

PROFESSIONALS REALISEREN INNOVATIEPROJECTEN

De Master Sport- en Beweeginnovatie leidt professionals op die vanuit hun eigen beroepspraktijk vernieuwing realiseren die positief bijdraagt aan de oplossing van sociaal maatschappelijke vraagstukken. De opleiding is opgezet met (sociale) innovatie als theoretische basis, en een reëel praktijkvraagstuk vormt de start van de opleiding. In twee jaar (deeltijd) wordt er niet alleen een innovatieproject ontworpen, maar ook daadwerkelijke toepassing is onderdeel van de opleiding. Praktijk en theorie worden echt met elkaar verbonden. Netwerksamenwerking, innovatieprocessen, verdieping op inhoud en toegepast wetenschappelijk onderzoek, business creation, transitie management, duurzame doorwerking en creatief leiderschap zijn belangrijke thema's die aan bod komen gedurende het traject. De instroom komt vanuit de hele breedte van de sector; gemeentes, sportbonden, revalidatie, defensie, onderwijs en zorg. Maar wel allemaal in relatie tot de bijdrage die sport en bewegen kunnen leveren aan uiteenlopende sociaal maatschappelijke vraagstukken.

Meer info over de Master: www.HAN.nl/MSBI

Karlijn Edink:
'Mantelzorg
combineren
met werk.'



MANTELVOORZORG.NL

Mantelzorg combineren met werk. Het is één van de grootste uitdagingen voor mantelzorgers. Om ervoor te zorgen dat je als mantelzorger niet overbelast raakt, is een goed evenwicht tussen zorg, werk en ontspanning belangrijk. Mantelzorgers ervaren de combinatie van werken en mantelzorg als belastend en de kans op overbelasting is hierdoor groter. Zelf ben ik mantelzorger voor mijn chronisch zieke vriend en ben ik werkzaam bij HAN Sport en Bewegen. Ik ben zelf ook overbelast geraakt door het combineren van werk en mantelzorgtaken. Met deze ervaring ben ik in samenwerking met verschillende partijen gestart met de ontwikkeling van 'MantelVoorZorg.nl'. Met dit nieuwe digitale platform is het mogelijk om je gezondheid te monitoren, een e-coaching traject te volgen én te werken aan je duurzame inzetbaarheid met als doel balans te verkrijgen tussen werk en zorg. Er worden onder andere sport- en beweeginterventies aangeboden, er wordt kennis gedeeld en de mantelzorger zelf staat centraal. MantelVoorZorg.nl zit in de ontwikkelfase. karlijn.edink@han.nl.



Norbert
van de Graaf:
'Het leveren van
transparante
zorg'

UNIEK FYSIOTHERAPIE

In de eerstelijns gezondheidszorg is al jaren een proces van integratie gaande. Toch blijkt echt multidisciplinair samenwerken en hier gezamenlijk verantwoording voor afleggen nog steeds erg complex. Uniek T bbergen is het eerste centrum in Nederland dat zich via 'professionele en functionele integratie' gespecialiseerd heeft in Sport, Jeugd en Gezin. We lopen hiermee voorop in de zoektocht naar kwaliteit en het leveren van transparante zorg. Zowel het centrum als onze nieuwe werkwijzen zijn innovatief waardoor de expertise en ervaring van een groot aantal verschillende (para)medici uit de regio wordt geïntegreerd en benut in onze dienstverlening. Door de Master Sport- en Beweeginnovatie heb ik vanuit een idee en ambitie de vertaling kunnen maken en ligt er nu een stevig fundament voor dit centrum. We zijn vernieuwend in onze manier van samenwerken en zijn een weg ingeslagen die impact gaat hebben in de sector.

n.vandegraaf@uniekfysiotherapie.nl

HET DAGELIJKS KWARTIERTJE

'Het dagelijks kwartiertje' is een nieuw sport- en beweegconcept waarbij wordt voortgeborduurd op de resultaten en ervaringen uit het programma 'Loopland Gelderland' en op het uit Engeland overgewaaid concept van de 'The Daily Mile'. Elke dag, onder schooltijd, een kwartiertje naar buiten om te (hard)lopen. Dit in combinatie met sportFUNDamentals voor motoriekverbetering, zodat kinderen meer en beter leren bewegen op school!

Waarom tijdens het onderwijs, dit kost toch alleen maar (les) tijd? Nee, sterker nog, verschillende recente onderzoeken maken het zeer aannemelijk dat het juist tijd oplevert. Zo zorgt bewegen voor een verbeterde aandacht, concentratie en gedrag in de klas. Daarnaast is er bewijs dat beweging tussen de lessen door zorgt voor een betere fitheid, minder overgewicht en betere cijfers voor rekenen, lezen en spellen.

Het concept wordt ontwikkeld vanuit een zogenaamde 'hub', wat onderdeel uitmaakt van de werkwijze van het regionale innovatienetwerk 'de Sportbeweging'. Binnen de 'hub' werkt een projectgroep, met experts en studenten vanuit de HAN, Loopland Gelderland, het CIOS en Sportbedrijf Arnhem, nauw samen. Zij ontwikkelen een 'koffer' voor scholen om 'het dagelijks kwartiertje' structureel in te passen binnen het huidige onderwijsaanbod. De Arnhemse scholen het Beekdallyceum (VO), OBS De Boomhut en de Julianaschool (PO) draaien op het moment een pilot om de 'koffer' mee te ontwerpen en direct ook te testen onder begeleiding van de projectgroep.

jaap.heijnen@hotmail.com



Jaap Heijnen;
'Het dagelijks
kwartiertje.'

MASTER SPORT- EN BEWEEGINNOVATIE

De Master Sport- en Beweginnovatie onderzoekt en stimuleert innovaties binnen de sector en slaat bruggen naar andere sectoren via de ontwikkeling van nieuwe professionele standaarden. De Master is een tweejarige deeltijdopleiding die wetenschap, praktijk en beleid bijeenbrengt en duurzaam met elkaar verbindt. De opleiding is bedoeld voor professionals met een hbo-opleiding en minimaal drie jaar werkervaring op het gebied van sport en bewegen. Twee studenten aan het woord.





RUUD BONGERS

EEN TOEKOMST ZONDER SPORTBLESSURES

Ruud Bongers (38) is een 'ironman', een titel die aangeeft dat de sporter de triatlon heeft afgelegd: 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en dan nog een marathon van 42 kilometer er achteraan. 'Ik heb vroeger best hoog gevolleyd en gevoetbald, maar nadat ik drie keer mijn enkelbanden had afgescheurd, hield ik het wel voor gezien.' Bij de triatlon had hij zijn trainingsschema's altijd wel onder controle, maar hij merkte dat hij weinig grip had op zijn revalidatieproces. 'Daar ben ik op gaan focussen en zo is iCaptur ontstaan.'

Ruud studeerde werktuigbouw en werkte elf jaar in het bedrijfsleven. Dat beviel steeds minder. 'Ik wilde meer met mensen werken, me persoonlijk ontwikkelen.' Zijn vrouw suggereerde dat het onderwijs wellicht iets voor hem was. Nu is hij al vier jaar werkzaam als docent engineering op Hogeschool Zuyd. 'Echt wel een uitdaging die baan, maar toch wilde ik nog altijd een master halen.' Na veel zoekwerk kwam hij uit bij de Master Sport- en Beweginnovatie op de HAN. Deze zomer hoopt hij af te studeren. >>



**'MET TECHNISCHE
HULPMIDDELEN
HET INZICHT IN
HET HERSTEL
VERGROTEN'**

SENSOREN

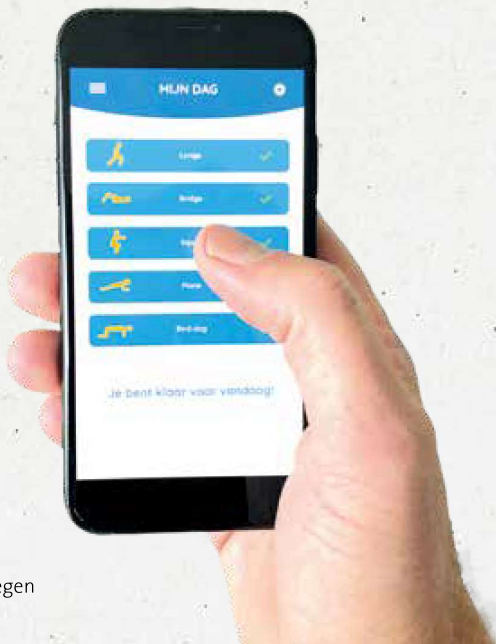
‘In die Master breng je een vraagstuk mee uit de eigen praktijk. Dit is het startpunt voor het innovatieproces waar je aan werkt tijdens de opleiding. Via de vraag om onderzoek te doen naar enkelblessures en op suggestie van docent Henk-Jan Messchendorp kwam meer inzicht in een groot probleem tijdens een revalidatieproces, namelijk therapie-ontrouw. ‘Veel sporters doen wel wat squats en oefeningen en gaan dan na twee weken weer naar de afspraak met de fysio.’ Dat moet veel beter kunnen, dacht Ruud. Hoe kunnen we met technische hulpmiddelen het inzicht in het herstel vergroten. Ze zijn er natuurlijk wel; de jassen en broeken vol met sensoren en kabeltjes, maar wie koopt die dingen? Ruud: ‘Elke sporter heeft wel een smartphone en daarin zitten zestien sensoren, bijvoorbeeld een acceleratie- en een gyrosensor. Waarom zou je die niet gaan gebruiken?’ Samen met experts (fysiotherapeut, technici, hardlopers) ging hij aan de slag en ontwierp de iCaptur, een applicatie waarin vijf spierversterkende oefeningen zijn opgenomen. Het aantal uitgevoerde oefeningen wordt door de sensortechnologie bijgehouden en de sporter krijgt advies over de uitvoering. Het product zit nog in de ontwikkelingsfase, maar Ruud verwacht dat iCaptur veel winst zal opleveren bij preventie- en revalidatieprocessen.

WERKLOOS?

De Master wordt steeds leuker. ‘Zaken als leiderschap en reflectie vond ik in het begin wel lastig.’ Maar hij vindt het geweldig te kunnen werken aan zijn eigen vraagstuk. iCaptur is een combinatie van zijn technische achtergrond en zijn interesse in sport. Maar behalve een technische vernieuwing is het ook een sociale innovatie. Wordt de fysiotherapeut nu niet werkloos? Ruud: ‘In tegendeel; hij krijgt wel een andere – eigenlijk zijn oorspronkelijke – functie terug: die van coach. Technologie is een hulpmiddel en de coach begeleidt het proces waarbij die technologie wordt ingezet. ‘Mijn doel is ook niet als oprichter van iCapture rijk te worden. Ik wil een maatschappelijke bijdrage leveren aan het welzijn van sporters.’

Een toekomst zonder sportblessures is natuurlijk een onhaalbaar ideaal. ‘Maar door het inzicht dat we op deze manier verkrijgen, kunnen we veel blessures voorkomen of beter en sneller genezen.’

www.icaptur.nl



ERIC MESTROM

SPORTCONTRACTMA

‘Het mooie aan de Master is dat de hele groep bestaat uit zeer gemotiveerde mensen uit allerlei hoeken van de samenleving – van onderwijs tot landmacht - en dat levert een zeer diverse kijk op de onderwerpen die aan bod komen.’ Limburger Eric Mestrom (25) is zeer te spreken over de Master Sport- en Beweginnovatie. ‘Ik had na mijn bachelor nog niet het gevoel uitgeleerd te zijn, ik wilde me verder ontwikkelen.’

Eric doorliep de ‘koninklijke route’; via VMBO-t naar Havo en daarna naar Sport, Gezondheid en Management (SGM), de huidige opleiding Sportkunde. Na zijn Bachelor wilde hij graag doorstuderen en de Master leek hem een ideale keuze. ‘Maar wel soms erg zwaar, omdat je het moet doen naast je werk en je privé leven. Ik heb dan ook zeer veel respect voor mijn medestudenten met een gezin en jonge kinderen.’ Zelf koos hij bewust voor een extra half jaartje omdat hij naast zijn baan ook met zijn vriendin bezig was met een nieuwbouwhuis.

UITDAGINGEN

Tijdens het laatste jaar van zijn Bachelor SGM onderzocht Eric – samen met docent Kasper Bakker – de succesfactoren van netwerkorganisaties binnen de sportsector als voorbereiding op de Master. ‘We reisden zo’n beetje het hele land door.’ In juni 2016 studeerde hij af en hoewel eigenlijk een aantal jaren werkervaring vereist zijn voor de Master, mocht hij dankzij dit extra project toch instromen. Daarnaast startte hij zijn baan als buurtsportcoach bij een welzijnsorganisatie in midden Limburg. ‘Verenigingen en stichtingen stimuleren om naschoolse activiteiten te organiseren.’ In zijn Master-onderzoek focust hij op de competenties van penningmeesters van tennis- en voetbalverenigingen in de regio. Die baan eist veel bevoegdheid en kost veel tijd die er vaak niet is. Eric: ‘Sportverenigingen hebben drie uitdagingen; ledenwerving, het aantrekken van vrijwilligers en de financiën. Die eerste twee zijn al uitgebreid onderzocht, dus ik focus op hoe sportverenigingen financieel gezond te krijgen.’

MAKELAAR

Hij voerde talloze gesprekken met ondernemers, onderzoekers en professionals. Hij benaderde 77 penningmeesters en daarvan bleken 41 responsen bruikbaar. Bijna alle penningmeesters zijn

KELAAR

HAN
SPORT EN BEWEGING

Eric Mestrom: 'Maatwerk leveren op het gebied van energie, verzekeringen en duurzaamheid'



**'ZEER VEEL
RESPECT VOOR
MEDESTUDENTEN
MET EEN BAAN EN
EEN GEZIN MET
JONGE KINDEREN'**

zeer bevoegen met hun taak bezig, maar de beschikbare tijd blijkt vaak beperkt. De vraag is dan ook in hoeverre een contractmakelaar kan bijdragen aan een gezond financieel beleid van de clubs. 'Bijvoorbeeld in hoeverre gezamenlijke inkoop interessant kan zijn.' Eric legde zijn bevindingen vast in zijn innovatie-project SportContractMakelaar en is nu bezig te onderzoeken of en hoe hij de uitkomsten van dit onderzoek kan valideren. Binnenkort sluit hij zijn studie af met de Master thesis.

Zijn toekomstdroom is om zelf inkoopspecialist te worden voor sportverenigingen. 'Maatwerk leveren op het gebied van energie, verzekeringen en duurzaamheid.'

Sportclubs in Limburg: meld je maar bij Eric.

www.sportcontractmakelaar.nl
eric@sportcontractmakelaar.nl



MEER BEWEEGKANSEN VOOR MEISJES

POWERGIRLZ



Sybille Püttmann is recent afgestudeerd aan de Master Sport- en Beweginnovatie. Tijdens haar masterstudie heeft ze zich gericht op de vraag hoe ze ervoor kunnen zorgen dat er meer en betere beweegkansen voor meisjes in Almere ontstaan. Vanuit literatuur en eerder uitgevoerd onderzoek blijkt namelijk dat 32% van de meisjes scoort als zwakke beweger op de MQ Scan van 2017. De mate waarin iemand beweegvaardig is, is een voorspeller voor het beweeggedrag van later. En die verschillen nemen toe naarmate de meiden ouder worden. Tijdens de puberteit haken meisjes vaker af bij verenigingen dan jongens. Ook blijkt uit testen in het kader van de 'Groene Gezonde Verbinding' dat Almeerse meisjes in Stedenwijk vaker en op jongere leeftijd kampen met overgewicht in vergelijking met jongens. Een zorgelijke ontwikkeling want bewegingsarmoede en overgewicht staan een gezonde ontwikkeling in de weg, zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal. Dit heeft bijvoorbeeld een negatieve invloed op zelfvertrouwen en de ontwikkeling van het brein, maar ook op het ontstaan van overgewicht en het kan leiden tot sociale uitsluiting. Daarnaast speelt gender-stereotypering een grote rol. Er wordt nog steeds, bewust of onbewust, onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. Daardoor worden meisjes beïnvloed bij het maken van keuzes"

Tijdens de opleiding is Sybille samen met lokale partners op zoek gegaan naar vernieuwende ideeën en is onderzoek gedaan bij de doelgroep. Hieruit is PowerGirlZ ontstaan. PowerGirlZ is een initiatief die de drempels en belemmeringen voor meisjes om te bewegen wegnemen. Een van de speerpunten is het creëren van bewustwording bij sportprofessionals en sportverenigingen. Ook worden rolmodellen ingezet om voorbeelden te geven, zoals judoka en kickbokser Denise Kielholtz, wakeboardster Denise de Haan en rolstoelbasketbalster Bo Kramer. Maar ook niet-topsportende meisjes. Zo zijn er bijvoorbeeld een aantal PowerGirlZ op scholengemeenschap Echnaton die activiteiten bedenken en andere meiden motiveren om mee te doen. In samenwerking met verschillende partners worden verschillende activiteiten uitprobeerde, om te kijken wat werkt. 'Hoe kunnen we bijvoorbeeld meer meiden naar de Playgrounds krijgen? Voor 80% zijn het jongens die daar gebruik van maken. Ook worden er momenteel een aantal challenges uitgezet. De eerste is een Mystery Meiden Bootcamp, voor meiden van 12 tot 18 jaar. Die organiseren we in samenwerking met Sportlab Almere.' De komende drie jaar wordt toegewerkt naar een groot PowerGirlZ-evenement tijdens de Floriade Expo in 2022. 'Daar gaan 100 meiden laten zien hoe fijn bewegen is, om zo nog meer meiden in Almere én de rest van Nederland te inspireren om ook in beweging te komen.'

MASTER SPORT- EN BEWEEGINNOVATIE

KIDS FOOD CAMP



Het project Kidsfoodcamp is ontstaan vanuit de Masterstudie Sport- en Beweginginnovatie. Hanneke Bergsma, student en sportdocent, heeft een innovatieproject opgezet waarbij Buitenles gecombineerd is met de kinderkooktuin. De combinatie van buiten bewegen, gezonde voeding en koken heeft geleid tot een nieuw sprankelend concept; Kids Food Camp. Het is een antwoord op het vraagstuk hoe kinderen meer kunnen gaan bewegen en voldoende groenten en fruit binnenkrijgen. Uit onderzoek blijkt dat veel kinderen niet voldoen aan de hiervoor gestelde normen.

Kidsfoodcamp is een op maat gemaakt outdoor activiteitenspel voor kinderen, jongeren en hun families. De nadruk ligt op samen beleven waarbij behendigheid, uithoudingsvermogen en kennis over voeding worden getest. Alles draait om samen werken, buiten bewegen, koken en voeding. Het spel is geschikt voor PO en VO waarbij de opdrachten over voeding en sport aangepast worden aan de doelgroep. Het spel kan op schoolpleinen, in een park, bos of strand worden gespeeld. De basis bestaat uit vijf verschillende sportopdrachten waarbij kinderen al bewegend en ontdekkend van alles over gezonde voeding en koken

leren. Dit in samenhang met onderwerpen die te maken hebben met aardrijkskunde, biologie, geschiedenis, taal, rekenen of cultuur. Buiten bewegen en leren zorgt voor meer betrokkenheid, motivatie, zelfstandigheid en plezier, en versterkt tevens de concentratie en het leervermogen. Daarbij zijn de gezondheidsaspecten zeer van belang zoals het tegengaan van overgewicht, het verminderen van stress en het voorkomen van depressiviteit. Een echte win-win situatie. Er zijn binnen het concept KidsFoodCamp verschillende thema's; onder andere het gezondheidsspel, het provinciespel, het geschiedenis spel. Dit alles toegespitst op de provincie of de stad waar het gespeeld wordt. Leren over streekgerechten, Oud Hollandse gerechten en typische gerechten uit de provincie.

Het KFC project is compleet uitgewerkt zodat het voor een docent makkelijk te gebruiken is. Het is aantrekkelijk gemaakt voor de doelgroep en tot slot praktisch vanwege de kookopdracht aan het einde van het spel. Het geleerde wordt direct in de praktijk gebracht!

www.han.nl/msbi



HANNEKE BERGSMA (L.)



**MEER BETROKKENHEID
MOTIVATIE EN PLEZIER**