**Leeruitkomst: De student demonstreert de ontwikkeling van zijn sportkundig vakmanschap door middel van reflectie en refereert daarbij aan relevante ontwikkelingen in de sportwereld (LU11)**

**Leeruitkomst: De student demonstreert de ontwikkeling van zijn professionele beroepshouding door middel van reflectie en maakt daarbij de koppeling met literatuur en andere kennisbronnen (LU11)**

Met een lach op mijn gezicht denk ik terug aan de afgelopen 2,5 jaar op de studie sportkunde aan de Hanze hogeschool te Groningen. Het heeft mij veel nieuwe connecties opgeleverd en tot nu toe vooral positieve herinneringen gebracht. Zo heb ik in het tweede leerjaar stage mogen lopen bij Caparis in Beweging, een stage die ik niet als eerste keus heb aangevinkt, sterker nog helemaal niet heb aangevinkt. Achteraf gezien, was dit een fantastische periode waarin ik ontzettend veel heb geleerd. Bovenstaand wil ik graag linken aan mijn persoonlijkheid. Ik heb namelijk al vanaf het begin van de studie helder waar ik naar toe wil, dit is/was namelijk een functie als buursportcoach. In het tweede leerjaar is het de bedoeling dat je gaat stagelopen bij een bedrijf, gemeente of sportorganisatie, daarbij had je de mogelijkheid om je top 3 door te geven. Dit heb ik natuurlijk ook gedaan, zo wilde ik heel graag stagelopen bij sportstad op de evenementen branche want dit zou goed aansluiten op het vervolg van mijn loopbaan na de studie. Helaas voor mij werd ik niet uitgekozen en moest ik zoeken naar een andere stage. Toen heb ik gesolliciteerd bij Caparis in beweging, dit omdat er eigenlijk vrij weinig stageplekken over waren die mijn interesse wekten en ook Caparis in beweging trok mij in eerste instantie niet. Uiteindelijk ben ik uitgekozen en mocht ik een jaar lang stagelopen bij Caparis in beweging. Nu zal vast de vraag zijn, waarom link ik dit aan mijn persoonlijkheid. Doordat ik dit al vanaf het begin helder heb, stond ik eigenlijk nooit open voor andere mogelijke opties binnen de studie. En dat kenmerkt mij wel een beetje, ik vind het soms lastig om open te staan voor nieuwe dingen en uitdagingen. Dit merkte ik ook in de eerste weken van mijn stage, ik kon mijzelf moeilijk uitdrukken en wist niet zo goed een houding aan te geven. Dit is ook terug te zien in de eerste beoordeling van mijn stagebegeleidster (zie bijlage 1)

 Achteraf gezien heeft dit mijn ogen geopend, juist door eens iets te doen wat niet vertrouwd of direct goed voelt krijg je nieuwe inzichten in wat deze studie te bieden heeft. Waar ik eerder alleen maar kon denken dat ik buursportcoach wilde worden denk ik daar nu heel anders over. Wel weet ik op welke snijvlakken ik mij wil begeven en dat zijn namelijk de sociaal maatschappelijke waarde en de gezondheidswaarde van sport, waarom deze twee? Allereerst omdat ik heel sociaal ben aangelegd, ik maak graag contact met andere mensen en help graag een ander. Ten tweede kreeg ik tijdens mijn stage zoveel voldoening bij het helpen van de medewerkers van Caparis, door samen met hen te kijken naar bijvoorbeeld voeding en sport (het maken van krachtschema’s voor fitness zie bijlage 2) en ervoor te zorgen dat ze een vaste structuur hebben in het dagelijks leven. Hier kan ik vol passie tijdens het gesprek meer over vertellen!

Ook heb ik in leerjaar 2 de cursus voetbaltrainer UEFA C gevolgd en met succes voltooid. (Zie bijlage 3) Tijdens deze cursus heb ik niet alleen over voetbal geleerd, maar ook hoe ik voor een groep moet staan. Zo leerde ik, dat ik nooit met de handen over elkaar een uitleg moet geven (gesloten houding.) Ook kon ik mijn ervaring op de stage meenemen, naar het voetbalveld. Op mijn stage heb ik namelijk geleerd dat ieder individu een andere aanpak nodig heeft. Zo ben ik aan het begin van het seizoen in gesprek gegaan met mijn spelers, zowel in de groep als individueel. Zo kon ik ze in eerste instantie leren kennen en proberen te filteren hoe hij/zij in elkaar zit zodat we samen als groep het beste resultaat kunnen behalen. Naast voetbaltrainingen probeer ik ook aan teambuilding te doen, dit doen we vaak tijdens de warming-up. Ook vertel ik ze dat een team zijn eigenlijk een afkorting is van:

T: together

E: everyone

A: achieves

M: more

Sinds een halfjaar ben ik begonnen met LinkedIn dit is een platform waar je kan netwerken. Je probeert je groep van relevante zakelijke contacten zo groot mogelijk te maken. En je laat elkaar gebruik maken van elkaars netwerk. Je kunt bijvoorbeeld kennis en interesses met elkaar delen, vragen stellen, vacatures plaatsen of vacatures vinden. Op LinkedIn ben ik vooral een aantal pagina’s gaan volgen zoals: Kenniscentrum Sport & Bewegen, Sportinnovator, House of sports, NOC\*NSF, NOC\*NSF Centrum Veilige Sport Nederland en Sport&Strategie. ( zie bijlage 4) Dit heb ik gedaan om continu op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes binnen de sportwereld. Ook heb ik naar mijn idee een belangrijke connectie gelegd met Peter Sprenger. Peter Sprenger is namelijk een bekend figuur binnen de sportmarketing, hij geeft ook online colleges hierover die je een betere kijk geven hoe dit eraan toe gaat, deze heb ik ook bekeken en veel van geleerd.

**Leeruitkomst: De student reflecteert op de eigen sportkundige identiteit en vergelijkt dit met de feedback en mening van opdrachtgevers, collega’s en klanten op zijn professionele prestaties**

**Leeruitkomst: De student demonstreert zijn ontwikkeling aangaande zelfsturing, interculturatiteit, veerkracht, gedrevenheid en leergierigheid als onderdeel van zijn sportkundige identiteit.**

In de afgelopen 2,5 jaar heb ik met meerdere studenten en externe partijen mogen samenwerken. In mijn ogen voel ik mij ook een echte teamspeler. Ik houd ervan om dingen samen te kunnen doen, omdat ik er in geloof dat je samen meer kan bereiken. Daarnaast ben ik een sociaal dier en vind ik het lastig om in mijn eentje te zijn. Tijdens deze samenwerkingen heb ik een aantal keer als feedback ontvangen dat ik meer initiatief mag/moet nemen. Zo lang ik niet zeker ben van mijn zaak, vind ik dit lastig om te doen. Toch heb ik hieraan proberen te werken. Zoals ik eerder heb benoemd heb ik op mijn stage afgelopen jaar ook feedback gekregen, hierin staat ook dat ik meer initiatief mag nemen. Juist in het tweede deel van mijn stage voelde ik mij echt op mijn plek. Vanaf dat moment heb ik meerdere taken op mij genomen. Zo werd ik verantwoordelijk voor de intakes van nieuwe sporters. Tijdens deze intake neem je meerdere testen af, zo moest ik de bloeddruk en de buikomvang opmeten en zette ik hem/haar op de weegschaal. Dit heb ik eerst zelf ervaren, zodat ik daarna wist hoe ik dit met een werknemer moest doen.

Ook heb ik tijdens het project vitale stad feedback ontvangen van mijn medestudenten. Hierin staat weer dat ik meer initiatief mag nemen ik denk niet dat dit per se een probleem is van mijzelf. Ik weet nu inmiddels, dat ik mij eerst op mijn plek moet voelen, wil ik mijzelf volledig geven. Ook na de eerste feedback ronde van mijn medestudenten, zie je dat ik vooruitgang boek. Dat komt ook omdat ik dan mijn groep beter heb leren kennen en vanaf dan kan ik alles geven. Toch heb ik geprobeerd om hieraan te werken, door tijdens de WHU game de leiding op mij te nemen (zie bijlage), zo moest ik gedwongen het initiatief nemen. Ik denk dat ik mijzelf af en toe meer op glad ijs moet begeven, dan vindt het zijn eigen weg wel. Dat heb ik ook ervaren tijdens deze game en uiteindelijk geeft het mij een goed gevoel dat ik iets nieuws heb gedaan en met een voldoende heb afgesloten! Daarnaast heb ik leren omgaan met verschillende culturen, mijn projectgroep bestond namelijk uit:

Melanie (Hanze student)

Laura (Student Denemarken)

Lea (Student Denemarken)

Dennis (Student Duitsland)

Ik heb ervaren dat het werken met mensen uit verschillende landen soms best lastig kan zijn. Niet alleen is er een taalbarrière, maar ik ervoer ook dat in dit geval deze studenten heel afwachtend zijn. Zo hebben wij op een gegeven moment besloten dat we opdrachten gingen verdelen, zodat we het meest productief zouden zijn. Dus de Deense studenten werkten samen aan een opdracht en de Nederlandse/Duitse studenten samen.

Als ik denk aan zelfsturing, dan denk ik aan meer dan zelfmanagement. Het gaat erom dat je je leven, je werk, je tijd, je motivatie zelf leert sturen zonder dat je afhankelijk bent van anderen en zonder dat u door anderen aangezet of gemotiveerd hoeft te worden. Als ik een doel voor ogen heb, dan ga ik daar volledig voor. Daarom ben ik 2,5 jaar geleden begonnen aan deze studie. Ik moest en zou slagen en ik moest en zou buursportcoach worden.

Inmiddels 1 jaar later ben ik er echt achter gekomen wat ik graag wil doen. Doordat ik in mijn 2e jaar stage heb gelopen bij Caparis in beweging is mijn interesse in het gezonder ouder worden en het sporten mogelijk maken voor mensen die door omstandigheden dit niet zouden kunnen echt aangewakkerd. Hierdoor heb ik bewust gekozen voor de minor toegepaste psychologie, ik merkte namelijk bij het geven van voetbaltraining dat elk individu een andere benadering nodig heeft. Ook reageert niet iedereen hetzelfde. Om zo goed mogelijk in de toekomst te kunnen handelen, zal ik de gedachtes van iemand moeten leren begrijpen. Tijdens deze minor heb ik geleerd dat het vooral belangrijk is om te luisteren naar een ander en gerichte vragen te stellen om het probleem te vinden en het individu zelf de oplossing te laten zoeken en dit niet voor een ander te doen. Ook moesten wij een training verzorgen waarin we dit moesten toepassen. Zelf heb ik een handje van het invullen van de gedachtes van een ander of vorm ik een gedachte die niet juist is. Door het volgen van deze minor is het mij gelukt om dit telkens minder te doen, dit zal mij dan ook in de toekomst helpen. Hierbij heb ik ook feedback ontvangen van mijn groepsgenoten zie bijlage.

Daarnaast ben ik sinds juni 2020 werkzaam bij Tigra, een fysiopraktijk in Heerenveen. Mede door gebruik van Linkedin zag ik een advertentie voor medisch fitness. Kort gezegd houd dit in dat op het moment dat je aan het einde van je herstel bent van een blessure en je mag oefenen in de zaal dan ben ik er om je te helpen met gerichte oefeningen.

Ook hebben zij een programma voor kinderen met overgewicht, motorische problemen, gedragsproblemen of een lichamelijke of geestelijke beperking genaamd fitkids. Zij hebben de mogelijkheid om tweemaal per week te sporten. Bij elk kind wordt er gekeken naar zijn of haar behoefte zodat er gericht gehandeld kan worden. Wel wordt dit per week bekeken en is er geen vast schema.Door mijn baan bij Tigra zag ik ook mogelijkheden om stage te lopen. Zo heb ik gemerkt dat zij naast medisch fitness in de zaal ook andere vormen van fitness willen gaan aanbieden. Ik wil graag onderzoeken welke mogelijkheden er zijn en hoe dit het beste ingevuld kan worden. Ook zie ik kansen bij Fitkids hier wil ik graag een programma/vast schema ontwikkelen zodat er per maand of kwartaal gericht getraind kan worden door de kinderen.

Ik kan concluderen dat ik meerdere ambities heb die allemaal te maken hebben met de maatschappelijke kant van sport. Ik wil een bijdrage leveren aan een gezonder Nederland, waarbij de doelgroep voor mij geen rol speelt zowel jong, oud, beperking of geen beperking. Dit kan zijn bij een bedrijf die het mogelijk maakt om te sporten voor kansarme kinderen of bijvoorbeeld een leefstijladviseur binnen een productiebedrijf. Het gaat mij erom dat mijn medemens zo gezond mogelijk oud kan worden en tot slot de waardering die je krijgt voor je werk vind ik geweldig.

## Assesment B, PoP en afstuderen

De bovenstaand beschreven competenties zitten in mijn rugtas met ervaring. Deze rugtas zal ik de rest van mijn leven meedragen en openen als de situatie zich voordoet. Zo heb ik de verkregen feedback van de afgelopen jaren om kunnen zetten als ontwikkelingspunten en ben ik daarmee aan de slag gegaan. Op dit moment heb ik in mijn PoP omschreven dat ik mij graag wil bezighouden met; Initiatief nemen en prioriteit stellen. Ik wil binnen de organisatie waar ik ga afstuderen actief op zoek gaan naar een vraagstuk en daarbij zelf de professionals zoeken waarvan ik denk dat zij mij op weg kunnen helpen. Tijdens mijn afstudeerplan wil ik extra aandacht besteden aan het maken van een globale planning, die mij handvaten geeft richting deadlines. Naast een globale planning wil ik ook een weekplanning maken zodat ik gestructureerd en gericht aan het werk kan gaan.

Daarnaast gaan we werken in CoL’s tijdens deze sessies wil ik mij ook bezighouden met de ontwikkelingspunten die ik bovenstaand heb aangegeven. Wel acht ik het nodig om meerdere malen feedback op te halen bij studiegenoten, collega’s en professionals zodat ik indien nodig kan bijsturen of mij kan focussen op andere leeruitkomsten.

# Bijlage

## Bijlage 1:



## Bijlage 2:

|  |  |
| --- | --- |
| **WARMING UP: FIETSEN/LOPEN** | **TIJDSDUUR: 10 MIN****NAAM: RHONADATUM: 06-11-19** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| OEFENING | GEWICHT | HERHALINGEN | SERIES | RUST |
| SIT-UPS MET GESTREKTE ARMEN EN BENEN |  | 12-15 | 3 | 30 SEC |
| TRICEP PUSH DOWN |  | 12-15 | 3 | 30 SEC |
| HIP THRUSTER |  | 12-15 | 3 | 30 SEC |
| BICYLE CRUNCHES |  | 12-15  | 3 | 30 SEC |
| BULGARIAN SPLIT SQUAT |  | 12-15 | 3 | 30 SEC |
| TRICEPS STREKKEN MET DUMBELL  |  | 12-15 | 3 | 30 SEC |

|  |  |
| --- | --- |
| **COOLINGDOWN: FIETSEN/LOPEN** | **TIJDSDUUR: 10 MIN** |



## Bijlage 3:

Beste student,

Er ligt een diploma van de cursus TC3 voetbal voor je klaar bij het Frontoffice. Je kunt hem ophalen van maandag t/m donderdag van 9.00 – 12.30 uur.

Let op: houd je aan de RIVM reglementen (mondkapje, 1 ½ meter, enz.)

Na ontvangst de cijferlijst + diploma goed controleren. Kloppen er gegevens niet? Neem dan contact op met Martin Koops m.koops@alfa-college.nl

M.vr.gr.

Annemiek Wassens

Administratie Instituut voor Sportstudies

## Bijlage 4:

Naam invullende student: Kira Frederiks

Naam te beoordelen medestudent:**Mike de Boer**

Beoordeling: Onvoldoende-Voldoende-Goed

Beoordelings cijfer:7

De beoordeling wordt gedaan aan de hand van cijfers 1 t/m 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nooit/ zeer onvoldoende | Soms/ onvoldoende | Regelmatig/ voldoende | Meestal/ goed | Altijd/ zeer goed |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Afspraken**

* Komt afspraken na (Groepsregels, op tijd komen, aanwezigheid, werk tijdig doen)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Levert goede bijdrage aan het teamproces

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Toelichting: Je bent altijd aanwezig bij de besprekingen. Je brengt een leuke sfeer in de groep |

**Bijdrage aan het product**

* Heeft een actieve bijdrage in bijeenkomsten en in het eindproduct

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Levert goede kwaliteit (Heeft goede inbreng. Kennis, creativiteit)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Toont initiatief in de groep

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Heeft genoeg aandeel geleverd in totale project.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Toelichting: Je levert goede kwaliteit aan producten. En doet wat je gevraagd wordt. Je mag alleen zelf wat meer initiatief tonen en vooruit denken.  |

**Deelname groepsproces**

* Heeft een positieve bijdrage aan het groepsproces geleverd

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Geeft feedback aan groepsleden (goed en opbouwend)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Prettig om mee samen te werken

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Toelichting: Je bent prettig om mee samen te werken.  |

**Tops**

|  |
| --- |
| Kwaliteiten: Levert goede kwaliteit en prettige samenwerking |

**Tips**

|  |
| --- |
| Zelf meer vooruit kijken en initiatief nemen in de vooruitgang.   |

Peerassessment Beoordelingsformulier

Naam invullende student: Lars Koster

Naam te beoordelen medestudent: Mike de Boer

Beoordeling: Onvoldoende-Voldoende-Goed

Beoordelings cijfer:7,0

De beoordeling wordt gedaan aan de hand van cijfers 1 t/m 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nooit/ zeer onvoldoende | Soms/ onvoldoende | Regelmatig/ voldoende | Meestal/ goed | Altijd/ zeer goed |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Afspraken

* Komt afspraken na (Groepsregels, op tijd komen, aanwezigheid, werk tijdig doen)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Levert goede bijdrage aan het teamproces

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Toelichting: Altijd aanwezig voor meeting en brengt een goede sfeer.  |

Bijdrage aan het product

* Heeft een actieve bijdrage in bijeenkomsten en in het eindproduct

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Levert goede kwaliteit (Heeft goede inbreng. Kennis, creativiteit)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Toont initiatief in de groep

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Heeft genoeg aandeel geleverd in totale project.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Toelichting: Werkt je deel altijd netjes uit en hebt goede info. wel kun je soms meer het voortouw nemen.  |

Deelname groepsproces

* Heeft een positieve bijdrage aan het groepsproces geleverd

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Geeft feedback aan groepsleden (goed en opbouwend)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Prettig om mee samen te werken

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| Toelichting: Denkt altijd mee, soms wel een beetje aan de late kant met het aandragen van de opdrachten |

tops

|  |
| --- |
| Alles altijd keurig uitgewerkt, brengt leuke sfeer waarmee het prettig samenwerken is.  |

Tips

|  |
| --- |
| Soms wat meer initiatief nemen en betrokken zijn.  |

## Bijlage 5:

## Bijlage 6:

Mike: Mike praat rustig en duidelijk, hierdoor is hij goed te verstaan en dat is prettig voor de deelnemers. Mike heeft een professionele houding en straalt gezag uit waardoor mensen naar hem luisteren. Wel worden lange stukken theorie door het rustige praten soms wat langdradig. De deelnemers mogen wat meer betrokken worden in dat onderdeel. Ook mogen de deelnemers wat meer vragen gesteld worden. Verder heeft Mike de deelnemers perfect duidelijk gemaakt wat het leerdoel was en tussendoor heeft Mike meerdere keren gevraagd hoe het ging tijdens individuele opdrachten. Mike is een vriendelijke en geïnteresseerde trainer.

Mike: Mike is tot in de puntjes voorbereid als ze les moet geven. Hierdoor heeft hij heel scherp wat hij wel en wat ze vooral niet moet doen. Ook is Mike prettig om naar te luisteren en wat ik een sterke kwaliteit vindt is dat hij je het gevoel geeft dat hij je begrijpt. Ook weet hij goed te differentiëren in zijn opdrachtjes en voelt hij de tijd goed aan. Ook heeft hij van de deelnemers veel tops gekregen, wat betekent dat ze het goed heeft gedaan richting hen.