

# Verandertraject 4.

*Verslag bestaande uit: de producten, de vernieuwing, de legacy, het adviesplan, procesevaluatie, indicatoren en individuele verantwoording.*

---



Datum: 30-05-2018  
Docent/SLB'er: Karin Pepping  
Stagebegeleider: Dick van Dijk

## Managementsamenvatting

In dit verslag wordt duidelijk in kaart gebracht hoe er onderzoek is gedaan naar hoe het Sportgezondheidscentrum zelfstandig inkomsten kan genereren in de toekomst. De opdrachtgever van dit onderzoek is Dick van Dijk coördinator van het Sportgezondheidscentrum. Dit onderzoek is van start gegaan na het formuleren van de onderzoeksvraag vanuit de beroepspraktijk. Deze onderzoeksvraag is geformuleerd naar aanleiding van input vanuit de beroepspraktijk. Daarnaast kwam, uit zowel de interne- en externe analyse als ook de gesprekken die plaatsvonden met zowel Dick van Dijk en Ad Reinstra als opleidingsmanager kwam naar voren dat het Sportgezondheidscentrum meer gebruik wil maken van de beschikbare faciliteiten. In de toekomst wil Dick van Dijk investeren in nieuw materiaal. Om dit te kunnen bekostigen moet het Sportgezondheidscentrum in staat zijn om zelfstandig meer inkomsten te genereren. Naast de inkomsten die gegenereerd moeten worden werd er doormiddel van fieldresearch geconcludeerd dat het Sportgezondheidscentrum momenteel veel uren leeg of weinig bezet is. Hierdoor was en is er voor de toekomst een kans om eventueel door nieuw aanbod een nieuwe doelgroep te kunnen trekken. Na het uitvoeren van de interne- en externe analyse, deskresearch en fieldresearch is dit onderzoek gestart. De doelstelling van dit onderzoek is het ontwerpen van een product waardoor meer/nieuwe mensen naar het Sportgezondheidscentrum worden getrokken en lid zullen worden. Hierbij kan worden gedacht worden aan het trekken van een kansrijke nieuwe doelgroep in de nabije omgeving of aan het ontwikkelen van nieuw aanbod voor het Sportgezondheidscentrum.

Kortom is de onderzoeksvraag die in dit onderzoek centraal staat: *“Hoe gaan we van het Sportgezondheidscentrum een zelfstandig centrum maken die eigen inkomsten genereert”*.

Het verslag is opgebouwd in meerdere hoofdstukken waaronder: onderzoek/aanleiding van het onderzoek, producten gemaakt naar aanleiding van het onderzoek, de vernieuwing, de legacy en het advies wat mee wordt gegeven aan het Sportgezondheidscentrum. In het begin van het verslag wordt de aanleiding gepresenteerd. In de aanleiding zijn de problemen geformuleerd en naar aanleiding hiervan zijn de producten gepresenteerd die gemaakt zijn om deze problemen te verhelpen. De producten zijn dit jaar geïmplementeerd door de stagiaires zelf, maar dit zal dit volgend jaar anders lopen. Het hoofdstuk 'legacy' bevat een uitwerking van hetgeen volgend jaar wordt voortgezet en opgepakt. Tot slot worden de adviezen aan het Sportgezondheidscentrum uitgebreid beschreven.

Verder bevat dit verslag nog de bevindingen die zijn verkregen uit analyses. De analyses zijn verricht in het eerste stadium van het onderzoek. Een voorbeeld van de bevindingen vanuit de interne- en externe analyse zijn: de kansen die er liggen in het omliggende bedrijventerrein van de Zernike campus en/of het besteden van meer aandacht aan naamsbekendheid om zo bekender te worden onder de Hanze medewerker. Om zo de onderzoeksvraag zo kritisch mogelijk te beantwoorden moet er gezorgd worden voor een breder aanbod passend voor de doelgroep. Gebleken is dat niet iedere Hanze medewerker na het werk nog tijd heeft om te sporten. Het moment tussen de middag in de pauze blijkt zo een erg mooie kans om te benutten voor nieuw aanbod. Een ander advies die verder in het verslag wordt beschreven zijn de openingstijden van het Sportgezondheidscentrum. In periode één tot en met drie van het leerjaar waren de openingstijden erg breed en structureel hetzelfde. Echter is in periode vier het gehele rooster veranderd en is er bijvoorbeeld op donderdag pas de mogelijkheid om te sporten vanaf 16:30. Veel mensen geven aan structuur te willen in openingstijden en anders eventueel bij de ACLO te gaan sporten. Verlies van leden vanwege openingstijden is onwenselijk voor het Sportgezondheidscentrum

Gevolgen voor het Sportgezondheidscentrum voor volgend jaar zijn: beschikbaarheid en hoeveelheid stagiaires, beschikbaarheid van openingstijden, onderhoud of uitbreiding van werken aan naamsbekendheid doormiddel van marketinginstrumenten. Om de openingstijden structureel te kunnen maken zal er overleg voorafgaand aan het jaar moeten plaatsvinden. Hierbij zal inzichtelijk moeten worden gemaakt hoeveel les er gegeven wordt in het Sportgezondheidscentrum vanuit het instituut voor sportstudies. Daarnaast vinden klanten het erg belangrijk dat er begeleiding is en deze de kwaliteit is. Hierom is het van belang dat het Sportgezondheidscentrum voor volgend jaar de beschikking heeft over meerdere stagiaires die inzetbaar zijn over de gehele openingstijden. Dit maakt het mogelijk om op elk moment over een stagiaire te beschikken. Als laatste zullen deze stagiaires er ook voor moeten zorgen dat een werkzaamheden met betrekking tot de naamsbekendheid worden uitgevoerd. Het maken van flyers, zorgen voor berichten op intranet, versturen van mailtjes met daarin nieuw aanbod of aanbiedingen en het blijven onderzoeken naar eventuele nieuwe lessen om meer of nieuwe mensen te kunnen trekken om zelfstandig inkomsten te kunnen genereren voor het centrum.

## Inhoudsopgave

Managementsamenvatting .....	2
Inhoudsopgave .....	3
Hoofdstuk 1. Inleiding – het traject.....	4
Hoofdstuk 2. De nalatenschap.....	5
Hoofdstuk 3. Het adviesplan 2018/2019 .....	6
Hoofdstuk 4. Eisen beroeps producten .....	9
Hoofdstuk 5. Producten.....	11
Hoofdstuk 6. Evaluatie .....	12
Hoofdstuk 7. Beoordeling werkveld .....	21
Bronnenlijst .....	29
Bijlage 1. Competenties .....	30
Bijlage 2. Core stability lesplan.....	42
Bijlage 3. Schemabundel voor intakes .....	54
Bijlage 4. Flyer Sportgezondheidscentrum.....	66
Bijlage 5. Feedback formulier voor stagiaires.....	68
Bijlage 6. Activiteit stressweek.....	69

## Hoofdstuk 1. Inleiding – het traject

*Het Sportgezondheidscentrum maakt deel uit van het instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool. Het Sportgezondheidscentrum dient als werkleerbedrijf. Het is een fitnesscentrum die voor meerdere doeleinden wordt gebruikt. Leren, onderwijs en beroepspraktijk zijn de drie takken die van belang zijn binnen deze organisatie. Naast dat het Sportgezondheidscentrum een werkleerbedrijf is kunnen medewerkers van de Hanzehogeschool, topsporters en teams van sportverenigingen in Groningen gebruik maken van de faciliteiten die het centrum te bieden heeft.*

### 1.1 De opdrachten

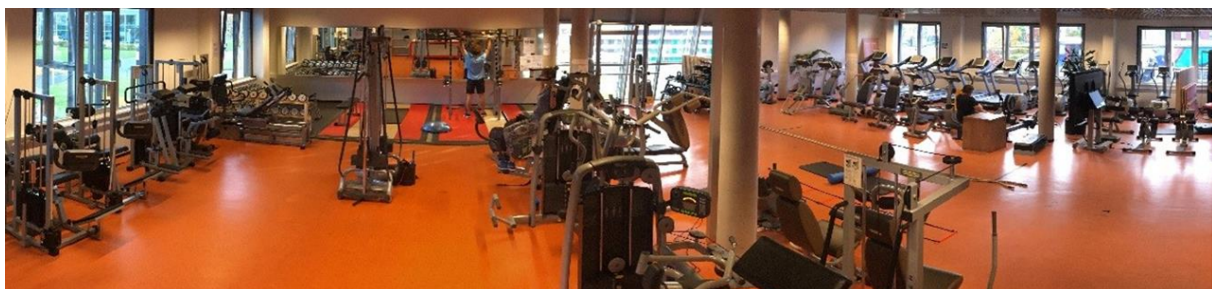
Om het Sportgezondheidscentrum in de toekomst succesvoller te maken, is inkomsten genereren een belangrijk doel. Hier moeten studenten en/of werknemers zich dan ook voor inzetten. Dit doel komt ook nog terug uit de interne- en externe analyse van het Sportgezondheidscentrum welke geschreven is het eerste blok van dit leerjaar. Het Sportgezondheidscentrum zal veel meer gebruik moeten maken van hun externe kansen die uit de SWOT-analyse kwamen. Eén van de kansen voor het Sportgezondheidscentrum is het bereiken van meer mensen binnen de organisatie. Dit kan doormiddel van nieuwe lessen of andere manieren van nieuw aanbod. Naast dat coördinator Dick van Dijk heeft aangegeven een deel van het materiaal te willen vervangen werd er ook aangegeven dat er meer inkomsten gegenereerd moesten worden om de kosten te dekken. Na fieldresearch binnen in het Sportgezondheidscentrum werd het duidelijk welk materiaal veel of niet werd gebruikt. Op dit moment staat er ook nog materiaal van Technogym wat werkt op luchtdruk. Dit materiaal wordt veel gebruikt bij revalidatie, maar echter spreekt het centrum niet specifiek de revaliderende doelgroep aan. Hierdoor wordt het luchtdrukapparaat weinig tot niet gebruikt en is meer ter opvulling. Vandaar luidt de onderzoeksvraag:

### 1.2 De onderzoeksvraag

*“Hoe gaan we van het Sportgezondheidscentrum een zelfstandig centrum maken die eigen inkomsten genereert?”.*

### 1.3 De onderzoeksopzet

Mijn onderzoek richt zich op het omliggende bedrijventerrein van de Zernike campus en de daarbij behorende kansen. De doelgroep is het zittende beroep, iets wat op het moment wel het nieuwe roken wordt genoemd. Een gevolg van het nieuwe roken kan het verlagen van de bmr (basaal metabolic rate) zijn. Dit blijkt uit cijfers van het CBS wat laat zien dat 32% van de totale Nederlandse bevolking de beweegnorm de beweegnorm van 30 minuten intensief bewegen maar haalt (CBS, 2016). Uit trends en ontwikkelingen in de fitnessbranche blijkt dat kwaliteit erg op prijs wordt gesteld (IHRSA, 2016). Daarnaast wordt ook persoonlijkheid erg gewaardeerd. Op nummer één staat personal training en op twee staat small group training. Zoals bekend is een kans om meer inkomsten te genereren het bereiken van een nieuwe doelgroep wat voor nieuwe leden zorgt. Om een passend product te ontwikkelen voor deze doelgroep wordt er in hoofdstuk één ingegaan op de doelgroep. Hierbij worden de belangrijkste kenmerken beschreven. De analyse van de doelgroep maakt het ontwikkelen van een passend aanbod mogelijk. In hoofdstuk twee wordt doormiddel van deskresearch gekeken naar vergelijkbare interventies. De vergelijkbare interventies kunnen helpen bij het ontwikkelen van een eigen interventie. In hoofdstuk drie worden de ontwerpeisen beschreven. De ontwerpeisen die aanbod komen zijn gebruikerseisen, functionele eisen, ontwerpbeperkingen en de randvoorwaarden. Deze eisen zorgen ervoor dat het product bijvoorbeeld passend is binnen het beschikbare rooster van het Sportgezondheidscentrum. In hoofdstuk vier wordt er beschreven op welke factoren het lesplan wordt getest. In hoofdstuk vijf komt de persoonlijke reflectie en beoordeling van het werkveld aan bod.



## Hoofdstuk 2. De nalatenschap

*Dit hoofdstuk bevat de beschrijving van de nalatenschap op verschillende niveaus. Na het uitvoeren van het onderzoek en het opzetten van een product laat de stagiaire op verschillende niveaus iets na. Welke gevolgen heeft dit voor de organisatie in de toekomst en hoe dient dit te worden voortgezet?*

### 2.1 Operationeel niveau (impact)

De stappen die op operationeel gebied zijn gezet worden hier toonbaar gemaakt. Naast de reguliere bootcamp en circuittraining waren er geen andere lessen. Om het aanbod te verbreden en om meer naamsbekendheid te krijgen zijn er acties ondernomen.

Dit is in het begin gedaan doormiddel van het onderzoeken van de kansen voor de organisatie. Daarin zijn direct contacten gelegd met zowel het bedrijven van de Zernike campus, opleidingsmanager als rechtstreeks klanten. Dit onderdeel is een erg belangrijke factor voor het genereren van inkomsten voor het Sportgezondheidscentrum. Geen klant betekend geen leden en geen inkomsten.

Voor de bedrijven op de Zernike campus is er nu bekend dat er een organisatie zit die sportfaciliteiten aanbiedt tegen een mooie prijs. Naast de bekendheid is er een directe link met een contactpersoon bij elk bedrijf. In het jaar 2017/2018 hebben de stagiaires bij elk bedrijf gesproken en hebben mailcontact gehad met een contactpersoon. De contactpersonen zijn terug te vinden in de bijlage zes "Het omliggende bedrijventerrein".

Voor het aantrekken van meer en nieuwe klanten zijn er in het jaar 2017/2018 allerlei producten ontworpen **terug te vinden in hoofdstuk vijf en de bijlages** die gebruikt kunnen worden: het core stability lesplan, de schemabundel, het omliggende bedrijventerrein en de flyers van het afgelopen jaar. Om de doelgroep te bereiken kunnen stagiaires of medewerkers gebruik maken van de flyers en posters die er al zijn.

### 2.2 Tactisch niveau (legacy)

*In deze paragraaf wordt het tactische onderdeel beschreven. Het tactische niveau richt zich op de nalatenschap binnen de organisatie. Er zijn verschillende invloeden op de organisatie op middellang termijn. In het jaar 2018/2019 gaat er een fusering plaatsvinden tussen HanzeFit en het Sportgezondheidscentrum. Deze fusering levert erg veel kansen op, maar vraagt ook een strakke organisatie. De adviezen met betrekking tot deze kansen zijn terug te vinden onder paragraaf 3.7.*

Dit jaar zijn er twee nieuwe lessen gelanceerd die in de smaak vielen onder de deelnemers. Voor het jaar 2018/2019 betekend dit dat dit een mooie kans is om mensen te kunnen werven. De twee nieuwe lessen dienen dan ook voorgezet te worden. Dit jaar werden de lessen vrijblijvend gegeven. Voor de toekomst betekend het dat de lessen niet vrijblijvend meer gegeven kunnen worden. Een doel van het Sportgezondheidscentrum blijft het zelfstandig genereren van inkomen. Voor jaar 2018/2019 moet een speciale prijs of abonnement worden voorgesteld aan de klant. Daarnaast moet het centrum een instructeur hebben die de kennis beheerst en de les kan verzorgen.

De twee lessen zijn beide op een andere doelgroep gericht. Daarnaast hebben beide lessen ook verschillende effecten op de organisatie.

### 2.3 De vernieuwing

Na het te verrichten onderzoek in periode één werd er duidelijk dat het Sportgezondheidscentrum maar een beperkt aanbod heeft waarmee de klanten worden bereikt. Door de uitbreiding van het aanbod van het Sportgezondheidscentrum heeft het centrum een groter draagvlak en bereik. Door het creëren van een groter bereik kan er direct worden gewerkt aan de naamsbekendheid van het centrum. De vernieuwing zit niet in een compleet nieuwe les die nog nergens bestaat. De vernieuwing zit in het vernieuwen en vergroten van het aanbod van het Sportgezondheidscentrum. Dit heeft dan ook betrekking op de lessen die momenteel worden geboden. Het creëren van bekendheid onder de medewerkers is van groot belang geweest. Met de les is een groot aantal mensen bereikt die nog niet bekend waren met het Sportgezondheidscentrum. Daarnaast kan het centrum gebruik maken van het netwerk wat vergroot is om volgend jaar nieuwe acties aan te prijzen. Hierdoor kan het centrum in omvang van leden groeien.

## Hoofdstuk 3. Het adviesplan 2018/2019

### 3.1 Inleiding

*Dit hoofdstuk bevat een uitwerking van de adviezen voor het jaar 2018/2019. Er is uitgewerkt welke consequenties deze adviezen hebben voor de organisatie en hoe deze vervuld kunnen worden. De opbrengsten en valkuilen van de adviezen zijn ook uitgewerkt. Alle conclusies zijn opgedaan doormiddel van desk- en fieldresearch gedurende de onderzoeksperiode in het jaar 2017/2018.*

### 3.2 Veranderingen algemeen

In het afgelopen jaar zijn er meerdere onderzoeken verricht. De onderzoeken zijn geweest: interne- en externe analyse, desk- en fieldresearch. Deze onderzoeken hebben geleid tot een aantal conclusies. De conclusies hebben tot adviezen geleid. Hieronder zijn de adviezen algemeen weergegeven.

Daarna worden adviezen expliciet toegelicht:

- Structurele openingstijden
- Meer lesaanbod
- Meer tijd besteden aan naamsbekendheid
- Structurele begeleiding in de zaal
- Adviezen met betrekking tot fusering

### 3.3 Structurele openingstijden

Om sporters structuur te kunnen bieden is het van belang om structureel dezelfde openingstijden te hanteren. Op dit moment hanteert het Sportgezondheidscentrum elk semester een ander rooster. Uit fieldresearch is ook gebleken dat klanten graag structuur hebben in het sportprogramma wat ze volgen. De ene klant wil bijvoorbeeld graag structureel elke maandag om negen uur kunnen sporten, maar dit is met het wisselende roosters niet altijd mogelijk. Voor het jaar 2018/2019 is het dan wel een aanrader om vooraf te communiceren met de opleidingsmanager van Hanze sportstudies om afspraken op papier te zetten omtrent vaste openingstijden.

Activiteiten die voorafgaand aan 2018/2019 zullen moeten worden verricht:

- Contact met opleidingsmanager
- Rooster voor een heel jaar opstellen met vaste dagen/momenten waarop Hanze sportstudies gebruikt maakt van het Sportgezondheidscentrum
- Vaste afspraken met betrekking tot gebruik, na laten en communicatie op papier staat

### 3.4 Meer lesaanbod

Om meer naamsbekendheid, inkomen te genereren en leden te winnen is het van belang dat het Sportgezondheidscentrum toegankelijk is voor iedereen. Momenteel biedt het Sportgezondheidscentrum vanuit zichzelf alleen een bootcamp- en circuittraining. Na het uitvoeren van twee nieuwe lessen in periode drie werd duidelijk dat er doormiddel van verschillende lessen nieuwe klanten worden aangesproken. Het aanspreken van nieuwe klanten leidt vervolgens tot mond tot mondreclame. Dit resulteert in meer naamsbekendheid en het aantrekken van meer/nieuwe leden. Om het Sportgezondheidscentrum zo aantrekkelijk mogelijk te maken, is en blijft het van belang dat het centrum meerdere lessen aanbiedt. Naast dat het aanbod breed en toegankelijk moet zijn, is ook de factor 'tijd' erg belangrijk. Om het toegankelijk te maken, is het van belang dat het centrum lessen op verschillende tijden aanbiedt. Naast het aanbieden van lessen na werktijd, wat momenteel gebeurt, is het van belang om meerdere mogelijkheden te geven. Zo is er in de implementatiefase gebleken dat er veel vraag is naar de mogelijkheid van een korte work-out in de pauze

Voorbeelden van verschillende activiteiten met bijbehorende tijden:

- Core stability work-out op de tijden van 12:00 – 12:30 & 12:45 – 13:15 (toegankelijk voor iedereen)
- Wandelfit work-out op de tijden van 12:00 – 12:30 & 12:45 – 13:15 (toegankelijk voor iedereen)
- HIIT of circuittraining op meerdere momenten als maandag 17:00, bijvoorbeeld tussen de middag om 12:00

Zoals gezegd is het belangrijk dat het Sportgezondheidscentrum een breed aanbod heeft en dit aanbod bekend is bij de klanten. Het gebruik van de Hanze homepage, de HanzeFit nieuwsbrief, flyers, mails, mond tot mondreclame en het promoten via frontoffice is van belang om zo lessen vol te krijgen en meer leden te kunnen genereren.

### 3.5 Meer tijd besteden aan naamsbekendheid

*Naamsbekendheid is een grote factor die van belang is voor het Sportgezondheidscentrum in het jaar 2018/2019. Het centrum wil in de toekomst investeren in materiaal, echter moet er zelfstandig wel genoeg inkomen gegenereerd worden om het te kunnen bekostigen. \*

Op het moment wordt er alleen gewerkt met de volgende communicatiemiddelen om mensen te bereiken: mail en de HanzeFit nieuwsbrief. Om meer draagvlak te creëren is het van belang dat er naast voorgenoemde twee middelen gebruik wordt gemaakt van meer middelen. De organisatie HanzeFit bereikt nu ongeveer een derde van alle Hanze medewerkers. Dit betekent dat er dus nog veel valt te halen voor zowel HanzeFit als het Sportgezondheidscentrum. Daarnaast zou het Sportgezondheidscentrum kunnen werken met acties. Mensen houden van kortingsacties of acties waarbij voordeel wordt behaald voor bijvoorbeeld een tweede persoon.

Te gebruiken communicatiemiddelen:

- Intranet
- Hanze homepage
- Frontoffice van elke opleiding
- Mail (blijven gebruiken)
- Flyeren
- Mond tot mondreclame (meegeven van flyers in het centrum of geven van promotiepraatje)
- HanzeFit nieuwsbrief (blijven gebruiken)
- Gebruik maken van acties (1<sup>e</sup> maand gratis, samen sporten met een partner of een thema van het jaar koppelen aan een actie)

Bijkomende taken voor stagiaires in het jaar 2018/2019:

- Ontwerpen van meerdere acties over een geheel leerjaar
- Marketing omtrent nieuwe acties voor alle communicatiemiddelen
- Marketing omtrent bestaand aanbod voor alle communicatiemiddelen

### 3.6 Structurele begeleiding in de zaal

Gedurende het hele leerjaar werd het steeds duidelijker dat de klanten die momenteel sporten het erg belangrijk vinden dat oefeningen kwalitatief goed worden uitgevoerd. Op het moment is het zo dat klanten begeleiding kunnen krijgen op de momenten dat stagiaires er zijn. Echter is niet ieder moment van de dag een stagiaire aanwezig. Hierdoor is op sommige tijdstippen de zaal onbemand. Voor het jaar 2018/2019 is het advies daarom om gedurende de gehele dag (althans tijdens de openingstijden van het Sportgezondheidscentrum) een stagiaire in te plannen. Het hoeft niet zo te zijn dat een stagiaire de gehele dag draait, maar wel is van belang dat de zaal gedurende de gehele openingstijden bemand is. Als de zaal de hele dag bemand is kan elke sporter begeleiding krijgen en weet de klant dat er controle is ten aanzien van het kwalitatief juist uitvoeren van de oefeningen.

Wat betekent dit voor het Sportgezondheidscentrum in 2018/2019:

- Stagiaire moet beschikken over anatomische kennis en trainingsleer om
- Er moeten meerdere stagiaires zijn die gezamenlijk de openingstijden vullen
- Er moet een minimale eis zijn waar aan een stagiaire moet voldoen (niveau kennis)
- Mocht de stagiaire niet voldoen aan de eis moet er ruimte zijn om te kunnen leren en groeien naar het niveau van een volwaardige stagiaire

### 3.7 Advies met betrekking tot fusering

Voor volgend jaar staat er op de planning dat de organisaties HanzeFit en het Sportgezondheidscentrum gaan fuseren tot één Hanze vitaalcentrum. De bedoeling van het Hanze vitaalcentrum is het bundelen van krachten om gezamenlijk een gezondere organisatie te worden. De onderstaande adviezen worden voor de fusering meegegeven:

- Het formuleren van een gezamenlijke missie, visie en strategie
- Naamsbekendheid Hanze vitaalcentrum
- Uitstraling
- Subsidie controle

#### **Het formuleren van een gezamenlijke missie, visie en strategie:**

Om volgend jaar te kunnen werken met stagiaires of werknemers is het van belang dat de denkwijze op papier staat. De organisatie staat ergens voor, maar wil ook ergens naar toe werken. Het is dus van belang dat er niet twee verschillende missies en visies zijn, maar gezamenlijk één geformuleerd wordt. Naast het op papier zetten van de bovenstaande factoren dient de organisatie ook gezamenlijk een marketingplan te hebben. Dit hoeft niet rechtstreeks op papier, maar dit is wel het mooiste. De werkwijze met betrekking tot marketing is op dit moment nog wel verschillend tussen de twee partijen. Het sportgezondheidscentrum werkt veel met mond tot mondreclame waar HanzeFit standaard werkt met een nieuwsbrief.

Te ondernemen acties:

- Op papier zetten van missie, visie en strategie
- Opzetten van marketingplan

#### **Naamsbekendheid Hanze vitaalcentrum:**

Om al bestaande klanten en eventuele nieuwe klanten bekend te laten raken met het Hanzevitaalcentrum is het van belang dat dit tijdig gebeurt. Het aan de man brengen van de beschikbare diensten is iets wat anders niet gaat lukken. Nu er bekend is dat volgend jaar de fusering gaat plaatsvinden, is het misschien al wel het moment om dit met een update mee te delen met de medewerkers van de Hanze. Deze update kan worden gedeeld via de Hanze homepage en via de netwerken van zowel het Sportgezondheidscentrum als HanzeFit.

Te ondernemen acties:

- Advertentie schrijven en online zetten op de homepage van de Hanze
- Updatemail schrijven richting leden van zowel HanzeFit als het Sportgezondheidscentrum

#### **Uitstraling:**

Om gezamenlijk een eenheid uit te stralen, is naast het formele het uiterlijk ook erg belangrijk. Om duidelijk zichtbaar te zijn voor de buitenwereld kunnen er verschillende acties worden verricht. Onderstaande mogelijkheden zijn er voor de organisatie:

- Werknemers en stagiaires in werkkleding
- Een logo of huisstijl voor de organisatie

#### **Subsidie controle**

Om het voor volgend jaar financieel misschien wel wat makkelijker te kunnen krijgen is het van belang dat er wordt gecontroleerd op mogelijke subsidies. Het NOC\*NSF geeft de mogelijkheid om via een database te controleren of er in een concreet geval een subsidieaanvraag mogelijk is. kan een stagiaire via de website van de gemeente Groningen kijken welke opties er nog meer zijn.

Te ondernemen acties:

- Controleren subsidie via NOS\*NSF
  - Controleren subsidie via gemeente Groningen
- (Gemeente Groningen, 2018) (NOC\*NSF, 2018)



## Hoofdstuk 4. Eisen beroeps producten

*In dit hoofdstuk worden de eisen van het prototype beschreven. De eisen kunnen worden onderverdeeld in: functionele eisen, gebruikerseisen, randvoorwaarden en ontwerpbeperkingen. De functionele eisen zijn eisen waarop het product gericht is. Bij dit concrete prototype is dit: de rompstabiliteit en het versterken van zowel buik, rug en bekkenbodemspieren. De gebruikerseisen zijn eisen vanuit de gebruiker. Dit is bijvoorbeeld een les van 30 minuten, op locatie of in het Sportgezondheidscentrum. De randvoorwaarden hebben betrekking op materiaal, tijd en locatie. Zo kan het aanbod plaatsvinden op locatie of in het Sportgezondheidscentrum. Een verschillende locatie brengt verschillende factoren mee waar rekening mee moet worden gehouden tijdens het geven van de lessen. Tot slot worden de ontwerpbeperkingen omschreven. Ontwerpbeperkingen zijn bijvoorbeeld: tijd en budget. Het geven van uitgebreide les die wel een uur kan duren terwijl je maar 30 minuten hebt of je wilt gebruik maken van een groot budget, maar dat is niet beschikbaar. Hieronder zijn de ontwerpeisen voor het core-stability work-out uitgewerkt.*

### 4.1 Ontwerpeisen

Vanuit de stage-opdracht richt het onderzoek zich op het omliggende bedrijventerrein. Het Sportgezondheidscentrum wil in de toekomst wel uitbreiden, maar om dit te kunnen realiseren zal er eerst een zelfstandig inkomen gegenereerd moeten worden. Dit kan worden gedaan door het aantrekken van verschillende doelgroepen. Daarnaast is het reguleren van de klanten erg belangrijk. Op welk tijdstip wordt het beweegaanbod geboden, welk doeleind heeft het en wat is er benodigd. Het product wat zal worden opgeleverd aan het einde van blok 2.2 is een lesplan gericht op de zittende doelgroep.

### 4.2 Functionele eisen

Het lesplan is ingericht voor de doelgroep die een zittend beroep heeft. Uit onderzoek blijkt dat deze doelgroep kampt met veel gezondheidsproblemen, in het speciaal last van rugklachten. Het kampen met gezondheidsproblemen valt vaak direct te linken aan een verkeerde houding en achterlopende stabiliserende spieren. Hierdoor is het plan ingericht op het verbeteren van de rompstabiliteit en het bewust worden van de houding. Het lesplan duurt 8 weken waarin meerdere testmomenten gepland zijn om zo de resultaten en de kwaliteit te waarborgen. Aan het einde moet 75% van de groep een plank 25% langer kunnen uitvoeren dan in de beginsituatie.

### 4.3 Gebruikers eisen

- Les moet niet langer duren als 45 min.
- Les moet in een pauze ingezet kunnen worden.
- De les moet een lage intensiteit hebben. De doelgroep dient na de work-out direct weer direct aan de slag kunnen zonder zich hoeven om te kleden.
- Les moet in normale/comfortabele kleding uitgevoerd kunnen worden.
- Persoonlijke aandacht is een prioriteit.
- Doelgroep wil zichtbaar resultaat kunnen boeken.

Onderbouwing: De doelgroep waar het lesplan voor opgesteld is het zittende beroep. Het lesplan is intern uitgezet onder de Hanze medewerkers. De les vindt plaats in de middagpauze van de werknemers. Naast de korte tijd waar in de pauze zich afspeelt is het van belang dat de intensiteit van de work-out passend is. Een passende intensiteit is volgens de doelgroep een intensiteit waarbij niet hevig wordt gezweet. Immers moet de doelgroep na de les direct door naar een volgende les, activiteit of vergadering. Gezien het feit dat de pauze vaak maar een uur bedraagt, moet de duur van de les hierop worden aangepast. Hierom is er gekozen voor een duur van 30 minuten. Na deskresearch te hebben gedaan bij HanzeFit is er duidelijk geworden dat pauzes erg variërend zijn en plaatsvinden tussen 12:00 en 14:00 uur. Door de variërende pauzes is er gekozen voor twee lesmomenten op de volgende tijden:

- 12:00 – 12:30
- 12:45 – 13:15

Naast de tijd waarop de les wordt aangeboden, vindt de doelgroep het ook belangrijk dat de kwaliteit van begeleiding goed is en dat er genoeg persoonlijke aandacht is gedurende de les. Hierom is er gekozen voor een maximale groeps grootte van tien personen. Ook wil de doelgroep zichtbare resultaten boeken. Om deze reden is er gekozen om een maximale planktest vooraf, halverwege en als eindmeting af te nemen. Naast het zichtbaar maken van progressie is de test tevens ingezet om de kwaliteit van het lesplan te waarborgen.

#### 4.4 Randvoorwaarde

- Alleen werken met bedrijven uit de Zernike Campus.
- Activiteit moet aangeboden worden tegen een kostprijs.
- Eventueel afsluiten van contract met een bedrijf mocht de activiteit bevallen in blok 2.3 tijdens implementatie.
- Alleen voor alle Hanze medewerkers.

#### Onderbouwing:

In eerste instantie is het product gemaakt voor bedrijven uit de Zernike Campus, echter is er na meerdere promotiemethodes geen bedrijf binnengehaald. Als plan b is er gekozen om het plan intern onder de Hanze-medewerkers weg te zetten. De medewerkers zijn vrij om een collega mee te nemen na opgave bij de volgende les. Hierbij is het echter niet toegestaan om een persoon van buitenaf mee te nemen.

Zoals al eerder benoemd heeft het Sportgezondheidscentrum als hoofddoel: het genereren van meer inkomsten om zo zelfstandig meer te kunnen investeren voor de toekomst. Om dit doel te behalen is er gekozen voor een kosteloze les in de maanden maart en april. Na de periode van twee maanden wordt er gepeild bij de deelnemers of zij bereid zijn om te betalen voor de les in de toekomst. Zo kan het Sportgezondheidscentrum het plan gebruiken in het volgende jaar en tegen een vergoeding de lessen gaan geven.

#### 4.5 Ontwerp beperkingen

- Niet altijd in het SGC mogelijk (moet ook op locatie uit te voeren zijn, daarom wordt er gewerkt met alleen losse materialen)
- Alles moet in de huisstijl van de Hanze (SGC heeft geen eigen huisstijl omdat het onderdeel is van sportstudies)
- Alles wat qua documenten de deur uit gaat moet via stagebegeleider en opleidingscoördinator
- Medewerking verlenen aan HanzeFit en hun onderzoek
- Mensen die niet naar een sportschool willen

Onderbouwing: De afstand voor de werknemer naar het SGC is erg variërend. De ene medewerker komt van het naast gelegen gebouw, en moet de ander een grotere afstand afleggen. Daarom is het van belang dat de lessen zo zijn ingericht dat de les zich kan verplaatsen en eventueel gegeven kan worden op alle locaties.

Om de doelgroep te bereiken is gebruik gemaakt van meerdere methodes die echter wel in de Hanze huisstijl moeten worden gemaakt. Naast de huisstijl moeten alle onderstaande documenten eerst worden gecontroleerd door stagebegeleider en opleidingscoördinator. Hierbij de gebruikte methodes:

- Promotie d.m.v. face to face over de campus
- Promotie d.m.v. posters in elke lerarenkamer te hangen
- Mail versturen onder alle leden van het Sportgezondheidscentrum
- Flyers en posters verspreiden in het Sportgezondheidscentrum.
- Nieuwsbrief HanzeFit

Naast het onderzoek wat voor het Sportgezondheidscentrum wordt uitgevoerd, zijn er andere taken die uitgevoerd moeten worden. HanzeFit is een organisatie die mede als doel heeft: de medewerker vitaal maken. HanzeFit is een organisatie die een directe link heeft met Sportgezondheidscentrum, omdat veel activiteiten van beide organisaties elkaar overlappen. In de toekomst zijn er al plannen om de twee organisaties te laten fuseren tot één organisatie. Momenteel zijn er taken van de stagiaires van HanzeFit waarbij het Sportgezondheidscentrum wordt betrokken. Doordat het Sportgezondheidscentrum wordt betrokken bij taken van HanzeFit kost het de stagiaires extra tijd om ook deze taken te vervullen. Hierbij gaat het om taken zoals:

- Bijwonen van vergaderingen
- Actief meedenken in toekomstplannen voor HanzeFit
- Verzorgen van core stability deel voor de HanzeFit hardloopcycclus

Naast dat er mensen zijn die graag naar de sportschool gaan zijn er ook mensen die een aversie hebben tegen de sportschool. Om mensen met een aversie te kunnen betrekken bij de les is het van belang om de instap laagdrempelig te maken. Om de drempel zo laag mogelijk te maken voor deelnemers zijn de volgende beslissingen gemaakt:

- Een korte les duur van 30 minuten

## Hoofdstuk 5. Producten

*In het verloop van dit hoofdstuk worden alle producten gepresenteerd die zijn opgesteld in het leerjaar 2017/2018. De producten zijn opgesteld aan de hand van eerdere onderzoeken die verricht zijn in periode één en twee. De producten zijn te vinden in de bijlage.*

### **Bijlage 1. Het core stability lesplan**

Het core stability lesplan is een plan van acht weken waarin er wordt gewerkt aan de rompstabiliteit van de klant. Doormiddel van een maximale planktest wordt er getest hoe de beginsituatie is en of er progressie zichtbaar is bij de klant. Gedurende acht weken wordt doormiddel van overload en individualiteit gezorgd dat klanten fysiek vooruitgaan. Naast het fysiek vooruitgaan is het van belang dat de klanten na de lessenreeks ook bewuster zijn van rompstabiliteit en weten dit te gebruiken.

### **Bijlage 2. Schemabundel voor intakes**

Om stagiaires en werknemers het wat makkelijker te maken tijdens drukke dagen of momenten waarin schema's moeten worden opgesteld, kan er gebruik worden gemaakt van de schemabundel. De schemabundel bevat een aantal schema's voor een bepaalde doelstelling. Stagiaires kunnen deze gebruiken ter ondersteuning van het leertraject en werknemers ter verlichting van de werkdruk.

### **Bijlage 3. Flyer Sportgezondheidscentrum**

In de bijlage is de voorkant van de flyer van het Sportgezondheidscentrum te vinden. Op de achterkant van de flyer is een tekst te vinden die de doelgroep moet trekken om te komen sporten. Zo zijn er meerdere opgesteld voor verschillende doelgroepen. De verschillende doelgroepen zijn:

- Het bedrijventerrein op de Zernike campus
- Hanze medewerkers
- Zorgcentra

### **Bijlage 4. Feedbackformulier voor stagiaires**

Om stagiaires te kunnen helpen tijdens het leertraject is er een feedbackformulier opgesteld. Het feedbackformulier is gericht op het gericht feedback geven aan de stagiaire. Op de volgende punten wordt er feedback gegeven aan de stagiaire:

- Feedback op de lesvoorbereiding
- Feedback op de organisatie
- Feedback op de gekozen oefeningen
- Feedback op de gegeven uitleg
- Feedback op het observeren/corrigeren
- Feedback op tijdbewaking
- Feedback op stem/lichaamstaal
- Overige feedback

### **Bijlage 5. Activiteit stressweek**

In de week van de werkstress heeft het Sportgezondheidscentrum een activiteit georganiseerd. De werknemers konden in de pauze een work-out uitvoeren ter verlagen van de werkstress. In de bijlage is de tekst van de advertentie terug te vinden.

## Hoofdstuk 6. Evaluatie

*In het laatste hoofdstuk wordt er ingegaan op het evalueren van zowel het stageproces gedurende het leerjaar als het evalueren van het product. In paragraaf 6.1 wordt het proces met de daarbij geëvalueerd met onder andere de medewerking van de medestagiaires en klanten. In paragraaf 6.1 is de productevaluatie te vinden. Hierin wordt er gekeken of vooraf gestelde doelen zijn behaald.*

### 6.1 Procesevaluatie

Om het functioneren binnen een proces te evalueren is er gebruik gemaakt van een 360 graden feedback. Bij dit proces is er feedback gevraagd aan drie verschillende soort mensen. Hier is gekozen voor een collega, klant en stagiaire die is begeleid door de sportkundige. Om duidelijk inzicht te krijgen van de score staat hieronder de uitleg van de scores.

#### **Betekenis van de gehanteerde schaal**

Alle overzichten zijn gebaseerd op een vijfpuntsschaal. De uitleg van de schaal is uitgesplitst naar de niveaus waarop wordt gerapporteerd; competentie niveau en gedragsvoorbeeld niveau.

De scores hebben de volgende betekenis:

Score 5 Goed:	Competentie niveau: Competentie is een sterk punt; meer dan voldoende ontwikkeld. Gedragsvoorbeeld niveau: Positief geformuleerd gedrag wordt op juiste wijze getoond en negatief gedrag wordt achterwege gelaten.
Score 4 Voldoende:	Competentie niveau: Deze competentie wordt regelmatig getoond; wel is er nog ruimte voor verdere aanscherping. Gedragsvoorbeeld niveau: Positief geformuleerd gedrag wordt voldoende getoond maar kan nog wat verder aangescherpt worden. Negatief gedrag wordt minder getoond maar kan nog wat meer achterwege worden gelaten.
Score 3 Matig:	Competentie niveau: Deze competentie wordt zo nu en dan getoond; er is zeker nog ruimte voor verdere ontwikkeling. Gedragsvoorbeeld niveau: Positief geformuleerd gedrag wordt zo nu en dan getoond maar kan nog veel beter. Negatief gedrag wordt soms getoond maar kan meer achterwege worden gelaten.
Score 2 Zwak:	Competentie niveau: Deze competentie is minder ontwikkeld; er zal een stevige investering nodig zijn om te ontwikkelen. Gedragsvoorbeeld niveau: Positief geformuleerd gedrag wordt weinig getoond. Negatief gedrag wordt vaak getoond.
Score 1 Onvoldoende:	Competentie niveau: Deze competentie is nagenoeg niet ontwikkeld; er zal een zeer grote investering nodig zijn om te ontwikkelen. Gedragsvoorbeeld niveau: Positief geformuleerd gedrag wordt nagenoeg niet getoond. Negatief gedrag wordt bijna altijd getoond.

Om duidelijk inzicht te geven waar erop geëvalueerd is staat hieronder een overzicht van de competenties.

**Aandacht voor details (Aan. v. det.)**

Consistent en effectief kunnen omgaan met detailinformatie.

**Besluitvaardigheid (Besl.)**

Op het juiste moment beslissingen nemen en standpunten innemen en zich hieraan committeren door ze uit te spreken en/of ernaar te handelen.

**Delegeren (Dele.)**

Taken en verantwoordelijkheden doorgeven, rekening houdend met de interesse, ambitie, ontwikkeling en competentie van medewerkers. De gedelegeerde taken opvolgen.

**Groepsgericht leidinggeven (Gro. lei.)**

Richting en sturing geven aan een groep; samenwerkingsverbanden tussen groepsleden stimuleren om doelstellingen te bereiken.

**Initiatief (Init.)**

Kansen creëren of problemen signaleren en ernaar handelen zonder af te wachten.

**Klantgerichtheid (Kla.)**

De wensen en behoeften van de klant onderzoeken en hiernaar handelen, rekening houdend met de kosten en baten voor de eigen organisatie.

**Ontwikkelen van medewerkers (Ontw. v. med.)**

De sterke en zwakke ontwikkelde vaardigheden van medewerkers inventariseren en analyseren; hun talenten onderkennen en hun ontwikkelingsbehoeften vaststellen; ervoor zorgen dat de juiste ontwikkelingsactiviteiten worden uitgevoerd.

**Plannen en organiseren (Plan. org.)**

Doelen en prioriteiten bepalen en benodigde acties, tijd en middelen aangeven om deze doelen te verwezenlijken.

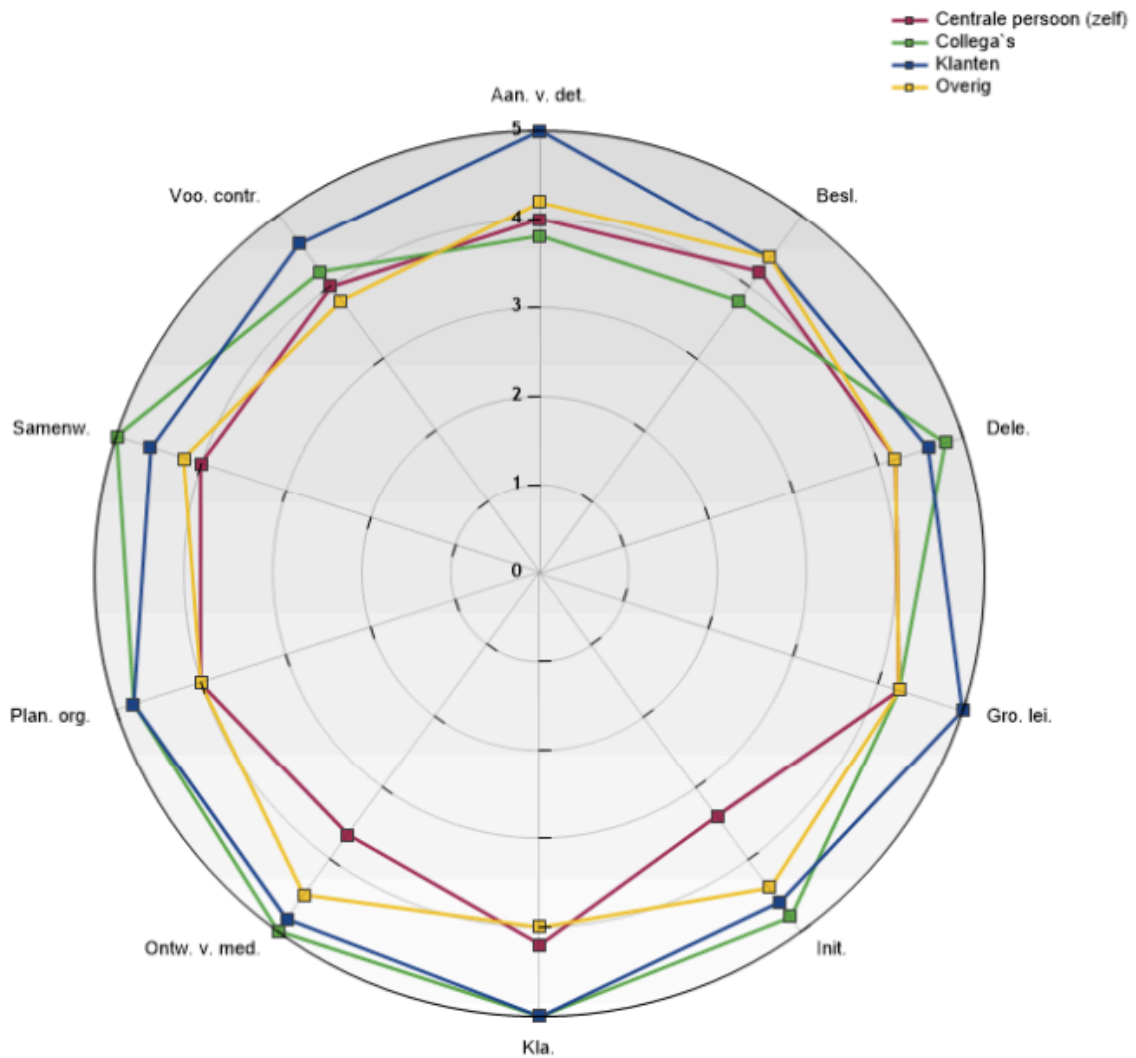
**Samenwerken (Samenw.)**

Op effectieve wijze (mee)werken aan een gezamenlijk resultaat, ook wanneer het niet direct een persoonlijk belang dient.

**Voortgangscntrole (Voo. contr.)**

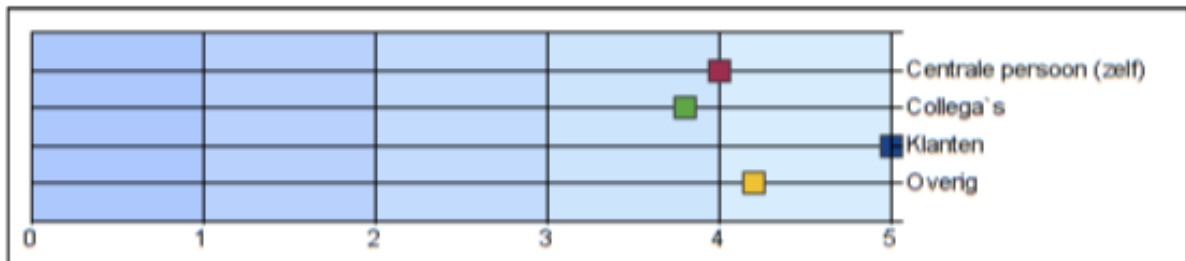
De voortgang van processen, taken of activiteiten van medewerkers en de eigen werkzaamheden en verantwoordelijkheden bewaken.

Het totale overzicht is in de afbeelding hieronder te vinden. De rode lijn is de score van de sportkundige. Bij elke andere kleur staat er aangegeven waar die bij hoort.  
 Shalwin Roelofsen = collega  
 Jente Friso = overig (stagiaire begeleid door de sportkundige)  
 Daniek Jelline Mulder = klant (begeleid door sportkundige)

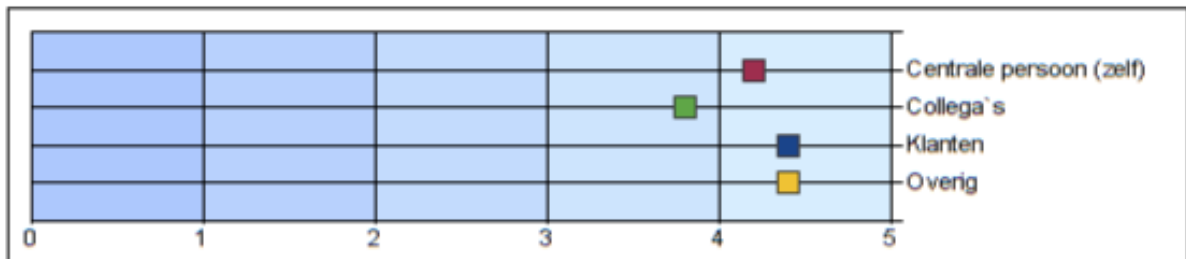


## Overzicht per competentie:

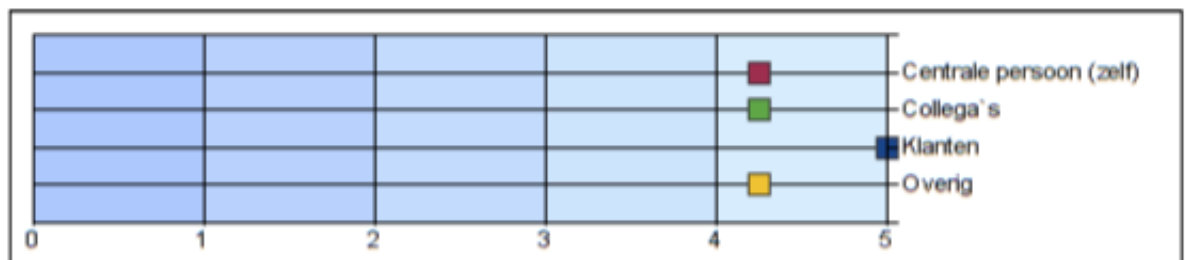
### Aandacht voor details (Aan. v. det.)



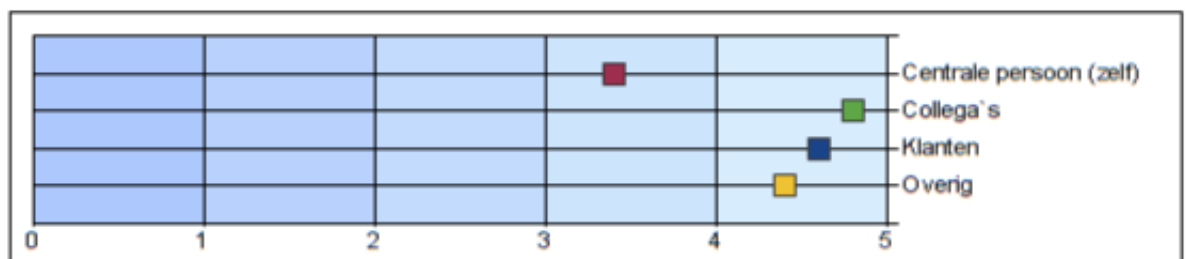
### Besluitvaardigheid (Besl.)



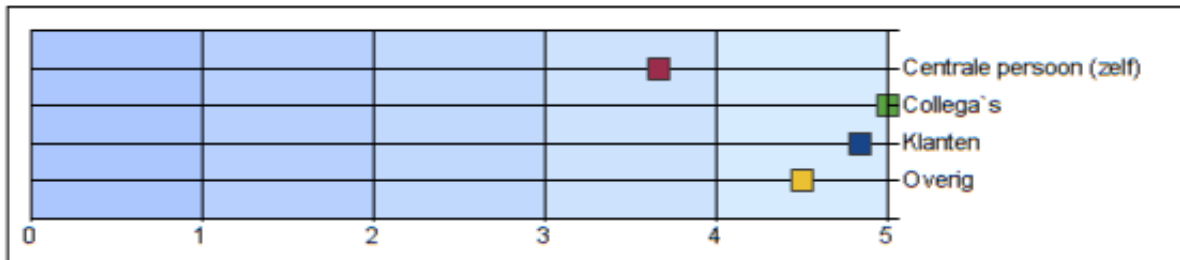
### Groepsgericht leidinggeven (Gro. lei.)



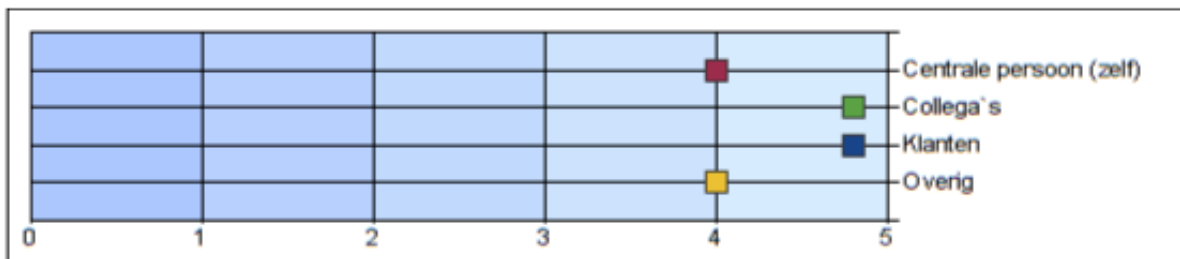
### Initiatief (Init.)



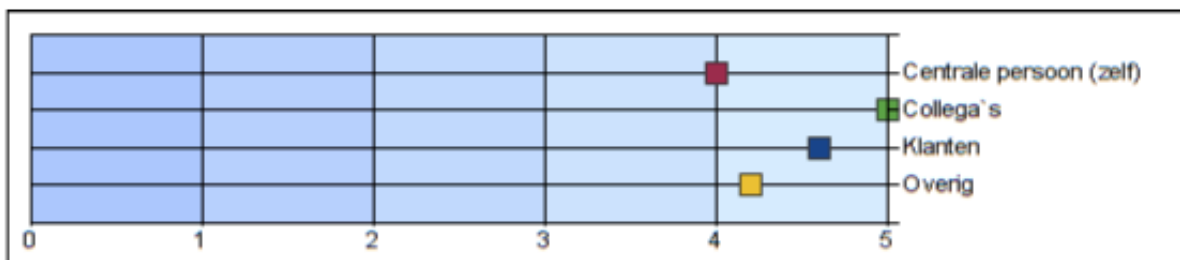
**Ontwikkelen van medewerkers (Ontw. v. med.)**



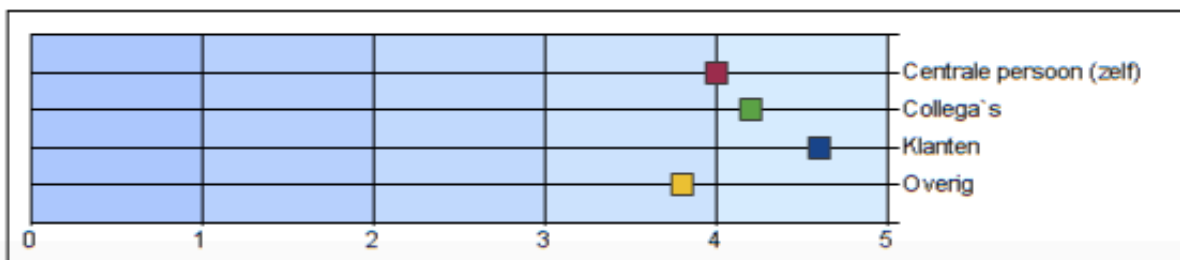
**Plannen en organiseren (Plan. org.)**



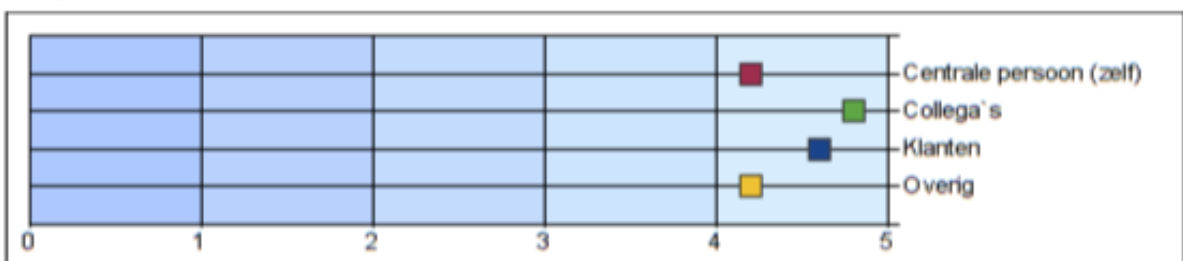
**Samenwerken (Samenw.)**



**Voortgangscontrolle (Voo. contr.)**



**Delegeren (Dele.)**





**Zwaktes- en sterktes overzicht:**

**Zwaktes: 10 Laagste gedragsvoorbeelden**

Competenties	Vragen	Gemiddelde	CP
Dele.	heeft vertrouwen in de kwaliteiten van de persoon aan wie taken gedelegeerd zijn	3.67	3
Voo. contr.	signaleert vertragingen van het werk en beperkt deze tot een minimum	3.67	4
Besl.	onderneemt acties wanneer zich structurele problemen voordoen die de dagelijkse gang van zaken belemmeren	4	5
Besl.	neemt beslissingen die direct ingrijpen in de dagelijkse gang van zaken	4	4
Aan. v. det.	kan langdurig omgaan met inhoudelijk materiaal	4	4
Aan. v. det.	gaat nauwkeurig om met details en maakt daarbij weinig fouten	4	4
Init.	komt ongevraagd met voorstellen en ideeën die bijdragen aan de kwaliteit van de organisatie	4	3
Plan. org.	stelt actieplannen en stappenplannen op	4	4
Samenw.	viert successen en betreurt mislukkingen gezamenlijk	4	4
Voo. contr.	stelt duidelijke deadlines voor anderen	4	4

**Sterktes: 10 hoogste gedragsvoorbeelden**

Competenties	Vragen	Gemiddelde	CP
Dele.	durft anderen fouten te laten maken en hen te blijven steunen	5	5
Init.	wacht niet af, maar handelt uit zichzelf	5	4
Init.	komt actief met nieuwe plannen en voorstellen	5	3
Ontw. v. med.	geeft anderen inzicht in de eigen sterke en zwakke punten en in hun ontwikkelingspotentieel	5	4
Ontw. v. med.	gebruikt <i>coaching on the job</i> om anderen zich verder te laten ontwikkelen	5	4
Samenw.	deelt kennis en ervaring met anderen	5	4
Aan. v. det.	blijft in routinetaken kritisch en alert, let op de eigen uitvoering hiervan	4.67	4
Aan. v. det.	controleert het eigen werk zorgvuldig en blijft alert op details	4.67	4
Dele.	geeft duidelijk aan wat er van de ander verwacht wordt met betrekking tot de uitvoering en de planning van de gedelegeerde activiteiten	4.67	4
Dele.	draagt taken over die aansluiten bij het competentieniveau van de medewerker (de juiste taak aan de juiste persoon)	4.67	4

## Persoonlijke tips en tops:

### Tips:

Relatie	Feedback
Centrale persoon (zelf)	Innovatiekracht verbeteren
Collega's	Blijf letten op de details. Vaak zit bijvoorbeeld een verslag goed in elkaar omdat je zelf precies weet waar je het over hebt maar wordt deze niet als goed beoordeeld. Verplaats je daarbij vaker in de persoon die het verslag moet nakijken. Begrijpen zij ook wat ik bedoel en is de structuur logisch?
Klanten	-
Overig	Verantwoordelijkheden meer bij anderen leggen, meer loslaten.

### Tops:

Relatie	Feedback
Centrale persoon (zelf)	Groei op het gebied van beleid
Collega's	Het was erg prettig om met Henri samen te werken. Hij heeft veel passie voor zijn vak en hij heeft mij veel kunnen leren op het gebied van fitness en lesgeven. Hierbij was evalueren na bijvoorbeeld een groepsles een belangrijk onderdeel. Er werd door Henri altijd goede feedback gegeven die positief werd gebracht.
Klanten	Ga zo door. De passie die jij als fitnessstraining hebt, je mensenkennis en je sociale vaardigheden maken jou tot een prettige begeleider die weet wat hij doet!
Overig	Heeft veel kennis en deelt dat ook graag met anderen. Neemt daarbij een open, behulpzame houding aan. Erg prettig om mee samen te werken.

### Conclusie:

<b>Verbeterpunten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Blijven werken aan verslaglegging. Hierbij denken aan wie het moet gaan lezen en daarop zins- en verslagopbouw op afstemmen.</li><li>- Het werken aan vertrouwen op de mensen die de sportkundige begeleidt. Zo moet de sportkundige vertrouwen op de stagiaires en bepaalde verantwoordelijkheden durven los te laten.</li></ul>
--

## 6.2 Productie evaluatie

Het doel van de lessenreeks was het verbeteren van de rompstabiliteit en het creëren van bewustzijn bij de klant. De grote vraag bij de productevaluatie is of dat gelukt is. Hieronder wordt er zichtbaar gemaakt waar de lessenreeks waarom de doelstellingen behaald zijn.

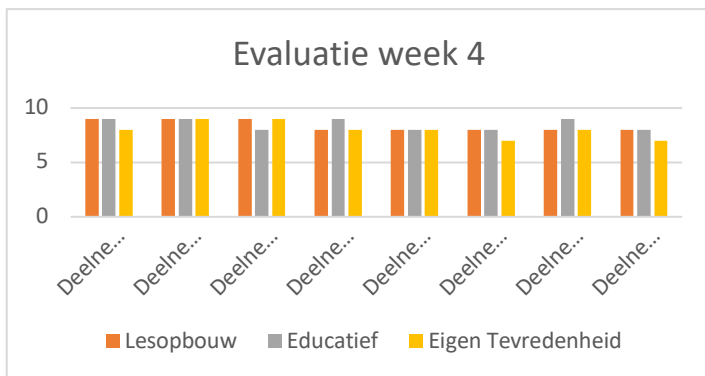
### Progressie core stability lessenreeks met een duur van acht weken:

Naam deelnemer	nulmeting	Tussenmeting	Progressie	Eindmeting	Totale progressie
Jacqueline Joosse	00:38				
Anita de Goed	00:54				
Candida Godefroy	01:10	01:35	25	02:01	69
Karin Marrink	01:14	01:20	6	01:28	14
Junyu Wang	01:46	02:32	46	02:41	55
Bart	02:00				
Ronald Schurer	01:24	01:45	21	02:10	46
Suzanne Wieringa	01:05	01:56	51	02:04	59
Linda van den Laan	00:30				
Alieke Benedictus	01:11	02:15	64		
Eline Boelens		00:30			
Anke Hornstra	01:30	01:45	15	01:51	21
Johan Heijnk		02:20			
Anita Gils		00:36			
Sanja Balalic		01:41		02:00	19
Inger Geerts		01:20			
Marius Bremmer		01:36			
Gemiddelde:			32,57142857		40,42857143

**Hoe educatief is de lessenreeks en wat doet het met het bewustzijn** (1 totaal niet educatief en ben er niet bewuster mee bezig en 10 is erg educatief en ga er veel bewuster mee om) :

**Week 4.**

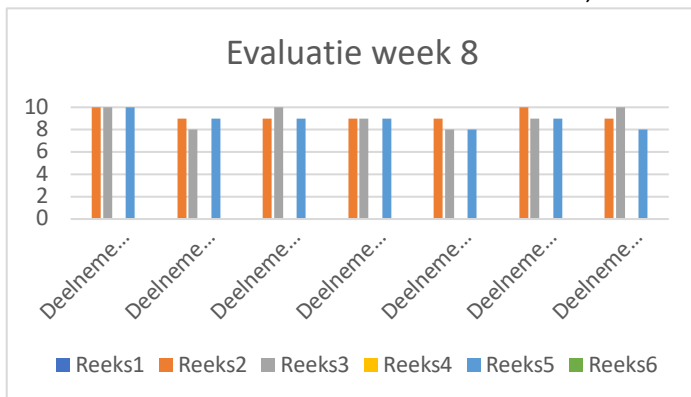
Naam	Deelnemer	Lesopbouw	Educatief	Eigen Tevredenheid
Marius Bremmer	Deelnemer 1	9	9	8
Inger Geerts	Deelnemer 2	9	9	9
Ronald Schurer	Deelnemer 3	9	8	9
Bart	Deelnemer 4	8	9	8
Sanja Balalic	Deelnemer 5	8	8	8
Alieke Benedictus	Deelnemer 6	8	8	7
Anke Hornstra	Deelnemer 7	8	9	8
Suzanne Wieringa	Deelnemer 8	8	8	7
Gemiddelde score:		8,375	8,5	8



**Week 8.**

Naam	Deelnemer	Eindcijfer	Verbetering bewustzijn/rompstabiliteit	Eigen tevredenheid
Sanja Balalic	Deelnemer 1	10	10	10
Candida Godefroy	Deelnemer 2	9	8	9
Junyu Wang	Deelnemer 3	9	10	9
Suzanne Wieringa	Deelnemer 4	9	9	9
Anke Hornstra	Deelnemer 5	9	8	8
Karin Marrink	Deelnemer 6	10	9	9
Ronald Schurer	Deelnemer 7	9	10	8

Gemiddelde score: 9,28571429      9,142857143      8,857142857



## Hoofdstuk 7. Beoordeling werkveld



# Instituut voor SPORTSTUDIES

**Feedback en beoordeling werkveldbegeleider**

**WERKPLEKLEREN VERANDERTRAJECT JAAR 2**

**Bachelor Sportkunde  
Cursusjaar 2017-2018**

Hanzehogeschool Groningen  
Opleiding bachelor Sportkunde  
Zernikeplein 17  
9747 AS Groningen  
Telefoon: (050) 5953750

Coördinatie  
K. Roossien  
H. Stam

Teamleider  
R. Guit

### Beoordelingsprotocol Werkveldbegeleider

Naam Student Henri Klijnstra-----  
Datum 1-6-2018-----  
Naam werkveldbegeleider Dick van Dijk-----  
Naam organisatie Hanze Instituut voor Sportstudies-----  
Functie Coördinator-----

#### Leeswijzer en invulinstructie:

In dit feedback- en beoordelingsformulier kan de werkveldbegeleider zijn of haar bevindingen met betrekking tot het functioneren van de student tijdens de stage aangeven en beargumenteren. Om de feedback en beoordeling van de student tijdens de totale stage goed in kaart te kunnen brengen bestaat dit formulier uit vier delen:

1. deel 1 richt zich op de vakinhoudelijke beroepscompetenties
2. deel 2 richt zich op de algemene professionele competenties
3. deel 3 biedt ruimte voor advies aan student (vrije invulling van de werkveldbegeleider) en afsluiting met een cijfer.

In samenhang met elkaar vormen de competenties van deel 1 t/m 3 het Groningse profiel van de Sportkundige.

Beoordeling: 1 zeer onvoldoende; 2 onvoldoende; 3 voldoende; 4 goed; 5 zeer goed

Deel 1 Vakinhoudelijke competenties	Beoordeling				
Onderzoekt en ontwerpt het sport- beweegaanbod.  <i>De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk.</i>	Zeer onvoldoende	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
De student mobiliseert en combineert kennis uit verschillende bronnen (stagebegeleider, experts uit het veld, boeken, bedrijfsdocumenten, etc.).	1	2	3	4	5
De student komt onder begeleiding en in samenwerking met betrokkenen tot een concreet plan voor verbetering of innovatie van een specifieke beroepssituatie (bijv. werkprocessen, evenementen, verbinding met andere organisaties/stakeholders).	1	2	3	4	5
De student hanteert strategieën, methoden en technieken (sterkte/zwakte analyse, concurrentenanalyse, benchmarks, doelgroep analyse, vragenlijsten, etc.) die passen bij de aard van het vraagstuk.	1	2	3	4	5
De student test het ontwerp voor het vraagstuk (vraagt feedback/informatie van de omgeving over het ontwerp) en zet stappen om tot (voorwaarden van) implementatie te komen.	1	2	3	4	5
<p><b>Toelichting:</b></p> <p><i>Goed je kennis toegepast tijdens de stage.</i></p> <p><i>Plannen en voorstellen waren niet heel innovatief.</i></p>					

<b>Organiseert, positioneert en begeleidt projecten en programma's ter bevordering van sport en bewegen.</b>  <i>De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie.</i>	Zeer onvoldoende	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
De student organiseert adequaat vanuit het beleid van de organisatie en <b>in samenwerking met anderen sport- en beweegprojecten/-programma's.</b>	1	2	3	4	5
De student houdt bij het organiseren van sport- en beweegprojecten/-programma's rekening met de urgentie, belangen en ambities van verschillende stakeholders, waaronder de stageorganisatie.	1	2	3	4	5
<i>De student begeleidt, coacht, stimuleert en adviseert op verantwoorde wijze doelgroepen om daarmee bij te dragen aan duurzame participatie van sport- en beweegprojecten/-programma's.</i>	1	2	3	4	5
De student brengt merken, producten, en diensten van een organisatie of sport- en beweegprogramma onder de aandacht bij de doelgroep(en), wat leidt tot gedragsverandering of verkoop.	1	2	3	4	5
<b>Toelichting:</b>  <i>De samenwerking/gezochte toenadering met gerelateerde projecten (zoals van HanzeFit) was beperkt.</i>  <i>Je begeleidt, coacht, stimuleert en adviseert op een enthousiaste en professionele manier waardoor er een duurzame participatie aan beweegactiviteiten ontstaat.</i>					



<b>Managet en leidt de werkprocessen van een sport- en beweegorganisatie en is daarin ondernemend</b>  <i>De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.</i>	Zeer onvoldoende	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
De student managet op doelbewuste en adequate wijze werk- en organisatieprocessen rondom het uitvoeren van het geplande sport- en beweegaanbod.	1	2	3	4	5
De student benut kansen voor de stageorganisatie en toont daarin <b>initiatief, innovatiekracht en ondernemerschap.</b>	1	2	3	4	5
De student toont op doelbewuste en <b>adequate wijze leiderschap</b> om sturing en richting te geven aan eenvoudige taken en verantwoordelijkheden van professionals in de sport.	1	2	3	4	5
<p><b>Toelichting:</b></p> <p><i>Je hebt de vaardigheden om leiding te geven in een professionele sport setting.</i></p> <p><i>Je toont op een goede manier initiatief. Echter ontbreekt het innovatieve karakter van het project.</i></p>					

<b>Ontwikkelt, evalueert en adviseert over strategie en beleid omtrent sport en bewegen</b>  <i>De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.</i>	Zeer onvoldoende	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
De student ontwikkelt en formuleert op basis van input van relevante stakeholders een bij de stageorganisatie passend (strategisch) beleid omtrent sport- en bewegen.	1	2	3	4	5
De student signaleert en vertaalt waar nodig (sport-)relevante trends en veranderingen naar een voorstel tot aanpassing van veranderingen/ <b>koerswijzigingen in de bestaande strategie</b> en beleid.	1	2	3	4	5
De student vertaalt bestaande beleid en inzichten naar adviezen en kansen voor de opdrachtgevers en/of beleidsplannen.	1	2	3	4	5
De student evalueert de uitvoering en effectiviteit van het beleid, de werkprocessen en de kwaliteit van producten/diensten op basis van de visie en doelstellingen van de organisatie.	1	2	3	4	5
<p><b>Toelichting:</b></p> <p><i>Je initiatieven sluiten heel goed aan op het bestaande beleid en bij de bestaande doelgroep. Geen voorstellen voor koerswijzigingen in de bestaande strategie.</i></p>					

Deel 2 Generieke Professionele Sportkunde competenties.	Beoordeling				
	Zeer onvoldoende	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Zeer goed
De student werkt en handelt methodisch aan praktijkvraagstukken, hierbij wordt met <b>grote mate van zelfstandigheid</b> gewerkt op basis van verschillende kennisbronnen.	1	2	3	4	5
De student <b>werkt constructief samen</b> in teams en/of netwerken, waarbij de student een actieve bijdrage levert aan gezamenlijke doelen.	1	2	3	4	5
De student communiceert optimaal en stemt zijn communicatiestijl en –middelen ( <i>digitale applicaties, in persoon, etc.</i> ) af op het doel en de ontvanger(s) van de communicatie.	1	2	3	4	5
De student accepteert en waardeert culturele verschillen in uitvoering van zijn werkzaamheden.	1	2	3	4	5
De student reflecteert kritisch op de eigen professionele (beroeps-) identiteit in relatie tot de specificiteit van de omgeving.	1	2	3	4	5
De student heeft een <b>waarderende houding ten opzichte van klanten en peers, neemt verantwoordelijkheid, werkt zorgvuldig, laat een passende uitstraling en etiquette zien en streeft naar ontwikkeling van zijn expertise.</b>	1	2	3	4	5
<p><b>Toelichting:</b></p> <p><i>Je werkt zowel zelfstandig als in teamverband goed. En je hebt een goede houding ten opzichte van klanten en peers.</i></p>					

**Deel 3 Advies aan student (vrije invulling)**

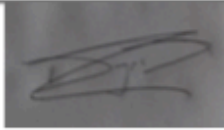
*Je bent gemotiveerd en hebt een professionele houding. Daar ga je ver mee komen. Ik weet dat je graag precies weet wat er moet gebeuren en vervolgens alles strak plant, dat is ook onderdeel van je sterkte. Echter mag je af en toe wat creatiever zijn en wat meer out-of-the-box denken. Overall heb je het heel goed gedaan!*

Ondergetekenden verklaren dat een beoordelingsoverleg heeft plaatsgevonden met de volgende uitkomst:

**Eindcijfer**

8,5

**Handtekening:**



## Bronnenlijst

### Bibliografie

- CBS. (2016, juli 11). *Nederlanders zitten veel jongeren het meest*. Opgehaald van [www.cbs.nl](http://www.cbs.nl): <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2016/28/nederlanders-zitten-veel-jongeren-het-meest>
- Gemeente Groningen. (2018, januari 1). *cultuur sport en vrije tijd*. Opgehaald van [gemeente.groningen.nl](http://gemeente.groningen.nl): <https://gemeente.groningen.nl/cultuur-sport-en-vrije-tijd>
- IHRSA. (2016, januari 1). *fitnessbranche kan groeien door innovaties*. Opgehaald van [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl): <https://www.allesoversport.nl/artikel/fitnessbranche-kan-groeien-door-innovaties/>
- NOC\*NSF. (2018, januari 1). *sportsubsidiewijzer*. Opgehaald van <https://www.nocnsf.nl/sportsubsidiewijzer>: [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)

## Bijlage 1. Competenties

In deze bijlage worden de vakinhoudelijke competenties gepresenteerd en verantwoord. Deze reflectie is echt voor de sportkundige zelf. De reflectie betreft gedrag, vaardigheden, motivatie, overtuigingen en drijfveren. Voor het werkveld komen de competenties zeven tot en met tien aan bod. Deze competenties zijn opgedeeld in leeruitkomsten a tot en met c en worden verantwoord met bijbehorend bewijslast.

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>								
De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk.									
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 7.1 op niveau B</b>								
De Sportkundige mobiliseert en combineert kennis uit verschillende bronnen binnen en buiten de specifieke praktijkcontext. Hij komt onder begeleiding en in samenwerking met betrokkenen tot een plan voor verbetering of innovatie van een specifieke beroepssituatie.									
<b>Stap 3</b>	<b>Leeruitkomst 7.1 op niveau B Mijn werksituatie</b>								
<p><b>Situatie één:</b> Doormiddel van desk- en fieldresearch onderzocht de sportkundige het vraagstuk. Na het onderzoek zette de sportkundige een nieuwe les voor het Sportgezondheidscentrum op voor de doelgroep. De kennis die vergaart is in het onderzoek kan gebruikt worden bij het ontwerp van de les.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Kennis die opgedaan is bij de cursus: fitnesstrainer A, fitnesstrainer B en ervaring werd gebruikt om een goed beweegprogramma te kunnen schrijven. De kennis die opgedaan is tijdens de research kon ondersteunend dienen om zo makkelijker beslissingen te maken. Hierbij kan er gedacht worden aan beslissingen die te maken hebben met de randvoorwaarden van de les of het instroomniveau van de les.</p>									
<b>Stap 4</b>	<b>Leeruitkomst 7.1 op niveau B uit mijn werksituatie; Mijn reflectie; wat ging goed</b>								
<p><b>Situatie één:</b> Doormiddel van de research was de informatie die benodigd was er. Daarnaast was de blokopdracht vanuit school erg handig. Hierdoor waren alle randvoorwaarden en factoren inzichtelijk. Hierdoor was er binnen een aanzienlijke tijd duidelijk waaraan de les moest voldoen. Ik kon met alle verkregen randvoorwaarden en de beschikbare kennis opgedaan uit fitness A en B cursus en de vaardigheid om lesplanningen te ontwerpen uit eerdere werkervaring er voor zorgen dat er binnen een stageweek een passend lesplan lag.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Door het volgen van zowel fitnesstrainer A en B cursus is er kennis opgedaan op zowel school als in het werkveld. Door het in contact komen met zowel nieuwe leraren als medestudenten kon er kennis gedeeld worden om zo gezamenlijk tot een beter eindverslag te komen. Hetgeen wat dusdanig goed ging is elkaar versterken op zwakke punten. Zo was het voor mij erg lastig om inzichten te verkrijgen over sporten buiten mijn zone. Hierbij was het voor mij erg lastig om in te schatten op welke intensiteit, onder welke hoek en welke spiergroepen er werken bij bijvoorbeeld vechtsporten. Na dat ik in aanraking kwam met medestudenten kreeg ik compleet nieuwe inzichten. Hierdoor wist ik welke intensiteit, hoeken en spieren van belang waren bij het opstellen voor een sport specifiek trainingsplan gericht vechtsporten.</p> <p><b>Bewijslast:</b> personal training opdracht en sport specifiek trainen opdracht terug te vinden onder het kopje fitnesstrainer B op <a href="http://www.henriklijnstra.jouwweb.nl">www.henriklijnstra.jouwweb.nl</a></p>									
<b>Stap 5</b>	<b>Leeruitkomst 7.1 op niveau B uit mijn werksituatie; Mijn reflectie; wat beter kan</b>								
In een eerder stadium bekijken hoe er doormiddel van de les meer mensen gegenereerd gaan worden. Voorafgaand aan het geven van het lesplan is er besproken hoeveel het mocht kosten en hoe het later weggezet zou worden, echter zou er tijdens het proces nog meer ingegaan kunnen worden op wat het Sportgezondheidscentrum is en wat de klanten kan bieden in de eventuele toekomst. Om in een eerder stadium mensen te bereiken zou ik eerder kunnen vragen om hulp bij o.a. stagebegeleider of expert. In de eerste week was de deelname laag, misschien was het daarvoor een oplossing geweest. Daarnaast zou ik eerder communicatiemiddelen als een flyer en mail in kunnen zetten. Dit heb ik nu via HanzeFit een week van tevoren de lucht in gebracht. Om mensen de tijd te geven had ik ervoor kunnen kiezen om dit eerder te doen.									
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 7.1 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>																																							
De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk.																																								
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 7.2 op niveau C</b>																																							
De Sportkundige kiest strategieën, methoden en technieken die passen bij de aard van het vraagstuk en/of beoogde innovatie. Hij exploreert, test/meet, analyseert/synthetiseert, presenteert en komt tot een uitvoerbaar ontwerp voor een beroepsproduct.																																								
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 7.2 op niveau B																																							
<b>Mijn werksituatie</b>																																								
Situatie één: tijdens ontwerpen van het plan is er gekozen voor bepaalde technieken en methoden om de doelgroep beter te kunnen maken over de acht weken. Hier is er gekozen voor de volgende methodes: overload, individualiteit en specificiteit. Er is gekozen voor een toenemende blokcycclus voor de statische oefeningen. Elke week wordt het volume van deze oefeningen vergroot. Naast de statische oefeningen is er gekozen voor veel variatie. Doormiddel van goed observeren tijdens de les wordt er gezorgd dat iedereen de juiste intensiteit haalt. De methode die hiervoor gekozen is: individualiteit. Iedereen moet de les op dezelfde intensiteit uitvoeren, maar toch op eigen niveau. In de implementatie fase werd het prototype elke week getest op drie onderwerpen. Na de les werd dit doormiddel van evaluatiestrookjes getest en aangepast waar nodig. Na de implementatieperiode is het gevormd tot een noemenswaardig ontwerp voor een beroepsproduct voor komende jaren.																																								
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 7.2 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>																																							
In de beginfase heb ik plan opgesteld om het product te testen en passend te maken voor het Sportgezondheidscentrum. Ik heb hier specifiek gekozen voor een opbouw van onderwerpen die tweemaal terugkwamen. Uit eerdere ervaring met het geven van een lessenreeks is gebleken dat het meerdere malen evalueren van een onderwerp laat zien of het is verbeterd. Na het uitvoeren van de eerste drie lessen kreeg de sportkundige veel feedback van de doelgroep. In week één had ik ervoor gekozen om specifiek te evalueren op gekozen methoden en strategieën in de les. De evaluatie van week één verliep erg goed en was erg positief. Via mondelinge evaluatie probeert de sportkundige te achterhalen hoe de intensiteit bij de doelgroep is. De doelgroep werd gevraagd naar een borgscore van zes tot twintig. De gemiddelde score van de week was een veertien. Echte uitschieters waren er niet, dit betekende dat er globaal op een ongeveer dezelfde interne intensiteit werd gewerkt.																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Evaluatieplan klanten per week</th> </tr> <tr> <th>Week</th> <th>Te behandelen</th> <th>Te stellen vragen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11</td> <td>Registratiemeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les een</td> <td>1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les één?</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les twee</td> <td>1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les twee?</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Muziek Materiaal Tevredenheid les drie</td> <td>1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les drie?</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>Lesopbouw Educatief Tevredenheid les vier</td> <td>1. Vind u dat de les de juiste opbouw bevat? 2. Is de les voor u naast fysiek ook educatief? 3. Hoe tevreden bent u over les vier?</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>Tussenmeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les vijf</td> <td>1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les vijf?</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les zes</td> <td>1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les zes?</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>Muziek Materiaal Tevredenheid les zeven</td> <td>1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les zeven?</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>Educatief Tevredenheid les acht Eindsituatie</td> <td>1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les acht?</td> </tr> </tbody> </table>											Evaluatieplan klanten per week			Week	Te behandelen	Te stellen vragen	11	Registratiemeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les een	1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les één?	12	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les twee	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les twee?	13	Muziek Materiaal Tevredenheid les drie	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les drie?	14	Lesopbouw Educatief Tevredenheid les vier	1. Vind u dat de les de juiste opbouw bevat? 2. Is de les voor u naast fysiek ook educatief? 3. Hoe tevreden bent u over les vier?	15	Tussenmeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les vijf	1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les vijf?	16	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les zes	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les zes?	17	Muziek Materiaal Tevredenheid les zeven	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les zeven?	18	Educatief Tevredenheid les acht Eindsituatie	1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les acht?
Evaluatieplan klanten per week																																								
Week	Te behandelen	Te stellen vragen																																						
11	Registratiemeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les een	1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les één?																																						
12	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les twee	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les twee?																																						
13	Muziek Materiaal Tevredenheid les drie	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les drie?																																						
14	Lesopbouw Educatief Tevredenheid les vier	1. Vind u dat de les de juiste opbouw bevat? 2. Is de les voor u naast fysiek ook educatief? 3. Hoe tevreden bent u over les vier?																																						
15	Tussenmeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les vijf	1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les vijf?																																						
16	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les zes	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les zes?																																						
17	Muziek Materiaal Tevredenheid les zeven	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les zeven?																																						
18	Educatief Tevredenheid les acht Eindsituatie	1. Hoe vond u de wijze van beginnatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les acht?																																						
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 7.2 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>																																							
Voorafgaand aan de start van de les had intern onder de medewerkers eventueel nog een enquête of dergelijke verspreid kunnen worden om nog meer kennis te hebben voorafgaand aan het ontwerpen en geven van de les. Om onderzoek te verrichten heb ik ervoor gekozen om vooraf doormiddel van desk- en fieldresearch te doen om erachter te komen wat de belangrijkste factoren zijn voor een succesvolle les. Echter heb ik ervoor gekozen om alleen fieldresearch te doen doormiddel van mondelinge interviews bij elke opleiding en front office. Om meer duidelijkheid te hebben vooraf had ik meerdere middelen kunnen gebruiken zoals een enquête per mail.																																								
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 7.2 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>																																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																															

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>
---------------	---

...

*De Sportkundige ontwikkelt onderzoekend vermogen met als doel praktijkvraagstukken te beantwoorden en innovaties met toegevoegde waarde te ontwerpen voor de beroepspraktijk. Onderzoek genereert kennis die gebruikt wordt om impact te realiseren in specifieke beroepsprestaties en –producten in de praktijk.*

<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 7.3 op niveau B</b>
---------------	-------------------------------------

De Sportkundige test het ontwerp en richt zich actief op (het creëren van de voorwaarden van) een duurzame implementatie van de resultaten in de beroepspraktijk en het beschikbaar maken van de gecreëerde kennis.

<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 7.3 op niveau B <b>Mijn werksituatie</b>
---------------	--

**Situatie één:** Het testen van het ontwerp namelijk het core stability lesplan en richt zich daarbij op het evalueren en creëren van randvoorwaarden na wens van de deelnemer.  
**Situatie twee:** Het testen van het op voorhand opgestelde meso trainingsplan voor fitnesstrainer B. Tijdens dit traject zorgt evaluatie en monitoring voor een duurzame relatie en beschikbaar maken van kennis die toegepast kan worden voor een beter trainingsplan.

<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 7.3 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>
---------------	---

**Situatie één:** Op voorhand is er een geheel evaluatie document opgesteld. Dit document bevatte de planning van de implementatie periode en de te behandelen onderwerpen. De planning was erg handig en overzichtelijk. Dit overzicht bood naast de lesgever de groep structuur wat werd gewaardeerd. De keuze van tweemaal hetzelfde onderwerp was erg goed, zo kon er na het eerste moment eventuele aanpassingen gemaakt worden. Deze aanpassingen konden daarna nogmaals getest worden om te kijken of er dingen zijn veranderd. Daarnaast is er in het document onderbouwd waarom er bepaalde keuzes zijn gemaakt. **Hieronder de planning zichtbaar:**

Evaluatieplan Klanten per week		
Week	Te behandelen	Te stellen vragen
11	Beginsituatiemeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les een	1. Hoe vond u de wijze van beginsituatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les één?
12	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les twee	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les twee?
13	Muziek Materiaal Tevredenheid les drie	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les drie?
14	Lesopbouw Educatief Tevredenheid les vier	1. Vindt u dat de les de juiste opbouw bevat? 2. Is de les voor u naast fysiek ook educatief? 3. Hoe tevreden bent u over les vier?
15	Tussenmeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les vijf	1. Hoe vond u de wijze van beginsituatiemeting? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les vijf?
16	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les zes	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les zes?
17	Muziek Materiaal Tevredenheid les zeven	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vindt u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les zeven?
18	Educatief Tevredenheid les acht Eindsituatie	1. Hoe vond u de wijze van beginsituatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les acht?

**Situatie twee:** Opracht één van fitnesstrainer B was het acht weken lang begeleiden van een klant met een specifiek doel. Na de intake en beginsituatie testen werd er een op maat opgesteld die werd afgewerkt. De klant heeft over acht weken goede progressie geboekt. Ik heb er doormiddel van gekozen strategieën voor gezorgd dat de klant na acht weken niet meer valgt met zijn knie. Daarnaast heb ik ervoor gezorgd dat de klant op het gebied van rompstabiliteit is vooruitgegaan. Door eerdere ervaring heb ik voor methodes zoals overload, specificiteit, individualiteit en supercompensatie gekozen. De progressie betreft beter uitvoeren van oefeningen. Hieronder de link van de evaluatiefilm met daarin de progressie: [https://www.youtube.com/watch?v=vE\\_ljLSOUFQ](https://www.youtube.com/watch?v=vE_ljLSOUFQ)

<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 7.3 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>
---------------	---



Evaluatie kort en bondig kunnen maken. De doelgroep heeft weinig tijd om te besteden aan evaluatie. Hierdoor is er gekozen voor het werken met strookjes die maximaal drie minuten tijd nemen. Ik zou echter meer tijd kunnen besteden aan punten die niet goed zijn. Ik heb er nu voor gekozen om alles tweemaal terug te laten komen en de opmerkingsruimte te gebruiken voor de veranderingen aan de les. Echter had ik als ik meer en iedereen hun mening zou willen hebben iedereen individueel nog kunnen bevragen aan het einde van de les.


<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 7.3 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	




## Sportkunde competentie acht.

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>									
De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie.										
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 8.1 op niveau B</b>									
De Sportkundige organiseert vanuit het beleid van de organisatie en in samenwerking met anderen, sport- en beweegprojecten en -programma's met als doel doelgroepen te stimuleren tot deelname aan sport en houdt hierbij rekening met urgentie, belangen van verschillende stakeholders en ambitie van de organisatie.										
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 8.1 op niveau B <b>Mijn werksituatie</b>									
<b>Situatie één:</b> Het organiseren van een sportactiviteit voor de stressweek in samenwerking met HanzeFit met als doel het verlagen van de werkstress. Hierbij werd er rekening gehouden met belangen van Hanzefit, het SGC en de doelgroep zelf.										
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 8.1 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>									
<p><b>Situatie één:</b> In de stressweek was het van belang om samen met Hanzefit meerdere activiteiten voor de werknemers van de Hanze een mogelijkheid te bieden om de werkstress te verlagen. Na een overleg met Hanzefit waarin de sportkundige het initiatief goed nam expliciet vroeg naar de randvoorwaarden van de les is er duidelijkheid geschept om een goede activiteit te organiseren. Hiervoor is er een work-out georganiseerd waarin werknemers konden deelnemen en doormiddel van sport hun stressniveau kunnen verlagen. Naast de activiteit werd het sportgezondheidscentrum goed gepromoot en werd er duidelijk gemaakt waarom sport urgent is.</p> <p><i>Onderuitgezakt of stabiel in die bureaustoel?</i></p> <p>Zit u de gehele dag in de bureaustoel en merkt u dat daar wat aan moet veranderen. Dan bent u bij ons aan het juiste adres om in 20 minuten aan uw houding te werken. In deze 20 minuten gaan we werken aan <u>core stability</u> om ervoor te zorgen dat u met een goede stabiele houding in die bureaustoel kan zitten. <u>Core stability</u> betreft de diepe spieren in de torso (buik- en rugspieren, het middenrif en de bekkenbodem). Bent u geïnteresseerd dan kunt u terecht bij het Sportgezondheidscentrum op Zernikeplein 17 van 12:00 tot 12:20 of van 12:40 tot 13:00.</p> <p>Interesse? meld je hier aan. Vol is voll!</p> <p>Wij zien u graag op woensdag 15 november op Zernikeplein 17 in het Willem-Alexander Sportcentrum!</p>										
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 8.1 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>									
In deze week is één dag benut voor een activiteit voor werknemers. Hier hadden meerdere dagen gebruikt kunnen worden voor meerdere activiteiten. Zo kon er meer gepromoot worden voor het Sportgezondheidscentrum. Nu is er één moment benut van de drie. Ik had meer kansen kunnen zien die aansloten bij het punt naamsbekendheid voor het Sportgezondheidscentrum. Zo had ik kunnen voorstellen dat er meerdere dagen mogelijk waren. Daardoor had ik een groter bereik gecreëerd voor het centrum.										
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 8.1 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>									
De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie.										
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 8.2 op niveau B</b>									
De Sportkundige begeleidt, coacht, stimuleert en adviseert op verantwoorde wijze doelgroepen om daarmee bij te dragen aan duurzame participatie. <b>Hij maakt daarbij gebruik van (nieuwe) activiteiten, diensten en projecten binnen de sport.</b>										
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 8.2 op niveau B <b>Mijn werksituatie</b>									
<b>Situatie één:</b> Het begeleiden van zowel <b>de eigen opgezette les de core stability</b> energizer als de bootcamp, de circuittrainingen en de persoonlijke begeleidingen. <b>Situatie twee:</b> Begeleiden, coachen en adviseren van één van mijn personal trainer klanten.										
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 8.2 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>									
<p><b>Situatie één:</b> Wat goed ging is dat ik de doelgroep wist te stimuleren doormiddel van het opstellen van uitdagend programma. Daarnaast wist iedereen persoonlijk te stimuleren. Dit doordat ik iedereen de vraag individueel stel waarom ze het doen. Zo kon ik de ene stimuleren om klachten te laten afnemen en de andere om beter te presteren. <b>Onderstaand staat een reactie van één van de deelnemers van de core stability work-out.</b> Naast het begeleiden van mensen tijdens de les vind ik het van belang om mensen hun intrinsieke motivatie te achterhalen. Hierdoor kan er advies op maat gegeven worden. <b>Hieronder bewijslast van zowel een klant als stagebegeleider Dick van Dijk:</b></p> <p>Hallo Henri,</p> <p>Dank voor je mail en voor de begeleiding! Ik ben blij dat ik meegedaan heb en probeer ook nu zelf enige keren per week wat plankoefeningen te doen. Je deed het goed vond ik, duidelijke uitleg, individuele aandacht en gezonde dosis humor (ook belangrijk!).</p> <p>Dank!</p> <p>Met vriendelijke groet,</p> <p></p> <p><small>Docent   Instituut voor Financieel Economisch Management</small></p> <p> Hanze Hogeschool Groningen University of Applied Sciences</p> <p><small>Instituut voor Financieel Economisch Management (kamer T504) Zernikeplein 7, 9747 AS   Postbus 70030, 9704 AA GRONINGEN Tel: 050 - 595 3727   a.r.benedictus@pl.hanze.nl   www.hanze.nl</small></p> <p><b>Share your talent. Move the world.</b></p> <p>...</p> <p>Dit doe je erg goed, zowel bij de klanten als bij mede-stagiaires. Je hebt ruim voldoende ervaring als sportinstructeur en het is mooi om te zien hoe je klanten begeleidt en stimuleert en hoe je deze kennis deelt met andere stagiaires.</p>										
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 8.2 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>									
Meer tijd investeren in het innovatieve gedeelte. De mogelijkheid tot meer nieuwe activiteiten/diensten is er. De kans voor mijzelf is de ondernemende kant. Durf nieuwe activiteiten op te zetten om zo verder te groeien op het gebied van ondernemen. Ik denk dat hier voor mijzelf nog wel een kans ligt voor aankomende winter.										
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 8.2 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>									
	...									
	De Sportkundige hanteert zelfstandig de beleidscyclus met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen en verschillende doelgroepen te stimuleren tot (duurzame en verantwoorde) sportparticipatie.									
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 8.3 op niveau B</b>									
	De Sportkundige brengt merken, producten, diensten en oplossingen van een organisatie of sport- en beweegprogramma op zo'n wijze onder de aandacht bij de doelgroep(en), <b>dat dit mogelijk leidt tot gedragsverandering of verkoop.</b>									
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 8.3 op niveau B									
	<b>Mijn werksituatie</b>									
	<b>Situatie één:</b> Het onder de aandacht brengen van de nieuwe core stability work-out <b>wat leidde tot gedragsverandering.</b> <b>Situatie twee:</b> Aanbieden van mogelijkheden richting stagebegeleider.									
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 8.3 op niveau B uit mijn werksituatie;									
	<b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>									
	<p><b>Situatie één:</b> Deelnemers tijdens de les dusdanig te weten overtuigen van de belangen van rompstabiliteit tijdens zowel het normale leven als tijdens sport. Dit begon allemaal al bij het opstellen van een pakkende tekst die in de nieuwsbrief verwerkt werd. <b>Daarnaast leiden de lessen tot duurzame gedragsverandering bij deelnemers. Waarvan hieronder te bekijken.</b> Ik heb er bewust voor gekozen om hulp te vragen bij het opstellen van de pakkende tekst. Ik weet dat schrijven niet mijn sterkste kant is, maar ik weet wel wie ik daarvoor moet benaderen. Daardoor heb ik Janny van HanzeFit benaderd en gebruik gemaakt van haar kwaliteiten bij het schrijven van de tekst. Hier heb ik geleerd hoe ik de inleiding met direct een pakkende intro schrijf. De tekst is terug te vinden in <b>bijlage 5.</b></p> <p>Hallo Henri,</p> <p>Dank voor je mail en voor de begeleiding! Ik ben blij dat ik meegedaan heb en probeer ook nu zelf enige keren per week wat plankoefeningen te doen. Je deed het goed vond ik, duidelijke uitleg, individuele aandacht en gezonde dosis humor (ook belangrijk!).</p> <p>Dank!</p> <p>Met vriendelijke groet,</p> <p>_____</p> <p>Docent   Instituut voor Financieel Economisch Management</p>  <p>Hanze Hogeschool Groningen University of Applied Sciences</p> <p>Instituut voor Financieel Economisch Management (kamer T504) Zernikeplein 7, 9747 AS   Postbus 70030, 9704 AA GRONINGEN Tel: 050 - 595 3727   a.r.benedictus@pl.hanze.nl   www.hanze.nl</p> <p><b>Share your talent. Move the world.</b></p> <p>***</p>									
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 8.3 op niveau B uit mijn werksituatie;									
	<b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>									
	Deze leeruitkomst kan zeker verbeterd worden, en dat kan ik op de volgende punten:									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer mogelijkheden zoeken doormiddel van research om zo het bedrijventerrein Zernike campus te kunnen bereiken.</li> <li>• Meer ondernemend optreden/komen met nieuwe ideeën</li> <li>• Na het vele malen aangeven of vragen na veranderingen op de Hanze pagina is er helaas nog steeds niks veranderd. Hier zou er gevraagd kunnen worden waarom er niks veranderd en wat er wel veranderd kan worden.</li> </ul>									
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 8.3 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>									
<i>De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.</i>										
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 9.1 op niveau C</b>									
<i>De Sportkundige managet op doelbewuste, adequate wijze effectieve werk- en organisatieprocessen rondom het inrichten en uitvoeren van gepland sport- en beweegaanbod.</i>										
<b>Stap 3</b>	<b>Leeruitkomst 9.1 op niveau C Mijn werksituatie</b>									
<p><b>Situatie één:</b> Het managen van stagiaires tijdens het proces met betrekking tot het geven van de geplande lessen van het sportgezondheidscentrum. Hier gaat het om plannen wie er verantwoordelijk is voor welke les en hoe de lesinvulling eruitziet. Vooraf neemt de sportkundige de voorbereiding op een effectieve wijze door en zorgt dat de les op een doelbewuste manier plaatsvindt. Daarna zorgt de sportkundige dat er een effectieve evaluatie plaatsvindt.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Het doelbewust begeleiden van vorig jaar mede stagiair tijdens blok 1.4. Hier ging het om de fitnessstage. De sportkundige heeft voor deze stage een werkboek gemaakt om zo de stagiaire anatomische vaardigheden aan te leren rondom het inrichten van fitnessschema's voor klanten. Het werkboek was leidraad voor de stagiaire gedurende de periode. Het werkboek bestond uit een groot aantal casussen en foutenanalyse om zo de stagiaire naar een hoger niveau te brengen.</p>										
<b>Stap 4</b>	<b>Leeruitkomst 9.1 op niveau C uit mijn werksituatie; Mijn reflectie; wat ging goed</b>									
<p><b>Situatie één:</b> Het begeleiden van Shalwin naar haar fitness A-tentamen/diploma. Gedurende het traject werd het telkens gemakkelijker om een les zoals bootcamp of circuittraining te geven. Ik heb ervoor gekozen om voorafgaand aan de les altijd vast een moment te plannen waarin Shalwin vragen kon stellen en waarin de lesvoorbereiding door gesproken kon worden. Het doelbewust in plannen van het moment leidde tot het verbeteren van het linken leggen tussen bewegingen en oefeningen voor Shalwin. Na de les is er bewust gekozen voor een evaluatiemoment om voorafgaande doelen te evalueren. Per les heb ik ervoor gekozen om gezamenlijk lesdoelen voor Shalwin op te stellen. Dit kunnen doelen zijn die betrekking hebben tot het gebruik van stem of het geven van de uitleg. Door de bovenstaande momenten bewust te kiezen kan er op efficiënte manier de les ingekleurd worden en is het geen dagtaak voor beiden.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Voorafgaand aan de stageperiode van blok 1.4 heb ik er bewust voor gekozen om individuele doelen alvast door te bespreken. Ik heb hiervoor Naomi benaderd en hebben een gesprek gehad over de doelen. Hier werd duidelijk dat Naomi het lastig vond om anatomisch linken te leggen tussen bewegingen, spieren en de daarbij behorende oefeningen. Om de stageperiode efficiënt in te kleuren heb ik ervoor gekozen om op dat moment een werkboek op te stellen naast de opdrachten die er al waren. De basis opdrachten qua anatomie waren aanwezig, maar een verdere stap richting het leggen van linken om een trainingsplan te maken was er nog niet. Daarom heb ik de keuze gemaakt om een werkboek te maken met daarin casussen van makkelijk naar moeilijk waarin de stagiaire leert trainingsplannen te maken. Aan het einde van het boek wordt de kennis getest doormiddel van foutenanalyses. Aan het begin van de periode vond de stagiaire het erg lastig om anatomisch linken te kunnen leggen. Aan het einde van het blok ging dit stukken beter wat leidde tot een eindcijfer van een 9,2.</p>										
										
<b>Stap 5</b>	<b>Leeruitkomst 9.1 op niveau C uit mijn werksituatie; Mijn reflectie; wat beter kan</b>									
<p><b>Situatie één:</b> Shalwin heeft destijds voor haar een eigen planning opgesteld. Om gezamenlijk ervoor te zorgen dat zij die doelen haalt was het handig geweest om samen de planning en passende deadlines op te stellen. Om processen efficiënter te laten verlopen had ik ervoor kunnen kiezen om de planning samen te maken. Nu heb ik dat vrijgelaten omdat ik mij ook heb gericht op mijn eigen onderzoek. Om gericht te werken had ik een planning met deadlines kunnen maken met Shalwin.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Volgens de stagiaire had de communicatie sneller kunnen verlopen. Dit heeft betrekking tot het communiceren via WhatsApp. Voorafgaand aan de periode waarin ik de stagiaire zou begeleiden had ik moeten bespreken hoe er gecommuniceerd werd en moeten afstemmen wat prettig was voor beide. Het verschil in communicatie werd zichtbaar. Naomi communiceerde graag via WhatsApp waar mogelijk waar ik meer face to face communiceer. Om het traject beter te laten verlopen kan dit een verbeterpunt voor mij zijn.</p>										
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 9.1 op niveau c in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>								
De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.									
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 9.2 op niveau B</b>								
De Sportkundige benut kansen voor de (eigen) organisatie en toont daarin initiatief, innovatiekracht en ondernemerschap.									
<b>Stap 3</b>	<b>Leeruitkomst 9.2 op niveau B Mijn werksituatie</b>								
<p><b>Situatie één:</b> Na in blok één desk- en fieldresearch te hebben uitgevoerd kwam de kans het bedrijventerrein en het nog te bereiken aantal werknemers aan bod. Na het inzicht hebben gekregen waar de kansen lagen maakte de sportkundige zelfstandig een ontwerp voor een nieuwe les voor de doelgroep.</p> <p><b>Situatie twee:</b> In de omgeving van mijn woonplaats zijn er weinig personaltrainers. Naast de ligging zijn er binnen de sport motorcross in het noorden weinig personal trainers die zich bezighouden met de fysieke kant van de motorcrosser. Hierdoor heb ik naast mijn opleiding en werk een eigen bedrijf opgezet gericht op personal training.</p> <p><b>Situatie drie:</b> Na het verkrijgen van een nieuwe locatie bij het werk kwamen er nieuwe kansen voor eventueel nieuwe doelgroepen of aanbod. Na het krijgen te horen van deze kans toonde de sportkundige initiatief om een plan op te stellen voor de nieuwe locatie. Het plan bestond uit de nieuwe lessen die er gegeven konden worden, bijbehorende abonnementen/tarieven en benodigde materialen. Na het bespreken met belanghebbenden is de nieuwe old school op 15 januari gelanceerd.</p>									
<b>Stap 4</b>	<b>Leeruitkomst 9.2 op niveau B uit mijn werksituatie; Mijn reflectie; wat ging goed</b>								
<p><b>Situatie één:</b> Het onderzoek verliep erg goed en zorgde voor duidelijke eisen waar de les aan moest voldoen. Gezien dat de doelgroep vast was en de duidelijke eisen bekend zijn was het ontwerpen van de les goed te doen. Binnen een aanzienbare tijd ontwierp de sportkundige een nieuwe les. Op dit moment wordt een derde werknemers bereikt van het totaal. Hierdoor werd de kans zichtbaar en gegrepen door de sportkundige. Hierin toonde de ik initiatief en kwam met ideeën die in de smaak vielen bij de werknemers. Zo werd er week op week via mond tot mondreclame ook voor gezorgd dat de groep groter werd.</p> <p><b>Situatie twee:</b> In de periode van september in 2017 zag de sportkundige de kans om een bedrijf op te zetten gericht op personal training. De vraag naar personal training werd doormiddel van het rondlopen op de baan opgevangen. Hierna zette de sportkundige zelfstandig een bedrijf op en benaderde de klanten om bij hem te komen trainen. Na een intake en testen om de beginsituatie te bepalen is er een trainingsplan opgesteld en wordt er samen gewerkt naar het persoonlijke doel van de klant. Het zien en benutten van de kansen die er lagen is wel één van de goede punten.</p> <p><b>Situatie drie:</b> Het opstellen van een passend plan na het zien van de kans ging erg goed. Binnen een week lag er een plan op het bureau van de werkgever met daarin opgestelde mogelijkheden voor de werkgever. Binnen twee maand is er een locatie gelanceerd met bijbehorende les.</p> <p><b>Bewijslast:</b> Core stability lesplan en eigen bedrijf terug te vinden op <a href="https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/">https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/</a></p>									
<b>Stap 5</b>	<b>Leeruitkomst 9.2 op niveau B uit mijn werksituatie; Mijn reflectie; wat beter kan</b>								
<p><b>Situatie één:</b> Om een duidelijk beeld te krijgen zou er een enquête of dergelijke vragenlijst verstuurd of afgenomen kunnen worden onder de werknemers van de Hanze. Tijdens de fieldresearch is er al onderzoek gedaan doormiddel van mondelinge interviews. Om extra informatie te vergaren zouden er meerdere mogelijkheden gebruikt kunnen worden om meer informatie te verkrijgen.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Kijken naar eigen beschikbaarheid naast studie en werk. Nu kon ik zelf maar twee klanten tegelijk helpen. Ik zou graag wel meer willen, maar de beschikbaarheid is er niet. Vooraf is het bekend hebben van randvoorwaarden van belang.</p> <p><b>Situatie drie:</b> Samen met een college is het nieuwe aanbod gecreëerd, echter is er vooraf geen duidelijk lesplan opgesteld. In de eerste vier weken was de afspraak dat de collega de trainingen zou maken. Echter kwamen de trainingen elke keer op het laatste moment. Voordat de lessen begonnen was het handig geweest om duidelijke afspraken op papier te zetten. Dit om ergens op terug te kunnen vallen. Ik zou hierin kunnen voorstellen bij een volgende keer om afspraken op papier te zetten. Daarnaast zou ik in gesprek kunnen gaan over de samenwerking om moeilijkheden te bespreken.</p>									
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 9.2 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>									
	...									
	<i>De ondernemende Sportkundige neemt verantwoordelijkheid voor het managen en leidinggeven aan de bedrijfsvoering en een adequate uitvoering van werkzaamheden. De Sportkundige realiseert door zijn ondernemende manier van werken de randvoorwaarden voor effectief sport- en beweegaanbod en/of diensten.</i>									
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 9.3 op niveau B</b>									
	<i>De Sportkundige toont op doelbewuste, adequate wijze leiderschap om sturing en richting te geven aan eenvoudige taken en verantwoordelijkheden van professionals in de sport.</i>									
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 9.3 op niveau B									
	<b>Mijn werksituatie</b>									
	<p><b>Situatie één:</b> Het aansturen van Ronald Abma (stagiair CIOS) op mijn werk. Hier gaat het om het planningtechnisch aansturen van hem richting zijn examen. Het gaat hier om taken zoals: gespreksvoering, het opstellen van trainingsschema's, het verzorgen van een buikspierkwartier en het reflecteren op zichzelf na het uitvoeren de taken.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Het bewust aansturen van stagiairs tijdens het verzorgen van lessen zoals bootcamp en circuittraining in het Sportgezondheidscentru. Hierbij het doelbewust zorgen dat één de les verzorgt en de andere de rol van motivator en feedback verzorger opzich neemt. Deze rollen worden iedere week omgewisseld, zodat iedere stagiair de les van beide kanten ziet en daardoor beter ontwikkeld. Daarnaast hou ik het gehele overzicht. Naar aanleiding van de les voorzie ik de stagiairs van feedback.</p> <p><b>Bewijslast: 360 graden feedback.</b></p>									
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 9.3 op niveau B uit mijn werksituatie;									
	<b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>									
	<b>Situatie één/twee:</b> Het doelbewust kiezen voor verantwoording van gemaakte keuzes. Hierbij heb ik gekozen voor een overlegmoment voor de les waarin bepaalde keuzes onderbouwd dienen te worden. Op deze manier kunnen de stagiairs zich ontwikkelen en leren linken te leggen op het anatomische gebied. Zo voorkom ik zoveel mogelijk fouten die anders tijdens de les gemaakt zouden worden.									
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 9.3 op niveau B uit mijn werksituatie;									
	<b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>									
	<b>Situatie twee:</b> Het maken van een gezamenlijke planning met Jente en Shalwin om zo duidelijk te hebben wie wanneer welke les verzorgt. Nu heb ik de stagiairs vrijgelaten in en op hun eigen verantwoordelijkheid afspraken laten maken wie welke lesgeeft. Echter botste het vorige week maandag tussen de twee stagiairs. Beide stagiairs wouden niet de les verzorgen waardoor er onderling een botsing plaatsvond. Deze had ik kunnen voorkomen door voortijdig een planning met bijbehorende afspraken te maken met hun.									
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 9.3 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## Sportkunde competentie tien.

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b> ...									
De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.										
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 10.1 op niveau B</b>									
De Sportkundige signaleert (sport-) relevante trends en veranderingen en ontwikkelt en formuleert op basis van input van relevante stakeholders, een bij de context passend (strategisch)beleid omtrent sport- en bewegen. Waar nodig vertaalt de Sportkundige dit naar een voorstel tot aanpassing veranderingen/koerswijzigingen in de bestaande strategie en beleid.										
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 10.1 op niveau B <b>Mijn werksituatie</b>									
<p><b>Situatie één:</b> Het zien van de kans van een nieuwe training gericht op rompstabiliteit, na het uitvoeren van een interne en externe analyse van de organisatie. De kans die er ligt is dit aanbieden in smallgroup trainingsverband. Momenteel is trainen in kleine groepen en één op één een trend in de fitnessbranche. Na het overleggen met stakeholders zoals opleidingsmanager Ad Reinstra en stagebegeleider Dick van Dijk werd het programma ontwikkeld.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Het oprichten van mijn eigen personal trainingsbedrijf. Momenteel is het een grote trend om kwalitatief één op één te trainen. De vraag binnen de motorsport na fysiek trainen naast het rijden wordt steeds groter. Door het voeren van een gesprek met een collega (Roelof de Roos) werden er extra inzichten verkregen bij het ontwikkelen van eigen visie en strategie. De inzichten die verkregen zijn die passen bij mijn visie is het staan voor kwaliteit en het niet te laag inzetten. Klanten betalen voor het andere punt, namelijk kwaliteit. Datgene wat voorop staat.</p> <p><b>Situatie drie: "Het vak organisatieveranderkunde"</b> Na het uitvoeren van een analyse aan de hand van het 7S model werd er duidelijk op welke vlakken het bedrijf kon veranderen. Na het uitvoeren van de analyse werd er een adviesplan opgesteld met daarin 5 interventies: terugkoppeling, verandering/functieprofiel, interne meeting, externe meeting en scholing. Na het voeren van een fictief gesprek met de managers van HANNN werden er nieuwe inzichten opgedaan en werd er besloten om meer gebruik te maken van de interne kwaliteiten. Op voorhand werd er gekozen voor het kijken naar andere passende mensen waar nu de koers gewijzigd werd.</p>										
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 10.1 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>									
<p><b>Situatie één:</b> Hetgeen wat ik erg goed gedaan heb is het gebruik maken van andere bronnen om relevante trends te kunnen omzetten naar het ontwikkelen van nieuw aanbod. Ik heb gebruik gemaakt van het internet om erachter te komen welke sporttrends er heersen. Daarnaast heb ik de kennis van HanzeFit gebruikt om te weten wat voor randvoorwaarden er van belang zijn voor een les. Zo kwam ik erachter dat het tijdstip tussen de middag een erg mooie kans was.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Hetgeen wat in situatie één erg goed ging was een punt wat hier ook van toepassing was. Roelof de Roos is een collega die vaak clinics verzorgt op het gebied van hardlopen, mountainbiken en triatlons. Omdat dit voor hem een commerciële motivatie heeft was het erg handig om kennis van hem te gebruiken. Door het overleg heb ik samen met hem een eigen uurtarief op kunnen stellen om zo voorbereiding, uitvoering en evaluatiekosten te kunnen dekken.</p> <p><b>Situatie drie:</b> Het plan werd opgesteld aan de hand van dat ik me open en leergierig opstelde richting de leraren. Doormiddel van vragen en het onderzoeken op internet werden er goede oplossingen gevonden. Ditgene overlapt met de vorige twee punten.</p> <p>Bewijslast: Core stability lesplan, LinkedIn: <a href="https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/">https://www.linkedin.com/in/henri-klijnstra-24792b138/</a> en het cijfer behaald op veranderkunde.</p>										
<small>29-01-2018 SKVH7SK6 Sportkunde-6: Organisatieverandering Sportkunde-6: Organisatieverandering R.M. van Rozen 1 8,2 13-02-2018 Statistiek  </small>										
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 10.1 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>									
Het ontwikkelpunt bij mij zit hem in het innovatieve gedeelte van beleid en het durven aandragen van koerswijzigingen. In dit stagejaar heb ik ervoor gekozen om het beleid te hanteren van de stageplaats. Echter heb ik een visie op training en is dit niet altijd gelijk aan het Sportgezondheidscentrum. Zo vond Dick van Dijk dat een klant wel tien á twaalf week met een trainingsprogramma kon werken. Echter zegt mijn visie anders en vind ik het belangrijk dat er na maximaal acht weken een nieuwe prikkel komt. Door diversiteit wordt het lichaam beter en heeft het effect. Deze verschillen in visie kan ik in de toekomst beter aan het licht brengen om zo eventuele koerswijzigingen te kunnen bewerkstelligen.										
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 10.1 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>										
	...										
	<i>De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.</i>										
<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 10.2 op niveau B</b>										
	<i>De Sportkundige vertaalt het bestaand /vastgestelde beleid en inzichten naar adviezen voor opdrachtgevers, uitvoerders en/of (deel)beleidsplannen en actieplannen en weet kansen voor de gewenste veranderingen te creëren.</i>										
<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 10.2 op niveau B										
	<b>Mijn werksituatie</b>										
	<p><b>Situatie één:</b> Het analyseren van het bestaand/vastgestelde beleid en inzichten van het Sportgezondheidscentrum. Aan de hand van de analyse een adviesplan opstellen voor de opdrachtgever met daarin actieplannen om kansen te benutten. De kansen kunnen hierdoor omgezet worden naar de gewenste verandering.</p> <p><b>Situatie twee:</b> Tijdens het vak veranderkunde was het de opdracht een adviesplan schrijven voor een organisatie aan de hand van een casus. Na het verkrijgen van de casus HANNN werden er analyses uitgericht naar het bestaand/vastgestelde beleid binnen de organisatie. Aan de hand van de analyses werd er een op maat gemaakt adviesplan opgesteld. Het adviesplan op maat moest ervoor zorgen dat interventies kansen gingen benutten die daardoor gewenste veranderingen binnen de organisatie zouden waarmaken.</p>										
<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 10.2 op niveau B uit mijn werksituatie;										
	<b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>										
	<p><b>Situatie één:</b> Doordat ik dit jaar veel research heb gedaan werd ik steeds bekender met de werkwijze en het beleid van het Sportgezondheidscentrum. In het eerste blok betrok ik de interne en externe analyse te veel op het microniveau in plaats van het meso niveau volgens zowel Dick van Dijk en Ad Reinstra. Na het opnieuw uitvoeren van de analyse op meso niveau kwamen er veel kansen aan het licht. Naast de analyses is er doormiddel van het open communiceren vanuit mijn kant met alle klanten duidelijk geworden wat klanten graag willen. Hierdoor kon ik gemakkelijk het adviesplan opstellen.</p> <p><b>Situatie twee:</b> In dit blok heb ik erg veel geleerd met betrekking tot het intern onderzoeken van een organisatie en het bestaande beleid. Samen met het team werd in de eerste week aan de hand van het 7s model de organisatie geanalyseerd. Door het gebruik van het model heb ik geleerd linken te leggen tussen bepaalde s'en in het model. Hierbij het voorbeeld dat de skills moesten veranderen en dat dit rechtstreeks invloed heeft op de staff.</p>										
	<b>Bewijslast: cijfer veranderkunde.</b>										
	29-01-2018	SKVH7SK6	Sportkunde-6: Organisatieverandering	Sportkunde-6: Organisatieverandering	R.M. van Rozen	1	8,2	13-02-2018	<a href="#">Statistiek</a>		
<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 10.2 op niveau B uit mijn werksituatie;										
	<b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>										
	Meer samenwerking met HanzeFit opzoeken gedurende het jaar. Begin van het jaar was er al bekend dat het gebruik van elkaars netwerk ervoor zorgt dat meer mensen bereikt kunnen worden. Door de beperkte keren samen te hebben gewerkt met HanzeFit zijn niet alle kansen gebruikt. Op dit gebied zou ik meer initiatief kunnen tonen.										
<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 10.2 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



<b>Stap 1</b>	<b>Algemene professionele competentie</b>
---------------	---

...

*De Sportkundige ontwikkelt beleid met als doel de continuïteit en kwaliteit van zowel het sport- en beweegaanbod als de (sport)organisatie te borgen en te ontwikkelen.*

<b>Stap 2</b>	<b>Leeruitkomst 10.3 op niveau B</b>
---------------	--------------------------------------

*De Sportkundige evalueert de uitvoering en effectiviteit van het beleid, de werkprocessen en de kwaliteit van producten/diensten op basis van de visie en doelstellingen van de organisatie.*

<b>Stap 3</b>	Leeruitkomst 10.3 op niveau B <b>Mijn werksituatie</b>
---------------	---

**Situatie één:** Het evalueren van de core stability lessenreeks op effectiviteit, kwaliteit en processen op basis van de visie van Sportgezondheidscentrum.

**Situatie twee:** Het evalueren van effectiviteit van het lesplan van Fitnesstrainer B, de processen en de kwaliteit van de trainingen op basis van de visie van de trainer.

<b>Stap 4</b>	Leeruitkomst 10.3 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat ging goed</b>
---------------	---

**Situatie één:** Het opstellen van een gerichte planning ging erg goed. Door eerder opgedane kennis op het CIOS zoals bijvoorbeeld het didactische model van Gelder. Het toepassen van dit model zorgde er voor mij voor dat ik elke les effectiviteit waar nodig kon verbeteren. Dit omdat ik qua karakter wel perfectionistisch ben. Ik lever graag kwaliteit.

**Situatie twee:** De evaluatiemethode aanpassen op de klant was een punt wat ik erg goed deed. Communiceren face to face werkt bij de klant en vanuit dat perspectief paste ik dat aan. Tijdens het evaluatiemoment werd duidelijk dat de klant winters graag naar binnen wil om de trainingsfrequentie te kunnen behouden. Overige aanpassingen heb ik daarna gemaakt. Door deze gemaakte keuzes werd de kwaliteit niet minder, maar misschien wel beter.

Evaluatieplan klanten per week		
Week	Te behandelen	Te stellen vragen
11	Beginsituatiemeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les een	1. Hoe vond u de wijze van beginsituatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les één?
12	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les twee	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les twee?
13	Muziek Materiaal Tevredenheid les drie	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les drie?
14	Lesopbouw Educatief Tevredenheid les vier	1. Vindt u dat de les de juiste opbouw bevat? 2. Is de les voor u naast fysiek ook educatief? 3. Hoe tevreden bent u over les vier?
15	Tussenmeting Instructies/instructiewijze Tevredenheid les vijf	1. Hoe vond u de wijze van beginsituatiemeting? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les vijf?
16	Les omgeving Tijdsduur les Tevredenheid les zes	1. Hoe prettig vindt u de lesomgeving? 2. Hoe prettig vindt u de duur van de les? 3. Hoe tevreden bent u over les zes?
17	Muziek Materiaal Tevredenheid les zeven	1. Hoe prettig vindt u de muziek tijdens de les? 2. Vind u het materiaal van goede kwaliteit? 3. Hoe tevreden bent u over les zeven?
18	Educatief Tevredenheid les acht Eindsituatie	1. Hoe vond u de wijze van beginsituatiemeting? 2. Hoe vond u de gegeven instructies/instructiewijze? 3. Hoe tevreden bent u over les acht?

De bovenstaande op te halen informatie wordt in het onderstaande format gebruikt. De opgehaalde strookjes worden uitgewerkt in hoofdstuk zes onder resultaten.

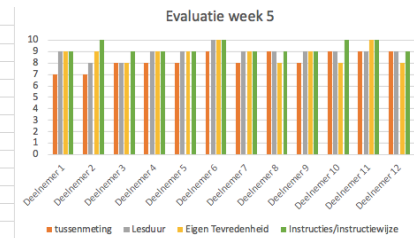
Naam: .....

De gegeven instructies/instructiewijze waren/was: (10 deelnemers scoren op 10 je perfect)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Opmerkingruimte: .....

Naam	Deelnemer	tussenmeting	Lesduur	Eigen Tevredenheid	Instructies/instructiewijze
Sanja Balalic	Deelnemer 1	7	9	9	9
Ronald Schurer	Deelnemer 2	7	8	9	10
Eline Boelens	Deelnemer 3	8	8	8	9
Alleke Benedictus	Deelnemer 4	8	9	9	9
Anke Hornstra	Deelnemer 5	8	9	9	9
Anita Gils	Deelnemer 6	9	10	10	10
Suzanne Wieringa	Deelnemer 7	8	9	9	9
Candida Godefroy	Deelnemer 8	9	9	8	9
Wout	Deelnemer 9	8	9	9	9
JF Heijnk	Deelnemer 10	9	9	8	10
Marius Bremmer	Deelnemer 11	9	9	10	10
Inger Geerts	Deelnemer 12	9	9	8	9
Gemiddelde score:		8,25	8,916666667	8,833333333	9,333333333



<b>Stap 5</b>	Leeruitkomst 10.3 op niveau B uit mijn werksituatie; <b>Mijn reflectie; wat beter kan</b>
---------------	---

Om te blijven groeien moet ik blijven innoveren. Hierbij moet ik zelf denken aan werkzaamheden buiten de fitnessbranche. Nu betrek ik dingen automatisch tot dit werk. Durf buiten de comfortzone te stappen.

<b>Stap 6</b>	<b>Mijn score op deze 10.3 op niveau B in de hierboven beschreven context</b>									
---------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Bijlage 2. Core stability lesplan



## **Voorwoord**

In het onderstaande plan vindt u een trainingscyclus van acht weken waar gewerkt wordt aan de rompstabiliteit van de klant. Het doel van het onderstaande plan is het verbeteren van de rompstabiliteit van de klant. Elke vier week wordt er gemeten waar de klant staat doormiddel van een maximale planktest. Dit lesplan is in te zetten in het Sportgezondheidscentrum of op locatie. De doelgroep waar deze les op gericht is in het bijzonder mensen met het zittende beroep. Daarnaast is deze les erg passend voor de doelgroep met een zwakke romp of lage rugklachten. Om de kwaliteit van het lesplan te garanderen zijn evaluatieformulieren en testformulieren toegevoegd. Als laatste wil ik het Sportgezondheidscentrum bedanken voor de mogelijkheid om dit op voeten te zetten.

## Evaluatieformulier

### Evaluatieformulier trainingsplan

Uitleg evaluatieformulier:

Het evaluatieformulier is opgesteld met openvragen en vragen waarbij keuzes worden gegeven. Bij elk onderdeel is er de mogelijkheid om een opmerking in te vullen met bijvoorbeeld een voorbeeld uit het afgeronde trainingsplan. De vragen waarbij keuzes worden kunnen ingevuld worden zoals het onderstaande voorbeeld.

Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
------------	------	-----------	-------	--------

(Figuur 4. Ingevulde vraag)

Naam: .....

De gegeven instructies waren:

Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
------------	------	-----------	-------	--------

Opmerking ruimte:

.....  
.....  
.....

De hoeveelheid aandacht die u kreeg was:

Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
------------	------	-----------	-------	--------

Opmerking ruimte:

.....  
.....  
.....

Het schema:

Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
------------	------	-----------	-------	--------

Opmerking ruimte:

.....  
.....  
.....

De opbouw van het schema was:

Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
------------	------	-----------	-------	--------

Opmerking ruimte:

.....  
.....  
.....

Wat waren u verwachtingen?

Opmerking ruimte:

.....  
.....  
.....

Zijn u verwachting uitgekomen?

Opmerking ruimte:

.....  
.....  
.....

## Testformulier

Hieronder bevindt zich het testformulier wat gebruikt wordt om de testgegevens van klanten te noteren. Naast het noteren geeft het formulier direct ook de progressie weer en het aantal gebruikte testmomenten.

Planktest uitslagen					
Naam:	Testmoment één:	Testmoment twee:	Testmoment drie:	Aantekeningen:	Progressie:
Jacqueline Josse	38 sec				
Anita de Goed	54 sec				
Candida Godefray	1:10	1:35	2:01		49 sec
Karin Marrink	1:14	1:20			6 sec
Junyu Wang	1:46	2:32	2:41		46 sec
Bart	2:00			Goed op bekken kantelen letten.	
Ronald Schurer	1:24	1:45	2:10	Goed op bekken kantelen letten.	21 sec
Suzanne Wieringa	1:05	1:56			51 sec
Linda van den Laan	30 sec			Schouderklachten. Kan weinig op steunen.	
Alieke Benedictus	1:11	2:15			64 sec
Eline Boelens		0:30			0 sec
Anke Hornstra	1:30	1:45			15 sec
Johan Heijnk		2:20			0 sec
Anita Gils		0:36			0 sec
Sanja Balalic		1:41	2:00		19Jj sec
Inger Geerts		1:20			
Marius Bremmer		1:36			

**Les één:**

Les één staat in het thema van creëren van bewustwording van onder andere bekken kantelen en het hol en bol maken van de onderrug.

Les één: <i>bewustwording creëren bekken kantelen /basis core-stability oefeningen /planktest</i>								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Staand bekken kantelen	2 x 5 – 10	-		1-1-1	2:00	n.v.t.	
2.	Hol en bol vanuit kniezit	2 x 5 – 10	-		1-2-1	2:00	n.v.t.	
3.	Bekkenshift staand	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Iron cross leg swing	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	n.v.t.	
5.	Knee grab liggend (met gebogen knie)	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00		
7.	Planktest	1 x max	-		-	3:00 max	Eigen niveau	
8.	Side plank	2 x 20 sec	-	10"	-	2:00	Vanuit knie	
9.	Pelvic lift	3 x 20 sec	-	20"	-	2:20		
10.	Reverse plank	3 x 15 sec	-	15"	-	2:00	Vanuit elleboog	
Totaal:						20 Min.		

## Les twee:

Les twee begint met terugblikken op de eerste les. In de inleiding wordt er teruggekomen op hoe het bekken gekanteld moet worden. Daarnaast worden de basis oefeningen qua omvang uitgebreid om zo een progressieve prikkel te geven.

Les twee: herinneren bekken kantelen les één /basis core-stability oefeningen "duur opbouwen"								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Terugkoppeling: staand bekken kantelen	2 x 5 – 10	-		1-1-1	2:00	n.v.t.	
2.	Hol en bol vanuit kniezit	2 x 5 – 10	-		1-2-1	2:00	n.v.t.	
3.	Bekkenshift staand	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Iron cross leg swing (gebogen knie)	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	n.v.t.	
5.	Knee grab liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
7.	Rechte plank	3 x 30 sec	-	20"	-	2:30	Vanuit knie	
8.	Side plank	2 x 25 sec	-	15"	-	3:00	Vanuit knie	
9.	Pelvic lift	3 x 30 sec	-	20"	-	2:30	n.v.t.	
10.	Reverse plank	3 x 20 sec	-	15"		2:00	Vanuit elleboog	
11.	Diagonaal uitstrekken (HOLD)	2 x 10 (5 – 5)	-	geen	1-2-1	2:00		

### Les drie:

Na twee trainingen statisch gewerkt te hebben en bewustwording met het kantelen van het bekken te gecreëerd te hebben. Daaropvolgend wordt in training drie de eerste dynamische elementen toegevoegd om het niveau wat te verleggen. In week vier wordt hier verder op ingegaan.

Les drie: eerste dynamische oefeningen toe gaan passen								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Bekken kantelen zelfstandig staand	2 x 5	-		1-1-1	2:00	n.v.t.	
2.	Bekken kantelen uit halve squat	2 x 5 – 10	-		1-2-1	2:00	n.v.t.	
3.	Bekkenshift liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Iron cross leg swing (met been recht)	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	n.v.t.	
5.	Knee grab liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
7.	Rechte plank	3 x 35 sec		20"	-	2:30	Vanuit knie	
8.	Side plank – hip dip	2 x 12 (6 – 6)		Geen	-	2:00	Side plank hold	
9.	Diagonaal uitstrekken vanuit kniezit	2 x 12 (6 – 6)		Geen	1-2-1	2:00		
10.	Pelvic lift	3 x 10		20"	1-2-1	3:00		
11.	Reverse plank	3 x 20 sec		10"	-	1:30		
12.	Plank hoog - side tap	2 x 10 (5 – 5)		20"	1-1-1	2:00		



**Les vier:**

Na de eerste dynamische elementen wordt in training vier teruggeblikt op deze elementen. Wel worden waar mogelijk deze elementen qua omvang opgevoerd om zo weer een progressieve prikkel toe te dienen.

Les vier: terugkoppeling eerste keer dynamisch "Duur opbouwen" planktest evaluatiepunten noteren								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Feedback moment vorige les					1:00	n.v.t.	
2.	Kort terugblikken bekken kantelen halve squat	1 x 5 – 10				1:00	n.v.t.	
3.	Bekkenshift liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Iron cross met been recht	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	n.v.t.	
5.	Knee grab liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Rechte plank	3 x 40 sec		20"	-	3:00	Vanuit knie	
7.	Side plank – hip dip	2 x 16 (8 – 8)		Geen	-	2:00	Side plank hold	
8.	One leg pelvic lift	2 x 12 (6 – 6)		20"	1-2-1	2:00		
9.	Reverse plank	3 x 15		20"	1-2-1	3:00		
10.	Plank hoog - side tap	3 x 20 sec		10"	-	1:30		
Totale duur:						20 min.		

### Les vijf:

Na het dynamisch maken van oefeningen wordt in training vijf het niveau verhoogd met instabiele vlakken. Hierbij wordt er meer van de romp gevraagd om het stabiel te houden. Dit door instabiele externe factoren zoals: een swissball of bosu ball.

Les vijf: toepassingen aanbrengen / instabiele vlakken toevoegen								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Introductie les vijf					1:00		
2.	Bekken kantelen vanuit squat 90 graden	1 x 5 – 10				1:00	Halve squat	
3.	Bekkenshift liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Winshield wipers met benen gebogen	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	n.v.t.	
5.	Knee grab liggend met endorotatie	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor lizard	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
7.	Swissball plank	3 x 35 sec	-	20"	-	2:30	Vanuit knie	
8.	Side plank voet op bosu	2 x 20 sec	-	10"	-	2:00	n.v.t.	
9.	Swissball pelvic lift	3 x 10	-	20"	1-2-1	3:00	Bal dichterbij	
10.	Dynamische reverse plank *e.v.t. weighted	2 x 10	5kg	20"	1-2-1	2:00	Bodyweight	
11.	Plank hoog – voeten op swissball side tap	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	2:00	Zonder swissball	
Totale duur:						20 Min.		

### Les zes:

In les zes wordt er teruggekoppeld aan het gebruik van instabiele vlakken daarnaast worden herhalingen en duur van de oefeningen verhoogd. Waar het niet mogelijk is wordt er bij de omvang van training vijf gebleven.

Les zes: terugkoppeling eerste keer met instabiele vlakken + duur verhogen								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Introductie les vijf					1:00		
2.	Bekken kantelen vanuit squat 90 graden	1 x 5 – 10				1:00	Halve squat	
3.	Bekkenshift liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Winshield wipers met benen recht	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	Gebogen knie	
5.	Knee grab liggend met endorotatie	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor lizard	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
7.	Swissball plank	3 x 40 sec	-	20"	-	3:00	Vanuit knie	
8.	Side plank voet op bosu	2 x 30 sec	-	10"	-	2:00	n.v.t.	
9.	Swissball pelvic lift	3 x 12	-	20"	1-2-1	3:00	Bal dichterbij	
10.	Dynamische reverse plank *e.v.t. weighted	2 x 12	5kg	20"	1-2-1	2:00	Bodyweight	
11.	Plank hoog – voeten op swissball side tap	2 x 12 (6 – 6)	-	20"	1-1-1	2:00	Zonder swissball	
Totale duur:						20 min.		

### Les zeven:

Het niveau wordt in de acht weken opgevoerd tot het niveau waar de rompstabiliteit in de testen verbeterd wordt. In week één, vier en acht wordt er getest aan de hand van een maximale planktest om zo progressie meetbaar te maken. In de één na laatste training worden moeilijke oefeningen uitgevoerd voor het eerst met een relatief lage omvang.

Les zeven: expert core stability oefeningen								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Introductie les zes					1:00		
2.	Bekken kantelen vanuit squat 90 graden	1 x 5 – 10				1:00	Vanuit halve squat	
3.	Bekkenshift liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Winshield wipers met benen recht	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	Gebogen knie	
5.	Knee grab liggend met endorotatie	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor lizard	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
7.	Plank hoog – arm uitstrekken	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	Plank side tap	
8.	Side plank hip dip voet op bosu	2 x 10 (5 – 5)	-	Geen	2-0-1	2:00	Side plank hold op bosu	
9.	Swissball pelvic lift – armen hoog	3 x 10	-	20"	2-2-1	2:00	Armen laag	
10.	Reverse crunch – voeten op handdoek	2 x 10	-	20"	2-0-1	2:00	Mountainclimber om en om	
11.	Swissball leg curl	2 x 6	-	20"	2-0-2	2:00	HH minderen.	
Totale duur:						20 min		

## Les acht:

In les acht wordt de relatief lage omvang van les zeven vergroot en wordt er voor het laatst een test afgenomen tijdens dit lesplan. De laatste test moet gaan uitblijken wat de persoonlijke progressie over de afgelopen acht weken zal zijn.

Les acht: expert core stability oefeningen/ planktest en weergeven progressie								
	Oefening	Herhalingen	KG	Rust	TUT	Tijdsduur	Differentiatie	Aantekeningen
1.	Introductie les zes					1:00		
2.	Bekken kantelen vanuit squat 90 graden	1 x 5 – 10				1:00	Vanuit halve squat	
3.	Bekkenshift liggend	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-1-1	1:40	n.v.t.	
4.	Winshield wipers met benen recht	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	2-1-2	2:30	Gebogen knie	
5.	Knee grab liggend met endorotatie	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	n.v.t.	
6.	Hip flexor lizard	2 x 10 (5 – 5)	-	-	1-2-1	2:00	n.v.t.	
7.	Plank hoog – arm uitstrekken	2 x 10 (5 – 5)	-	20"	1-2-1	2:00	Plank side tap	
8.	Side plank hip dip voet op bosu	2 x 10 (5 – 5)	-	Geen	2-0-1	2:00	Side plank hold op bosu	
9.	Swissball pelvic lift – armen hoog	3 x 10	-	20"	2-2-1	2:00	Armen laag	
10.	Reverse crunch – voeten op handdoek	2 x 10	-	20"	2-0-1	2:00	Mountainclimber om en om	
11.	Swissball leg curl	2 x 6	-	20"	2-0-2	2:00	HH minderen.	
Totale duur:						20 min.		

## Bijlage 3. Schemabundel voor intakes



INHOUD

Klijnstra H, Henri

## **Inleiding**

In dit document bevindt zich een schemabundel van het Sportgezondheidscentrum te Groningen. De bundel is opgesteld om zo instructeurs te ontlasten met schema's die per categorie klaarliggen. Voor de volgende categorieën zijn er schema's opgesteld:

- Afvallen
- Training gericht op algehele fitheid
- Training gericht op het verbeteren van conditie
- Training gericht op kort en krachtig sporten
- Training gericht op hypertrofie
- Training ingericht als basis split schema gericht op hypertrofie deel één en twee
- Training gericht op Knieklachten
- Training gericht op onderrugklachten
- Training gericht op schouderklachten

























## Bijlage 4. Flyer Sportgezondheidscentrum



# Sportgezondheidscentrum



• Instituut voor Sportstudies • Zernikeplein 17 • 9747 AS Groningen •

Het sportgezondheidscentrum is een onderdeel van het Instituut voor Sportstudies. Het centrum is een werkleerbedrijf en richt zich op doelgroepen als medewerkers van de Hanzehogeschool, topsporters en bedrijven. Het sportgezondheidscentrum is gespecialiseerd in het aanbieden van bewegingsactiviteiten, maakt gebruik van goed materiaal, biedt professionele begeleiding en op maat gemaakte trainingsschema's.

## Wij bieden uw organisatie:

- Exclusief gebruik van moderne fitnessfaciliteiten onder begeleiding
- Groepslessen zoals bootcamp en circuittraining
- Beweeginterventies op maat, in overleg ook mogelijk op locatie

Interesse? Neem contact met ons op voor meer informatie via: [fitness@org.hanze.nl](mailto:fitness@org.hanze.nl)

*\* Tijden in overleg*

**share** your talent. **move** the world.



## Bijlage 5. Feedback formulier voor stagiaires

*Feedback formulier Henri Klijstra*

Naam lesgever:	Daniël	Datum:	15-01-2018
Soort les:	Circuittraining	Aantal deelnemers:	
Feedback voorbereiding:		Feedback organisatie:	
Feedback oefening keuze:		Feedback oefening uitleg:	
Feedback observeren/corrigeren:		Tijdbewaking:	
Feedback stem/lichaamstaal:		Overige feedback:	

## Bijlage 6. Activiteit stressweek

# *Onderuitgezakt of stabiel in die bureaustoel?*

Zit u de gehele dag in de bureaustoel en merkt u dat daar wat aan moet veranderen. Dan bent u bij ons aan het juiste adres om in 20 minuten aan uw houding te werken. In deze 20 minuten gaan we werken aan core stability om ervoor te zorgen dat u met een goede stabiele houding in die bureaustoel kan zitten. Core stability betreft de diepe spieren in de torso (buik- en rugspieren, het middenrif en de bekkenbodem). Bent u geïnteresseerd dan kunt u terecht bij het Sportgezondheidscentrum op Zernikeplein 17 van **12:00 tot 12:20** of van **12:40 tot 13:00**.

Interesse? meld je hier aan. Vol is vol!

Wij zien u graag op woensdag 15 november op Zernikeplein 17 in het Willem-Alexander Sportcentrum!