









|  |
| --- |
| **Tim Wiefferink Klas 1L Studieteam 4 M. Nanninga Sporthart verslag 06-01-2014 Sport, gezondheid & management** |

# Voorwoord

Het doel van mijn verslag is om een duidelijk beeld te schetsen over mijn eigen sporthart.  
Hieronder valt mijn sportloopbaan, leefstijl, drie documentaires, een boek en een evenement die ik heb bezocht. Van deze resultaten heb ik een beeld van mezelf gekregen hoe mijn sportloopbaan en leefstijl eruit zien.   
  
Ik wil alle leraren bedanken die mij hebben geholpen met het vergaren van de informatie tijdens de werk- en hoorcolleges en de tips die ze mij hebben gegeven bij het maken van dit verslag.

Veel leesplezier gewenst!

Tim Wiefferink

# Inhoud

**Blz.**Hoofdstuk 1: **Inleiding.................................................................................................................4**  
Hoofdstuk 2: **Sportloopbaan**  
**2.1 Actieve loopbaan** **.................................................................................................................5**  
**2.2 Passieve loopbaan...............................................................................................................10**Hoofdstuk 3: **Leefstijl**  **3.1 BRAVO-factoren..................................................................................................................13  
3.2 Testen.................................................................................................................................14  
3.3 Conclusie/verbeterplan.......................................................................................................19**Hoofdstuk 4: **Documentaires  
4.1 Wedstrijdsport: Cristiano Ronaldo.......................................................................................21  
4.2 Gezondheidssport: Arnold Schwarzenegger.........................................................................23  
4.3 Lifestylesport: Slacklining....................................................................................................24**Hoofdstuk 5: **Boek   
Lance Armstrong ''Door de pijngrens''...................................................................................... 26**Hoofdstuk 6: **Evenement:   
Sallandse wandel vierdaagse ...................................................................................................** **28**  
Hoofdstuk 6: **Nawoord..............................................................................................................30**

Hoofdstuk 7: **Bronnenlijst**.**.........................................................................................................31**

# Hoofdstuk 1 Inleiding

Het onderwerp van dit verslag is Sporthart! Het gaat erom bij wat voor soort sport iemands hart sneller gaat kloppen. Welke sporter of welk team worden er bewonderd? Welke onderwerpen zijn interessant om bij te houden op het gebied van sport? Dit kunnen bijvoorbeeld de krant, teletekst, internet en radio zijn.

Hoofdstuk 1 gaat over de sportloopbaan die onderverdeeld is in een actieve- en passieve loopbaan. Hierin wordt beschreven wat er als sporter of trainer is gedaan, maar ook welke cursussen er gevolgd zijn. Hoofdstuk 2 gaat over de leefstijl aan de hand van de BRAVO-factoren. Hoofdstuk 3 zijn drie documentaires die bekeken zijn beschreven. Daarnaast is in hoofdstuk 4 beschreven welk boek er gelezen is en in hoofdstuk 5 is te lezen welk evenement er bezocht is. In hoofdstuk 3 t/m 5 worden de volgende vragen beantwoord: waarom het bezochte evenement, de bekeken documentaires en het gelezen boek interessant zijn en wat deze beschreven sporten met het sporthart doen.

# Hoofdstuk 2 Mijn sportloopbaan

*Met deze opdracht heb ik mijn sportloopbaan beschreven. In de onderstaande tekst heb ik uitgelegd welke sporten ik allemaal heb gedaan en heb ik gekeken of het meer een persoonlijke keuze was of dat het door mijn omgeving is gekomen. Ik heb zowel mijn actieve als passieve loopbaan hieronder beschreven.*  
2.1 Actieve loopbaan  
  
Gym: 1994 - 1999 (omgevingsfactor)  
Op school was dit een verplichte les dus daarom volgde ik dit.  
Ik vond op deze leeftijd het sporten en bewegen al leuk en werd er altijd enthousiast van.

Zwemles: 1995 - 1997 (omgevingsfactor)   
Ik ben op zwemles gegaan, omdat dit op school werd gegeven en alle kinderen dit deden.  
Van mijn ouders was dit ook een verplichting. Hierbij heb ik mijn A-B-C diploma behaald.  
  
Voetbal: 1997 - heden (persoonlijkheidsfactor)  
Toen ik zeven jaar oud was, ben ik op voetbal gegaan. Ik vond het toen altijd leuk om op school of buiten te voetballen met klasgenoten. Eerst moest ik mijn zwemles afmaken voordat ik bij de voetbal mocht. Toen ik deze eindelijk had gehaald, hebben mijn ouders mij ingeschreven bij de voetbalclub Rohda Raalte in mijn woonplaats Raalte.  
  
Tennis: 1998 - 2002 (persoonlijkheidsfactor)  
Naast het een keer per week voetballen, wilde ik er graag nog een sport ernaast doen.  
Hiervoor heb ik voor tennis gekozen, omdat dit mij altijd leuk leek om te gaan doen.  
Dit heb ik totaal vier jaar gedaan en ben ermee gestopt, omdat ik een keuze moest maken tussen tennis en voetbal.

Schaatsen: 2002-2004 (omgevingsfactor)  
Schaatsen heb ik tussendoor in de winters gedaan. Samen met mijn vader en twee broertjes heb ik dit ongeveer twee jaar gedaan. Het was vooral door mijn vader, omdat hij dit leuk vond.  
Aangezien ik en mijn broertjes sportief zijn, leek ons dit ook leuk en zijn wij dit ook gaan doen.  
  
Skiën en snowboarden: 2005 - 2013 (omgevingsfactor)  
Voor deze studie zat ik op het MBO Sport & bewegen. Hierbij gingen we een week naar Oostenrijk toe om daar te gaan skiën en snowboarden. Ik had zelf al eerder een paar keer geskied met vrienden en een aantal keren met mijn familie.

MBO Landstede Sport & Bewegen 2007 - 2011 (omgevingsfactor)  
Op het MBO Sport & Bewegen hebben we bijna alle sporten wel moeten uitoefenen. Ik heb vele sporten afgerond waar we op werden beoordeeld. Zoals onder andere: judo, squash, voetbal, tennis, volleybal, hockey, basketbal, turnen, karate et cetera. Bij alle sporten ben ik meer te weten gekomen over de regels, techniek en tactiek. Ook kregen we certificaten van de sporten die we deden met daarbij een beoordeling van basis, gevorderd of beroepsbekwaam. Zelf was ik vaak gevorderd en soms beroepsbekwaam en kon ik merken dat de meeste dingen in de praktijk me wel gemakkelijk afgingen.  
  
Fitness: 2009 - heden (persoonlijkheidsfactor)  
ik ben via school in aanraking gekomen met de fitnesswereld. Toen ik dit op school ben gaan doen, vond ik het leuk en wilde ik hier meer van weten. Zodoende heb ik er mijn werk van gemaakt en is dit ook mijn hobby geworden. Momenteel train ik twee keer per week.

Hardlopen: 2010 - heden (persoonlijkheidsfactor)  
Af en toe loop ik ongeveer vijf tot tien kilometer hard. Hardlopen vind ik lekker om te doen, omdat ik mijn eigen niveau en uitdaging kan bepalen. Met hardlopen ben ik totaal vaak een half uurtje tot driekwartier kwijt.

2.1.1 Trainersvak  
   
Voordat ik op het MBO sport & bewegen zat, heb ik mijn trainerscursus pupillen F-E-D behaald.  
Dit was een cursus bij onze sportvereniging dat bestond uit tien bijeenkomsten waarbij je allerlei dingen leerde over hoe je met pupillen om moet gaan. Ik heb toen een E5 getraind waarbij jongens niet te fanatiek zijn, maar het leuk vinden om te voetballen.  
  
In het tweede jaar van mijn MBO sport & bewegen ben ik verder gegaan in wat ik toen eigenlijk graag wilde doen. Ik heb daarbij mijn voetbal trainersdiploma TC3 behaald. Hierbij moesten wij wedstrijdanalyses maken en kregen we trainingen over techniek/tactiek/teamprestaties enzovoort.   
Uiteindelijk moesten we een training voorbereiden bij een selectieteam dat op een aardig hoog niveau voetbalt en daarop werd je getoetst. Met het diploma werd ik assistent van Rohda Raalte D2. Zij speelden op dat moment tweede klasse.  
  
Ook moest ik in mijn tweede jaar van de opleiding stage lopen. In dat jaar heb ik zowel in de voetbal als in de fitness vier uur per week stage gelopen. Dit deed ik bij mijn club Rohda Raalte en het fitnesscentrum in Raalte.  
  
In mijn derde jaar ben ik mij toch gaan richten op de fitnessopleiding. Mijn idee was dat ik daar later meer mee zou kunnen doen dan in de voetbal. In het derde jaar heb ik mijn Fitvak A gehaald, dat de basis is als fitnessinstructeur. Toen ben ik gaan werken bij Lifestyle Centre Raalte als fitnessinstructeur. In mijn vierde jaar ben ik ook op mijn werk stage gaan lopen en heb ik hierbij mijn Fitvak B gehaald. Fitvak B kun je zien als een gevorderd fitnessinstructeur waarbij meer anatomie, fysiologie en periodisering wordt toegepast.  
  
*Heden:*  
Het afgelopen jaar heb ik de cursus NGS Sportmassage van een jaar gedaan, waarbij ik nu officieel sportmasseur ben en mensen mag behandelen. Ik deed dit af en toe bij ons in het fitnesscentrum. Aangezien ik nu in Groningen woon, heb ik hier minder tijd voor, maar ik wil hier in de toekomst misschien nog wel wat mee gaan doen.  
Momenteel werk ik nu bijna vier jaar bij Lifestyle Centre Raalte als fitnessinstructeur en masseur en begeleid ik hierbij mensen met trainingen en geef ik advies in voeding.

## 2.1.2 Analyse actieve loopbaan in een schematisch overzicht

In de onderstaande tabel heb ik mijn actieve loopbaan geanalyseerd en omschreven volgens het P&O model. In de tabel staat beschreven wat voor sport ik beoefend heb, in welke periode dit plaats heeft gevonden en door welke invloeden dit is gekomen.

**Sport Periode Invloed P Invloed O**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gym | 1994 - 1999 | **Oriëntatie:** **-------** **Capaciteit:** **------- Competentie:** **-------** | **Micro:** Verplicht van mijn ouders **Meso:** Verplicht vanuit school **Macro:** Vanuit de overheid wordt dit gestimuleerd |
| Zwemmen | 1995 - 1997 | **Oriëntatie: ------- Capaciteit: ------- Competentie: -------** | **Micro:** Verplicht van mijn ouders **Meso:** Verplicht vanuit school **Macro:** Kinderen horen hun zwemdiploma te halen vanuit de overheid |
| Voetbal | 1997 - heden | **Oriëntatie:** Met leeftijdsgenoten lekker bezig zijn **Capaciteit:** Ik leer snel nieuwe technieken **Competentie:** Je moet een goede conditie hebben | **Micro:** Leeftijdsgenoten speelden ook voetbal **Meso:** Voetbalclub in de buurt **Macro: -------** |
| Tennis | 1998 - 2002 | **Oriëntatie** Ik wilde wat naast de voetbal doen en wilde een individualistische sport doen **Capaciteit:** Ik pikte snel de techniek op **Competentie:** Je moet coördinatie hebben | **Micro:** Mijn ouders stimuleerden mij dit erbij te doen **Meso:** Plaatselijke tennisclub  **Macro: --------** |
| Schaatsen | 2002-2004 | **Oriëntatie:**  **Capaciteit:** Goede coördinatie **Competentie:** Je moet een goede coördinatie hebben | **Micro:** Mijn vader nam mij mee **Meso:** Schaatsvereniging in de buurt **Macro: ---------** |
| Skiën/snowboarden | 2005 - 2013 | **Oriëntatie:** Ik vond het een uitdaging **Capaciteit:** Ik pikte snel de techniek op **Competentie:** Ik ben heel beweeglijk | **Micro:** Mijn ouders stimuleerden mij om mee te gaan **Meso:** Excursie vanuit school **Macro: -------** |
| MBO sport & bewegen | 2007 - 2011 | **Oriëntatie:** Ik vond sporten heel leuk **Capaciteit:** Ik ben sportief aangelegd **Competentie:** Je moet interesse hebben in sport | **Micro:** Mijn ouders stimuleerden mij hierin **Meso:** MBO-school in Zwolle **Macro:** -------- |
| Fitness | 2009 - heden | **Oriëntatie:** Ik vond het een interessante sport **Capaciteit:** Ik ben sportief **Competentie:** Je moet motivatie hebben om minimaal twee keer in de week te trainen | **Micro:** Mijn vrienden en ouders **Meso:** School, ik kreeg er les in **Macro:** ------- |
| Hardlopen | 2010- heden | **Oriëntatie:** Hoofd leeg maken **Capaciteit:** Goede techniek voor lange afstanden **Competentie:** Goede conditie | **Micro:** Vrienden, Ouders  **Meso:** Fitness school Lifestyle Centre Raalte **Macro: -------** |

**Diploma's Periode Invloed P Invloed O**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Voetbaltrainer* | 2009-2011 | **Oriëntatie:** Ik vind het leuk om jeugd te begeleiden **Capaciteit:** Ik houd ervan om voor een groep staan **Competentie:** Je moet kennis van voetbal hebben | **Micro:** Klasgenoten **Meso:** Plaatselijk voetbalclub Rohda Raalte **Macro: -------** |
| *Fitnesstrainer* | 2009-heden | **Oriëntatie:** Ik houd ervan om met mensen om te gaan **Capaciteit:** Ik ben sociaal en behulpzaam **Competentie:** Ik heb interesse in de mens | **Micro:** Mijn klasgenoten **Meso:** School bood mij deze kans **Macro: -------** |
| *NGS Sportmasseur* | 2012-2013 | **Oriëntatie:** Wilde wat meer te weten komen over het menselijk lichaam **Capaciteit:** Ik kan goed communiceren met mensen **Competentie:** Je moet geïnteresseerd zijn in mensen en het menselijk lichaam. | **Micro:** Mijn ouders **Meso**: ------ **Macro**:------ |

2.2 Passieve loopbaan  
  
In de onderstaande tabel heb ik mijn passieve loopbaan geanalyseerd en omschreven volgens het P&O model. In de tabel staat beschreven wat voor sport ik beoefend heb, in welke periode dit plaats heeft gevonden en door welke invloeden dit is gekomen.

**Sportactiviteiten Periode Invloed P Invloed O**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Voetbal kijken* | 1996 - heden | **Oriëntatie:** Ik kijk de Nederlandse eredivisie en buitenlands voetbal op de televisie **Capaciteit:** **------- Competentie:** **-------** | **Micro:** Opa, vader, vrienden op school **Meso:** Voetbalclub, NOS studie sport **Macro: -------** |
| *Tour de France* | 2006 - heden | **Oriëntatie:** Wielrennen spreekt mij aan door de fysieke prestaties die zij moeten leveren **Capaciteit: ------- Competentie: -------** | **Micro:** Vrienden en mijn ouders **Meso:** Er is veel reclame voor en het is op de televisie **Macro: -------** |
| *Grand Slams* | 2006 - heden | **Oriëntatie:** Ik heb vroeger zelf getennist en nu vind het nog steeds interessant **Capaciteit: ------- Competentie:** **-------** | **Micro:** Mijn vrienden en broertjes kijken hier naar **Meso:** Het is op de televisie **Macro: -------** |
| *Olympische spelen* | 2008 - heden | **Oriëntatie:** Ik houd zelf veel van sport en er komen sporten op tv die je niet vaak ziet  **Capaciteit: -------** **Competentie: -------** | **Micro:** Mijn vrienden, teamgenoten, ouders en broertjes kijken dit graag **Meso:** Het is op de televisie **Macro: --------** |
| *Voetbal International* | 2009 - heden | **Oriëntatie:**  **Capaciteit: -------** **Competentie: -------** | **Micro:** Mijn teamgenoten en mijn broertje kijken hier graag naar **Meso:** Het is op de televisie **Macro: ---------** |
| *Fitnessartikelen* | 2011 - heden | **Oriëntatie:** Ik kom veel in aanraking met fitnessartikelen, omdat ik in de sportschool werk **Capaciteit: -------** **Competentie: -------** | **Micro:** ----- **Meso:** Fitnesscentrum Lifestyle Centre Raalte **Macro: -------** |
| *Krant sportgedeelte* | 2000 - heden | **Oriëntatie:** Ik vind het leuk om 's ochtends bij het eten wat nieuwtjes of informatie te lezen in de krant  **Capaciteit: -------** **Competentie:** **-------** | **Micro:** Mijn familie deed dit ook altijd **Meso:** -------- **Macro:** -------- |
| *Teletekst* | 2000 - heden | **Oriëntatie:** Ik kijk alle voetbaluitslagen na van de eredivisie en buitenlandse wedstrijden **Capaciteit: ------- Competentie: -------** | **Micro:** Broertje en vader **Meso: ------ Macro:** ------- |

2.2.1 Samenvatting  
  
Mijn interesse ligt vooral bij het voetbal. Ik kijk live wedstrijden uit de Eredivisie en af en toe ook een wedstrijd uit de buitenlandse competities. Ook kijk ik geregeld andere sporten op televisie. Ik vind de meeste sporten wel interessant, maar datgene wat ik intensief volg is bijvoorbeeld de Tour de France, Grand Slams tennis en de Olympische spelen. Af en toe lees ik bladen zoals de VI of Fitness waarbij veel nieuws in staat over nieuwe trainingstechnieken of gewoon nieuwtjes over voetbal en fitness. In de krant lees ik altijd het sportgedeelte. Ook hierbij maakt het mij niet veel uit welke sport het is en ben ik overal wel in geïnteresseerd. Ook kijk in teletekst na om te zien wat daar gebeurt en vind ik het leuk om met andere mensen te praten over sport. Bijvoorbeeld met klasgenoten die op hoog niveau sporten of mensen die hele andere sporten doen die niet zo bekend zijn. Ik ben geïnteresseerd in datgene wat mensen graag doen in de sport.

2.2.3 Conclusie  
  
Ik kan duidelijk zien dat ik op jonge leeftijd meer door mijn omgeving ben gaan sporten, dan door mijn persoonlijke voorkeur. Vooral mijn ouders hebben daar een grote invloed op gehad. Mijn ouders wisten dat ik al een tijd lang op voetbal wilde en hier ben ik ook nog steeds mee bezig.  
Ik denk dat doordat het ook een persoonlijke keuze is geweest, ik nog steeds voetbal beoefen en het als mijn hobby zie. Ook zie ik dat ik eerder altijd bij verenigingen aan het sporten ben geweest en op latere leeftijd ik meer ben gaan sporten om lekker in beweging te zijn en om mijn eigen ding te doen.  
Hardlopen en fitnessen zijn activiteiten die ik momenteel graag doe. Dit zijn persoonlijke keuzes.  
Wat mij opvalt is dat ik allerlei verschillende sporten heb gedaan. Dit komt voornamelijk door mijn opleiding, maar ook doordat ik graag beweeg en het voor mij niet zo heel veel uitmaakt wat het nou is. Ook heb ik een aantal wedstrijdsporten, gezondheidssporten en lifestyle sporten beoefend.

Wat mij opvalt is dat ik zowel actief als passief best veel dingen doe of heb gedaan.  
Sommige actieve sporten volg ik ook nog passief. Dit om op de hoogte te blijven wat er gaande is. Ik vind zelf dat ik breed georiënteerd ben en van veel sporten op de hoogte ben. Ik heb zelf veel sporten beoefend of deze één of meerdere keren gedaan. Ik heb zowel team als individuele sporten gedaan. Hoe ouder ik werd hoe meer ik individueel ging doen, zoals fitness en hardlopen. De reden waardoor ik dit ben gaan doen is, omdat ik dan mijn eigen tijden kan bepalen wanneer ik bijvoorbeeld ga fitnessen of hardlopen. Hoe ouder ik werd, hoe meer ik ben gaan doen, zoals werken, met vrienden omgaan, ik heb een vriendin gekregen en ik ben drukker met schoolopdrachten bezig. Ik vind teamsport het leukste om te doen. Naast het sporten zelf houd ik ervan om met mensen in contact te komen. Het type sport dat mij het meest interesseert zijn balsporten, zoals tennis, basketbal, voetbal, volleybal. Ik ben denk ik een combinatie van beïnvloed worden of iemand beïnvloedend. Ik kan heel goed mijn eigen keuzes maken en daar dan niet van afwijken, maar luister wel goed naar wat anderen zeggen over mijn keuze. Door mijn sociale omgeving ben ik gestimuleerd om te gaan sporten. Mijn kameraden fitnessen zelf ook en ik werk zelf in de fitness, dus ik zie mezelf ook als een voorbeeldfunctie. Hoe ouder ik werd hoe minder intensief ik ging sporten, omdat werk en school voor het sporten ging. De laatste jaren ben ik meer voor mezelf gaan sporten, omdat ik hierbij mijn eigen tijden kan bepalen en dit beter uitkomt qua planning.

Hoofdstuk 3 Leefstijl  
3.1 BRAVO- factoren  
  
In dit onderdeel heb ik mijn eigen leefstijl beschreven aan de hand van de BRAVO- factoren. Onder deze factoren vallen bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning. Ook heb ik een conclusie en een verbeterplan geschreven.

Mijn leefstijl is naar mijn mening best goed. Ik sport veel uur gemiddeld per week voor mijzelf en in teamverband. Ik rook niet en ik heb daar ook geen behoefte aan. Over het algemeen eet en drink ik best gezond, ik eet groenten en fruit en drink veel water. Naast mijn werk, school en sporten vind ik het ook wel is lekker om te ontspannen. Aan de hand van de vijf BRAVO-factoren heb ik mijn leefstijl omschreven.

**B**eweging:  
Ik beweeg in de week sowieso vijf à zes dagen intensief. Maandag, dinsdag, vrijdag totaal anderhalf uur. Woensdag en/of donderdag fitness ik altijd. Zaterdag doe ik vaak niks aan sport. Zondag voetbal ik altijd anderhalf uur. En ik werk in de fitness, dus ik loop en beweeg dan constant. Ik moet zelf oefeningen voordoen en beweeg veel. Zelf werk ik op de vrijdagavond en zaterdag, dus dan werk ik ongeveer negen uur. Ik fiets totaal per dag ongeveer een half uur: dit is naar school en terug. En naar het werk fiets ik heen en terug totaal een half uur. Heel af en toe loop ik nog is tien kilometer hard, maar dat is niet vaak.   
  
**R**oken:   
Zelf heb ik nog nooit gerookt. En ook niet geprobeerd. Ook heb ik nooit drugs gebruikt.   
  
**A**lcohol:  
Ik drink heel af en toe eens door de weeks op een avond twee à drie biertjes. Dit is dan ongeveer een avond in de week. Tenzij ik op donderdagavond ga stappen: dan worden het er wel meer. In het weekend drink ik vrijdagavond, zaterdagavond en zondags. Op een vrijdagavond drink ik ongeveer zeven glazen bier. Zondag drink ik na de voetbal of thuis zo'n acht glazen bier. En als ik ga stappen, dus op een donderdagavond of zaterdagavond, drink ik vijftien glazen bier. Dus totaal in de week drink ik ongeveer 25 glazen bier.  
  
**V**oeding:  
Ik heb ongeveer zes eetmomenten op een dag. Ik probeer het voedingspatroon Benfit aan te houden. Dit betekent dat je zes eetmomenten op een dag hebt en best veel moet eten.   
Bij het ontbijt eet ik drie boterhammen met pasta, hagelslag, ham of kaas. Dit verschilt per dag.  
Daarna neem ik een sultana of een fruitstuk als tussendoortje. Bij de lunch eet ik vaak drie à vier boterhammen met pasta, hagelslag, ham of kaas. 's Middags neem ik als tussendoortje weer een sultana, fruitstuk of iets dergelijks. Tijdens het avondeten eet ik vlees, groente, aardappelen of pasta of iets anders. Na het avondeten eet ik een stroopwafel en fruit of iets dergelijks. In het weekend als ik uitga neem ik wel eens een snack en op zondag eten we bijna altijd patat o.i.d. Ik drink bij het ontbijt en avondeten vaak melk. En door de dag heen water en sinaasappelsap en af en toe was fris.  
  
**O**ntspanning:  
Ik vind sporten een ontspanning, dus als ik voor mezelf aan het fitnessen of voetballen ben, vind kom ik tot rust. Ik hang op de bank of zit ik achter de laptop. In het weekend stap ik met kameraden of ben ik bij mijn vriendin. In het weekend kijk ik voetbal en vanaf zaterdagmiddag t/m zondagavond doe ik vaak weinig. Ik ontspan zo'n ongeveer drie à vier uur per dag.  
3.2 Conclusie  
  
  
**B**eweging:  
Ik vind dat ik door de weeks genoeg beweging heb. Ik sport in een week een aantal uren. Zelf zou ik naast het sporten nog wat meer kunnen bewegen door meer activiteiten te gaan doen waarbij ik in beweging ben.  
  
**R**oken:  
Ik heb dit nog nooit gedaan en ook geen behoefte aan. Ik ben hier tevreden over.  
  
**A**lcohol:  
Ik ben in dat opzicht wel een genieter. Ik vind dat ik over het algemeen wel veel drink, maar niet teveel. Als ik kijk naar mijn gezondheid, zou ik tijdens het stappen wat minder alcohol kunnen drinken.   
  
**V**oeding:  
Mijn voedingspatroon zou ik nog iets meer kunnen aanpassen. Ik kan tijdens de grote maaltijden nog iets extra eten en ook bij de tussendoortjes genoeg calorieën binnenkrijgen. Dit om het energiegebruik en verbruik gelijk te houden. Het mooiste zou zijn om helemaal van de frisdrank af te komen en om nog meer water te gaan drinken. In het weekend i.p.v. te snacken, gewoon gezond te gaan eten.  
  
**O**ntspanning:

Ik ontspan genoeg per dag. Ik vind het prima zoals het op dit moment gaat.

## 3.3 Testen

In dit deel heb ik van de vijf BRAVO-factoren, twee verschillende testen opgezocht en uitgevoerd. Aan de hand van deze resultaten kun je zien hoe het staat met je eigen leefstijl.

**Beweging**:

**Test 1:**  
**Totaal: 1085 minuten**

## Gefeliciteerd! U heeft voldoende bewogen

U voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond bewegen. Ga zo door! U hebt zelf al ervaren dat bewegen heel plezierig is. Op deze website vindt u veel [**beweegtips**](http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-wil-bewegen/hoe-bewegen/beweegtips.html). Leuk voor de afwisseling! (www.30minutenbewegen.nl)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **U beweegt genoeg voor een goede gezondheid** |  | **U beweegt genoeg voor een goede gezondheid** De norm voor volwassenen is een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.  **Hoe goed beweegt u in vergelijking met anderen?** 68% beweegt net als u óf 5 keer per week matig intensief (61%) of 3 keer per week zwaar intensief (24%) 32% beweegt onvoldoende |

Aan de hand van deze test bleek dat ik dus voldoende beweeg. Ook heb ik ervaren dat bewegen plezierig is en hier ben ik het ook mee eens. Ik sport veel en vind het ook leuk om te doen. **Test 2:** (test.psychologiemagazine.nl)

Ook bij deze test kwam eruit dat ik genoeg beweeg voor een goede gezondheid. De norm voor volwassen is 30 minuten matig intensief sporten. Het resultaat wat uit de test gekomen, kan ik mij wel in vinden.

**Roken**:  
  
Omdat ik niet rook, is deze factor bij mij niet van toepassing. Ik rook niet en ook heb ik dit nog nooit gedaan. Zelf heb ik hier ook totaal geen behoefte aan. Daarom heb ik over deze factor geen testen gedaan, omdat de uitkomst al duidelijk is.  
  
**Test 1**:   
n.v.t.   
 **Test 2**:   
n.v.t.

**Alcohol:**

**Test 1:**  
 **U heeft aangegeven (dreigende) problemen met alcohol te ervaren**

De kans dat u problematisch alcohol gebruikt, of de dreiging daar toe heeft, neemt toe. Mensen met dezelfde alcohol-test score als u, zeggen vaak dat ze op sommige gebieden in de problemen (dreigen te) komen door hun omgang met alcohol. Mirage Minnesota Company kan u helpen om uw alcoholgebruik onder controle te krijgen.

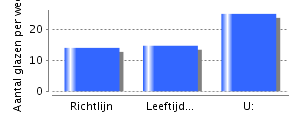
(www.mirageminnesota.nl)

Toen ik de score zag, schrok ik wel een beetje. Zelf ervaar ik totaal niet dat ik teveel alcohol drink.  
Door de weeks drink ik af en toe is een biertje s' avonds en in het weekend de vrijdagavond en de zaterdagavond. In het weekend drink wel wat meer tijdens het stappen of een feestje. Alleen ik ervaar niet dat ik hiermee in de problemen kom.

**Test 2:**

Resultaat: Uw alcoholgebruik

## Hoeveel is veel?



Met het oog op uw gezondheid drinkt u wel te veel. In de grafiek kunt u dit zien. Uw alcoholgebruik in een normale week (onderste balk) ligt boven de maximale hoeveelheid die u zonder risico voor uw gezondheid kunt drinken (bovenste balk). Ook ziet u dat u meer drinkt dan andere mannen van uw leeftijd (middelste balk). Uw alcoholgebruik kan uw gezondheid dus wel schaden.

Mijn gevoel over deze test is wat beter als de vorige. De grafiek geeft aan dat ik teveel drink en mijn gezondheid wel kan schaden. Ik weet dat ik in verhouding meer drink dan 'gezond' is, maar kan dit niet aan mijn lichaam zien of voelen. Dit komt mede ook doordat mijn overige BRAVO-factoren wel goed zijn.

**Voeding**:  
 **Test 1:**

Het Nieuwe Eten-test

Ons advies

Je eet gevarieerd, maakt gezonde keuzes, kiest doorgaans voor kleine porties en eet ook nog behoorlijk regelmatig, geweldig! Volhouden nu. Check regelmatig met de Schijf van Vijf of je nog goed zit.  
 (www.voedingscentrum.nl)

De uitkomt van deze test vind ik bij mij passen. Ik houd wel rekening met wat ik eet en drink en varieer hier ook in. Omdat ik een voorbeeldfunctie heb als fitnessinstructeur, vind ik dat ik hier ook rekening mee moet houden. Zelf geef ik mensen advies over voeding en bewegen en daarom ben ik me hier bewust van.

**Test 2**

Doe de eettest!

Kijk jou nou eens fit zijn, je eet gezond en houdt van bewegen. Supergoed! Soms let je er wel eens op waar je eten vandaan komt, hoe de dieren geleefd hebben en of je eten veel energie heeft gekost.

Je eet iedere dag vlees, maar dat hoeft niet. Je lichaam kan prima een dagje zonder vlees, in Nederland krijgen we allemaal genoeg eiwit binnen. Dat is ook goed voor het milieu, want al die dieren die we eten laten samen een heleboel scheten (methaangas). Als je wilt weten hoe het dier dat je eet geleefd heeft, dan kan je letten op keurmerken op de verpakking. Deze laten zien of het dier ooit buiten kwam en hoeveel ruimte hij had om te leven.



[(www.voedingscentrum.nl)](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eettest.aspx)

Uit deze test kon ik weinig informatie halen. Ik eet bijna iedere dag vlees en kom ook aan voldoende eiwitten. Ik eet gezond, alleen zou eventueel nog beter kunnen opletten waar het vandaan komt.

**Ontspanning**  
  
**Test 1:**  
**Uitslag** Hoe hoger uw score, hoe groter de kans is dat u de komende tijd ziek wordt. Omdat ieder individu anders reageert op de genoemde situaties, geeft de score slechts een indicatie. Maar scoort u hoog, dan doet u er goed aan om te anticiperen op mogelijke toekomstige veranderingen en ze uit te stellen als dat mogelijk is. Want de mate waarin we uit balans raken, hangt onder meer af van het gevoel dat we greep op de dingen hebben en de steun die we ontvangen van mensen om ons heen. 2155 deelnemers hebben deze test ingevuld.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0-149 punten: u loopt weinig risico op gezondheidsklachten** |  | **In uw leven hebben zich de afgelopen twee jaar zeer weinig veranderingen voorgedaan.** U hebt een goede gezondheid en de kans dat u het komende halfjaar ziek wordt, is klein |

Omdat er het laatste jaar niet heel veel is veranderd, behalve een andere opleiding heb ik weinig kans op stress. Ik beweeg en ontspan voldoende om niet ziek te worden. Dit klopt ook, want ik heb verder geen klachten of aanwijzingen dat ik ziek dreig te worden of stress heb. Dit komt mede doordat er in mijn situatie weinig is veranderd.

**Test 2:**

# Stresstest

|  |  |
| --- | --- |
| **Resultaat:** | http://stresstest.nl/images/sluiten.png |
| Je bent in topvorm. We hoeven je waarschijnlijk niet te vertellen dat het goed is jezelf af en toe te verwennen. Hier kun je wellicht wat ideeën opdoen.  Met de stresstest kwam er als resultaat uit dat ik geen stress heb en genoeg ontspan. Als aandachtspuntje zou ik wat meer ideeën op kunnen doen om bijvoorbeeld waar meer variatie in mijn activiteiten te verzinnen. Ik hou me veel aan dezelfde planning en doe vergelijkbare dingen. | |

3.4 Conclusie  
  
Mijn balans tussen voeding en bewegen is redelijk goed. Omdat ik diabetes heb, moet ik veel rekening houden tussen de hoeveelheid dat ik eet en beweeg. Doe ik dit niet, dan kom ik met mijn suiker te hoog of te laag. De verhouding tussen bewegen en ontspannen is goed. Ik sport veel en als ik thuis kom dan ga ik vaak met mijn huiswerk bezig. Als ik hiermee klaar ben ga ik lekker ontspannen d.m.v. televisie kijken of achter de laptop. Omdat ik nu op mezelf woon, merk ik dat ik door de weeks nu ook af en toe een biertje neem. Eerder deed ik dit nooit, maar nu ik samen met een kameraad woon doen we dit sneller. Ik rook niet en beweeg veel dus dit is goed.  
  
De conclusie is dat ik over het algemeen een gezonde levensstijl heb. Op het gebied van beweging scoor ik goed, ik sport bijna elke dag wel op een of twee dagen na. Zelf rook ik niet en heb ik dit nooit gedaan, dus ik scoor hier goed op. Alcohol is het enige onderdeel waar ik niet zo goed op scoor. Ik drink volgens de testen nog iets teveel. Ik wist van mijzelf dat ik op dit onderdeel het minste zou gaan scoren. Het verschilt ook per week hoeveel ik drink, als ik niet ga stappen is dit al veel minder. Op het gebied van voeding heb zelf één jaar geleden Benfit gedaan, dit is een soort van dieetprogramma zodat je ongeveer weet wat en hoeveel je moet eten. Ik heb hier toen veel van geleerd. Ik scoorde op dit onderdeel dan ook goed. Ik weet van mezelf dat het nog beter kan, maar ben tevreden hoe het zo gaat. Ik heb genoeg ontspanning en de test gaf ook aan dat er een hele kleine kans bestaat dat ik stress krijg. Ik heb ook genoeg rustmomenten in de week. Ik ben nooit ziek en heb heel af en toe is een keer een klein beetje hoofdpijn. Dit kan ook zijn, doordat ik dan met mijn suiker niet helemaal goed zit. Aangezien ik zelf mensen advies geef over hun gezondheid, vind ik dat mijn eigen gezondheid ook goed moet zijn om een voorbeeld te zijn.

## 3.5 Verbeterplan

Als ik voor mezelf een aantal dingen zou kunnen verbeteren, dan zijn het de onderstaande dingen:  
Op het gebied beweging zou ik in mijn vrije tijd meer kunnen bewegen i.p.v. achter de computer of televisie te hangen. Of de stad in te fietsen i.p.v. met de bus. Mijn grootste verbeterpunten zouden zijn op het gebied van alcohol en voeding. Omdat ik nu in Groningen woon is dit wel iets veranderd. Door de weeks drink ik af en toe een biertje. Tijdens het stappen drink ik wel veel alcohol. Mijn verbeterpunten zijn door de weeks helemaal stoppen met alcohol drinken en tijdens het uitgaan ook te minderen. Ook een ding waar ik nog ik kan verbeteren is voeding. Ik houd al rekening mee met wat ik eet alleen soms eet ik tussendoor nog wat ongezonds. Ik zou meer groente kunnen eten en gezondere tussendoortjes. En in het weekend niet gaan snacken en minder frisdrank drinken.  
En uiteindelijk proberen om op vaste tijdstippen te gaan eten.   
  
In de onderstaande punten staat mijn plan van aanpak op het gebied van de BRAVO-factoren.

|  |  |
| --- | --- |
| Beweging | -Meer gaan fietsen i.p.v. met de bus, zodat ik door de dag heen meer beweging heb en daardoor nog dichter bij mijn gewenste gewicht kom. Dit wil ik gaan bereiken door met de fiets naar school, vrienden, werk of de supermarkt te gaan in plaats van met de bus. - 's Avonds met mijn vriendin een korte wandeling van ongeveer 30 minuten maken om toch even in beweging te zijn. Dit wil ik 2 keer per week gaan doen op de dagen dat ik niet sport. |
| Roken | Geen verbeterpunten |
| Alcohol | -Ik wil door de weeks helemaal stoppen met het drinken van alcohol. In plaats van alcohol drinken, ga ik nu proberen meer water te drinken. Het voordeel hiervan is dat het gezonder is en ook goedkoper. Dit wil ik gaan bereiken alleen alcohol te halen op vrijdag of zaterdag (weekend).  -In het weekend wil ik wel alcohol blijven drinken. Nu drink ik vaak 15 bier op één avond en dit wil ik gaan minderen naar vijf tot tien bier en in de toekomst misschien wel helemaal te stoppen. Dit kan door met kleine stappen te minderen. |
| Voeding | -Omdat ik nu op mezelf woon, ben ik minder groente en fruit gaan eten. Ik wil per dag twee stukken fruit eten en dit te gaan realiseren door aan het begin van de week al het fruit te gaan halen bij de supermarkt. -De ongezonde tussendoortjes die ik neem niet meer in huis halen. Nu zorgen om één fruit stuk te eten en één ontbijtkoek of granenbiscuit.  -Van te voren bepalen wanneer ik fast food ga eten. Ik moet ervoor gaan zorgen dat ik maximaal 1 keer per weekend fast food mag eten en de overige maaltijden gezond zijn.  - Ik wil op vaste tijdstippen gaan eten door de dag heen. 6 eetmomenten inplannen, om de 2,5 uur wat eten nemen, zodat mijn lichaam hier aan kan gaan wennen. |
| Ontspanning | Geen verbeterpunten |

Hoofdstuk 4 Documentaires, boek & evenementIk heb drie documentaires bekeken, een boek gelezen en een evenement bezocht.  
Het zijn drie verschillende documentaires waarbij het gaat om één wedstrijdsport, gezondheidssport en een lifestyle sport die hierover zijn uitgewerkt.   
4.1 Documentaire over Cristiano Ronaldo  
  
4.1.1 Keuze passie voor sport en bewegen

Mijn keuze is gevallen op de documentaire van Cristiano Ronaldo. Deze documentaire heb ik ongeveer één jaar geleden gezien en dit trok mij erg aan. Zelf speel ik al mijn hele leven voetbal en hou ik ook van analyseren en testen op sportgebied. Op mijn vorige opleiding heb ik hiervoor een korte cursus gedaan. Aangezien ze allemaal dingen gaan testen/analyseren en ik Cristiano Ronaldo een geweldige speler vind, leek mij dit een leuk onderwerp. In de sportwereld wordt het testen en daaruit gegevens halen steeds belangrijker. Bijna elke voetbal- of basketbalclub op hoog niveau is hiermee bezig en ik denk dat in de toekomst steeds meer amateurtrainers en sporters hier gebruik van gaan maken. Aangezien ik dit ook erg interessant vind en er zelf mee wil gaan werken heb ik voor deze documentaire gekozen.  
  
4.1.2 Samenvatting documentaire  
  
De documentaire gaat over Cristiano Ronaldo. Hij is een professionele voetballer en is misschien wel de allerbeste van de wereld. Gedurende de documentaire gaan ze kijken hoe het kan dat Cristiano Ronaldo zo compleet is in bijna alles wat hij doet op het voetbalveld. Tijdens de documentaire zijn er een aantal sportwetenschappers die allemaal onderzoeken en testen verrichten om te zien hoe dit mogelijk is. Hij wordt beoordeeld op een aantal factoren: op zijn hoeveelheid kracht, mentale vermogen, techniek en zijn vaardigheid. Alle testen worden vergeleken met andere personen, zodat ze kunnen zien wat normaal is en wat het verschil daar tussen is. Een aantal testen die zijn gedaan: 25 meter sprinten en zigzaggen, welke spieren sterk en minder sterk ontwikkeld zijn, zijn sprongkracht, manier van afzetten, koppen in het donker en dribbelen.  
  
Op al deze dingen werd hij beoordeeld en probeerden ze het af en toe nog wat moeilijker te maken. Alle testen die ze deden, kwam eruit dat hij op elk gebied goed scoort. Zo springt hij bijvoorbeeld hoger als een NBA basketballer en is het voor een tegenstander zo moeilijk om de bal bij hem af te pakken vanwege zijn hele snelle bewegingen. Wat erg interessant is dat een topsporter zo kan zien waar hij goed is en waar hij zich nog kan verbeteren. Omdat Cristiano Ronaldo op elk vlak heel erg goed presteert kwamen de wetenschappers tot de conclusie dat hij vooral een goede voetballer is, doordat hij op geen enkel vlak echt heel zwak is.

4.1.3 Meerwaarde SGM- professional   
  
De meerwaarde voor de SGM- professional vind ik bij deze documentaire vooral alle testen die ze uitvoeren. Ze kijken op verschillende gebieden hoe iemand beweegt of nadenkt over bepaalde situaties. Op onze opleiding leren we ook het observeren en analyseren van sporters. Later in het werkveld als je als trainer/coach, leefstijladviseur of ondernemer werkzaam bent, moet je kijken wat er speelt in de markt maar ook op het veld. Bijvoorbeeld als je een topsporter wil gaan begeleiden, zijn dit hele mooie testen om de sporter nog specifieker te kunnen begeleiden om uiteindelijk hun doel te halen. Het gaat in de topsport vaak om de kleine dingen en d.m.v. dit soort testen/analyses kun je het maximale eruit halen.  
   
4.1.4 Meerwaarde sporthart

De meerwaarde voor mijn sporthart is dat ik zelf trainer/coach ben en zelf met spelers in aanraking kom. Tijdens trainingen probeer ik altijd het maximale eruit te halen. Door zulke testen kun je sporters nog beter begeleiden en daar krijg ik een kick van als dat ook lukt in de praktijk. Omdat ik zelf fitnessinstructeur ben, ga ik altijd opzoek naar nieuwe dingen om de sporters verder te helpen. Door middel van dit soort testen kun je mensen nog beter begeleiden met bijvoorbeeld het verbeteren in hun eigen sport.

Op het gebied van innovatie gaat het bij voetbal niet zo hard als bij andere sporten. Ik vind het dan erg interessant om te zien wat voor soort testen ze doen en wat je daarmee uiteindelijk kunt bereiken. (www.voetballog.nl)

4.2 Documentaire over Arnold Schwarzenegger  
  
4.2.1 Keuze passie voor sport en bewegen

Mijn keuze is gevallen op de documentaire: Pumping Iron van Arnold Schwarzenegger. Mijn keuze voor deze documentaire is vooral, omdat het niet alleen een sportheld is maar ook daarnaast veel dingen heeft bereikt. Daarbij werk ik zelf in de fitnesswereld en is dit wel iets wat in mijn straatje past. Zelf ken ik wel een beetje wat je er allemaal voor moet doen om spiermassa op te bouwen, alleen nu wil ik de extreme kant hiervan zelf onder ogen zien. Het is vooral een groot deel doorzettingsvermogen wat in de fitnesswereld belangrijk is en je ook gaat tegenkomen in de rest van opleiding en in je latere werk als sportprofessional.   
  
4.2.2 Samenvatting documentaire  
  
  
Pumping Iron is een documentaire dat gaat over bodybuilders. In de documentaire zijn zowel mannen als vrouwen te zien die met hun lichamen indruk proberen te maken op de jury en het publiek. De documentaire gaat vooral over de man Arnold Schwarzenegger die een bijzondere en zeer bekende bodybuilder was in deze bijzondere wereld.   
Er is te zien dat de bodybuilders voor de Mr. Olympia competitie van 1975 trainen. De hoofdrol is voornamelijk weggelegd voor Arnold Schwarzenegger die veel in de documentaire voorkomt. Hij was ook de grote man die de afgelopen vijf keer deze competitie wist te winnen. Naast Arnold zijn er meerdere bodybuilders die onder de loep worden genomen.

De film bestaat uit een aantal delen. In het eerste stuk van de film gaat het over Mike Katz. Hij was vroeger een klein ventje die gepest werd. Later is hij uitgegroeid tot een professionele American football speler en daarnaast is hij begonnen met bodybuilden waar hij erg succesvol in is geworden. Daarna is er een bodybuilder genaamd Lou Ferrigo (de grote rivaal van Arnold Schwarzenegger) die voor dezelfde prijs vecht. Het leven van de twee rivalen wordt onder de loep genomen en wat opvalt is dat er zeer veel verschil in zit. Wat opviel is dat Lou Ferrigo traint met zijn vader die ook zijn trainer is thuis in de schuur en zich daar voorbereid zonder teveel aandacht van publiek of andere mensen. Het tegenovergestelde daarvan is de levende legende Arnold die traint met vele andere bodybuilders om ze hiermee te helpen en ook de aandacht van mooie vrouwen op zich vestigt.   
In het laatste deel van de film is er te zien hoe hij voor de zesde keer op rij de winnaar wordt van de Mr. Olympia competitie.

4.2.3 Meerwaarde SGM- professional   
  
De meerwaarde voor de SGM- professional is de manier waarop iemand succes bereikt. Mede door zijn gevoel van humor en zijn grote persoonlijkheid brengt hem wat Arnold allemaal heeft bereikt in zijn leven. Dat bodybuilden daadwerkelijk een sport is, er zit een competitie element in en het gaat om de allerbeste te zijn, maar ook het helpen van je medesporters. Hij wist zelf heel veel, maar gebruikte zijn expertise om anderen te helpen om verder te komen met het bodybuilden. Als SGM-professional leer je ook weer veel over hoe de fitnesswereld in elkaar steekt, waar je allemaal rekening mee moet houden, wat je ermee kunt bereiken en dat de sport niet altijd alleen maar gaat om het winnen van prijzen maar nog veel meer.

4.2.4 Meerwaarde sporthart

De meerwaarde voor mijn sporthart is bij deze documentaire groot. Dit is omdat ik zelf al een aantal jaren in de fitnesswereld werk en er op sommige vlakken ook in aanraking mee kom. Niet in de extreme vorm van het bodybuilden, maar wel dat mensen door het trainen hun uiterlijk willen verbeteren. Het zien van bijvoorbeeld Arnold Schwarzenegger die aan het trainen is met zware gewichten en het constant maar doorgaan en verder streven in datgene waar hij mee bezig is. En de lol die hij erin heeft, ondanks hij er met alles rekening mee moet houden. (www.topdocumentaryfilms.com)

4.3 Documentaire over: Slacklinen  
  
4.3.1 Keuze passie voor sport en bewegen

Mijn keuze is gevallen op het slacklinen, omdat dit voor mij een heel nieuwe sport is.  
Voordat ik met deze opleiding begonnen ben, kende ik slacklinen niet en had ik er ook nog nooit wat van gehoord. Omdat het een lifestyle sport is, heb je te maken met een bepaald soort mensen die allemaal leven voor hun eigen sport. Een wereld waar je zelf totaal niet bekend mee bent, maar waar je misschien nog veel van kunt leren in bijvoorbeeld de mentale aspecten. Met het vak Free sport hebben wij zelf ook aan slacklining gedaan en omdat ik dit heel interessant vond wilde ik hier meer over te weten komen. Ik wilde weten hoe ze het leren, wat je allemaal moet kunnen om een goede slackliner te worden en wat er verder allemaal bij komt kijken.   
  
4.3.2 Samenvatting documentaire  
  
In de documentaire gaat het over highlining dat ook wel slacklining op grote hoogte wordt genoemd. Het slacklinen werd voor het eerst gedaan in 1984 in Californië. Het werd gedaan in het Yosemite National Park waar ze de koorden tussen de bomen vastmaakte. In de zomer van 2009 in Californië zijn vijf jonge slackliners bij elkaar gekomen om een reis van 36 dagen te maken op de grootste en hoogste lijnen. Het doel van hun reis was om intensieve trainingen te houden om beter te worden en er meer ervaring in te krijgen. Ze liepen op veel verschillende slacklines van Yosemite National Park naar San Francisco. Omdat het op grote hoogte plaatsvond, hebben meerdere slackliners hun angst doorstaan. Hierdoor hebben ze meer ervaring op dat gebied. Zo kunnen ze nog beter worden in het uitoefenen van slacklining. Wat ze vooral van de reis hadden geleerd, is de spanning en de stressvolle levensstijl los te laten en het veel op gevoel doen waar jij jezelf lekker bij vind, waardoor het een vorm van meditatie wordt en zo bewuster van jezelf wordt. Het gevoel van de jongeren was ook het samen beleven van de sport die ze deden. Ook kwamen ze andere groepen tegen waarbij ze elkaar hielpen op verschillende manieren de koorden over te komen. Elkaar helpen en de uitdaging zo te maken dat iedereen genoot en van elkaar leerde. Het leuke van de documentaire is, is het feit dat ze allemaal erg gespannen zijn, omdat ze dit nog nooit eerder hadden gedaan op zulke grote hoogtes. Het principe was hetzelfde alleen de spanning maakt het zo moeilijk. Uiteindelijk heeft iedereen zijn doel gehaald om op de grootste hoogtes te lopen op verschillende koorden. De conclusie was uiteindelijk dat highlining moeilijker is dan slacklinen vanwege het grote mentale deel waar je mee bezig bent.

4.3.3 Meerwaarde SGM- professional   
  
Ik vind dat de documentaire een meerwaarde is voor de SGM- professional. Slacklinen is niet heel erg bekend in Nederland en omliggende landen. Door kinderen en volwassenen er meer bekend mee te laten worden, kan slacklinen bekender worden en daardoor zullen meer mensen deze sport gaan beoefenen. Ook het gevoel dat je ervoor over moet hebben om zo goed te worden en wat voor bepaalde technieken je moet leren om het onder controle te hebben. Zoals balans, maar ook de kracht die je kunt gebruiken voor andere technieken. Als SGM-professional kun je dit soort activiteiten goed gebruiken om bijvoorbeeld mentaal sterker te worden en je angst te overwinnen. Veel mensen zullen zeggen dat dit geen sport is. Jij als SGM-professional kan uitleggen waarom dit wel een sport is en kan jij mensen anders tegen slacklinen aan laten kijken. Omdat dit soort lifestyle sporten steeds meer voor komen, moet je op de hoogte zijn van wat er speelt.

## 4.3.4 Meerwaarde sporthart

De meerwaarde van het slacklinen voor mijn sporthart is de uitdaging en kick die je kunt hebben met een lijn. Omdat ik het zelf heb ervaren en het erg interessant vond, ben ik naar filmpjes gaan zoeken waarin ze dit doen. In de documentaire zeggen ze ook dat het voor hun een levensstijl is en dat vind ik interessant, omdat het gaat om een lijn waar je kunstjes op doet. En wat ik ook belangrijk vind, is dat het overal gedaan kan worden en mensen het echt voor zichzelf doen en het niet zien als een competitie. Maar puur de ultieme uitdaging met jezelf aangaan om constant nieuwe bewegingen te maken. (www.youtube.com)

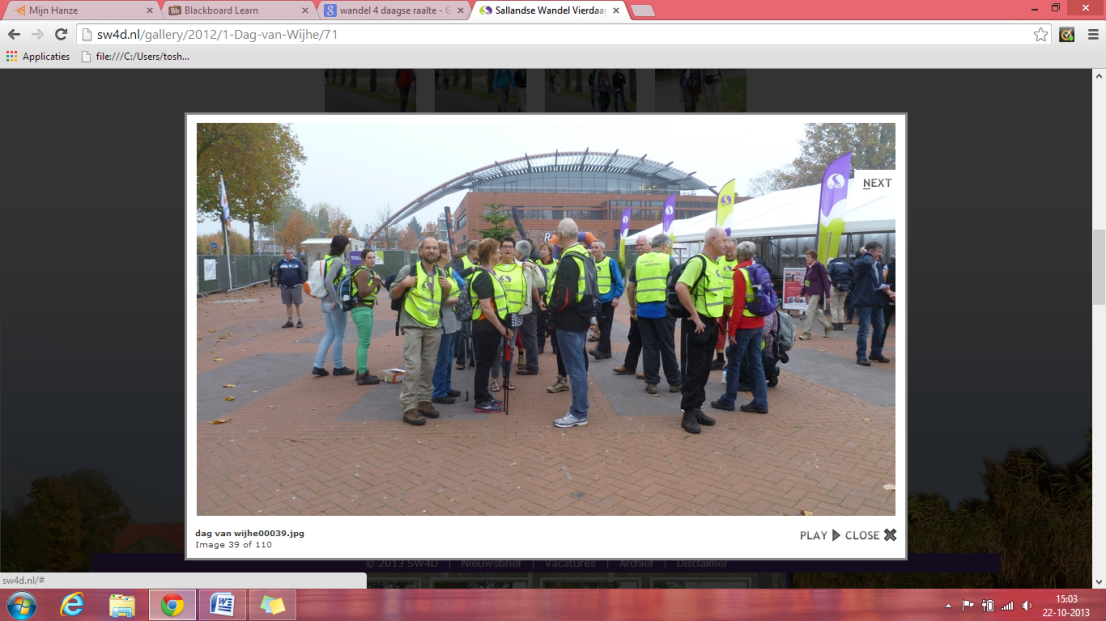
Hoofdstuk 5 Boek  
  
Voor het vak sporthart heb ik een boek gelezen wat ik hieronder heb uitgewerkt.  
Mijn keuze voor dit boek, een samenvatting en de meerwaarde voor mij.  
  
5.1 Keuze passie voor sport en bewegen

Ik heb het boek ''Door de pijngrens'' gekozen. Hiervoor heb ik gekozen, omdat ik Lance Armstrong een indrukkend sportpersoon vind en hier meer over wilde weten. Vooral omdat hij kanker heeft gehad en toch door deze ziekte zeven keer de Tour de France heeft gewonnen. Persoonlijk lees ik zelf weinig boeken, maar dit onderwerp sprak mij aan en ben ik het gaan lezen. Het verhaal gaat over zijn totale carrière als topsporter. In het boek is te lezen dat hij veel tegenslagen heeft gehad, maar ook veel overwinningen en successen heeft behaald. De laatste tijd is hij veel in het nieuws geweest wat vooral negatief was door zijn dopinggebruik. Doordat hij zoveel heeft meegemaakt en veel betekent voor veel mensen is het behalve zijn doppinggebruik iemand waar je veel van kunt leren.   
  
5.2 Samenvatting  
  
In het boek worden er verschillende dingen verteld. Het verhaal begint hij met het vertellen over zijn eigen jeugd. Hij had geen goede band met zijn vader en de mannen waar zijn moeder een relatie mee had. Zijn moeder was alles voor hem en daar haar is hij ook alleen opgevoed. Daarna gaat het vooral over zijn sportcarrière. Op school was Lance niet goed in de typische Amerikaanse sporten en hij besloot dat dit niks voor hem was. Hij is toen op zijn dertiende levensjaar begonnen met de triatlon waarbij hij moest zwemmen, fietsen en hardlopen. Hij hield altijd van extreme sporten waarbij onder andere dus de triatlon. Al snel kwam hij in een stroomversnelling terecht en bereikte hij de top door aan wedstrijden mee te doen en ook regelmatig te winnen.   
  
Op zijn 21e werd hij bekend en zette alles opzij voor het wielrennen. Dit jaar werd hij voor het eerst wereldkampioen wielrennen, ging de Tour de France fietsen en vanaf toen volgden de vele overwinningen. Tijdens zijn eerste Tour de France kwam zijn vriend Fabio Casartelli om het leven door een ongeval. Dit heeft veel indruk op hem gemaakt en kwam hij erachter dat je moet genieten van de dingen die je nu hebt. Een paar jaar daarna kwam het lot en werd bekend dat Lance teelbalkanker had. De artsen gaven hem weinig kans, maar door zijn vechtersmentaliteit kwam hij er helemaal bovenop. Door uiteindelijk de keuze te maken om toch door te gaan met fietsen gaf hij alles en begon hij weer wedstrijden te winnen. Het overwinnen van de kanker was zijn motivatie om door te gaan tot het bittere eind. Lance begon zijn eigen stichting om geld in te zamelen voor kankerpatiënten door live strong bandjes te verkopen en dit werd een wereldwijd succes. Totaal wint hij de Tour de France zeven keer, alleen gaf hij aan dat hij trotser is op dat hij de kanker heeft overwonnen dan het winnen van al die zeven prijzen bij elkaar.

5.3 Meerwaarde SGM- professional  
  
De meerwaarde voor de SGM**-** professional is zijn doorzettingsvermogen om het allerhoogste podium te bereiken. Bij tegenslagen moet je het er niet bij laten zitten, maar je moet altijd weer omhoog kijken om te zien wat je allemaal wel kan. Zowel zijn doorzettingsvermogen, maar ook dat hij er uiteindelijk achter komt dat je met sport veel meer kan bereiken dan alleen prijzen winnen. Door zijn kanker is hij erachter gekomen dat hij veel mensen kan helpen met deze ziekte en niet alleen naar zichzelf kijkt. Ik denk dat dit nog veel meer kan in de wereld. Dat sport niet alleen gaat om het winnen van prijzen maar ook het vallen en opstaan.

5.4 Meerwaarde sporthart  
  
De meerwaarde voor mijn sporthart vind ik zijn motivatie om door te gaan om altijd het uiterste eruit te halen. Hij heeft een moeilijke jeugd gehad en was op jonge leeftijd al de allerbeste. Door het overlijden van zijn vriend en het overwinnen van zijn kanker komen er dingen bij hem los en hij altijd terugkomt en de beste is. Zijn uitspraak wat mij erg aantrok: 'Ik leefde eerst voor het fietsen en nu fiets ik om te leven. De ziekte is het beste wat me is overkomen.'. Als iemand dit zegt heb ik er veel respect voor. Ook nu ik weet dat hij doping heeft gebruikt, vind ik het nog steeds knap dat hij het zo ver heeft geschopt door alle tegenslagen.

Hoofdstuk 6 Evenement  
Ik heb de Sallandse wandelvierdaagse 2013 bezocht. Hieronder heb ik beschreven waarom ik voor dit evenement heb gekozen, van het evenement een samenvatting heb gemaakt en wat voor mij de meerwaarde hiervan is.  
  
6.1 Keuze passie voor sport en bewegen

De 4-daagse van Raalte is een groot evenement en vind een keer per jaar plaats. Het evenement is in Raalte, wat tevens mijn woonplaats is. Ik ben hiermee in aanraking gekomen op mijn werk Lifestyle Centre (fitnesscentrum). Veel mensen trainen elk jaar voor de 4-daagse en willen het maximale eruit halen. Zelf heb ik trainingsschema's moeten maken voor mensen die de 4-daagse gingen lopen. Omdat ik toen heb gezien hoe diep mensen hiervoor moesten gaan om die aantal km te lopen leek het mij interessant om te zien hoe ze hiermee omgingen. Voor mij was wandelen eerder geen sport, maar nu ik dit heb gezien wat er allemaal bij komt kijken, ben ik toch van mening veranderd en is dit zeer intensief bewegen.   
  
6.2 Samenvatting  
  
De wandel 4-daagse begint op 22 oktober en eindigt op donderdag 25 oktober.  
Tijdens deze 4-daagse kun je kiezen of je 20, 30 of 40 km wilt lopen. Ook is er een kinderroute die bestaat uit 8 km. Er doen allerlei verschillende mensen mee,zoals jong, oud, groepen, verenigingen, scholen, vrienden, buren, kennissen et cetera. Ook zijn er recreatieve lopers en fanatieke wandelaars. Om deel te nemen aan de 4-daagse is het niet verplicht om vier te lopen. Het is ook mogelijk om maar een of twee keer te lopen. Het tarief voor 4 dagen is €25,- en voor 1 dag €7,50,-. Het bestuur bestaat totaal uit zes personen. Daarnaast wordt het hele evenement verzorgd door vrijwilligers. Het beginpunt en ook het eindpunt is op het grote plein in Raalte. Het mooie daarvan vind ik dat er veel mensen blijven hangen voor een hapje en een drankje in de tenten. Er zijn een aantal beveiligers die zorgt dat iedereen zijn auto of fiets goed parkeert en dat alles veilig gaat. Bij het begin- en eindpunt zijn er mensen die zorgen voor een hapje en drankje. Het is voor de wandelaars belangrijk om goed te blijven eten en drinken. Onderweg zijn er aantal medische posten waarbij je jezelf kunt laten behandelen aan bijvoorbeeld blaren. Ook staan er op een aantal plekken verkeersregelaars die zorgen dat het verkeer tussen de wandelaars en overige weggebruikers veilig verloopt. Ook heeft de organisatie ervoor gezorgd dat er overal slaapplekken zijn geregeld in omliggende gebouwen, hotels, sporthallen, omdat er wandelaars vanuit heel Nederland komen. Alles wordt gesponsord door bedrijven in de omgeving van Raalte die hierdoor meer naamsbekendheid krijgen. De reacties van de mensen die finishten waren verschillend. Er waren mensen die werden onthaald door familie of vrienden, maar ook stelletjes die even een lekker rondje hadden gelopen en gelijk naar huis gingen. Het is een leuk evenement waarbij het vooral gaat om de gezelligheid onderling en de uitdaging om die aantal kilometers te halen. Dit voor alle doelgroepen.

6.3 Meerwaarde SGM- professional  
  
De meerwaarde is dat je ziet hoe zo'n evenement leeft onder de mensen. Dat het niet alleen maar gaat om het wandelen (bewegen), maar ook het plezier en de sociale kant ervan. Ook ben ik er zelf achter gekomen dat wandelen ook een sport kan zijn. De meeste mensen denken vaak dan alleen het recreatieve, maar door hier naar te kijken kun je zien hoe intensief en zwaar dit is. Ook heb ik gekeken naar hoe de organisatie ging. Overal stonden vrijwilligers om je te helpen. EHBO posten, beveiliging, verkeersregelaars, sponsoren, tenten, medailles, lintjes et cetera. Als organisatie zijnde moet er zoveel geregeld worden waarbij je eigenlijk niet echt nadenkt. Voor mij was het heel erg leerzaam om te zien wat er allemaal gedaan moet worden om zo'n groot evenement te laten plaats vinden op een veilige en gezellige manier.  
  
  
6.4 Meerwaarde sporthart  
  
De meerwaarde voor mijn sporthart was vooral om te zien dat iedere doelgroep op zijn eigen manier over de streep kwam. Er waren hele oude mensen van rond de 70 jaar die het presteerde om de 30 kilometer te halen. Dit vind ik echt super om te zien wat iemand op die leeftijd nog aan kan. Ook dat het niet zomaar een stukje wandelen is, maar dat wandelen voor iemand een prestatie is waar lang voor is getraind. Daarnaast komen ze de streep over en bijna in huilen uitbarsten, omdat ze het gehaald hebben. Voor mij persoonlijk was het vooral de emotie die de mensen hadden tijdens het behalen van de 4-daagse.

**Sallandse wandel 4-daagse**

# Hoofdstuk 7 Nawoord

Het onderwerp sporthart was een leuke opdracht om te doen. Normaal gesproken analyseer je je eigen voedingspatroon niet of doe je geen testen om te kijken hoe het staat met je gezondheid. Met deze opdracht kun je ook zien hoeveel kennis je eigenlijk hebt van alle sporten die je hebt gedaan. Ook leer je van de opdracht sporthart bepaalde dingen, kom je erachter wie je bent en van wat voor type sport je houdt en door een analyse en conclusie te maken, daar voor jezelf een verbeterplan over te schrijven. Om vanuit daar te gaan kijken waar je nog resultaat kunt boeken voor jezelf als SGM- professional.

# Bronnenlijst

**Internetartikelen**Nederlands Instituut voor Sporten en bewegen. (2013). *30 minuten bewegen*. Geraadpleegd op 12 oktober 2013 via <http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-wil-bewegen/meten-weten/beweegtest/resultaat.html?ma=197&di=218&wo=53&do=172&vr=199&za=77&zo=169>.  
  
Psychologie magazine. (z.j.) *gezondheidstest genoeg bewegen.* Geraadpleegd op 12 oktober 2013 via <http://tests.psychologiemagazine.nl/Gezondheid/Test%20genoeg%20bewegen?pagina=4>.  
  
Mirage Minnesota. (2003) *alcohol test.* Geraadpleegd op 12 oktober 2013 via <http://www.mirageminnesota.nl/voor-wie-is-mirage/alcohol-test/uitslag-lichte-verslaving>.

Trimbos instituut. (2008) *drinktest.* Geraadpleegd op 12 oktober 2013 via   
<http://www.drinktest.nl/>.

Voedingscentrum. (2012 ) *het nieuwe eten.* Geraadpleegd op 13 oktober 2013 via <http://www.voedingscentrum.nl/het-nieuwe-eten.aspx>.  
  
Voedingscentrum. (2012) *eettest. Geraadpleegd op 14 oktober 2013 via* <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eettest.aspx>.

Stressvrij leven. (z.j.) *stresstest*. Geraadpleegd op 14 oktober 2013 via <http://www.stressvrijleven.com/stress-test/>.  
  
Stresstest. (z.j.) *stresstest.* Geraadpleegd op 14 oktober 2013 via   
<http://stresstest.nl/stresstest.html>.  
  
Voetbalblog. (2011) *documentaire Cristiano Ronaldo. Geraadpleegd op 20 oktober 2013 via* <http://www.voetbalblog.nl/nieuws/documentaire-over-cristiano-ronaldo>.  
  
Topdocumentaryfilms.(1977) *documentaire Pumping Iron.* Geraadpleegd op 21 oktober 2013 via   
<http://topdocumentaryfilms.com/pumping-iron/>.

Youtube (2012) *Highlining California.* Geraadpleegd op 23 oktober 2013 via <http://www.youtube.com/watch?v=evkUKFIW5B0>.

Sallandse wandelvierdaagse. (2013) *programma en routes.*  Geraadpleegd op 28 oktober 2013 via   
<http://sw4d.nl/>.

Informatie blackboard, 2013, Geraadpleegd op 14 oktober 2013 via <https://bb.helo.hanze.nl/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_2_1&url=%2Fwebapps%2Fblackboard%2Fexecute%2Flauncher%3Ftype%3DCourse%26id%3D_321892_1%26url%3D>.

**Boek**Armstrong, L. & Jenkins, S. (2007) *Door de pijngrens*. Eerste druk. Het Spectrum.

**Persoonlijke communicatie**André Wiefferink en Leny Voskamp, ouders, Weidelaan 130, Raalte. Gesprek op 16 oktober 2013.