

'Goalkeeper!'

Stimuleert zelfregulatie in sport en leefstijl

Op de basisschool sporten kinderen nog volop, maar na het eerste jaar van de middelbare school daalt het percentage leerlingen dat lid is van een sportvereniging drastisch. Dit geldt nog meer voor leerlingen in het vmbo. Deze doelgroep heeft ook een minder gezonde leefstijl dan leerlingen op hogere onderwijsniveaus. Reden voor het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van het Hanze Instituut voor Sportstudies om 'Goalkeeper!' te ontwikkelen: een methode waarmee leerlingen hun sportvaardigheden ontwikkelen en aan een gezonde leefstijl werken. De focus van de methode ligt op zelfregulatievaardigheden, waarbij de context van de gymles en de rol van de vakleerkracht een cruciale rol spelen.

TEKST ALIEN VAN DER SLUIS E.A.

We hebben de verschillende ALO's uitgenodigd in het praktijkkatern hun visie in dit blad te delen met de lezers. Nu is de ALO Groningen aan zet. Bewegen leren regelen en het ontwikkelen van zelfregulatievaardigheden worden in de praktijk voor het voetlicht gebracht. (red)

Zelfregulatie: waarom van belang?

Zelfregulatievaardigheden zijn nodig om bewust je gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een doel in de toekomst te bereiken. Denk hierbij aan het stellen van een geschikt doel, het maken van een planning om je doel te bereiken en het monitoren van je voortgang. Zelfregulatie is belangrijk voor het behalen van doelen in allerlei domeinen, zoals school en sport maar ook op het gebied van leefstijl.

De sportcontext is erg geschikt om deze vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. Door zelf een doel te stellen op sportgebied (bijvoorbeeld het verhogen van je score bij basketbal door je lay

up te verbeteren) en daar stap voor stap naartoe te werken merken jongeren wat het is om succes te hebben en ontwikkelen ze deze vaardigheden. In 2011 werd dit principe al gebruikt bij het ontwikkelen van een methode voor het mbo met de bedoeling zelfregulatie in de gymles te stimuleren: *Zelfregulatie in de sportles*. Leerlingen kozen zelf een sport en een doel en werkten daar in tien weken naartoe (figuur 1). Na afloop van het programma waren leerlingen fitter en was hun zelfbeeld verbeterd. Docenten gaven aan dat leerlingen meer inzet toonden en een sterkere binding met school hadden. Mogelijk voorkomt dit schooluitval op de langere termijn (Kramer et al., 2011).

Vaardigheden voor een gezonde leefstijl

Ook op het gebied van leefstijl speelt zelfregulatie en rol. In de nieuwe definitie van gezondheid is eigen regie van belang: gezondheid is niet zozeer de afwezigheid van ziektes, maar het vermogen om je met veerkracht aan te passen en zelf regie te voeren over je welbevinden. Dat vraagt ook vaardigheden als een doel kunnen stellen (zoals gezonder gaan eten, of meer bewegen) en hier naartoe kunnen werken. Uit onderzoek blijkt dat zelfregulatievaardigheden samenhangen met gezondheidsgedrag en dat is met name bij adolescenten duidelijk waarneembaar. (Gibbons et al., 2012; Craike et al., 2012). Zo is minder zelfregulatie gerelateerd aan ongezond eetgedrag, seksueel risicogedrag, roken en minder bewegen (Kalavan et al., 2010; Raffaelli & Crocket, 2003; de

Figuur 1 Cyclus zelfregulatie voor Basketbal



Voor het gebruik van links naar sites Zelfregulatie in de sportles en filmpjes, zie het artikel op de site van de kvlo.

De auteurs zijn allen verbonden aan het Instituut voor Sportstudies-Hanzehogeschool Groningen.

Alien van der Sluis, Simon Leistra, Remo Mombarg, Ingrid van Aart en Arjan Pruijm

Foto's:

Marjon de Vries, Hans Dijkhoff

Referenties

Anderson, E. S., Wojcik, J. R., Winett, R. A., & Williams, D. M. (2006). Social-cognitive determinants of physical activity: the influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *HEALTH PSYCHOLOGY-HILLSDALE THEN WASHINGTON DC*, 25(4), 510.

Craike, M. J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., & Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of physical activity and health*, 11(2), 410-418.

Vet de, E., de Wit, J. B., Luszczynska, A., Stok, F. M., Gaspar, T., Pratt, M., ... & de Ridder, D. T. (2013).

Access to excess: how do adolescents deal with unhealthy foods in their environment?. The

European Journal of Public Health, cks185.

Vet de, E., & Ridder, D. (2015). Editorial: Self Regulation of Eating Behaviour among Adolescents. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 7(1), 1-3.

Kalavana, T. V., Maes, S., & De Gucht, V. (2010). Interpersonal and self-regulation determinants of healthy and unhealthy eating behavior in adolescents. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 44-52.

Kramer, T., et al. (2012).



Vet et al., 2013; Garcia-des-Castillo et al., 2012, Anderson et al., 2006). De kennis en ervaringen uit het mbo-project zijn gebruikt om, met subsidie vanuit het programma Preventie (Opvoeding en Onderwijs) van ZonMW (ZonMw is de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie.), de interventie Goalkeeper te ontwikkelen: het project is aangepast voor de doelgroep vmbo en de transfer naar leefstijl is ingebouwd.

Opbouw in vier weken

De methode vindt plaats in de gymlessen en in de mentorlessen. In vier blokken van vier weken gaan leerlingen in de gymles aan de slag met een sportdoel, en in de mentorles met een doel op het gebied van gezonde voeding of meer

“In het begin was het wennen om met Goalkeeper! te werken. Ik moest me focussen op wat je van een leerling zou kunnen verwachten. Ik pas mijn instructie aan en laat het initiatief veel meer bij de leerling. Minder directief, ik denk echt na over mijn woordkeuze. Ik neem meer afstand tot wat er gebeurt. Ik wacht langer tot ik actie onderneemt. Dat is soms best lastig, je wilt als vakleerkracht nu eenmaal dat ze goed bewegen. Wat het oplevert? Ze zijn vaak al heel goed bezig met proces: ze leren écht kijken naar wat ze zelf al kunnen. Ze kunnen dat onder woorden brengen naar zichzelf en naar anderen. Ze leren reflecteren en evalueren. En de methode brengt echt een gevoel van eigenheid met zich mee: leerlingen ervaren zelf de verantwoordelijkheid voor wat ze doen. En er vindt samenwerking plaats. Leerlingen kiezen echt voor een buddy met wie de samenwerking goed loopt, of wisselen na één periode van buddy omdat ze een betere samenwerking zoeken.” (Marieke Kuipers, vakdocent LO)

Tippen & schijnbewegingen

- Tip 1:** Probeer te lijpen met 2 ballen. Wie houdt dit het langst vast? (Icon: 1)
- Tip 2:** Probeer op verschillende manieren de bal te lijpen. Links, rechts, tussen je benen, liggen etc. (Icon: 2)
- Tip 3:** Maak van pylonen een slalom. Probeer zo snel mogelijk heen en weer te dribbelen. Wie scoort het meest in 2 minuten? (Icon: 3)
- Tip 4:** Zet 2 pylonen 10 meter uit elkaar. Dribbel vooruit heen en achteruit terug. Wie kan dit het vaakst in 2 minuten? (Icon: 4)
- Tip 5:** Volg je tijd en je buddy probeert te volgen. Laat het je en je buddy klinkt te rekenen? Oefen om de kaart 2 minuten. (Icon: 5)
- Tip 6:** Tip naar de veilige zone. Je buddy mag volop verdolgen. Hoe vaak bereik je de veilige zone in 2 minuten? (Icon: 6)
- Tip 7:** Dribbel naar de veilige zone. Je buddy mag verdolgen (aan links naar rechts niet naar voren of achteren). Oefen de "body fake" schijnbeweging. 5 x heen en weer dan dribbelen. (Icon: 7)
- Tip 8:** Tip 2 minuten weet de bal in je buddy probeert de bal af te pakken. Hoe vaak kan je buddy de bal afpakken? (Icon: 8)
- Tip 9:** Volg je tijd en je buddy probeert te volgen. Laat het je en je buddy klinkt te rekenen? Oefen om de kaart 2 minuten. (Icon: 9)
- Tip 10:** Tip naar de veilige zone. Je buddy mag volop verdolgen. Hoe vaak bereik je de veilige zone in 2 minuten? (Icon: 10)
- Tip 11:** Dribbel naar de veilige zone. Je buddy mag verdolgen (aan links naar rechts niet naar voren of achteren). Oefen de "body fake" schijnbeweging. 5 x heen en weer dan dribbelen. (Icon: 11)
- Tip 12:** Tip 2 minuten weet de bal in je buddy probeert de bal af te pakken. Hoe vaak kan je buddy de bal afpakken? (Icon: 12)

Tikspel
2 - 1 - 1 - 2

Inhalen
2 - 1 - 1 - 2

Werken aan sportvaardigheden op eigen niveau met kleuren

bewegen. Per blok wordt een vaste opbouw gehanteerd:

- Week 1: bepalen van het startniveau en stellen van een doel voor over 4 weken
- Week 2 en 3: werken aan niveauverbetering en dit plannen en monitoren
- Week 4: evaluatie van de vooruitgang, op resultaat en proces

Het bepalen van de het beginniveau is sterk vereenvoudigd door per sport(deel)vaardigheid terug te gaan naar een niveau-opbouw in drie kleuren. De leerlingen kunnen aangeven of ze deze niet (geel), een beetje (groen) of volledig (blauw) beheersen. Ze kiezen de niveaus op basis van filmpjes per kleur, die ze op de iPad in de gymlessen bekijken, (zie website KVLO). Bij het stellen van een doel voor handbal kan dit bijvoorbeeld betekenen dat een leerling het onderdeel passen van groen naar blauw brengt en het onderdeel tippen van geel naar blauw. Bij het werken aan de ontwikkeling van hun sportvaardigheden worden ze ondersteund door posters met oefeningen op het eigen niveau (figuur 2 tot en met 6), een buddy (een medeleerling), een leerling boekje waarin ze hun voortgang bijhouden, en uiteraard de docent, die dit proces ondersteunt.

Transfer naar leefstijl

Voor het onderdeel leefstijl wordt een zelfde, herkenbare, opbouw gehanteerd als in de gymlessen, om de mogelijkheid tot transfer van de zelfregulatievaardigheden zo groot mogelijk te maken. In week 1 bepalen leerlingen hun beginniveau (bijvoorbeeld voor het aantal stappen dat ze op een dag zetten, of het aantal snacks dat ze op een

dag eten) en bepalen ze een doel voor de week erna. In de mentorlessen wordt ondersteuning gegeven voor hoe ze dat doel het beste kunnen bereiken. Leerlingen brengen bijvoorbeeld in kaart om te kijken waar in het reguliere onderwijs ruimte is voor meer beweging, of gaan na waar verleidingen om te snacken op de loer liggen binnen de school.

Uitvoering en onderzoek

Drie vmbo-scholen in de provincie Groningen testen de methode gedurende vier blokken van vier weken. In september is gestart met blok 1, waarin de sporten trickbiken en longboarden werden aangeboden. Momenteel loopt blok drie met handbal en bootcamp als te kiezen sporten. Leerlingen worden bij aanvang en aan het eind van de interventie getest op de mate waarin ze zelfregulatievaardigheden toepassen in de gymlessen, en in het domein leefstijl. Ook wordt gekeken naar de veranderende rol van de docent in het werken met de methode. Een tipje van de sluier van de eerste resultaten: docenten die met de methode werken geven minder directe instructie, stellen meer vragen, en die vragen zijn vaker gericht zijn op het stimuleren van zelfregulatievaardigheden.

Nieuwsgierig?

De methodiek wordt na de pilotfase doorontwikkeld en in samenspraak met de KVLO verder ontwikkeld voor gebruik op vmbo-scholen. Vanaf september 2017 is de methodiek dan ook beschikbaar voor scholen. Houd www.kvlo.nl in de gaten! Vragen? Neem contact op met Alien van der Sluis.

◀
*Bijhouden
eigen niveau*



Eindrapportage Zelfregulatie in de sportlessen op het mbo. Rijksuniversiteit Groningen, UMCG en Kennispraktijk.

Del Castillo, J. A. G., Dias, P. C., Pérez, J. D., & del Castillo López, A. G. (2012). The mediating role of self-regulation in cigarette smoking and alcohol use among young people. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 1-10.

Gibbons, F. X., Gerrard, M., Reimer, R. A., & Pomery, E. A. (2006). Unintentional behavior: A subrational approach to health risk. *Self-regulation in health behavior*, 45-70.

Regulation and attraction to risk. *Developmental psychology*, 39(6), 1036.

Contact:

a.van.der.sluis@pl.hanze.nl

Kernwoorden:

Zelfregulatievaardigheden, Goalkeeper