

# Onderzoek naar zelfregulatie in de sportlessen op het mbo

De start van het nieuwe studiejaar ging in 2011 op drie mbo-scholen gepaard met de start van een sportprogramma gebaseerd op zelfregulatie. Dit programma is ontwikkeld bij Bewegingswetenschappen van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen met als doel door middel van sportlessen de zelfregulatie en de sport- en schoolprestaties van mbo-studenten op niveau 1 te verbeteren.

Door: Astrid de Vries e.a.

Tijdens het sportprogramma worden de studenten uitgedaagd actief te zijn in hun eigen leerproces. Een belangrijk onderdeel van de lesmethode is daarom het werken aan eigen doelen binnen een zelfgekozen sport. Het bleek dat de studenten gedurende het programma fysiek fitter en motorisch vaardiger werden, zich meer gingen inzetten en dat hun zelfbeeld verbeterde. Er waren echter grote verschillen tussen de studenten onderling en niet iedereen profiteerde van het programma.

## Programma

Naast het werken aan de doelen binnen de zelfgekozen sport bestond het sportprogramma uit een gezamenlijke warming-up, een onderdeel fitheid, een onderdeel motoriek en een gezamenlijke afsluiting. Bij fitheid werd zowel op kracht als uithoudingsvermogen getraind en bij motoriek op balvaardigheden en lichaamscoördinatie. Bij alle onderdelen werd zelfregulatie gestimuleerd door vraaggestuurde instructie van de sportdocenten. Ook hielden de studenten zelf in een sportfolio hun vooruitgang bij met het idee dat de studenten zo beter leerden plannen, monitoren, evalueren en



Acrogym

reflecteren. Deze opgedane zelfregulatieve vaardigheden zouden ze dan vervolgens kunnen gebruiken bij het sporten, maar ook tijdens hun andere lessen, stages en uiteindelijk ook op het werk. In de sportlessen van de controlegroep werd de 'gewone manier' van lesgegeven behouden en dit hield in dat de docent zei wat er moest gebeuren. Daarnaast stelde de docent de doelen op in plaats van de student.

Het programma bestond uit twee blokken van tien weken van vier lessen sport per week. Vooraf, na tien weken en na 20 weken werd door middel van testen de fysieke fitheid en motoriek gemeten. De testbatterij was een aangepaste Eurofittest. De onderdelen die erin zaten waren: lengte, gewicht, vetpercentage, 10x5m sprint, verspringen uit stand, sit-ups en push-ups in 30 seconden en de shuttleruntest. Motoriek werd hierbij gemeten door een jongleeroefening. De zelfregulatieve vaardigheden en het zelfbeeld >>

Contact:

[a.j.de.vries02@umcg.nl](mailto:a.j.de.vries02@umcg.nl)



Situps



Sprint



Verspringen uit stilstand

werden gemeten door middel van een vragenlijst<sup>1,2</sup>. Een voorbeeld van een stelling over zelfregulatie is: *Ik controleer mijn werk, terwijl ik ermee bezig ben*. Een voorbeeld van een stelling over het zelfbeeld is: *Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kan opbrengen*. Omdat het lastig is om bij mbo niveau 1-studenten te meten of de prestaties op school zijn verbeterd (op mbo niveau 1 wordt vooral gewerkt aan werknemersvaardigheden/competenties en geen harde toetsen) werd absentie als maat van schoolprestatie genomen. Hiervoor is in overleg met de docenten van de scholen

gekozen, omdat goede schoolprestaties beginnen met present zijn in de lessen. In aanvulling op de absentie zijn interviews afgenomen met de mentoren en studenten om ook kwalitatief meer inzicht in de schoolprestaties te krijgen. Een voorbeeld van een stelling die is voorgelegd aan de mentoren is: *De schoolprestaties van de studenten zijn positief veranderd, gedurende de looptijd van het project*. Andere manieren van schoolprestaties meten waren helaas niet mogelijk. Alle metingen zijn gedaan bij een projectgroep van 37 leerlingen die aan het sportprogramma hebben deelgenomen en een controlegroep van ook 37 leerlingen die alleen met de metingen hebben meegedaan.

### Resultaten

Tijdens de eerste meting bleek dat de studenten die ook buiten school sporten significant hoger scoren op zelfregulatieve vaardigheden zoals planning, monitoren en evalueren



Eindspel

dan studenten die niet sporten buiten school. Deze bevinding, dat sporters betere zelfregulatieve vaardigheden hebben, komt overeen met onderzoek bij andere doelgroepen<sup>1</sup>.

Ten opzichte van de voormeting verbeterde de projectgroep significant meer op verschillende fysieke aspecten zoals verspringen, sprinten en sit-ups dan de controlegroep. Ook was er een duidelijke verbetering zichtbaar van de motoriek, gemeten met een jongleeroefening. De verbetering in fysieke aspecten was niet waargenomen bij een controlegroep mbo niveau 1-studenten die reguliere sportlessen hadden gevolgd. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat jongleren wel in de lessen van de projectgroep is geoefend en niet bij de controlegroep. Bij de controlegroep bestonden de lessen vooral uit spelonderdelen.

Het effect van de lesmethode op schoolprestaties was minder duidelijk. Hoewel de projectgroep significant minder vaak absent was tijdens de lessen dan de controlegroep werd dit verschil niet groter in de tijd. Het was dus niet zo dat de projectgroep minder absent was naarmate het onderzoek vorderde en de controlegroep meer. Het verschil bleef constant. Wel zagen verschillende mentoren een positief effect van de sportlessen op de binding met school en de inzet. Behalve een positiever zelfbeeld werd bij de projectgroep geen verbetering op de zelfregulatieve vaardigheden gemeten.

## Toekomst

De lesmethode laat verbeteringen zien op fysieke

fitheid en motoriek, maar op zelfregulatie en schoolprestaties zijn de resultaten niet geheel duidelijk. Waarschijnlijk is het meetinstrument voor zelfregulatie niet geschikt voor deze doelgroep. Het bleek namelijk dat de studenten het erg lastig vonden om geconcentreerd de vrij lange vragenlijst in te vullen. Omdat er verschillende positieve veranderingen waargenomen zijn, onder andere op fitheid en zelfbeeld wordt er geadviseerd om de lesmethode breed op het mbo te implementeren. Wel zal de lesmethode verder ontwikkeld en aangepast moeten worden aan verschillende typen leerlingen om de effecten verder te vergroten. Hier speelt de training van docenten een belangrijke rol, omdat het toch bleek dat docenten niet gemakkelijk op een andere manier les kunnen geven dan dat ze vaak al jaren gewend zijn.

## Over de auteurs

*Astrid de Vries was assistent-onderzoeker bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen.*

*Tamara Kramer was assistent-onderzoeker bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen en is docent/onderzoeker voor het kennisteam Talent Identification & Talent Development van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, HAN Sport en Bewegen, HAN SENECA.*

*Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen en lector bij het kennisteam Talent Identification & Talent Development van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, HAN Sport en Bewegen, HAN SENECA.*

*Chris Visscher is professor bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen.*

## Noten

<sup>1</sup> Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development and Excellence*, 3(2), 263–275

<sup>2</sup> Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg self-esteem scale. *Psychologica Belgica*, 48(1), 25–35.

