

VERDIEPINGSSTOF LEERENHEID 3



Angerenstein
SPORT & BEWEGEN

1.1 Verdiepingsstof - Bijstellen van de doelstellingen

Voor de lesgever is het belangrijk om ook tijdens het lesgeven te letten op de haalbaarheid van de doelstellingen. Soms is het tijdens de les noodzakelijk doelstellingen bij te stellen. Je doelstellingen zijn je houvast tijdens de les, maar je moet er soms flexibel mee omgaan. Bij het lesgeven spelen niet-voorspelbare factoren een rol, zoals weersomstandigheden, motivatieproblemen van SB-deelnemers en problemen met de accommodatie. Je kunt dan tot de conclusie komen dat je doelstellingen niet haalbaar zijn. Met name wanneer het probleem bij de deelnemer ligt, is het niet zinvol om je doelstelling toch te willen halen. Dan pas je de doelstellingen aan.

1.2 Verdiepingsstof - Keuze van doelstellingen

De keuze van doelstellingen (motorisch, sociaal-affectief, cognitief) is sterk afhankelijk van de doelgroep en het werkveld van sport en bewegen. Binnen de ene branche (fitness, sportvereniging) ligt het accent meer op motorische doelstellingen, bij een ander deel van het werkveld (jeugdzorg, psychiatrie) staan sociaal-affectieve doelstellingen centraal. Welke doelstellingen het belangrijkste zijn heeft te maken met het beleid van de SB-organisatie. Voor een sport- en bewegingsleider is het daarom belangrijk om op de hoogte te zijn van dit beleid en na te gaan wat de belangrijkste doelstellingen zijn.

Behalve van de branche zijn doelstellingen ook afhankelijk van de leeftijdsgroep waaraan je lesgeeft en aan het niveau waarop ze sporten. Bij een recreatieve beweeggroep voor 65-plussers spelen waarschijnlijk sociaal-affectieve doelen een belangrijke rol. Bij een selectieteam van een turnvereniging staan motorische doelen centraal.

1.3 Verdiepingsstof - Individuele doelstellingen

Meestal formuleer je doelstellingen voor een hele groep. Groepen kunnen echter zo heterogeen zijn dat het noodzakelijk is om individuele doelstellingen te bepalen. Het kan ook zo zijn dat je merkt dat je bij een bepaalde vaardigheid of SB-activiteit twee of drie niveaugroepen kunt onderscheiden. Je formuleert dan voor de niveaugroepen aparte doelstellingen. Op deze manier kom je tegemoet aan de individuele verschillen in een groep.

1.4 Verdiepingsstof - SMART doelen stellen

Waarom doelen stellen?

Doelen helpen je duidelijk te krijgen wat je wilt bereiken. Voor de een kan dat veertig kilometer hardlopen zijn, de ander is tevreden met tien kilometer. De een wil chef-kok worden, terwijl de ander een gezonde maaltijd wil kunnen maken. Er zijn dus veel verschillen in de ambities van mensen. Door doelen te stellen, creëer je inzicht in wat jij precies wil bereiken. Hierdoor wordt het doel een motivator.

Specifiek

Met specifiek wordt bedoeld dat je het concreet maakt. 'Conditie opbouwen' is dus te vaag, terwijl veertig kilometer kunnen hardlopen veel duidelijker is. Hoe concreter je doel is, hoe makkelijker het meetbaar is.

Meetbaar

Zoals gezegd gaat dit hand in hand met 'Specifiek'. Door veertig kilometer hard te lopen weet je dat je je doel bereikt hebt. Je kunt het als het ware afvinken. Natuurlijk kun je ook tussendoelen stellen: tien, twintig en dertig kilometer hardlopen. Aan de hand daarvan kun je zien hoe ver je hebt te gaan voor je uiteindelijke doel.

Acceptabel

Je doelen moeten voor jezelf acceptabel zijn; je moet er zelf achter staan. Dit werkt het beste als je de doelen zelf opstelt. Soms wordt dit gedaan door bijvoorbeeld een leidinggevende. Dan is het belangrijk dat de groep het doel wil oppakken; er moet draagvlak zijn voor het doel. Alleen als iedereen meewerkt, wordt het doel geaccepteerd en is de kans dat het doel behaald wordt aanzienlijk hoger.

Realistisch

Je kunt wel veertig kilometer willen hardlopen, maar als je een gebroken voet hebt, gaat dat niet lukken. Je doelen moeten dus realistisch zijn om als motivator te dienen. Dat betekent niet dat je het doel overdreven laag moet inzetten: ook dan is het geen motivator, want er is geen uitdaging. Je moet dus beslissen wat je daadwerkelijk zou kunnen en daar nog een klein schepje bovenop doen. Op die manier ontstaat de uitdaging. Dit heeft natuurlijk ook alles te maken met tijd.

Tijdsgebonden

Door een tijd te verbinden aan het doel, is het niet meer vrijblijvend. Je wilt het doel namelijk binnen bijvoorbeeld een maand behalen. Daarbij is het handig een tijdsbestek te kiezen dat niet al te lang duurt (maximaal een maand) of tussendoelen te stellen (bijvoorbeeld als het uiteindelijke doel over één jaar behaald moet zijn). Op die manier verlies je minder snel je focus. Bovendien zijn kleine succesjes (doelen die behaald zijn) enorme motivators!

Deze maand wil ik elke week twee keer vijf kilometer hardlopen.

Specifiek: elke week twee keer vijf kilometer

Meetbaar: twee keer per week, vijf kilometer

Acceptabel & Realistisch: persoonlijke factoren

Tijdsgebonden: deze maand.

Dit jaar wil ik vijftig van de zestig studiepunten halen voor mijn opleiding.

Specifiek: vijftig van de zestig punten voor mijn opleiding (kan eventueel nog specifieker door vakken aan te duiden – dit kunnen ook tussendoelen worden: na een kwart jaar minimaal twaalf punten halen)

Meetbaar: vijftig van de zestig punten

Tijdsgebonden: dit jaar.

► BRON

[EDUCATIE-EN-SCHOOL.INFO.NL](https://www.educatie-en-school.info/nl)