

Zelfregulatie op het mbo: Het (onderzoeks)project

Onderwerp van dit topic is of en hoe bewegen van invloed is op onder andere de cognitie van leerlingen. Daar wordt in Groningen (maar ook op andere plekken) onderzoek naar gedaan. Veelal wordt zo'n onderzoek bij kinderen in de basisschoolleeftijd gedaan. In dit artikel betreft het een onderzoek in het mbo. Met name hoe zelfregulatie in sport en bewegen van invloed is op de school- en sportprestaties.

Door: Tamara Kramer, Marije Elferink-Gemser, Laura Jonker, Alien van der Sluis en Chris Visscher

Bewegen en sport hebben een steeds belangrijkere plaats in onze samenleving. Vrijwel iedereen is ervan overtuigd dat bewegen gezond is, dat het kan fungeren als een bindmiddel binnen de bevolking en dat fittere mensen vaak beter in hun vel zitten. Toch is een aspect van bewegen en sport nog onderbelicht gebleven waarin veel winst te behalen is. Namelijk de voordelen op de cognitie, ofwel hoe iemand informatie tot zich neemt en vaardigheden leert. Zelfregulatie speelt hier een grote rol in (reflecteren, plannen, monitoren, evalueren, self-efficacy en inzet). Voor informatie over zelfregulatie en het al gedane onderzoek wil ik u verwijzen naar het artikel van Laura Jonker eveneens in dit blad. Ook studenten op het mbo kunnen hier hun voordeel mee doen door middel van sportlessen gericht op het verbeteren van zelfregulatie en daarmee hun school- en sportprestaties. Vanuit mbo Diensten en het Platform Sport en Bewegen is de opdracht gegeven voor het project 'Zelfregulatie op het mbo'. Het project wordt uitgevoerd door het Centrum voor Bewegingswetenschappen van het Universitair Medisch Centrum Groningen, de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met Kennispraktijk. Het doel van dit project is het ontwikkelen en testen van een leer methode gebaseerd op zelfregulatie in sport situaties ter verbetering van de school- en sportprestaties van studenten op het mbo.

Programma van het project

Het programma is opgebouwd uit twee keer tien weken sportlessen met de start in september/

oktober 2011. In deze weken hebben de studenten twee keer twee lesuren (blokuren) sport in de week. Op dit moment doen drie scholen mee met het programma. De scholen die meedoen zijn:

- Noorderpoort college in Groningen met de opleiding school voor Werkwijs
- Drenthe college in Assen (en Emmen als controlegroep) met de opleiding tot arbeidsmarkt gekwalificeerd assistent (AKA)
- Gilde Opleidingen in Roermond met de opleiding Gilde Praktijkopleidingen (GPO)

Op deze scholen zijn er voor de studenten vier lesuren per week ingeroosterd (twee keer twee uur) om te gaan sporten. In deze lessen komen altijd vier onderdelen aan de orde namelijk:

1 Algemene fitheid (figuur 1):

Gedurende dit deel van de les gaan studenten hun fitheid verbeteren. Dit doen zij door >>



FOTOS: TAMARA KRAMER

Contact:

t.kramer01@umcg.nl



middel van circuittraining en bewegen op muziek. Bij de circuittraining (één keer per week) ligt de nadruk op de verbetering van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Bij bewegen op muziek (ook één keer per week, maar op een andere dag) doen studenten oefeningen op muziek met hetzelfde doel als bij de circuittraining alleen zal snelheid er minder in voorkomen. Tijdens zowel de circuittraining als bewegen op muziek houden studenten hun hartslag in de gaten en tellen ze hoe vaak ze oefeningen kunnen uitvoeren. Daarnaast worden zij gestimuleerd om zelf persoonlijk doelen te stellen en de cyclus voor zelfregulatie te doorlopen met het oog op verbetering van de fitheid.

2 Motorische ontwikkeling (figuur 2):

Gedurende dit deel van de les zullen de studenten zich motorisch verder gaan ontwikkelen. Ze zullen leren jongleren, wat motorisch een enorme uitdaging is. Ook zullen ze één keer in de week gaan acrogymmen waarin motoriek en vertrouwen op elkaar naar voren komt. Dit deel zal aan het eind van het project uiteindelijk uitmonden in een presentatie van de beide onderdelen door de studenten. Ook hierin worden de studenten gestimuleerd om de cyclus van zelfregulatie te doorlopen. Een belangrijke rol is weggelegd voor de docent en de begeleiders omdat zij de studenten stimuleren in het gebruik van zelfregulatie. Voor het onderdeel jongleren en acrogymmen is gekozen, omdat niet veel studenten hier al uitgebreid kennis mee hebben gemaakt. Ook is jongleren motorisch erg moeilijk en kun je dit op verschillende niveaus

doen zodat elke student op zijn eigen niveau bezig kan zijn. Voor acrogymmen geldt dat dit motorisch ook niet gemakkelijk is en de studenten op elkaar moeten bouwen en elkaar moeten vertrouwen. Dit is zeker bij de studenten op mbo-niveau 1 ook goed voor de ontwikkeling van de student.

3 Sportspecifiek deel (figuur 3):

In dit deel van de les mag de student een sport kiezen waarin hij of zij zich in tien weken wil verbeteren. De student mag de sport zelf kiezen om er voor te zorgen dat de student gemotiveerd is. Zodra iemand een sport leuk vindt is degene ook meer gemotiveerd om te verbeteren. De student stelt hierbij zelf doelen waarmee hij of zij aan de slag gaat. De docent begeleidt de student op de manier die zelfregulatie bevordert. Elke student heeft een sportfolio waarin hij of zij alle aanwijzingen kan noteren en een planning kan maken voor de lessen en doelen kan opschrijven.

4 Een spel (figuur 4):

Elke les eindigt met een spel. Hiervoor is gekozen om gezamenlijk af te sluiten. In dit deel van de les staat samenwerken en respect naar elkaar centraal. Daarnaast is het een mogelijkheid om ook nog aan de fitheid van de studenten te werken.

Zoals hiervoor genoemd gaan de studenten actief bezig met de onderdelen van zelfregulatie. Ze zullen dit allemaal bijhouden in een sportfolio. In het sportfolio staat ook nog een aantal opdrachten die de student tijdens de lessen moet uitvoeren. In het derde onderdeel mogen de studenten een sport kiezen. Hier zijn wel beperkingen in de mogelijkheden, omdat er niet tien verschillende sporten aangeboden kunnen worden in een sportzaal. De docenten maken een lijst op basis van de voorkeuren van de studenten en de mogelijkheden van de sportzaal en daaruit maakt de student een keuze.

Het belang van de docenten en begeleiders in dit project is reeds genoemd. Om de begeleiding via de juiste wijze te laten verlopen is er voor de docenten een lessenreeks ontwikkeld. Hierin staan per les de verschillende onderdelen beschreven, aanwijzingen voor het stimuleren van zelfregulatie en opdrachten waarmee de studenten aan zelfregulatie kunnen werken. De docenten en begeleiders die meewerken in het project hebben ook allemaal een tweetal scholingsdagen gehad. Het doel van deze scholing was om de



betrokken docenten op de hoogte te brengen van de theoretische achtergrond en het hele programma uit te leggen. Op de scholingsdag hebben we de docenten ook kennis laten maken met de nieuwe manier van sportlessen geven. De docenten hebben een proefles gedraaid om voordat het programma start een keer geoefend te hebben bij een vergelijkbare groep studenten. Gedurende het project zal er veel aandacht besteed worden aan het begeleiden van de docenten en de verdere ontwikkeling van de docentenhandleiding en het sportfolio.

Metingen voor het project

Dit project is niet alleen bedoeld om een lesmethode te ontwikkelen. We willen deze methode ook testen om aan te kunnen tonen dat deze werkt voor de studenten. Heeft deze manier van het aanbieden van sport tijdens de lessen LO daadwerkelijk een positieve invloed op de ontwikkeling van de studenten? Om dit te kunnen aantonen zijn er metingen nodig. We meten de volgende aspecten bij de studenten:

- zelfregulatie
- zelfbeeld
- taak/ego-oriëntatie
- fitheid (shuttle-run, buikspieren, opdrukken, verspringen, lengte, gewicht, vetpercentage, 10x5 meter sprint)
- motoriek (jongleren, acrogym en de gekozen sport)
- cognitieve taak 'plannen' (alleen op het Noorderpoort door middel van de Tower of Londontest).

De eerste drie onderdelen worden met een vragenlijst gemeten en de overige onderdelen zijn testen die de studenten fysiek moeten uitvoeren. Om een goed beeld te krijgen van de veranderingen meten we alle studenten drie keer en is er ook een aantal controlegroepen. De controlegroepen hebben geen vier lesuren sport in de week, maar doen wel mee aan alle metingen. Er vindt in september/oktober 2011 een voormeting plaats. Na tien weken, in december 2011/januari 2012 zal er een tussenmeting gedaan worden. Uiteindelijk zal na nog een cyclus van tien weken in maart 2012 de eindmeting plaatsvinden. Daarna zullen de gegevens worden geanalyseerd en verwerkt. Naast deze metingen bij de studenten zullen ook de docenten geïnterviewd worden over hoe zij het project hebben ervaren en zullen ze geobserveerd worden om te kijken in hoeverre zij ervoor zorgen dat de zelfregulatie wordt bevorderd bij de studenten tijdens de les. Ook zullen we de absentie van de studenten bijhouden om te kijken of ze meer op school zijn. Daarnaast gaan we de stagebegeleiders vragen of zij veranderingen zien in het gedrag en de prestaties van de studenten tijdens de stage gedurende het project. Aan het eind van het project zal er een eindrapportage komen en zal er van zowel de docentenhandleiding als het sportfolio een definitieve versie liggen. Het doel is dat de lesmethode vanaf schooljaar 2012-2013 op meerdere mbo-scholen gebruikt kan worden. Als laatste wil ik meegeven dat wij met dit project ook te volgen zijn via www.twitter.com/zelfregulatie of bekijk onze website: www.mbo-zelfregulatie.nl

Over de auteurs

Tamara Kramer MSc is onderzoeker bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (RUG/UMCG).

Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). Daarnaast is ze werkzaam bij het Instituut voor Sport en Bewegingsstudies van de Hogeschool Arnhem-Nijmegen.

Laura Jonker is promovendus bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG) en zal op 21 december 2011 promoveren op dit onderwerp.

drs. Alien van der Sluis is onderzoeker/adviseur bij Kennispraktijk – onderzoeksbureau voor sport, onderwijs & gezondheid.

prof. dr. Chris Visscher is voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). ◀