

Sta op, kom in beweging en sport!

Erasmus+/Sport project SPEACH draagt bij aan de nieuwe beweegrichtlijnen 2017

In *Lichamelijke Opvoeding* 9 van oktober 2015 is het SPEACH-project geïntroduceerd en nu we twee jaar verder zijn, worden de eerste resultaten zichtbaar. Het uiteindelijke doel van het SPEACH-project is om bewustwording en gedragsverandering te bevorderen van Europese jeugd in de richting van een actieve en gezonde leefstijl. De stand van zaken wordt in dit artikel belicht.

TEKST EN FOTO'S JOHAN DE JONG EN HAROLD HOFENK

Het gaat hierbij vooral om lichamelijke inactiviteit en het daarbij behorende 'zitgedrag'. Docenten LO en sportcoaches worden ingezet om de bedoelde 'impact' te realiseren. Het project wint inmiddels aan kracht door de nieuwe beweegrichtlijnen die op 22 augustus 2017 zijn aangeboden aan de minister van VWS. Deze nieuwe richtlijnen zijn het resultaat van een grondige analyse van nieuwe wetenschappelijke inzichten op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Voor de doelgroep: kinderen van 4 tot 18 jaar, waar de docent lichamelijke opvoeding zich primair op richt, luiden deze beweegrichtlijnen als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag 60 minuten aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen levert extra gezondheidswinst op.
- Doe minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

(Gezondheidsraad 2017)

Kortom: Sta op, kom in beweging en sport! (de Jong & Shokoohi 2017).

Het Erasmus+/Sport project SPEACH levert een actieve bijdrage aan de realisatie van de nieuwe beweegrichtlijnen via de rol die docenten lichamelijke opvoeding en sportcoaches hierin kunnen spelen. Het SPEACH-project wordt uitgevoerd door een consortium bestaande uit tien partners afkomstig uit zeven EU-landen. Dit artikel beschrijft het proces van totstandkoming van de vijf SPEACH-modules, een korte inhoud van de modules en de verdere uitrol van de ontwikkelde lesmaterialen over Europa.

Sport, Physical Education And Coaching in Health project (SPEACH)

Het in 2015 gestarte Erasmus+/Sport project met de titel 'Sport, Physical Education And Coaching in Health' (SPEACH) sorteerde al voor op de nieuwe inzichten met betrekking tot de rol van teveel zitten en te weinig bewegen en sporten in relatie tot gezondheid. Doel van het SPEACH-project is enerzijds het bewustzijn van Europese sportprofessionals (leraren lichamelijke opvoeding en sportcoaches) ten aanzien van gezondheidsbevorderende lichamelijke activiteit, Health Enhancing Physical Activity (HEPA), te vergroten. Anderzijds het concreet ontwikkelen van vijf SPEACH-modules die als doel hadden HEPA te stimuleren via docenten LO en sportcoaches. De betreffende modules moeten aanvullend zijn en ingepast kunnen worden in bestaande opleidingen tot docent lichamelijke opvoeding of sportcoachopleidingen in Europa. Via deze 'intermediaire' benadering, die gebruikmaakt van reeds bestaande sportonderwijsstructuren in Europa, kunnen in potentie zeer veel Europese kinderen en andere doelgroepen gestimuleerd worden tot meer bewegen, meer sporten en minder zitten.

Behoeftte onderzoek inhoud SPEACH-modules

Voor de ontwikkeling van de SPEACH-modules is nadrukkelijk de samenwerking en input opgehaald bij een grote groep studenten op LO- en sportcoachopleidingen in de participerende EU-landen. De modules zijn op deze wijze in een proces van co-creatie tussen consortium leden en de sportpraktijk ontwikkeld. Tijdens deze 'needs analysis' zijn drie stappen gehanteerd:

1. Survey onder studenten op LO-docentenopleidingen of



▲ Foto 1 Focus groep
bijeenkomst met
PE en sportcoach
experts, Rome 2015

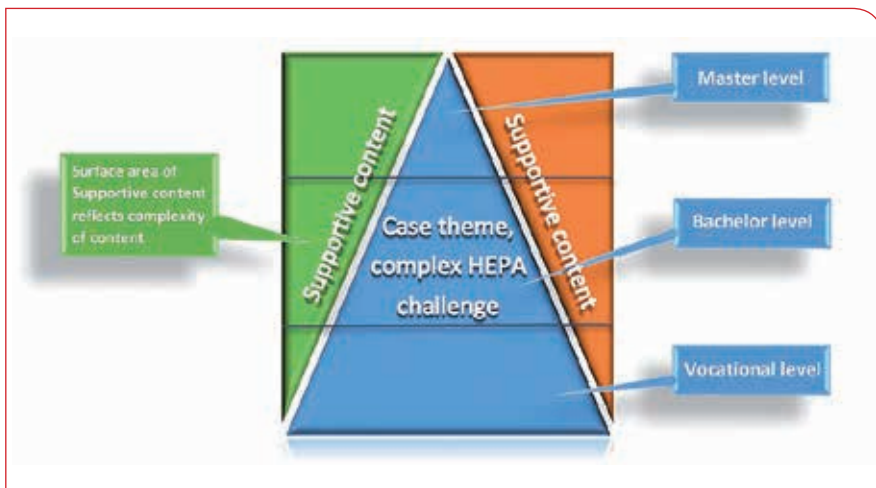
sportcoachopleidingen in zeven EU-landen (NL, BE, DK, PT, GB, LT, ES) waarin werd gevraagd naar de kennis, interesse en attitude wensen, behoeften en attitude ten aanzien van HEPA.

2. Interviews met experts op het gebied van LO en sportcoaching in dezelfde zeven EU-landen zie stap 1.
3. Focusgroepbijeenkomst met LO en sportcoaching experts uit Europa over de eerste opbrengsten van de needs analysis. Deze gehele needs analysis vond plaats in de periode juni-november 2015.

Uiteindelijk namen 660 studenten deel aan de survey en de resultaten lieten zien dat zij de volgende thema's belangrijk vonden: gedragsverandering, persoonlijk leiderschap, lichamelijke activiteit voor speciale doelgroepen, gezondheidsbeleid, testen en voorschrijven van bewegen en voeding. De didactiek waar de studenten de voorkeur aan gaven waren: praktijk georiënteerd leren, training, groepsbijeenkomsten, klassikaal onderwijs, stages en reflectief leren.

De resultaten van de interviews met veertien experts en de focusgroepsessie pleiten voor combinatie van thema's en didactische werkvormen. Daarnaast werden ook meer generieke competenties als communicatievaardigheden, leiderschap en reflectie genoemd als belangrijke ingrediënten voor de modules. Tot slot werd de aanbeveling gedaan flexibele en gedifferentieerde modules te ontwikkelen die recht doen aan de verschillende niveaus waarop sportopleidingen in Europa worden aangeboden namelijk vocational, bachelor en master.

▼ Figuur 1 Model voor
de ontwikkeling van
de SPEACH-modules



SPEACH-modules: opzet & inhoud

De resultaten uit de 'needs analysis' hebben uiteindelijk geleid tot het ontwerp van een model op basis waarvan de SPEACH-ontwikkelteams de modules verder dienden uit te werken. Door het centraal stellen van een complexe HEPA-uitdaging/casus, konden verschillende thema's gecombineerd worden. Daarnaast werd gevraagd om de modules met name op het bachelor niveau te ontwikkelen en suggesties te doen voor vereenvoudiging richting vocational level en meer complexiteit voor het masterniveau.

Uiteindelijk heeft dit geleid tot de ontwikkeling van de volgende SPEACH-modules

SPEACH module 1: 'Stimulate sport and physical activities for children with special needs towards a bright future'

Tijdens deze module komen de inhoudelijke thema's: gedragsverandering, motivatietheorieën en persoonlijk leiderschap aan bod en hoe deze in te zetten bij het stimuleren van HEPA bij kinderen met gedrags-, sociale- en emotionele problematiek. Kinderen met deze eigenschappen laten gemiddeld lagere mate van sport- en beweeggedrag zien terwijl zij ook recht hebben op sport en bewegen. Via de casus, die als doel heeft krachtige onderwijsomgevingen te creëren die de impact van de 'problemen' vermindert of geheel weghaalt, worden docenten LO en sportcoaches geleerd hoe bij deze kinderen sport en bewegen optimaal gestimuleerd kan worden.

SPEACH module 2: 'Promoting HEPA among children and youth'

Tijdens deze module staan persoonlijk leiderschap en gezondheidsbeleid centraal en wordt aan de orde gesteld hoe sportprofessionals gericht kunnen samenwerken om HEPA te stimuleren. De ontwikkelde casus stelt de belangrijke rol, die een sportprofessional kan spelen in lokale en gemeentelijke sport en gezondheidsbeleidsgroepen centraal. Samen met andere professionals uit andere sectoren moet deze gesimuleerde werkgroep komen tot relevante beleidsaanbevelingen op het gebied van sport, bewegen en gezondheid uiteraard gebaseerd op lokale en gemeentelijke omstandigheden.

SPEACH module 3 'A healthy lifestyle for the whole family!'

De docent LO of sportcoach leert tijdens deze module een sport-, beweeg- en gezondheidsstimuleringsproject op te zetten gericht op het hele gezin. Onderwerpen die nadrukkelijk aan de orde komen zijn gedragsverandering, motivatietheorieën, intervention mapping en gezondheidsbeleid.



SPEACH module 4 'Nutrition, digital technology and HEPA for adults'

Daar waar de SPEACH-modules 1,2,3 en 5 zich primair richten op de beïnvloeding van kinderen en hun omgeving, staan volwassen en ouder(en) in de leeftijd van 40-59 jaar in module 4 centraal.

De casus die centraal staat in deze module nodigt sportprofessional uit zich te verdiepen in de veranderingen waar volwassenen en ouderen tussen de 40 en 59 jaar mee te maken hebben, hoe hierop in te spelen met sport, bewegen en voeding en welke ondersteunende rol technologie als bijvoorbeeld wearables, trackers en apps hierbij kunnen spelen. De onderwerpen: sport & bewegen in combinatie met voeding voor de specifieke doelgroep volwassen en ouderen. En gezondheidsbeleid staan centraal in deze SPEACH-module.

SPEACH module 5 'Influencing & monitoring behaviour towards HEPA'

Tijdens deze module leren de sportprofessionals hoe ze sport en bewegen bij hun doelgroep kunnen stimuleren en monitoren. Niet alleen tijdens de gegeven lessen of trainingen maar ook daarbuiten. Tijdens de casus komt aan de orde welke strategie het beste gekozen kan worden en hoe deze te vertalen naar de verschillende dagelijkse praktijken waarin de deelnemers zich begeven (woon-werk/studie-vrijtijd). De componenten: monitoren en adviseren, gezondheidsbeleid en gedragsverandering komen aan de orde in deze module.

Pilot SPEACH-modules

Na de ontwikkeling van de modules, zijn ze eerst onderling uitgewisseld aan de hand van een intensief programma met de SPEACH consortiumleden in voorbereiding op de SPEACH week voor sportstudenten. In februari 2017 zijn tijdens een internationale week drie van de vijf SPEACH-modules daadwerkelijk gegeven aan 65 studenten afkomstig uit acht EU-landen. Op deze wijze kon ervaring opgedaan worden met het daadwerkelijk geven van de modules aan sportstudenten. Voorafgaand en aan het eind werd door middel van vragenlijsten en interviews in kaart gebracht wat de ervaringen waren van de deelnemende studenten, of hun competentieniveau wat betreft HEPA was toegenomen etc. Deze terugkoppeling heeft geleid tot de meest recente aanpassingen van de SPEACH-modules.

Uitrol over Europa en duurzaamheid

Er zijn verschillende manieren waarop het consortium de uitrol van de ontwikkelde materialen en het duurzame gebruik ervan wil realiseren. Momenteel wordt de website van SPEACH

(www.speech.hanze.nl) van een projectwebsite omgezet naar een productwebsite. Via een simpel keuzemenu zullen geïnteresseerden naar de relevante module geleid worden. In principe is de informatie open access en in eerste instantie in de Engelse taal beschikbaar. Na een simpele registratie procedure kunnen geïnteresseerden de informatie downloaden. Op deze wijze is de informatie beschikbaar en kan het consortium na de projectfase volgen hoeveel LO-docenten en sportcoaches en uit welke landen de materialen gebruiken. Hen zal gevraagd worden aan hoeveel studenten ze de module willen geven en hebben gegeven en wat hun bevindingen waren. Op deze wijze wordt de verspreidingsgraad zichtbaar en kan op basis van feedback inhoud aangepast worden daar waar nodig. Tijdens het project is er naar aanleiding van de vele nationale en internationale presentaties en publicaties al de nodige interesse getoond voor de modules. Verder wordt er momenteel een workshop voor trainers en coaches voorbereid in nauwe samenwerking met NOC*NSF waardoor er ook ervaringen wordt opgedaan tijdens en na het geven van een module aan deze doelgroep.

Samengevat

De nieuwe beweegrichtlijnen laten het nut en belang zien van sport en bewegen en tegengaan van zitten. Studenten op LO- en andere sportopleidingen en docenten LO en sportcoaches kunnen een belangrijke spelen tijdens hun lessen LO of trainingen maar ook zeker daarbuiten. Het SPEACH-project levert haar bijdrage aan deze ontwikkeling via de door het consortium ontwikkelde modules. Het ultieme doel is uiteindelijk dat zoveel mogelijk Europese kinderen en andere doelgroepen opstaan, bewegen en sporten!

Dit artikel is tot stand gekomen door de inzet en het werk van de volgende partners:

Hanze University of Applied Sciences Groningen (HG) – The Netherlands; University of Southern Denmark (SDU) – Denmark; European Network of Sport Education (ENSE/ENSSEE); 3Free University of Brussels (VUB) – Belgium; 4Lithuanian Sports University (LSU) – Lithuania; 5Netherlands Olympic Committee * Netherlands Sports Confederations (NOC*NSF) – The Netherlands; International Council for Coaching Excellence (ICCE) – Global Network; 6Sport Sciences School of Rio Maior (ESDRM) – Portugal; Canterbury Christ Church University (CCCU) – United Kingdom; Royal Spanish Tennis Federation (RFET) – Spain; SPIN sport innovation.

Het SPEACH-project wordt financieel mede mogelijk gemaakt door het Erasmus+/ Sport programma van de Europese Unie (557083-EPP-1-2014-1-NL-SPO-SCP).

Rol van de fysieke omgeving bij stimulering HEPA (Oosthaven Groningen)

Bronnen

(2017)De Jong J. & Shokoohi R. *Stand up and Move forward: a viewpoint.*

Gezondheidsraad: https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/beweegrichtlijnen_2017.pdf

SPEACH-project www.speech.hanze.nl

Johan de Jong is lector Healthy Lifestyle, Sports & Physical verbonden aan het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van de Hanzehogeschool Groningen.

Harold Hofenk is lectoraatlid Duurzame innovatie in de regionale kenniseconomie en verbonden aan het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen

Contact

h.g.hofenk@pl.hanze.nl
Jo.de.jong@pl.hanze.nl
www.hanze.nl
lectoraatsportwetenschap

Kernwoorden

speech, leefstijl, gedragsverandering, sportprofessionals, gezondheidsbeleid