

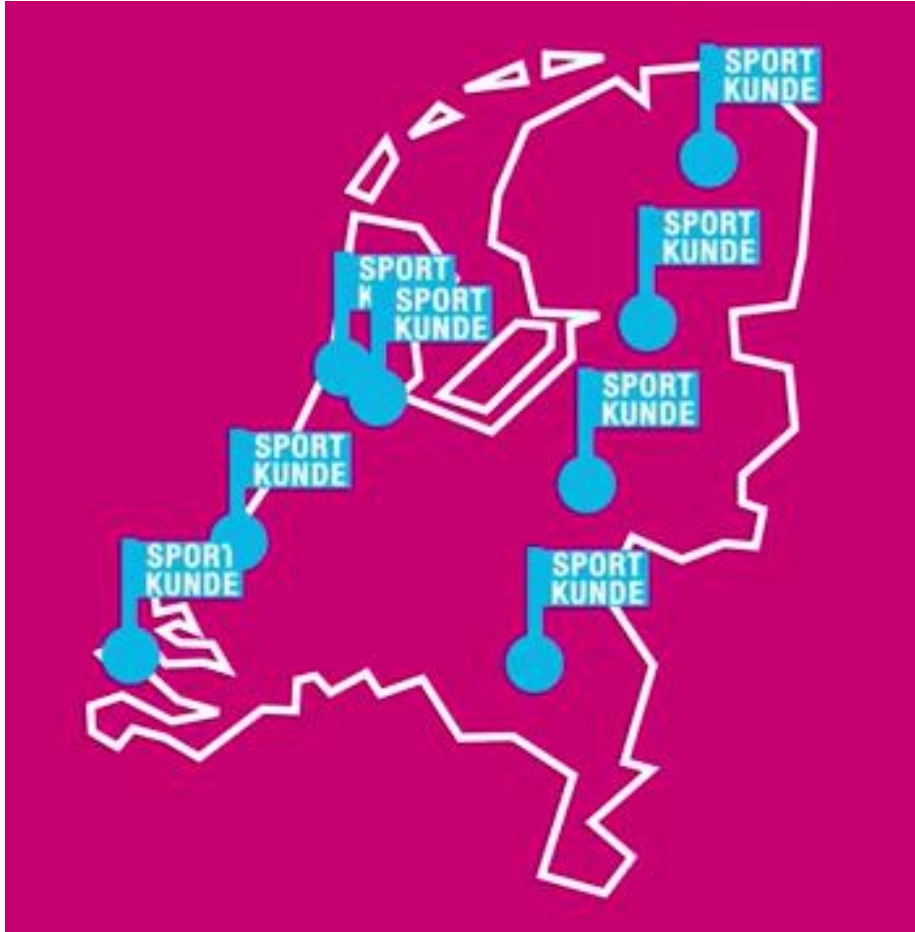
# Werkplekieren Jaar 3

Fontys Sportkunde



[www.sportkunde.nl](http://www.sportkunde.nl)

# Fontys Sportkunde



# SPORT KUNDE



**Gezondheid**  
Het stimuleren van een gezonde actieve leefstijl



**Sociaal-maatschappelijk**  
Meedoen met sport en bewegen voor alle doelgroepen



**Economie**  
Ondernemen in de sport



# LEERPLANSHEMA SPORTKUNDE

Blok 1

Blok 2

Blok 3

Blok 4

Jaar  
**3**  
60 pts



THEMA'S



GEZONDHEID



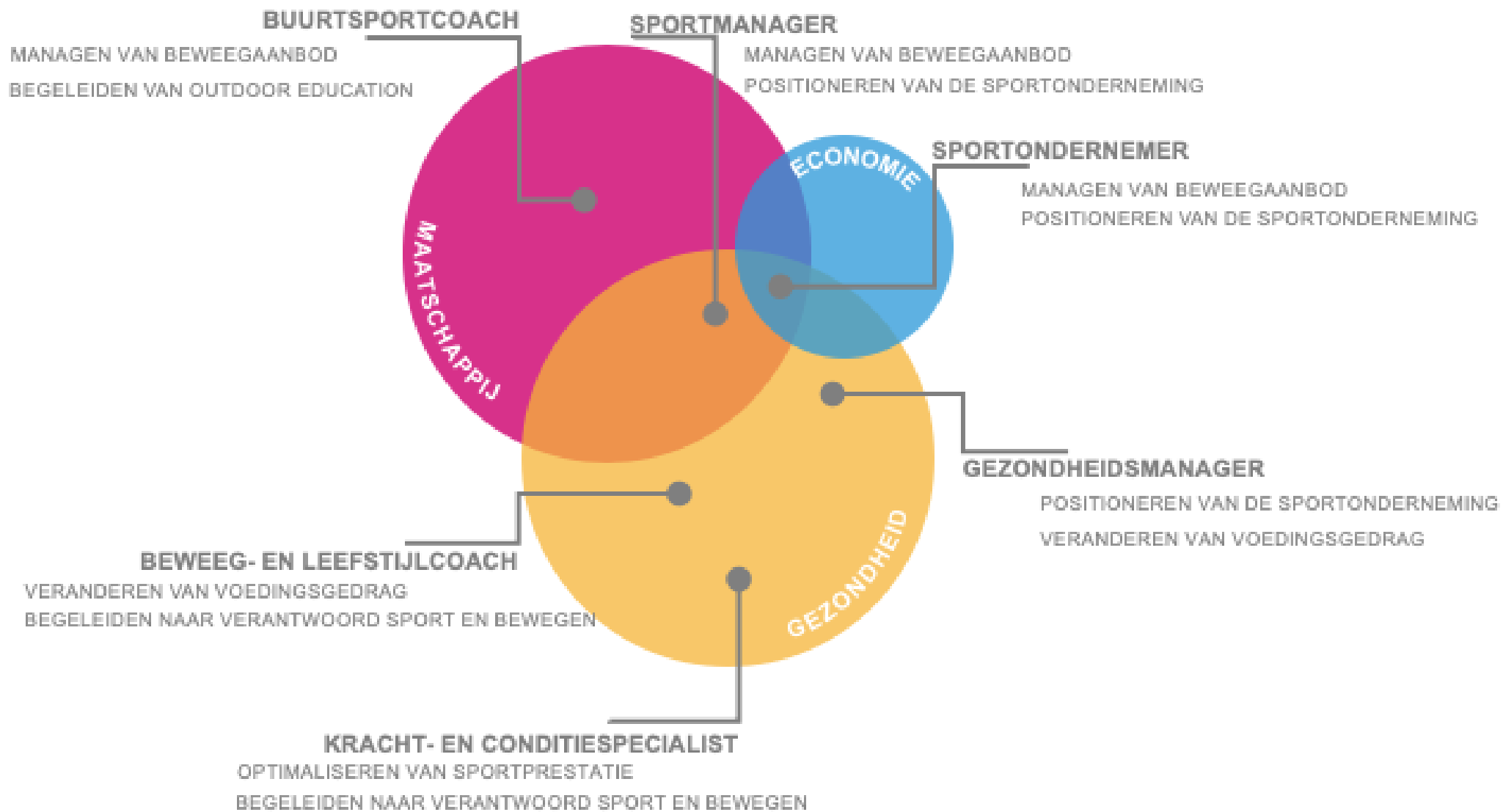
MAATSCHAPPIJ



ECONOMIE



FONTYS / EXTERN





# Managen van beweegaanbod

Blok 3.1	Blok 3.2	Blok 3.3	Blok 3.4
Sept - Nov	Nov - Jan	Feb - April	April - Juli

## Verantwoording

Als Sportkundige ga je werken aan maatschappelijke sport gerelateerde projecten waar je de verantwoordelijkheid krijgt over de inhoud en uitwerking van het gehele project. De projecten zijn uiteenlopend van het ontwerpen van sportprogramma's tot sportevenementen voor een groter publiek.

In tegenstelling tot jaar 1 en 2 waar slechts één project werd uitgewerkt zal je in dit blok worden uitgedaagd om verschillende projecten te managen en deze tot voor de organisatie succesvol uit te werken. Door de toenemende mate van complexiteit in projecten, o.a. door chaos en onzekere omstandigheden (Thomas, J., & Mengel, T., 2008), dien je als organisatietalent hier mee om te kunnen gaan. Je leert samen te werken met verschillende teams die streven naar hetzelfde doel. Hierdoor krijg je een beter inzicht op het werkveld van een sportkundige.

## Werkplekieren

Lintstage, 10 credits, 280 uur, 16 uur per week, uitgangspunt vaste stagedagen: woensdag en donderdag

Werkplekken waar de projecten kunnen worden uitgewerkt worden door de opleiding aangeboden. Bij aanvang van het blok heeft de student de mogelijkheid om een voorkeurskeuze aan te geven voor de geselecteerde werkplekken.

Stagedocent: Diverse bezoeken om de voortgang te monitoren

Minimaal 4 studenten per werkplek

Mogelijke stageplaatsen:

- o Gemeenten
- o Evenementenbureau's
- o Sportbonden





# Managen van beweegaanbod

## Inhoud onderwijs

De student kan in een projectgroep op projectmatige wijze, meerdere sport gerelateerde projecten met een maatschappelijke impact uitwerken. Hierbij wordt minimaal één van de projecten uitgewerkt volgens de aangereikte methode van VERHAAR. Daarbij is de student in staat om gedurende het verloop van de projecten teamprocessen te herkennen en hier adequaat op te reageren om zodoende een projectresultaat voor de opdrachtgever(s) te voltooien. Inhoudelijke eisen en afspraken rondom de voorbereiding de evenementen worden in nauw overleg met de opdrachtgever(s) afgestemd. In de uitvoering is de student in de projectgroep volledig verantwoordelijk voor de aansturing en coördinatie van de evenementen. Het geheel zal onder supervisie van een docent plaatsvinden.

## Leerdoelen

- De student is in staat om vanuit verschillende bronnen, waaronder een intakegesprek, en deskresearch van de organisatie, de opdracht te interpreteren en een projectvoorstel te formuleren waarin de haalbaarheid van het project wordt verantwoord.
- De student is in staat om op basis van het goedgekeurde projectvoorstel, een uitwerking te maken van in project plan. Deze zal als raamwerk dienen voor het project.
- De student is in staat om vanuit het projectplan concrete plannen te ontwerpen die voorwaardelijk zijn voor de volledige realisatie van het project.
- De student is in staat om op basis van de projectdocumentatie uit de voorbereidingsfase leiding te geven aan de uitvoering van het evenement.
- De student is in staat om in de uitvoering van het project processen binnen een team te interpreteren en hier op adequaat te coachen.
- De student is in staat om op basis van verkregen data uit het project een evaluatie





# Optimaliseren van sportprestatie

Blok 3.1	Blok 3.2	Blok 3.3	Blok 3.4
Sept - Nov	Nov - Jan	Feb - April	April - Juli

## Verantwoording

Als Sportkundige ga je sportieve prestaties inspireren, van prestaties op Olympische spelen tot beginnende sporters die voor het eerst een evenement willen volbrengen of het ontwikkelen van talenten. Deze prestaties zijn altijd het resultaat van vele uren training en inspanning. Fysieke training speelt daarbij een belangrijke rol. Als sportkundige ga je leren hoe je een sport en haar sporters moet analyseren om het fysieke trainingsproces zo optimaal mogelijk in te richten, rekening houdend met korte termijn-, lange termijn- en neveneffecten van progressieve belasting. Het uitgangspunt voor het optimaliseren van het trainingsproces zijn de algemeen geldende trainingsprincipes.

De nadruk binnen het blok zal liggen op de vaardigheden, en bijbehoren kennis vanuit de verschillende bewegingswetenschappelijke vakgebieden, die je nodig hebt om het trainingsproces te optimaliseren en de sportprestaties van de sporters duurzaam te verbeteren.

## Werkplekieren

Lintstage, gemiddeld 16 uur per week

Periode: Lesweek 1.1 t/m 2.8 dus september t/m januari

Stagedagen: dinsdagen en donderdagen (praktijk is wisselend)

Stage individueel, maar mag op eenzelfde plek

Stageplekken mogen zelf gekozen worden mits ze voldoen aan de criteria

Criteria voor organisatie:

- o Context: Topsport (betaald/ semi-amateur), Talent ontwikkeling, Prestatie sporters (amateurs), Beginnende sporters die zich richten op het verbeteren van hun fysieke gesteldheid.
  - o Multidisciplinair (Denk aan; fysiotherapeut, fysiek trainer, coach, diëtist, sportpsycholoog, sport arts etc.)
  - o Minimaal aantal disciplines aanwezig 2; ingevuld door minimaal twee specialisten.
  - o Fysieke werk/kracht ruimte; materiaal/apparatuur aanwezig.
- Voor de zomervakantie stage + casus vanuit stage





# Optimaliseren van sportprestatie

## Inhoud onderwijs

De student kan de individuele sportieve prestaties van sporters binnen een organisatie verbeteren met individuele adaptaties als principe.

1. Je ontwikkelt een trainingsplan (inclusief trainingssessies) gericht op lange termijn adaptaties, om de sport prestaties van een sporter te verbeteren

- Je kunt diverse prestatie bepalende en limiterende factoren binnen een sport in kaart brengen middels een literatuurstudie en verschillende analyses.
- Je formuleert en prioriteert op basis van de analyse van de sport en de analyse van het prestatie niveau van de sporter doelstellingen op basis waarvan een trainingsplan opgesteld kan worden.
- Passend bij de trainingsdoelstellingen is een trainingsplan voor langere tijd (bij voorkeur een jaar/seizoen) uitgewerkt, waarbij de visie van het trainingsplan wordt geïllustreerd door middel van uitgewerkte trainingssessies.
- Je gaat diverse trainingssessies zelf ontwikkelende die voldoende passend zijn bij de belastbaarheid van jouw sporter, rekening houdend met de prestatieplanning op lange termijn en waarbij jouw coachingsvaardigheden en eigenheid optimaal ingezet worden.
- Je gaat mondeling je trainingsplan verantwoorden aan een multidisciplinair team en je laat zien hoe je van plan bent de resultaten van het trainingsplan te rapporteren.

2. Je leert om sporters op de correcte wijze te begeleiden tijdens een krachttrainingssessie

- Vanuit de analyses van de sport en sporter ga je opzoek naar aspecten die je binnen krachttrainingssessies kunt gaan verbeteren.
- Je gaat leren om lange termijn doelen door te vertalen naar korte termijn doelstellingen en zelfs doelstellingen op het niveau van een trainingssessie.
- Op basis van de geformuleerde doelstelling voor een trainingssessie, ga je een deze trainingssessie verder inhoudelijk en evidence based vormgeven.
- Je leert om de ontwikkelde trainingssessie ook daadwerkelijk, correcte wijze uit te voeren.
- Je leert een trainingssessie evalueren op basis van verschillende observaties en gebruikt deze evaluatie om de vervolg sessies beter vorm te geven.







# Begeleiden naar verantwoord sporten en bewegen

## Blok 3.1

Sept - Nov

## Blok 3.2

Nov - Jan

## Blok 3.3

Feb - April

## Blok 3.4

April - Juli

### Verantwoording

Als Sportkundige ga je mensen begeleiden bij het nemen van de regie over hun gezondheid en welzijn. Je bent in staat om verschillende doelgroepen (bijv. chronisch zieken, werknemers, breedtesporters, ouderen, kinderen etc.) met complexe casuïstiek (bijv. hart- en vaatziekten, obesitas en/of overbelastingsblessures) te helpen om gezonde keuzes te maken en om gezonde gewoontes (m.b.t. de thema's beweging, voeding en stress) blijvend te verankeren in hun dagelijks leven. Je kunt verantwoorde programma's ontwikkelen en verantwoorde adviezen geven. Hiertoe hanteer je relevante modellen voor analyse, planning, implementatie en evaluatie. En integreer je resultaten uit wetenschappelijk onderzoek in je werkzaamheden. Door het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl draag je bij aan een betere kwaliteit van leven en een gevoel van welzijn.

### Werkplekieren

Lintstage, 10 credits, 280 uur, 16 uur per week, uitgangspunt vaste stagedagen: woensdag en donderdag; uitzonderingen alleen o.b.v. goede motivatie.

Zelf stage plaats zoeken

Beoordeling: conform jaar 2 (performance assessment o.b.v. portfolio)

Stagedocent: 2x bezoeken (opstart en eindbeoordeling)

Minimaal 2 studenten per werkplek (uitzonderingen alleen o.b.v. goede motivatie)

Mogelijke stageplaatsen:

Fitnesscentra, Personal training studio's (bijv. Sparck Sportsclub, Eindhoven)

Gezondheidscentra en Fysiotherapiepraktijken (bijv. TopSupport, Eindhoven)

Revalidatiecentra (bijv. Libra Revalidatie & Audiologie Blixembosch, Eindhoven; Libra Revalidatie & Audiologie Leijpark, Tilburg; Adelante revalidatiecentrum, Hoensbroek)

Ziekenhuizen (bijv. Maxima Medisch Centrum (Obesitaskliniek), Veldhoven; Maastricht Universitair Medisch Centrum, Maastricht)

Gemeentes (bijv. Gemeente Maastricht)

Overig (bijv. Re.Entry Centrum voor Arbeid en Gezondheid, Helmond; IBN (Integrale Bedrijven Noordoost-Brabant), Uden; Vitalis WoonZorg Groep, Eindhoven)





# Begeleiden naar verantwoord sporten en bewegen

## Inhoud onderwijs

De student kan op basis van evidence based practice een veilig en verantwoord programma voor complexe casuïstiek voorbereiden, begeleiden en evalueren met als doel duurzame gedragsverandering. De student houdt binnen dit programma rekening met individuele verschillen.

## Leerdoelen

- Begrijpen van het gezondheidsprobleem en hieraan gerelateerde gedragingen
- Prioriteren wat er moet veranderen en komen tot ontwerp van een interventie
- Uitwerken van verschillende interventiematerialen
- De interventie wordt uitgevoerd in een authentieke setting en geëvalueerd.
- Resultaten delen en valoriseren





# Begeleiden van adventure educatie

## Blok 3.1

Sept - Nov

## Blok 3.2

Nov - Jan

## Blok 3.3

Feb - April

## Blok 3.4

April - Juli

### Verantwoording

Als Sportkundige ga je bewegen als middel inzetten om leer- en ontwikkelkansen te creëren voor individuen en groepen. Binnen de minor Adventure Educatie wordt je opgeleid om de Adventure activiteiten zodanig te faciliteren dat zij een impuls geven aan het zelfinzicht van de deelnemers. De door jou aangeboden Adventure activiteiten halen de deelnemers uit hun comfortzone en leveren directe emoties op waar je samen met hen op actieve wijze op reflecteert. Adventure Educatie is bewezen effectief in het opbouwen van persoonlijke karaktereigenschappen, zoals bijvoorbeeld het verhogen van zelfeffectiviteit, zelfvertrouwen, of (persoonlijk) leiderschap, maar ook in sociale eigenschappen, zoals bijvoorbeeld leren samenwerken, groepscohesie, empathie of sociale effectiviteit.

### Werkplekieren

Ervaren van adventure educatie: week 1;  
Verkennen van verschillende organisaties: week 3-6 ( één dag in de week);  
Verdiepen in de gekozen project organisatie: week 8-12 (een dag in de week met een blokweek);  
Uitvoeren van het project binnen de organisatie: week 13-18 contact voor projectuitvoer (drie dagen in de week.  
Eisen aan de werkplek: o Infrastructuur rondom bestaande groepen adventure education; o Persoonlijke ontwikkeling en groei van deelnemers staat centraal binnen het beweegaanbod.  
Voorbeeld stageplekken: o 2sur5; o Outward Bound; o Team Focus; o Rocks & Rivers; o Binnen gemeentes aan de slag met projecten voor scholen.





# Begeleiden van adventure educatie

## Inhoud onderwijs

De student ontdekt, definieert, ontwikkelt, voert uit en bestendigt een beweegprogramma met als doel duurzame gedragsverandering van een groep deelnemers. De student houdt binnen dit beweegprogramma rekening met individuele verschillen.

Daarnaast krijgt de student inzicht in zichzelf, waarbij het persoonlijk handelen constant gespiegeld wordt aan de rol als facilitator.

## Leerdoelen

- Inzicht krijgen in AE waarbij beweegactiviteiten ingezet worden als middel om gedrag te veranderen/persoonlijke groei te bevorderen.
- Inzicht in toepassingsmogelijkheden om AE in te zetten bij bepaalde doelgroepen en gedragingen.
- Het ontwikkelen van een AE programma in een authentieke situatie vanuit een emergent design waarbij beweegactiviteiten ingezet worden om gedragsverandering/persoonlijke groei te bevorderen.
- Het uitvoeren, bijstellen en evalueren van een AE programma in een authentieke setting waarbij beweegactiviteiten ingezet worden om gedragsverandering/ persoonlijke groei van een externe doelgroep te bevorderen.
- Het kritisch reflecteren op en analyseren van het AE programma om in de toekomst het duurzame effect te bevorderen.





# Positioneren van de sportonderneming

Blok 3.1	Blok 3.2	Blok 3.3	Blok 3.4
Sept - Nov	Nov - Jan	Feb - April	April - Juli

## Verantwoording

Als Sportkundige ga je een product aan frontoffice leren uitwerken en nagaan of een organisatie langs backoffice zijde in lijn is met hun positionering. Ook leer je hoe je jezelf in het toekomstige werkveld gaat positioneren en door middel van welke competenties je jezelf gaat onderscheiden. Voor elk van deze drie positioneringen ga je na of ze relevant, uniek en geloofwaardig zijn.

## Werkplekieren

- Linstage van 20 weken
- Week 1-5: maandag, week 6-15: maandag en donderdag, week 16-20: maandag, donderdag en vrijdag.
- Eisen WPL:
  - o Bedrijf of instelling met minimaal 15 FTE
  - o Aanwezige functies: manager/directeur, commercie, operations
  - o Werkzaam binnen sport en bewegen (profit of non-profit)
  - o Bestaat minimaal 3 jaar
- Mogelijke stageplaatsen:
  - o Fitland Sittard
  - o PSV Eindhoven
  - o Janssen en Fritsen Helmond
  - o Eindhoven Sport
  - o Studentensportcentrum Eindhoven





# Positioneren van de sportonderneming

Blok 3.1	Blok 3.2	Blok 3.3	Blok 3.4
Sept - Nov	Nov - Jan	Feb - April	April - Juli

## Inhoud onderwijs

De student maakt in de rol van ondernemer een situatieanalyse voor een marketing- en managementvraagstuk en formuleert op basis hiervan een oplossing voor zijn product, organisatie en zichzelf.

- De student ontdekt de concrete variabelen binnen marketing, management en financiën en kan deze toepassen in een veranderende context
- De student is in staat om vanuit een strategisch perspectief de marketing-, management-en finance functies integraal uit te voeren

De student toont kennis en begrip van de verschillende perspectieven op de omgeving van een organisatie en weet deze toe te passen op het marketingvraagstuk.

- De student kan vanuit de verschillende perspectieven op de omgeving een passende positionering formuleren op basis van diverse positioneringstheorieën.
- De student kan vanuit de geformuleerde positionering een plan op strategisch, tactisch operationeel niveau uitwerken
- De student toont kennis en begrip van de management theorieën die richtlijnen voor de inrichting van een organisatie weergeven
- De student is in staat om kritisch te bekijken of de positionering van de organisatie overeenstemt met de inrichting en het functioneren van deze organisatie
- De student bewijst dat hij in staat is te functioneren in een positie waarin projectmanagementvaardigheden gevraagd wordt
- De student is in staat om verschillende manieren van positioneren binnen zijn gewenste beroepsgroep te onderscheiden
- De student kan voor zichzelf een positionering binnen de gewenste beroepsgroep formuleren en weet deze concreet uit te werken





# Verbeteren van voedingsgedrag

Blok 3.1	Blok 3.2	Blok 3.3	Blok 3.4
Sept - Nov	Nov - Jan	Feb - April	April - Juli
Optie 1		Optie 2	

## Verantwoording

In de samenleving neemt het belang van gezonde voeding toe. Voeding speelt een belangrijke rol bij de energiebalans en is daarmee een belangrijke determinant van toename van overgewicht en obesitas in Nederland en wereldwijd. Wat gezonde voeding nu precies is kunnen we eenvoudig terugvinden in de nieuwe adviezen van de Gezondheidsraad. Toch lukt het veel mensen niet, ondanks de richtlijnen Goede voeding of de schijf van vijf van het voedingscentrum, om gezond te eten. Centrale vraag gedurende deze minor zal zijn: ‘Hoe komt het voedingsgedrag tot stand en hoe kunnen wij hier op inspelen?’ Veel partijen bemoeien zich met voeding omdat er geld mee te verdienen valt. Als eerste natuurlijk de voedingsindustrie (denk maar eens aan het Kies-bewust-logo) maar ook allerlei zelfhulpboeken met diëten en (Killer Body dieet, De Voedselzandloper, The Green Happiness, etc.) zorgen voor de nodige onduidelijkheid. Daarnaast probeert de overheid, scholen en diëtisten om iedereen gezond te laten eten.

Maar hoe kun je nu iemand gezond(er) laten eten? Elementen als etiketten begrijpen, boodschappen doen, eigen eten koken en weten hoeveel kilocalorieën je op een dag mag of moet eten zijn dan van belang. Door allerlei fabeltjes, vinkjes en hypes wordt dit als snel een bos waardoor veel mensen de bomen niet meer zien.

## Werkplekieren

De werkplek zal dienen als een projectplek.

Het doel van jouw project moet zijn om een zelfbedachte voedingsgerelateerde interventie te ontdekken, definiëren, ontwikkelen, uitvoeren en bestendigen gericht op het veranderen van voedingsgedrag bij een specifieke doelgroep. Dit proces beschrijf en visualiseer je in je beroepsproduct.

De uiteindelijke interventie moet uitmonden in een beroepsproduct in de vorm van een onderzoeksrapport of verslag waarin tussenproducten (literatuurstudie, onderzoeksopzet, resultaten, discussie, conclusie en aanbevelingen (RDCA)) de basis gaan vormen van je beroepsproduct.

Je mag zelf een beroepscontext (projectplek) kiezen om je project uit te voeren.

De criteria voor je projectplek en het beroepsproduct zijn:

- Het is verplicht om een voedingsinname bij een (doel)groep te meten
- Het is verplicht om een (externe) projectbegeleider te hebben

Let op:

Er moet bij persoonlijk voedingsadvies en/of advies bij kwetsbare groepen door de docent goedkeuring gegeven worden. Voedingsadvies in het geval van zwaar obesitas,





# Verbeteren van voedingsgedrag

## Inhoud onderwijs

De minor is ontwikkeld om jou een verbreding en verdieping aan te bieden door je een project te laten uitvoeren in de beroepspraktijk. Hierbinnen ontwikkelt je een eigen voedings(gedrags)interventie voor een doelgroep. Daarnaast oefen je de gespreksvoering met een individu.

Om dit project uit te voeren en een goed gesprek te kunnen voeren, bieden we je de belangrijkste kennis en vaardigheden aan in hoorcolleges, werkcolleges en workshops. Je oefent in het gestructureerd en onderbouwd opzetten en verantwoorden van je interventie en laat dit zien in een beroepsproduct.

Daarnaast oefen je met coaching van een individu door het gebruik van de techniek 'motiverende gespreksvoering'. Tenslotte verwachten we van je dat je tijdens de minor professioneel gedrag laat zien en stellen we dit als voorwaarde om de minor af te sluiten. De geformuleerde doelstellingen vormen de basis waarbij studenten zelf doelstellingen kunnen toevoegen. Alle doelstellingen die vooraf én tijdens de minor tot stand zijn gekomen, zijn richtinggevend voor de toetsen.

## Doelstellingen

- Het ontwikkelen, uitvoeren en presenteren van een voedingsinterventie gecombineerd met een communicatie uiting
- Gespreksvaardigheden gericht op een individueel voedingsadvies;
- Basiskennis over voedingsgedrag, voedingsleer, voedingsbeleid, voedingsrichtlijnen in het algemeen en het specifieke individu;
- Het ontwikkelen van een beroepshouding die passend is bij een professional op de werkplek als ook op Fontys Sporthogeschool.







[stagebureau@fontys.nl](mailto:stagebureau@fontys.nl)