaan waar het soms lijkt alsof de tijd heeft stilgestaan (op de verbouwing bij HAN S&B na dan). De bevolking was ontzettend hartelijk en behulpzaam, wat ik volop heb mogen ervaren toen ik aan het eind van mijn werkzaamheden nog een periode de tijd had om zelf rond te trekken. Vooral rondom de kerst en tijdens oud en nieuw werd ik overal uitgenodigd om te komen eten en/of te blijven slapen, prachtig om mee te maken.
Zoals zovelen kan ook ik beamen dat een tijd in het buitenland wonen een prachtige en leerzame ervaring is. Hoe mooi is het als je dit kunt combineren met je studie? Grijp dus zeker je kans en laat je niet belemmeren door regelwerk, kosten (zo duur hoeft het niet te zijn :) en andere excuses. Het brengt je nieuwe ervaringen en inzichten, geeft je persoonlijke ontwikkeling een boost en leert je om flexibel te zijn.

AFRONDEN

Ook kan ik aanraden om je eens goed te verdiepen in de mogelijkheden voor een minor. Studeren aan een andere instelling of in een andere richting kan ontzettend leerzaam en uitdagend zijn en vaak is er van alles mogelijk. Ik was de enige student van de opleiding Sportkunde tijdens mijn minor maar vond het juist erg leuk om vanuit allerlei disciplines samen aan een eenzelfde thema te werken.

'HARTELIJKE EN BEHULPZAME BEVOLKING.'

Ik ben ondertussen bezig met het afronden van mijn studie Sportkunde en ben daarna zeker van plan om het avontuur weer op te zoeken.

Sampai jumpa!

STAGE IN ZWEDEN

Lieze Dortland is Sportkunde studente in de richting Coach en zij liep onlangs een half jaar stage in de kou bij een outdoorbedrijf in Zweden. Ze gaat straks weer terug, maar dan om er echt te gaan werken.

SLEETOCHTEN, IJSVISSEN EN EEN SCRIPTIE

Daar sta ik dan, met een veel te grote tas, klaar om een avontuur aan te gaan voor vier maanden. Niet wetende dat dit avontuur nog minstens acht maanden langer zou gaan duren en dat het een geweldig jaar zou worden.

‘OOK AL ZIE JE ER ALS EEN BERG TEGEN OP, DOE HET!’

Op Schiphol vroeg ik me af wat ik tegemoet ging en of dit nu allemaal wel zo’n goed idee was. Vanaf hier zou ik naar Stockholm vliegen om vanaf daar nog zo’n vier uur met de trein richting het Noorden te rijden. Eenmaal in Mora was het nog een half uurtje met de auto voordat ik aankwam in Johannisholm. Hier zou ik vier maanden stage gaan lopen en fulltime mee draaien in een outdoorbedijf dat gerund wordt door een Engelse familie.

VOLLE WEKEN

De eerste weken was het vooral (Zweeds) hard werken om alles op tijd klaar te hebben voor de eerste groep en dus de start van het seizoen. In de functie van kinderoppas, receptioniste, schilder, schoonmaker, instructeur, fietsenmaker, kok, taxi chauffeur en vuurstoker vermaakte ik mij prima.
Voor elke groep stond een week vol met activiteiten gepland als klimmen, wandeltochten, boogschieten, tweedaagse kanotocht en teambuilding. Voor het team waren het volle weken, de dag begon rond 7 uur en tegen 22 of 23 uur was die een keer ten einde. De dagen waren lang, maar dat om 7 uur de wekker ging, was mijn eigen keus. Hierdoor had ik precies de tijd om even hard te lopen terwijl iedereen nog lag te slapen, want dat was het enige privacy momentje van de dag.
Halverwege mijn stage was het dan eindelijk zeker, ik zou blijven tot februari 2017. Opnieuw was er weer de twijfel, was dit wel verstandig? Zou ik mijn scriptie wel halen met het gebrekkige Engels dat ik sprak? Maar ik merkte dat mijn Engels met sprongen vooruit ging en het zou betekenen dat ik de hele winter mee ging maken en dat was wat ik heel graag wilde!

ZELFVERTROUWEN

Na veel wikken en wegen, heb ik de keuze gemaakt om te blijven, mede omdat ik merkte dat ik mij sterk ontwikkelde en mijn zelfvertrouwen groeide. Voor mijn stage had ik immers ook getwijfeld en dat was ook helemaal goed gekomen. De eerste sneeuw viel gelukkig eind oktober al en voor ik het wist stond ik al op mijn snowboard. Al snel kwamen de eerste wintergroepen en maakte ik sleetochten met honden, speelden we avondjes curling en gingen we ijsvissen, wat een welkome afwisseling was tussen het schrijven van mijn scriptie door.

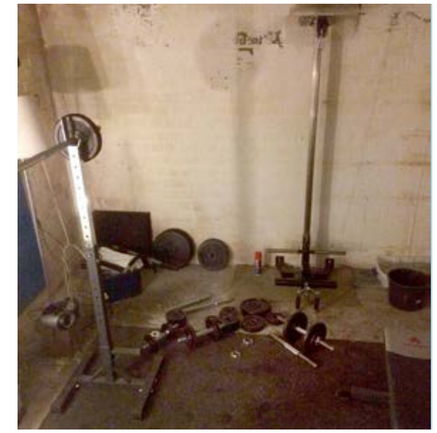
Ik heb veel getwijfeld over naar het buitenland gaan, ook nog gedurende de periode dat ik in Zweden was, maar ook al lijkt het misschien niet verstandig of zie je er als een berg tegen op, DOE HET!

HET SPORTHART VAN...

In 'Het sporthart van...' komen medewerkers en studenten van HAN Sport en Bewegen aan het woord over sporten waar hun hart sneller van gaat kloppen. Sommigen zijn topsporter, sommige doen het puur omdat ze het leuk vinden. Maar één ding hebben ze gemeen: sporten is een belangrijk onderdeel van hun leven. Marcel Rözer interviewde een drietal over hun passie voor bewegen.

GERT VRIEND (38), DOCENT

'Ik ben in 1999 begonnen met krachttraining. Ja, dat is al bijna twintig jaar geleden. Ik vind het fijn om te doen, ik ben eraan begonnen omdat ik een heel licht mannetje was. Ik ben nog steeds geen kleerkast, maar je had me vroeger eens moeten zien. Door de krachttraining heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Doordat ik zo mager en klein was, had ik toch een ietwat verwrongen zelfbeeld. Dat is door die krachttraining veranderd. Ik heb bij mijn huis een onderkelderde schuur, en in die kelder heb ik mijn eigen kleine sportschool. Daar ben ik drie keer per week te vinden. Ik train dan dik een uur. Soms neem ik even vrij, maar als ik een week niet heb getraind, dan gaat het jeuken. Je kunt wel zeggen dat het in mijn systeem zit.'



MARC BOSCHKER (53), DOdocent

'Ik heb heel veel sporten gedaan. Ik begon met voetballen, maar dat vond ik veel te hard. Kwam ik na wedstrijden thuis met kapotte scheenbenen. Dat deed teveel zeer. Via een voor die tijden uiterst moderne gymdocent, die leerlingen testte welke sport passend was, kwam ik terecht bij handbal. Haha, dat was een nog veel hardere sport dan voetbal. Ik was cirkelloper, dan heb je je ellebogen wel nodig. Ik kon hard en zuiver gooien, veel meer was het niet. De mede-leerlingen op school waren bang van me. Als ik een bal gooide, probeerden ze niet eens om te bal tegen te houden. De handbaltijd was een superleuke tijd; met zijn allen in een VW-busje naar uitwedstrijden. Als de politie langs kwam moesten er vier bukken, want het hele team plus trainer zat in dat busje. Daarna ben ik gaan basketballen. En ik was ook een van de eersten in Nederland die aan windsurfen deed. Via een connectie van mijn vader kregen we een surfplank die was gebruikt bij het eerste WK windsurfen in Hawaï. Dat ding ging als een baksteen naar beneden als je niet helemaal achterop stond. Tegenwoordig doe ik aan hardlopen. En ik fiets. Dan heb ik zo'n beetje alle sporten wel gehad. Toch? Het grappige is dat ik tijdens mijn studie Bewegingswetenschappen me af heb gekeerd van alle sport. Dat kwam omdat bij ons thuis de tv altijd op sport stond. Mijn vader zei: daar heb ik de tv voor gekocht. Daar baalde ik toen van, maar tegenwoordig krijg ik dat verwijt thuis ook wel eens.'

CELESTE VAN DE LEEMKOLK (19), STUDENT SPORTKUNDE (COACH)

'Ik denk dat ik ben gaan hockeyen omdat mijn vader dat altijd deed. Niet dat ik me herinner dat ik hem heb zien spelen... Maar sporten en dan met name hockey zit gewoon bij ons in de familie. Ik kom uit Zevenaar en daar speel ik nog steeds. Bij HVZ, Hockeyvereniging Zevenaar. Ik heb in de jeugd hoog gespeeld en misschien had ik wel de potentie om nog hoger te reiken. Ik trainde bij NMHC in Nijmegen, maar ik heb ook altijd op het randje gezeten. Heb ik het er allemaal wel voor over? Nu ik een stapje terug heb gedaan, mede door een blessure, heb ik het antwoord wel. Het is goed zo. Ik speel in een leuk team. En vooral dat trekt me aan in het hockey. Met zijn allen winnen of verliezen. En ik wil graag invloed uitoefenen op de teamprestatie. Ik speel vóór de laatste vrouw en probeer veel teamgenoten op de juiste positie te zetten. Ja, je hoort me wel tijdens een wedstrijd. Eigenlijk wil ik overal bij zijn. Je moet me ook niet al te zeer vastpinnen op een positie. Gek, maar dat heb ik nergens anders bij. Alleen in het veld voel ik me verantwoordelijk voor het grote geheel, het hele team.'

JOS BOS (21), STUDENT ALO

'Ik heb altijd gevoetbald en ik ga daar mee door tot het lichaam ermee ophoudt. Ik speel bij SV Blerick, in het vierde. Maar dat niveau maakt me niets uit. Ik heb ontzettend veel plezier, door het voetbal heb ik veel vrienden en sociale contacten. Vorig jaar speelde ik nog in de selectie, in het tweede weliswaar. Dat was een vriendenteam, maar helaas is dat uit elkaar gevallen. 'Voetbal speelt verder een grote rol in mijn leven. Ik ben voor Ajax en hoop natuurlijk op een kampioenschap. En als er Champions League-wedstrijden zijn, zit ik voor de tv met mijn vader. Die is ook gek van het spelletje. Hij speelde vroeger bij Venlose Boys. Ik hou van voetballers als Wesley Sneijder. Haha, ja, iemand die net als ik niet al te groot is. Maar hij is tweebenig, heeft een goeie trap en man wat een felheid. Heerlijk. Natuurlijk hoop ik stiekem ooit in het voetbal mijn werk te vinden. Maar eerlijk gezegd is dat meer een droom dan dat ik denk dat dat echt gaat gebeuren. Ik ga eerst maar eens gewoon de ALO doen.'

NIEUWE STUDIE SPORTKUNDE

THE NEXT SPORT LEVEL

Helaas viel de eerste Next Sport Level-dag (15 maart op Papendal) net tussen het produceren en het verschijnen van deze Sporthart. Toch staat er hier een verhaal over Next Sport Level, een eerste statement van de nieuwe Sportkunde-studies. Of, zoals Windesheim-docent Bas Schutte het verwoordt: ‘We organiseren dit met vier opleidingen Sportkunde. Dit is voor mij het bewijs: Sportkunde heeft transferwaarde.’

Het idee voor een gezamenlijk initiatief ontstond toen de diverse sportopleidingen contact hadden over Sportkunde, de paraplu waaronder alle HBO sportopleidingen - behalve de ALO - vanaf 2017 samenkomen. Bas van der Heijden, die namens het NOC*NSF mede tekende voor de organisatie op 15 maart, is content met de ontwikkelingen. ‘Goed dat er nu één verhaal en één profiel is. Wanneer de Sportkunde studies meer samen oppakken en meer kunnen afstemmen en stroomlijnen, worden ze van nog grotere betekenis voor de ontwikkeling van het sportlandschap in Nederland.’

UITDAGINGEN

Tom Falk was namens HAN Sport en Bewegen betrokken bij Next Sport Level. ‘Sport is de belangrijkste bijzaak, het kan op zoveel terreinen van belang zijn; reïntegratie naar werk, bestrijding van eenzaamheid, steun bij integratie, investeren in gezondheid, enzovoort. Als sport meer wordt dan alleen sport, dan kunnen de sportkundigen veel bereiken.’

Op 15 maart kwamen op Papendal dus 50 Sportkunde-studenten uit heel Nederland samen. Ze werden ingedeeld in groepen, die ‘uitdagingen’ kregen. Uitdagingen waarvoor de studenten op dezelfde dag nog oplossingen moesten aandragen. Tom Roovers van de Haagse Hogeschool: ‘Het was belangrijk dat er direct praktische resultaten werden geboekt. Maar nog zinvoller was het dat het werkveld in contact kwam met de studenten en de docenten van de verschillen Sportkunde-opleidingen. Expertise delen, daar gaat het bij Sportkunde om.’

KRACHT

Als product van een van de sportkundestudies (hij studeerde onder meer Sport Gezondheid en Management bij HAN Sport en Bewegen) heeft Bas van der Heijden een heldere kijk op wat er nodig is. ‘Ik heb de sportwereld pas echt leren kennen toen ik er in werkte. Ik geloof dat de studie nu wel veranderd is, maar het blijft natuurlijk altijd zoeken. En Sportkunde kan daarbij helpen.’
Bas Schutte benadrukt dat hij heilig gelooft in de kracht van ‘Sportkunde-netwerken’; ‘Ik ben ervan overtuigd dat deze dag heeft geleid tot inspiratie en nieuwe startups in samenwerking.’

AFGESTUDEERD

Over vier jaar zullen de eerste Sportkunde-studenten hun diploma halen. Roovers: Opleiden is één ding, maar toeleiden naar werk is een andere tak van sport. De arbeidsmonitor wijst uit dat iets meer dan de helft na hun Sportkunde-opleiding een baan in de sport vinden. Dat is te weinig. De vraag is er zeker en het aanbod ook.’

‘De baankansen van afgestudeerden liggen in het zoeken en vinden van slimme combinaties van bestaande (kleinere) functies’, meent Van der Heijden. ‘Dit vergt een goede samenwerking van de potentiële werkgevers die samen een functie kunnen creëren. Tegelijkertijd vergt het een ondernemende houding van de werkzoekende. Juist ook omdat deze studenten nog niet zo ‘gevormd’ zijn door hoe het altijd ging of hoorde te gaan verwacht ik er veel van. Vernieuwend denken vergt een open blik en wat gezonde naïviteit.’

TREND

Tom Roovers constateert dat Sportkunde in kan spelen op een landelijke trend, die ook, en misschien wel extra duidelijk, in de sportwereld zichtbaar wordt. ‘We zien dat in het beleids- en bestuurlijk kader van de sportwereld de vergrijzing een hot item is. Tel daarbij op dat de traditioneel georganiseerde sportwereld een meer maatschappelijke functie heeft gekregen.’ Tom Falk: ‘De driehoek; zorg, sport en overheid kan door sportkundigen versterkt en uitgebouwd worden. Ik denk dat daar het meeste werk te creëren en te vinden is.’ Nieuwe inzichten zijn gevraagd, concluderen de nieuwe Sportkunde-docenten. Roovers: ‘Juist het opleiden van jonge professionals die “denken en doen” in hun DNA hebben, is van een enorme meerwaarde voor het beroepsveld. Hoe mooi is het om het maatschappelijk sportondernemerschap te stimuleren? Dat is waar Sportkunde voor staat.’

Tom Falk besluit namens HAN Sport en Bewegen: ‘Next Sport Level heeft laten zien dat de ontwikkelingen op het gebied van Sportkunde de afgelopen vijftien jaar hard zijn gegaan. Op deze dag kan het werkveld laten zien welke vraagstukken er liggen. En het is dan logisch dat deze vraagstukken mede sturend worden voor de toekomstige inhoud van de sportkunde opleidingen.’

MASTER SPORT- EN BEWEEGINNOVATIE

PROFESSIONALS REALISEREN INNOVATIEPROJECTEN

De Master Sport- en Beweeginnovatie leidt professionals op die vanuit hun eigen beroepspraktijk vernieuwing realiseren die positief bijdraagt aan de oplossing van sociaal maatschappelijke vraagstukken. De opleiding is opgezet met (sociale) innovatie als theoretische basis, en een reëel praktijkvraagstuk vormt de start van de opleiding. In twee jaar (deeltijd) wordt er niet alleen een innovatieproject ontworpen, maar ook daadwerkelijke toepassing is onderdeel van de opleiding. Praktijk en theorie worden echt met elkaar verbonden. Netwerksamenwerking, innovatieprocessen, verdieping op inhoud en toegepast wetenschappelijk onderzoek, business creation, transitiemanagement, duurzame doorwerking en creatief leiderschap zijn belangrijke thema's die aan bod komen gedurende het traject.
De instroom komt vanuit de hele breedte van de sector; gemeentes, sportbonden, revalidatie, defensie, onderwijs en zorg. Maar wel allemaal in relatie tot de bijdrage die sport en bewegen kunnen leveren aan uiteenlopende sociaal maatschappelijke vraagstukken.

Meer info over de Master: www.HAN.nl/MSBI

Karlijn Edink: 'Mantelzorg combineren met werk.'

MANTELVOORZORG.NL

Mantelzorg combineren met werk. Het is één van de grootste uitdagingen voor mantelzorgers. Om ervoor te zorgen dat je als mantelzorger niet overbelast raakt, is een goed evenwicht tussen zorg, werk en ontspanning belangrijk. Mantelzorgers ervaren de combinatie van werken en mantelzorg als belastend en de kans op overbelasting is hierdoor groter. Zelf ben ik mantelzorger voor mijn chronisch zieke vriend en ben ik werkzaam bij HAN Sport en Bewegen. Ik ben zelf ook overbelast geraakt door het combineren van werk en mantelzorgtaken. Met deze ervaring ben ik in samenwerking met verschillende partijen gestart met de ontwikkeling van 'MantelVoorZorg.nl'. Met dit nieuwe digitale platform is het mogelijk om je gezondheid te monitoren, een e-coaching traject te volgen én te werken aan je duurzame inzetbaarheid met als doel balans te verkrijgen tussen werk en zorg. Er worden onder andere sport- en beweeginterventies aangeboden, er wordt kennis gedeeld en de mantelzorger zelf staat centraal. MantelVoorZorg.nl zit in de ontwikkelfase. *karlijn.edink@han.nl.*

Norbert van de Graaf: 'Het leveren van transparante zorg'

UNIEK FYSIOTHERAPIE

In de eerstelijns gezondheidszorg is al jaren een proces van integratie gaande. Toch blijkt echt multidisciplinair samenwerken en hier gezamenlijk verantwoording voor afleggen nog steeds erg complex. Uniek T bbergen is het eerste centrum in Nederland dat zich via 'professionele en functionele integratie' gespecialiseerd heeft in Sport, Jeugd en Gezin. We lopen hiermee voorop in de zoektocht naar kwaliteit en het leveren van transparante zorg. Zowel het centrum als onze nieuwe werkwijzen zijn innovatief waardoor de expertise en ervaring van een groot aantal verschillende (para)medici uit de regio wordt geïntegreerd en benut in onze dienstverlening. Door de Master Sport- en Beweeginnovatie heb ik vanuit een idee en ambitie de vertaling kunnen maken en ligt er nu een stevig fundament voor dit centrum. We zijn vernieuwend in onze manier van samenwerken en zijn een weg ingeslagen die impact gaat hebben in de sector.

n.vandegraaf@uniekfysiotherapie.nl.

HET DAGELIJKS KWARTIERTJE

'Het dagelijks kwartiertje' is een nieuw sport- en beweegconcept waarbij wordt voortgeborduurd op de resultaten en ervaringen uit het programma 'Loopland Gelderland' en op het uit Engeland overgewaaide concept van de 'The Daily Mile'. Elke dag, onder schooltijd, een kwartiertje naar buiten om te (hard)lopen. Dit in combinatie met sportFUNdamentals voor motoriekverbetering, zodat kinderen meer en beter leren bewegen op school!
Waarom tijdens het onderwijs, dit kost toch alleen maar (les) tijd? Nee, sterker nog, verschillende recente onderzoeken maken het zeer aannemelijk dat het juist tijd oplevert. Zo zorgt bewegen voor een verbeterde aandacht, concentratie en gedrag in de klas. Daarnaast is er bewijs dat beweging tussen de lessen door zorgt voor een betere fitheid, minder overgewicht en betere cijfers voor rekenen, lezen en spellen.
Het concept wordt ontwikkeld vanuit een zogenaamde 'hub', wat onderdeel uitmaakt van de werkwijze van het regionale innovatienetwerk 'de Sportbeweging'. Binnen de 'hub' werkt een projectgroep, met experts en studenten vanuit de HAN, Loopland Gelderland, het CIOS en Sportbedrijf Arnhem, nauw samen. Zij ontwikkelen een 'koffer' voor scholen om 'het dagelijks kwartiertje' structureel in te passen binnen het huidige onderwijsaanbod. De Arnhemse scholen het Beekdallyceum (VO), OBS De Boomhut en de Julianaschool (PO) draaien op het moment een pilot om de 'koffer' mee te ontwerpen en direct ook te testen onder begeleiding van de projectgroep.

jaapheijnen@hotmail.com

Jaap Heijnen; 'Het dagelijks kwartiertje.

ALO-ALUMNUS PASCAL MARIANY ONTWIKKELT APPS VOOR HET BEWEGINGSONDERWIJS

GYMMEN MET DE IPAD

Een zestal basisschoolleerlingen tuurt in de gymles gebiologeerd op een iPad om te kijken welke oefening ze moeten doen en hoe. Ze zetten het filmpje stop of spelen het in slow motion af, waarna ze zelf de oefening gaan uitvoeren. De docent begeleidt de oefening en laat ze opnieuw naar het filmpje kijken als de uitvoering te wensen over laat. Waarna de leerlingen naar het volgende filmpje kunnen.

‘ICT BLIJFT ALTIJD DOOR MIJN ADEREN STROMEN’

Bovenstaand tafereel speelt zich af in een promotiefilmpje over de Gymwijzer, een app waar veel activiteiten uit het bewegingsonderwijs zijn vastgelegd in korte instructiefilms die zowel de leerkracht als de leerlingen in de gymles kunnen bekijken en uitvoeren. De App is bedacht en ontwikkeld door ALO-alumnus Pascal Mariany in samenwerking met twee vakleerkrachten; Mark Schutte en Harry van der Meer. Pascal: ‘De app is in eerste instantie bedoeld voor de basisschool, maar is ook prima te gebruiken in de eerste twee klassen van het voortgezet onderwijs.’

INSTRUCTIEFILMS

De Gymwijzer bevat korte instructiefilmpjes van activiteiten op verschillende niveaus die zowel door individuele leerlingen als door groepen tijdens de les bekeken kunnen worden. Dat bekijken kan zowel online als gedownload op het apparaat, waardoor het ook zonder internetverbinding te gebruiken is. De app is gebouwd op nieuwste technieken voor HTML5 webapplicaties. Pascal: ‘Van smartphone tot tablet, van laptop tot computer en digiboard, overal is Gymwijzer te gebruiken. Video’s en kijkwijzers schalen automatisch met de resolutie van het scherm.’

KENNIS EN PASSIE

Na zijn Mavo-opleiding studeerde Pascal ICT aan het Rijn IJssel College in Arnhem, en daarna volgde hij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) aan de HAN. In 2011 rondde hij die opleiding af, maar al tijdens die studie had hij het idee om ICT en bewegingsonderwijs te combineren. ‘Het idee ontstond al in 2009 toen ik op de HAN ALO mijn kennis en passie in ICT wilde combineren met mijn kennis van het bewegingsonderwijs.’ Het begon met het digitaliseren van bestaande kijkwijzers en zelfgeschoten filmpjes onder de werktitel Visueel Leren Bewegen. Dit werd gebundeld in een Windows programma dat in 2011 terugkeerde in Pascals scriptieonderzoek. ‘Toen ik twee jaar later ging samenwerken met Harry van der Meer en Mark Schutte is het gelanceerd als website.’ Later bouwde Pascal de app vanwege de vraag om de filmpjes ook offline te kunnen afspelen. Website en app werden toen omgedoopt tot Gymwijzer. Tegelijk is ook de methode De Lesbrieven van Harry omgevormd tot een app. Pascal: ‘De Lesbrieven-app en de Gymwijzer vullen elkaar goed aan.’

DUIDELIJKER

In zijn afstudeerscriptie toont Pascal aan dat een digitaal leermiddel een hoger rendement heeft op het coöperatief leren in het bewegingsonderwijs dan een lesbrief op papier. ‘Bewegend beeld is nu eenmaal veel duidelijker dan een stilstaand plaatje in een boek. De leerlingen kijken er even naar en gaan dan aan de slag. Er is ook geen discussie over hoe een oefening nou precies moet. Bij twijfel spoelen ze gewoon even terug.’

VIRTUAL REALITY

Momenteel is Pascal werkzaam als docent ICT op het Rijn IJssel College. ‘ICT blijft toch altijd door mijn aderen stromen’. Daarnaast is hij eigenaar van webdesign- en hosting bedrijf Mariany Design. Op de site van de Gymwijzer hebben zich al een kleine duizend mensen aangemeld en er is al een redelijk aantal abonnementen op de app genomen. Rijk is Pascal er dus nog niet van geworden. ‘Dat was ook nooit de instelling. Ik heb bij de ontwikkeling geen eurotekens in mijn ogen gehad. Ik wilde aantonen dat de combinatie met ICT het gymonderwijs ten goede kan komen.’ Hij ziet voor de toekomst wel mogelijkheden in de wereld van virtual reality.

Het verder ontwikkelen van de gymwijzer heeft hij momenteel aan Harry van der Meer overgedragen. ‘Ik heb het even te druk met mijn gezin met twee jonge kinderen en met mijn huidige baan.’

www.gymwijzer.nl

INSTALLATIE JOHAN PION

DE LECTOR, DE APP EN DE OLYMPISCHE CYCLUS

Geen vier, geen acht, maar twaalf of zestien jaar voor de Olympische Spelen, dat is in de ogen van de nieuwe lector Talentherkenning en Ontwikkeling de juiste termijn waarop naar kinderen met (of zonder) beweegtalent moet worden gekeken. Johan Pion (60), afkomstig van de Universiteit Gent, ontwikkelde in Vlaanderen Het Sportkompas, waarmee jonge kinderen op de Vlaamse scholen worden getest. ‘We hebben dat kompas met hulp van onze nieuwe ‘I-like app’, ook voor Nederland ontwikkeld’, zegt Pion, die op donderdag 30 maart zal worden geïnstalleerd.

UNIEKE ERVARING

Johan Pion droomde er zelf ooit van om professioneel basketballer te worden. ‘Maar ik was veel te klein’, vertelt hij. ‘Ik ging uiteindelijk turnen en werd een redelijk goede turner.’ Van jongs af aan was hij geïntrigeerd door de kenmerken van succesvolle en minder succesvolle sporters. ‘Je vraagt je toch altijd af waarom die ene het wel redt, en die andere, die ogenschijnlijk meer aanleg had, niet. Mede daarom ben ik in de materie gedoken.’

BEWEEGTALENTEN

Pion wil met HAN Sport en Bewegen verder op de door de vorige lector Marije Elferink-Gemser ingeslagen weg. ‘We willen zoveel mogelijk testen afnemen en samen met de data die ik al heb, kan dan verder onderzoek plaatsvinden.’ Het doel van dit alles is tweeledig, zo zegt Pion. ‘Je kunt zo de beweegtalenten eerder ontdekken. En je komt er ook achter welke kinderen niet in de wieg zijn gelegd om goed te bewegen. Die kun je extra gaan helpen om hun beweegniveau te verhogen, met alle positieve gevolgen van dien.’ En Pion somt het inmiddels bekende rijtje op; ‘Mensen die goed hebben leren bewegen, doen dat graag. Daardoor ervaren ze beweging ook niet als last. En dat zorgt er weer voor dat mensen langer blijven sporten, en in beweging blijven. Over de positieve effecten daarvan hoef ik het denk ik niet meer te hebben.’

DESELECTEREN

‘Eigenlijk is selecteren anno 2017 weinig meer dan deselecteren’, legt de nieuwe lector uit. ‘Neem het voetbal. Daar beginnen ze met 3000 kinderen en aan het einde houden ze er 30 over. Er wordt op zeer jonge leeftijd geselecteerd. In onze ogen is daar geen gegronde reden voor. Als er op scholen en door buurtsportcoaches en gemeenten vroeg aandacht wordt besteed aan beweegtalent, gaat het niveau van die talenten omhoog. Door ze te clusteren en in aanraking te brengen met verschillende sporten is de kans veel groter dat ze zich breder ontwikkelen. En dat ze uiteindelijk terecht komen in een sport die het beste bij ze past.’

HAN-studenten kunnen aan de slag

Zoveel mogelijk kinderen meten. Dat is het adagium binnen het expertisegebied Talent Indentification & Talent Development van HAN Sport en Bewegen. Via het beweegquotiënt (dat wordt bepaald door vijf tests) worden beweegtalenten op scholen ontdekt en daarna extra uitgedaagd. HAN-studenten die kiezen voor het Team Talentherkenning en Ontwikkeling zullen intensief bij deze metingen betrokken worden. Met de voorziene en toenemende beschikbaarheid van data op vrijwel alle gebieden krijgen de studenten een boost aan ervaring die ze straks zal helpen op de arbeidsmarkt. Ondertussen is het de bedoeling dat scholen en verenigingen beter contact krijgen dan nu over het algemeen het geval is. Pion: ‘Dat is lastig, maar dat is ook meer voor de lange termijn. Het gaat erom dat kennis gedeeld wordt. Een voorbeeld; van een meisje dat turnt en die de 20 meter niet binnen 4,2 sec loopt, is de kans groot (70 procent) dat zij binnen een aantal jaren afhaakt. Een jongen die lang gaat worden en veel sprongkracht heeft, is wellicht geschikt als volleyballer. Zo willen we jonge mensen helpen in hun sportkeuze.’

‘WAAROM REDT HET ENE TALENT HET WEL EN HET ANDERE NIET’

NASCHOLING BIJ HAN SENECA

EEN LEVEN LANG LEREN...
...OP HET GEBIED VAN SPORT, ARBEID EN GEZONDHEID

Het gebeurt steeds vaker: studeren naast je baan. Om bij te blijven en om gebruik te maken van de meest recente studies en innovaties, kiezen steeds meer mensen er voor om naast hun werk cursussen of een studie te volgen, zodat ze zich kunnen blijven ontwikkelen. Op het gebied van sport, arbeid en gezondheid biedt HAN SENECA daarom diverse cursussen en opleidingen aan voor iedereen die werkzaam is in dat gebied en voor iedereen die er interesse in heeft. Hierbij een overzicht van de diverse cursussen die je in deeltijd kunt volgen om jezelf verder te ontwikkelen.

TRAINING TOT LEEFSTIJLCOACH

Wilt je jouw cliënten coachen en begeleiden naar een gezonde leefstijl? In de cursus basistraining tot leefstijlcoach leer je de basisvaardigheden die je nodig hebt om iemand te begeleiden en coachen naar een gezonde leefstijl.

COACH-SCAN TRAJECT

Een trainer/coach wil het beste uit zijn sporter halen, maar dan is het ook goed om te weten hoe deze sporter aankijkt tegen het handelen van de trainer/coach op bepaalde thema's die in het coach-scan traject worden behandeld. Op deze manier krijg je inzicht in de eventuele verbeterpunten om zo een ontwikkeling door te kunnen maken als trainer/coach.

ECONOMISCHE WAARDE VAN SPORT

Hoe houden we de sport betaalbaar voor iedereen? Op welke manier meet en vergroot je de effecten van sportevenementen? Wat draagt sport bij aan de Nederlandse economie? Het doel van de cursus Economische waarde van Sport is om organisaties in en rondom de sport te helpen hun maatschappelijke rendement te vergroten door economische inzichten en modellen toe te passen op praktijkvoorbeelden in de sport.

EXECUTIVE MASTERCLASS SPORT INNOVATION

De training Sport Innovation, in de vorm van een masterclass, geeft je inzicht en praktische handvatten voor het leiden van innovatieprojecten. Leidinggevenden en managers uit sportorganisaties, overheden en bedrijfsleven zijn in de positie om innovatie te initiëren, te stimuleren en te laten renderen. Immers: sport en bewegen verandert continu!

INTEGRAAL VITALITEITSMANAGEMENT

In samenwerking met het Nederlands Kennisnetwerk Vitaliteit (NKV) heeft HAN SENECA een opleiding ontwikkeld, waarin je alles leert op gebied van integraal vitaliteitmanagement (IVM). Hoe kun je bijdragen aan een gezonde organisatie, wat de productiviteit van de medewerkers verhoogt?

SPORTDIËTETIEK (POST-HBO OPLEIDING)

Ben je diëtist en adviseer je recreatie- of wedstrijdsporters over een optimale voeding? Dan is het volgen van de opleiding Sportdiëtetiek een logische stap. Je leert professioneel voedingsadvies te geven aan recreatie- en wedstrijdsporters, afgestemd op de persoon.

SPORTPSYCHOLOGIE EN MENTALE TRAINING

Ben je een trainer, coach of (para)medisch begeleider? Heb je interesse in sportpsychologie en wil je jezelf op hbo-niveau verdiepen in sportpsychologische begeleiding? Dan is de basiscursus Sportpsychologie en Mentale Training precies wat je zoekt. Daarna kun je nog verder de diepte in met de special verdiepingscursus die aangeboden wordt vanuit HAN SENECA.

HAN SENECA is het expertisecentrum voor sport, arbeid en gezondheid en onderdeel van HAN Sport en Bewegen. Kijk voor meer informatie over de cursussen/opleidingen en andere dienstverlening van HAN SENECA op **www.HAN.nl/SENECA.**

STEL JE VOOR

‘ADRENALINEKICK ALS MOTOR ’

JEFFREY STUUT

Jeffrey Stuut is student in de Topsportklas van Sportkunde op Papendal. Hij beoefent de Paralympische sport Aangepast Alpine Skiën, waarmee hij medailles hoopt op te halen tijdens de Paralympische Winterspelen in 2018 in Zuid-Korea. In januari liet hij al zien dat er veel mogelijk is, met twee bronzen medailles op het WK.

Wat houdt die sport in?
Alpine skiën bestaat uit vijf onderdelen: Slalom, Reuzenslalom, super-combinatie, super-g en de downhill. Het verschil tussen deze disciplines is de afstanden tussen de palen, de lengte van de ski’s en de snelheden. De snelheden liggen hier rond de 30 tot 40 kilometer per uur. Bij de super-g zijn de afstanden tussen de palen 40 tot 70 meter. Tussen de palen zitten vlaggetjes en de snelheid bij deze discipline kan oplopen tot boven de 100 kilometer per uur.

Hoe ben je terecht gekomen in deze sport?
Ik ben op mijn vijfde begonnen met skiën op wintersport. Vanaf het begin had ik al de drang om te willen racen, maar ik wist niet hoe. Toen ben ik in 2012 opgenomen in een talententeam, van de NSkiV en de Johan Cruyff Foundation. Ik bleek talent te hebben en ben toen langzamerhand door gestroomd.

Wat spreekt je er zo in aan?
Het meest aansprekende vind ik de kick die je krijgt door met hoge snelheden door de poorten naar beneden te skiën. En iedere dag steeds beter te worden. Skiën is een sport waar de omstandigheden nooit hetzelfde zijn; het kan met de minuut veranderen en dat maakt het erg spannend en altijd uitdagend.

Hoe combineer je jouw topsport met de studie?
Mijn sport is erg lastig om met een studie te combineren, omdat we tijdens de winter grotendeels in het buitenland zitten. Ik probeer zo goed mogelijk met de docenten af te stemmen wat wel en niet mogelijk is.

Hoe word je begeleid in jouw studie en topsport?
In mijn studie word ik het meest begeleid door mijn vakdocenten en mijn Studieloopbaan begeleiders (SLB’ers). Ook is er vanuit het CTO Papendal nog een studieloopbaanbegeleider waar wij altijd bij terecht kunnen. In de sport word ik in Nederland begeleid door een vaste Krachttrainer vanuit de NSkiV gedurende vijf dagen in de week. Wanneer ik onderweg ben met het team, worden we begeleid door twee vaste bondscoaches, een fysio en een vaste materiaalman, die er voor zorgt dat ik iedere dag weer perfect geslepen en gewaxte ski’s onder mijn benen heb.

Wat zijn je doelen voor het aankomende jaar?
Komend jaar licht mijn focus op de Paralympics in Zuid-Korea in 2018. Hiervoor heb ik mij afgelopen januari geplaatst op het WK aangepast alpine skiën, door twee bronzen plakken mee naar huis te nemen op de onderdelen super-g en downhill.

Wat zou je na jouw topsportcarrière willen doen?
Na mijn topsportcarrière zou ik graag in de sport willen gaan werken, omdat sport mij altijd erg interesseert en ik hier veel energie uit kan halen.

www.HAN.nl/topsportacademie