



Trainingsprogramma voor BSM

Eén van de verplichte onderdelen van het BSM-programma is het kiezen en opstellen van een trainingsprogramma. Tijdens de KVLO-studiedag van 1 april 2010 heb ik een workshop gegeven over het maken van keuzes binnen dit BSM-onderdeel. Ik heb me met name gericht op de keuzes die een docent heeft wanneer dit onderdeel aangeboden wordt. Hieronder beschrijf ik de inhoud van deze workshop en de keuzes die een docent heeft of maken moet.... Door: Dennis Witsiers

Kaderbepaling

Voordat je überhaupt keuzes kunt gaan maken voor het opstellen van je lessenreeks binnen je vakwerkplan zul je eerst exact moeten weten wat je kader is. Het kader zijn de eindtermen die zijn vastgesteld. Dit is hetgeen de docent de leerlingen zal moeten leren. Gelukkig zijn de kaders zo abstract omschreven dat je daarbinnen je eigen keuzes kunt maken.

Als docent geef ik de studenten aan de Fontys Sporthogeschool aan dat het wettelijk kader ook gevormd wordt door de doelstellingen van de Tweede Fase. Ondersteund door de ministeriële nota uit 2003 'Ruimte laten en keuzes bieden in de Tweede Fase' vertel ik hen dat er binnen de Vernieuwde Tweede Fase meer ruimte moet zijn voor zaken waarvoor de tweede fase mede bedoeld was, te weten: "vaardigheidsonderwijs, zelfstandig en actief leren en vergroting van de samenhang tussen de vakken". Dit heeft invloed op de invulling en keuzes van mijn lesinhouden.

Binnen het domein 'Bewegen en gezondheid' staat voor zowel havo als vwo, onder het kopje subdomein D2 (Fitheid testen en verbeteren) het volgende beschreven:

De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep. Voor havo is dit eindterm 12 en voor vwo is dit eindterm 13. Dit hoeft niet het uitgangspunt te zijn van je lessen. Binnen het Domein C. Bewegen en Gezondheid wordt ook gesproken over bewegen en welzijn in respectievelijk eindterm 11 voor havo en eindterm 12 voor vwo. Deze eindterm wordt als volgt omschreven: *de kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.* Ook deze keuze kan bepalend zijn voor de invulling van mijn lessen.

Naast dit wettelijke kader is er onlangs ook een publicatie uitgebracht met toetsvoorbeelden. Dit zijn ijkpunten en kunnen dus ook een kader vormen voor de doelen en inhouden van je lessen. De beoordelingscriteria volgens het toetsvoorbeeld 'trainingsprogramma' zijn als volgt beschreven:

- 1 actieve deelname en initiatief nemen
 - 2 doelen stellen aan de hand van het FITT-principe (=type activiteit - tijdsduur - intensiteit - frequentie)
 - 3 theoretische diepgang in training (trainingsprincipes/-vormen, energiesystemen)
 - 4 gebruikte bronnen (controleerbaarheid), bronvermelding en onderzoeksmethode
 - 5 planning, uitvoering en reflectie van de trainingen (logboek).
- Dit is verwerkt in onderstaande beoordelingsschema's.

Invulling

Nu vaststaat wat het kader is kun je er zelf invulling aan gaan geven. Er zijn binnen dit kader veel keuzemogelijkheden. Zo kun je kiezen om de leerlingen vanuit de Eurofittest één onderdeel te laten trainen, die ze zelf mogen bepalen. Of je kiest er zelf voor om ze kracht te laten trainen via een fitnessprogramma. Of je laat de leerlingen een programma opstellen voor een vorm van lopen. Dit kan zowel sprint als duurlopen zijn. Je zult jezelf als docent dus een aantal vragen moeten stellen. Welke keuzes ga je maken of te wel, wat wil ik ze binnen dit kader gaan leren?

Eén van de doelen van de Tweede Fase is een betere aansluiting met het hbo. Op het hbo hebben de leerlingen een aantal vaardigheden nodig, die wij ze met het vak BSM mee kunnen geven. Daarom is deze opdracht voor de leerlingen niet alleen een doel, maar ook een middel om ze die vaardigheden aan te leren. Een aantal van deze vaardigheden is bijvoorbeeld reflecteren, evalueren, gebruik van bronnen, data-analyse en informatieverwerking en -verwerking.

BSM BEOORDELINGSCRITEIA TRAININGSPROGRAMMA

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 - 10)
1) Actieve deelname en initiatief nemen	Neemt een afwachterende houding aan; komt niet of slecht voorbereid naar trainingen	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich afwachterend op, geeft onvoldoende signalen af als het niet goed gaat	Neemt in alle fasen initiatief en verantwoordelijkheid; geeft signalen af als het niet goed gaat	Neemt in alle fasen initiatieven; begeleider hoeft nauwelijks te sturen
2) Doelen stellen aan de hand van de FITT-principes (type activiteit - tijdsduur - intensiteit - frequentie)	Stelt op basis van de begintest(en) doelen die of niet haalbaar zijn of niet duidelijk genoeg zijn; FITT-principes worden niet duidelijk beschreven	Stelt op basis van de begintest(en) haalbare doelen aan de hand van de FITT-principes	Stelt op basis van de begintest(en) duidelijke en haalbare doelen, vertaalt ze specifiek met de FITT-principes	Stelt op basis van de begintest(en) duidelijke en haalbare doelen, vertaalt ze specifiek met de FITT-principes en stelt ze indien nodig bij
3) Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes/-vormen, energiesystemen)	Beschrijft in erg algemene zin trainingsprincipes, trainingsvormen en energiesystemen	Beschrijft algemene trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die tijdens de trainingen gebruikt zijn	Beschrijft specifieke trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die (duidelijk) tijdens trainingen gebruikt zijn	Beschrijft uitvoerig specifieke trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die van toepassing zijn geweest op de uitgevoerde trainingen
4) Gebruikte bronnen (controleerbaarheid), bronvermelding en onderzoeksmethode	Vermeldt bronnen niet correct en/of onduidelijk; verantwoordt de onderzoeksmethode niet of nauwelijks	Vermeldt bronnen redelijk correct; beschrijft de onderzoeksmethode	Vermeldt bronnen correct; beschrijft uitgebreid de onderzoeksmethode	Vermeldt de bronnen correct (inclusief noten); gebruikt meerdere relevante wetenschappelijke bronnen; verantwoordt uitgebreid de onderzoeksmethode
5) Planning, uitvoering en reflectie van de trainingen (logboek)	Logboek ontbreekt of is onvolledig ingevuld; van enige reflectie is nauwelijks sprake	Logboek van trainingen is aanwezig; er is enige reflectie op de eigen aanpak in de trainingen; geeft alleen feitelijke verslaglegging	Logboek is aanwezig; beknopte reflectie op het eigen leren bij de trainingen, die verder gaat dan feitelijke verslaglegging en een analyse bevat van het eigen functioneren	Logboek is aanwezig; uitgebreide reflectie op het eigen leren bij trainingen; bevat een goede analyse op eigen functioneren gericht op verbeteringen voor de toekomst

Figuur 1

BSM BEOORDELING TRAININGSPROGRAMMA

Naam:		Klas:	Datum:	Beoordeeld door:	
Trainingsdoel:					
Groep samen met:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1) Actieve deelname en initiatief nemen					
2) Doelen stellen met de FITT-principes					
3) Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes en -vormen, energiesystemen)					
4) Gebruikte bronnen, controleerbaarheid, bronvermelding, methodische handelen					
5) Logboek: planning en uitvoering van trainingen en reflectie					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

Figuur 2

In deze optiek maakt het dus niet uit voor welk trainingsprogramma de docent of de leerlingen kiezen, mits je de gestelde doelstelling(en) en het kader maar bewaakt. De keuzes, die ik maak, zijn ook afhankelijk van mijn visie op (bewegings-)onderwijs. Afhankelijk van de doelstellingen van je lessen en de faciliteiten en mogelijkheden binnen (en buiten) de school, bepaal je wat je wel of niet wilt behandelen tijdens de les.

Duurlopen

Zo zou het mijn keuze zijn om het maken van het trainingsprogramma te koppelen aan duurlopen. Zo geef ik duurlopen, mijn inziens, een meer praktische en, voor leerlingen, zinnigere invulling. Leerlingen krijgen dan tijdens de lessen BSM tijd om te trainen. De eindtermen uit het domein B kan ik dan combineren met de al eerder genoemde eindtermen. Voor zowel havo als vwo is dit eindterm 5 (de kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar). Wanneer leerlingen hun trainingsschema opgesteld hebben, krijgen ze de gelegenheid om tijdens de BSM-lessen te trainen. Een ander voordeel is dat je als docent ook een vinger aan de pols kunt houden bij de uitvoering van het trainingsprogramma. Er staan veel praktische voorbeelden in het katern Atletiek: Duurlopen en het atletiekboek 'De Kick van Atletiek' van Diny Bom.

Geen hartslagmeters

Verder zou ik er bijvoorbeeld voor kiezen om, in (of uit) principe, geen hartslagmeters te gebruiken tijdens het lopen. Het gebruik van hartslagmeters is ook afhankelijk of de vakgroep LO ze heeft. En afhankelijk of de hartslagmeters werken. Ik zou de leerlingen wel ervaring op laten doen met hartslagmeters, maar heb te vaak de ervaring gehad dat deze meters niet werkten of een sterk

afwijkende hartslag aangaven. 'Hé meneer, ik heb nu een hartslag van 240. Ga ik dit overleven!' Daarnaast neemt het ook een groot deel van de les in beslag voor alle leerlingen de hartslagmeter zodanig om hebben dat deze ook inderdaad functioneert. Het gebruik van hartslagmeters heeft natuurlijk ook heel veel voordelen. De leerlingen kunnen snel hun exacte hartslag aflezen en eventueel hun loopsnelheid aanpassen aan hun hartslag. Nadat de leerlingen ervaring op hebben gedaan met hartslagmeters, zou het mijn keuze zijn om ze uiteindelijk op gevoel te laten trainen. Ik wil ze juist laten ervaren naar hun lichaam te luisteren en het tempo daar op aan te passen. Dit houdt in dat ze bijvoorbeeld op hun ademhaling moeten letten of voelen hoe hun benen het houden.

Looptrainingsprogramma

Een andere keuze die ik zou maken is dat ik me met name richt op de praktische uitvoering en de voorbereiding van het maken van het looptrainingsprogramma. Hierbij zou ik uit gaan van de theorie die bij de Climaxloop hoort. In tegenstelling tot andere modellen, worden in deze theorie vier zones onderscheiden. Tijdens de praktijklessen geef ik dan uitleg over verschillende aspecten en principes van het trainen. De theorie laat ik in dit geval ervaren in de praktijk. Wanneer ik ze bijvoorbeeld vertel over extensieve interval, laat ik de leerlingen loopvormen doen die hierbij aansluiten. Als ik ze uitgelegd heb wat verzuren is, laat ik ze dit ervaren. De theorie wordt dus tijdens de praktijklessen gegeven in plaats van aparte theorielessen. De inhoud van de theorie moet, mijn inziens, volledig aansluiten bij de opdracht. Dit houdt in dat je ook keuzes moet maken in de verdieping van de stof. En hoe je deze aanbiedt. Een keuze is bijvoorbeeld om ook achtergrondinformatie over trainingsprincipes op papier aan te bieden. Deze theorie kan ook weer terugkomen in de theorietoets.

Geen loopscholing

Daarnaast zou het mijn keuze zijn om tijdens de praktijklessen niet voor technische loopscholing te gaan. Ik vind dat de leerlingen met name geschoold moeten worden op het trainen op duurconditie en, misschien nog wel belangrijker, het maken van een plan (trainingsschema) en zich daaraan houden. Dat wil niet zeggen dat ik geen technische verbeterpunt(en) aan zou geven op het moment dat ik vind dat het bij een leerling nodig is. Loopscholing kan een middel zijn om één of meerdere doelen te bereiken, maar is, in mijn optiek, geen doel op zich.

Evenzo de testen. Zoals ik al eerder heb geschreven zou ik er voor kiezen om het trainingsprogramma uiteindelijk te richten op duurtraining. Binnen deze context wil ik dan de leerlingen zoveel mogelijk bagage meegeven. Dit houdt in dat ik enkele testen met ze ga doen. Deze testen zijn niet alleen bedoeld om ze te laten ervaren wat ze kunnen of om verschillende soorten testen (= kennis) aan te bieden, maar ook als nul-meeting voor ze gaan starten met trainen. De testen, die de leerlingen uitvoeren, dienen, volgens mij, bij te dragen aan het doel. Het uitvoeren van bijvoorbeeld de Eurofittest is een manier om leerlingen ervaring op te laten doen met testen, maar lijkt me, in deze, geen doel op zich. De leerlingen leren meten en daar conclusies aan te verbinden. Deze conclusies kunnen als uitgangspunt dienen voor het uiteindelijke doel. Een ander voorbeeld is huidplooiingen. Dat is een betrekkelijke eenvoudige meeting en kan bijdragen aan de

stimulering van de leerlingen om te trainen. Daarnaast leren de leerlingen ook een voor- en een nameting te doen om te controleren of ze, de door hen gestelde doelstelling, behaald hebben.

Afsluiting

Als afsluiting van de lessenreeks doorlopen en als einddatum van het trainingsschema zou je kunnen kiezen voor een georganiseerde run in de stad. Deze runs zijn vaak in het weekend (zaterdag en/of zondag). Alle leerlingen lopen na hun trainingsweken een lokale hardlooptwedstrijd van bijvoorbeeld vijf kilometer. De directie van de school zou het inschrijfgeld kunnen betalen, vaak niet meer dan € 5,- per leerling omdat het vaak goede publiciteit is voor de school.

Ten slotte kun je er voor kiezen om het maken van het trainingsschema te vergroten voor vwo. Dan zou je nog een subdomein kunnen toevoegen, te weten eindterm 11: *de kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.*

Maar het meest interessante is, voor mij als docent, om te kijken hoe elk individu de opdracht aanpakt en wat ik daarin kan betekenen. In welke fase van zijn/haar ontwikkeling is de leerling gericht op de 'eisen' van het hbo/WO? En wat kan (of moet) je daar als docent aan bijdragen? Je kunt je afvragen in welke fase een leerling in zijn/haar ontwikkeling zit. Bij elke stap of fase van de opdracht verwacht je een resultaat of een vooruitgang van de leerling. Maar welke extra informatie of input hebben sommige leerlingen nodig? Hoeveel moet ik een leerling sturen of doorloopt de leerling elke stap op een eigen, zelfstandige manier? Moet ik stop-and-go-momenten inlassen? Werkt de leerling consequent en zelfstandig aan zijn/haar logboek of moet je de leerling(en) elke keer weer stimuleren en aansporen? Moet ik in deze een format aanleveren of ontwikkelt de leerling deze zelf? Ditzelfde geldt natuurlijk ook voor het reflecteren. Hoe gaat de leerling met informatie-verwerking en -verwerving om? In hoeverre moet je of kun je differentiëren in deze begeleiding en neem ik dit mee in mijn beoordeling? Dit zijn voor mij als docent BSM zeer belangrijke aandachtspunten. En misschien wel de essentie van het lesgeven aan leerlingen die voor BSM gekozen hebben in de Tweede Fase.

Naar aanleiding van de keuzes die je maakt en de mogelijkheden die je tot je beschikking hebt, maak je zelf een lessenreeks voor het ontwerpen van een trainingsschema.

Voor elk BSM-onderdeel van je vakwerkplan zul je voor jezelf een aantal vragen moeten beantwoorden. Hiervan is de belangrijkste vraag wellicht: 'wat dragen de inhoud van deze lessenreeks bij aan de persoonlijke ontwikkeling van mijn leerlingen?'

Over het maken van dit soort keuzes en de meerwaarden van de lessen BSM voor leerlingen in de Tweede Fase, gericht op hun vervolgstudie, zijn we met vijf BSM-docenten bezig om een en ander op papier te zetten. Voor een mogelijke, praktische invulling van een lessenreeks voor het ontwerpen van een trainingsprogramma wil ik je verwijzen naar de BSM-website van de SLO.

Correspondentie: d.witsiers@fontys.nl