

HAN Sport en Bewegen

Minor Prestatie ontwikkeling bij jonge atleten

Handleiding praktische opdracht

*Deze handleiding bevat de belangrijkste elementen van het proces en product van de praktische opdracht bij de sportorganisatie of -club. Ze is bedoeld om **zowel studenten als sportorganisatie** duidelijk te maken wat ze van de praktische opdracht kunnen verwachten.*

De Prestatie ontwikkeling bij jonge atleten is een minor die zich richt op het verbeteren van de ontwikkeling van getalenteerde jongeren (ongeveer tussen 12 en 18 jaar). Deze module maakt deel uit van het onderwijs bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), meer specifiek bij de afdeling Sport en Bewegen, en wordt verzorgd door het kennisteam Talent, een van de vier expertiseteams van HAN Sport en Bewegen. De minor Prestatie ontwikkeling bij jonge atleten en staat open voor alle studenten met een geschikte vooropleiding. De minor wordt in het Engels gegeven tijdens het eerste semester (september – februari) en in het Nederlands tijdens het tweede semester (februari – juni).

Het kennisteam Talent houdt zich bezig met talentherkenning en talentontwikkeling. Een missie van het team is een klimaat te ontwikkelen waarin een jonge, getalenteerde jongere kan worden herkend in zijn/haar talent voor de sport die hij/zij bedrijft en waar hij/zij zijn/haar volledig potentieel kan ontwikkelen om in de toekomst topsporter te worden. Om zo'n klimaat te creëren, is evidence-based onderzoek belangrijk evenals het toepassen van de uitkomsten van het onderzoek. Dit kan alleen worden bereikt door nauw samen te werken met sportclubs en andere professionele organisaties die dagelijks met deze talenten werken.

Toegepaste wetenschappen kunnen sportorganisaties helpen om de kwaliteit van trainingen en prestaties te verbeteren. Eén van de problemen is dat veel van de beschikbare kennis niet in de sportpraktijk wordt gebruikt. Deze kloof tussen wetenschap en sport moeten we dichten. Het Nederlands Olympisch Comité heeft enige tijd geleden in nauwe samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam en de Rijksuniversiteit Groningen een initiatief geïntroduceerd, TopSport Topics (www.allesoversport.nl). Dit initiatief biedt trainers/coaches de mogelijkheid vragen te stellen aan wetenschappers en proactief antwoorden in de literatuur te zoeken. Dit impliceert bijvoorbeeld een maandelijkse samenvatting van de interessantste en meest relevante wetenschappelijke publicaties in een taal die begrijpelijk is voor trainers/coaches.

Wij geloven dat onderwijs ook een belangrijke rol kan spelen bij het verkleinen van de kloof tussen wetenschap en sport. In Nederland zijn de meeste trainers/coaches niet of weinig geschoold in sportfysiologie en sportpsychologie, hebben ze weinig tijd om specifieke behoeften ten aanzien van het herkennen en ontwikkelen van jeugdig talent zelf invulling te geven en kost het vaak moeite om de wetenschappelijke literatuur, die ze in de dagelijkse praktijk kunnen implementeren, te vinden en te interpreteren. Een onderwijssysteem waarbij studenten worden opgeleid om juist deze behoeften systematisch te doorgronden, oplossingen te formuleren en nieuwe inzichten in de praktijk te implementeren zou innovatief en uitdagend zijn. Dit is het hoofddoel van deze minor.

Doelstellingen van de minor

De praktische opdracht, zoals hierboven ingeleid, heeft als doel:

De student levert met de praktische opdracht een geplande en evidence-based bijdrage aan een specifieke behoefte van een sportorganisatie op het gebied van talentherkenning en talentontwikkeling.

Deze primaire doelstelling omvat de volgende secundaire doelstellingen:

1. De student kent en begrijpt de belangrijkste theorieën hoe sportprestaties worden beïnvloed (fysiologie, technisch-tactisch, psychologisch) en kan deze kennis toepassen in concrete casu
2. De student begrijpt hoe prestatie bepalende factoren van verschillende disciplines elkaar kunnen beïnvloeden en kan deze kennis toepassen in concrete casu
3. de student analyseert zelfstandig de sport (sportanalyse) en een redelijk complex vraagstuk aangeleverd door de praktijk (probleemanalyse) op basis van bestaande kennis en inzichten en kenmerken van de context (praktijkorganisatie)
4. De student is in staat om op basis van de sport- en probleem analyse een adequaat plan van aanpak te ontwerpen op basis van een selectie van meetmethodes en analyses
5. De student is zelfstandig in staat relevante meetmethoden en analyses uit te voeren in de praktijk die bijdragen aan het oplossen van het vraagstuk.
6. De student is in staat zelfstandig een adviesrapport te schrijven en te presenteren aan de praktijk op een manier die bijdraagt aan het oplossen van het vraagstuk
7. De student ontwikkelt zich professioneel en is in staat om in toenemende mate zelfregulerend te werken aan het vraagstuk.

Omvang praktische opdracht

Over het algemeen maken 24 studenten elk semester deel uit van deze minor. De semesters lopen van september tot februari (semester 1) en van februari tot juni (semester 2). Het eerste semester staat ook open voor deelname van studenten uit het buitenland, om die reden wordt de Minor in het Engels aangeboden (gelieve hier ook rekening mee te houden in de gebezigde voertaal tijdens de praktische opdracht bij de aanname van een buitenlandse student op uw praktische opdracht). In het tweede semester wordt de Minor aangeboden in het Nederlands. De totale duur van de praktische opdracht is ca. 16 weken. **Voorbeelden van praktische opdrachten zijn:**

- *Hoe kunnen zelfregulatieve vaardigheden bij u14 ontwikkeld worden?*
- *Hoe kan er rekening gehouden met maturiteit bij ontwikkelen van talent?*
- *Hoe kan een ontwikkelingsgericht leerklimaat gecreëerd worden?*
- *Hoe kunnen technische vaardigheden geautomatiseerd worden?*
- *Hoe kan (fysieke) training geïndividualiseerd worden?*
- *Hoe kan optimale transfer plaatsvinden van krachttraining naar sprongprestatie?*
- *Het ontwikkelen en uitvoeren van een fysieke testbatterij voor identificatie van talent*

Aanvraag praktische opdracht

De praktische opdracht vloeit voort uit de behoefte van:

1. Clubs of organisaties die al betrokken zijn bij de Minor en/of bij eventuele andere activiteiten van het kennisteam Talent of
2. Clubs of organisaties die worden voorgesteld door de studenten zelf.

Onze opvatting is dat goede samenwerking begint met het creëren van een win-win situatie. Het voorzien in de behoeften van zowel het werkveld als de behoeften van de student zien wij als onderwijs- en kennisinstelling als primair. Secundair vinden wij het onze opdracht om daar waar kennis gecreëerd wordt deze ook te delen. Enerzijds om het eigen onderwijsprogramma te versterken en anderzijds om talentvolle sporters en hun begeleidingsomgeving te stimuleren in hun ontwikkeling. De aanvragen worden dan ook beoordeeld op de mate waarin samenwerking vruchtbaar is voor alle partijen aan de hand van de criteria op de volgende pagina.

Criteria praktische opdracht

We kunnen uitgebreid discussiëren over de definitie van talent. In de literatuur wordt talent echter meestal beschreven als 'een sporter die beter is dan (de meeste) andere sporters en die de potentie heeft een topsporter te worden in de toekomst' (Howe et al., 1998; Elferink-Gemser et al., 2007). Hij of zij presteert dus niet alleen beter dan andere sporters op dit moment, maar heeft ook de potentie dit in de toekomst te doen. In deze minor moeten de praktische opdrachtplekken aan de volgende criteria voldoen:

1. De opdracht van de organisatie is gericht op **optimaliseren van de identificatie en/of ontwikkeling van talentvolle sporters in de leeftijd van 12 tot 18 jaar**
 - ✓ De opdracht is gericht op fysieke, mentale, technische en/of tactische aspecten van de sport
 - ✓ De opdracht beoogt talentvolle sporters die de top (bij de senioren) nog niet bereikt hebben en zij presteren minimaal op landelijk niveau in hun leeftijdsklasse.
 - ✓ De studenten werken bij voorkeur in tweetallen en de opdracht vraagt een tijdinvestering van ca. 16 uur per student per week. De opdracht behelst een praktisch vraagstuk rondom talentidentificatie en/of talentontwikkeling en bestaat naast uitvoerende taken ook uit het ontwikkelen en bedenken van nieuwe werkwijzen/programma's/etc.
2. De organisatie biedt en faciliteert mogelijkheden tot duurzame en structurele samenwerking om jonge sporters te volgen in hun ontwikkeling.
 - ✓ Afname van standaard testbatterij gericht op fysieke, mentale, technische en/of tactische aspecten van de sport.
3. De organisatie maakt tijd (ca. 1-2 uur per week) vrij voor de begeleiding van de studenten.
 - ✓ De begeleider dient aantoonbaar sporttechnisch (trainersdiploma) en/of pedagogisch deskundig te zijn (sportopleiding hogeschool).
 - ✓ De organisatie reserveert in de eerste weken van de Minor tijd en locatie voor sollicitatiegesprekken met de studenten.

Honorering en toekenning praktische opdracht

De honorering en toekenning van praktische opdrachtplekken aan studenten gebeurt aan de hand van onderling overleg. Studenten die een eigen opdracht/organisatie hebben aangedragen worden uiteraard ook daar geplaatst.

Onderwijsactiviteiten

Om de bovenstaande doelen te bereiken, krijgen studenten les op Papendal (en deels Nijmegen) en wordt van hen verwacht dat ze alle colleges volgen (tenzij er persoonlijke redenen zijn om dit niet te doen). Alle studenten worden aan een specifieke docent toegewezen voor het volledige semester voor vragen over de praktische opdracht. Deze docent onderhoudt ook het contact met de betreffende sportorganisatie. In het kort worden hieronder de onderwijsmethode van de minor en de wijze waarop deze verband houdt met de praktische opdracht, uitgelegd. Deze informatie is nuttig voor een duidelijke communicatie en de planning van de activiteiten die de studenten gaan ondernemen.

Het begin is in kalenderweek 35 (semester 1) of in kalenderweek 6 (semester 2). Deze worden week 1 en het begin van de eerste blok genoemd. Een semester bestaat uit twee blokken. Elke eenheid bestaat uit acht weken met lessen en twee toetsweken (weken 9 en 10). Tijdens de eerste zeven weken leren de studenten de beginselen van inspanningsfysiologie, sportpsychologie en technische- en tactische sportvaardigheden op maandagen en dinsdagen. Op vrijdag staat persoonlijke en professionele ontwikkeling centraal. In het tweede blok staat toepassing van deze kennis centraal in de praktische opdracht en in workshops. Tenslotte vinden bijeenkomsten plaats om de studenten te begeleiden in het goed uitwerken van hun onderzoek in een rapportage.