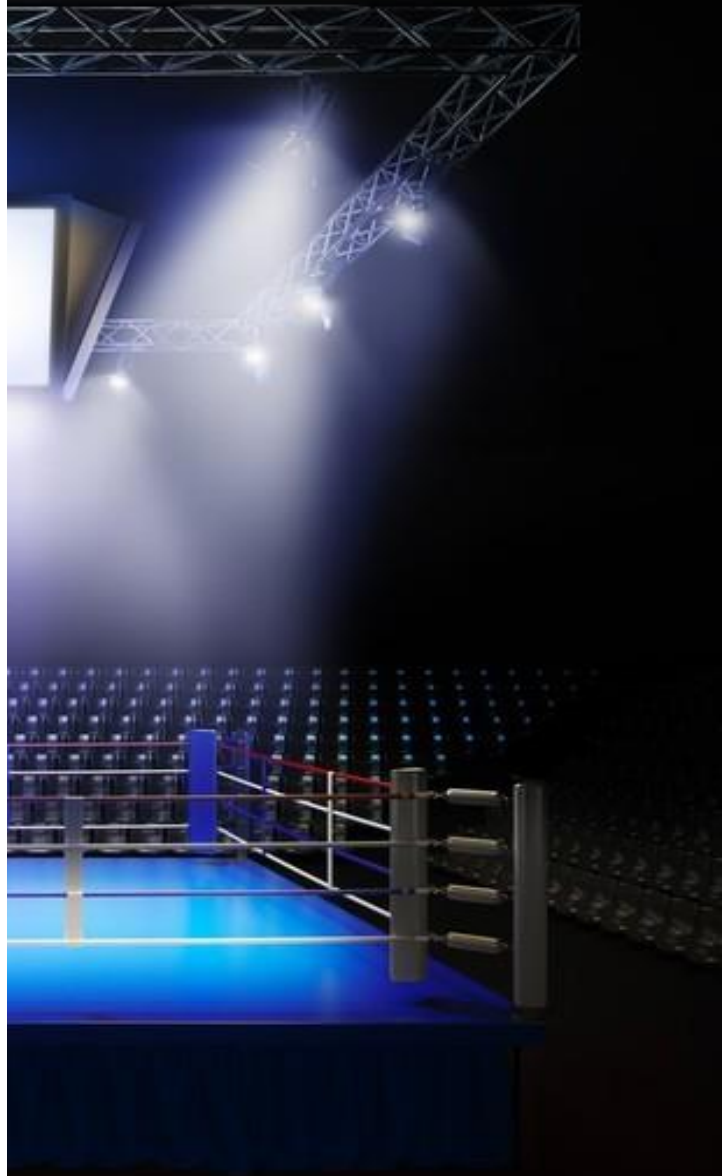


Sport in beweging onderzoeks- verslag



NOVEMBER 25 - BEDRIJF: BENSY GYM

**Teamgenoten: Anas Kluivert, Oumaima Harrachi,
Julliano Bergwijn en Yasmine Bensellam**

School en klas: Calandlyceum 3c4

Coach: Ende



Figure 1: Kickboks bewegingen

Informatie

Wij zijn Yasmine Bensellam, Julliano Bergwijn, Anas Kluivert en Oumaima Harrachi. We zitten in 3c4 op het Calandlyceum. We doen havo/vwo Technasium. Onze docent is mevrouw van den Ende. De expert is Mohamed Bensellam. De opdrachtgever is Betsy Gym. Betsy Gym is een kickboks school in Amsterdam. Betsy is de afkorting van Bensellam. Nordin Bensellam is de eigenaar, hij is een voormalig Nederlands kampioen freefighter.

Het project is gestart op 16 september en eindigt op 25 november.

Groepswebsite: <https://team-jayo.webnode.nl/>

Hieronder staan de teamgenoten, de websites en rol van de teamgenoot:

Naam:	Website:	Rol:
Yasmine Bensellam	https://yasminebensellam.weebly.com/	Teamleider
Julliano Bergwijn	https://portfolio4828.webnode.nl/	Co-teamleider
Anas Kluivert	https://anas23.webnode.nl/	-
Oumaima Harrachi	https://dit-ben-ik35.webnode.nl/	-

Samenvatting

Als opdracht kregen we om een trainingsmiddel of methode te ontwerpen. Als eerst moesten we een opdrachtgever zoeken. De opdrachtgever is Bensity Gym. Bensity Gym is een kickboks school. Op de kickboks school zijn de kinderen erg druk tijdens een sportles, waardoor de sportschool twee trainers per groep/les nodig heeft. Wij willen hiervoor een oplossing bedenken. Wij en de opdrachtgever willen graag een oplossing bedenken voor de niet gefocuste en drukke kinderen. We willen ervoor zorgen dat de kinderen gefocust zijn en blijven en goed kunnen kickboksen, zodat hun conditie verbeterd.



Figure 2: Verschillende soorten sporten

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	5
2. Inleiding	6
2.1. Hypothese	
1. Opdrachtgever	7
2. Probleemstelling	8
3. Deelopdrachten	9
3.1. Deliverable 1a	
3.2. Deliverable 1b	
3.3. Deliverable 1c	
3.4. Deliverable 2a	
3.5. Deliverable 2b	
3.6. Deliverable 3a	
3.7. Deliverable 3b	
3.8. Deliverable 3c	
4. Advies aan de opdrachtgever	12
5. Meetbare resultaten	14
6. Conclusie	16
7. Dankwoord	17
8. Bronnenlijst	18

Voorwoord

Yasmine Bensellam is onderdeel van dit groepje. De opdrachtgever is Betsy Gym wat een afkorting is van Bensellam. Yasmine is dus familie, haar oom is de eigenaar van de kickboksschool. Via Yasmine zijn we aan deze opdracht gekomen. De kickboksschool is pas geleden overgenomen door de oom van Yasmine. Vroeger sportten de ooms van Yasmine hier als kind en later als volwassenen, totdat een aantal jaren geleden de vorige eigenaren overleden. De oom van Yasmine had niet lang getwijfeld en meteen stappen ondernomen om deze over te nemen. Zijn droom kwam uit.



Figure 3: Kickboks benodigheden: handschoenen, broekje, scheenbeschermers, tok, handbescherming

Inleiding

Van onze school hebben we de opdracht gekregen om een opdrachtgever te zoeken die te maken heeft met sport. Het project heet dan ook 'sport en beweging'. Op de sportschool Bensity Gym was er behoefte om de jongensgroep in de leeftijdscategorie 7-11 jaar te motiveren en te stimuleren. Verder in dit document lees je meer over onze opdrachtgever Bensity Gym. Bensity Gym biedt jonge kinderen sport op een leuke manier aan. Echter is het soms lastig om kinderen bij de les te houden als ze in groepsverband zijn. De leerlingen zijn erg druk, onrustig en vervelend. Ze zijn niet gemotiveerd om te sporten. Ze hebben daardoor ook twee trainers nodig om de kinderen onder controle te houden. Dit vraagt om een creatieve oplossing. De onderzoeksvraag is nu: "Hoe zorg je ervoor dat kinderen opletten, rustig zijn en gefocust zijn tijdens de les?" In dit document wordt hiervoor naar een oplossing gezocht. Team 12 van de Technasium gaat dit op zich nemen.



Figure 4: Nordin Bensellam als trainer

Hoofdvraag: "Hoe zorg je ervoor dat kinderen gefocust zijn tijdens de les?"

Deelvragen:

- Hoe kun je ervoor zorgen dat er maar 1 trainer nodig is?
- Hoe zorg je ervoor dat de kinderen rustig zijn en opletten?

Hypothese

Kinderen die kickboksen in Bensity Gym zijn erg druk. Wij willen de concentratie van de leerlingen verbeteren door op zoek te gaan naar een trainingsschema die voor kinderen van die leeftijd interessant is om hun focus en aandacht te behouden.

De opdrachtgever wil graag de conditie van de jeugd verbeteren. Hij heeft aan ons de vraag gesteld hoe we op een leuke manier de conditie van de jeugd kunnen verbeteren.

De kinderen die sporten zijn erg druk waardoor ze de les soms verstoren en er twee trainers nodig zijn.

Opdrachtgever

Onze opdrachtgever is Bensity Gym. De eigenaar van Bensity Gym is Nordin Bensellam (Yasmines oom). Bensity Gym is een sportschool waar vechtsport wordt gegeven. Bensity Gym bevindt zich in Amsterdam, Bos en Lommer. Bensity Gym zorgt niet alleen voor beweging om gezond te blijven maar zorgt er ook voor dat jongeren sterker in hun schoenen staan, leren vechten en voor hun zelf leren opkomen.

Nordin Bensellam is de oprichter van Bensity Gym. Nordin was zelf ook een vechter. Hij begon met vechten, omdat zijn broer Said Bensellam ook vocht. Said Bensellam was als kind erg dik en werd gepest, waardoor hij niet meer naar school ging. Daardoor werd hij van school getrapt en ging overdag op straat zwerven. Op een dag kwam Tante Hennie, de eigenaresse van de sportschool in de buurt, hem tegen en bood hem aan om bij hun te sporten. Said begon te kickboksen en bleek er goed in te zijn. Nordin volgde hem op met het vechten. Nordin vocht uiteindelijk op een professioneel niveau. In 2005 werd hij Nederlands kampioen freefight. Nordin was op zijn hoogste punt gestopt. Hij heeft inmiddels het kickboksen achter hem gelaten en heeft nu verschillende bedrijven. Toen Tante Hennie overleed, nam Nordin Bensellam de sportschool over. Dit was een droom die uitkwam.

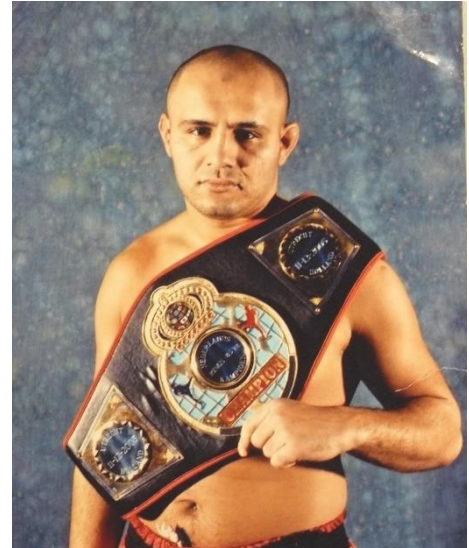


Figure 5: Nordin Bensellam in 2005 als Nederlands kampioen freefight

Probleemstelling

De opdrachtgever wil graag de conditie van de jeugd verbeteren. Hij heeft aan ons de vraag gesteld hoe we op een leuke manier de conditie van de jeugd kunnen verbeteren.

Bensy Gym is een sportschool wat zeer maatschappelijk is ingesteld. Zij willen de kinderen uit de buurt helpen met hun gezondheid. Bensy Gym is vooral gericht op jongeren. De jongeren gaan van 6 tot 17 jaar. Een aantal kinderen die zij les geven uit de buurt (Kolenkitbuurt, Bos en Lommer en Slotermeer) zijn over het algemeen druk en hebben weinig focus. Op dit moment moeten ze minimaal twee trainers op de jeugdgroep zetten om de aandacht van de kinderen erbij te houden en hun aan de conditie te laten werken. Bensy Gym heeft twee trainers. Eén trainer geeft de instructies en de andere trainer zorgt dat iedereen oplet en de instructies volgt. Er wordt veel gebruik gemaakt van de boks zakken en de kooi. Als oefening gebruiken ze nu een alarmklok die aangeeft wanneer ze starten en stoppen.



Figure 6: Logo bensy gym

De opdrachtgever is tevreden wanneer de kinderen meer focus hebben en hun gezondheid/ conditie verbetert. Ook zijn ze tevreden als zij met een trainer minder kunnen. Bensy Gym wil graag dat wij de sportschool gaan bekijken en eventueel de kinderen en trainers ondervragen. De opdrachtgever is telefonisch en via mail bereikbaar.

De vraag is nu “Hoe zorg je ervoor dat kinderen opletten, rustig zijn en gefocust zijn?”

Eisen:

- 1 trainer minder
- Kinderen die opletten
- Kinderen die rustig zijn
- Kinderen die gefocust zijn
- (Promotie)

Deelopdrachten

Om het onderzoek goed te laten lopen hebben we verschillende deliverables bedacht en uitgevoerd. De deliverables staan hieronder:

Deliverable 1a:

Als eerste moesten we natuurlijk een opdrachtgever zoeken. Dat was best makkelijk. We hadden meerdere opties, maar hebben uiteindelijk toch gekozen voor de oom van Yasmine, omdat we daar meer kansen inzagen dan de andere.

Deliverable 1b:

Zodra we de opdrachtgever hadden, konden we beginnen met het maken van de planning, groepswebsite en logboek. We hebben alle taken verdeeld. De website werd gemaakt door Julliano. Yasmine maakte de planning. Anas hield de logboek voor ons allemaal bij, maar uiteindelijk hebben we ervoor gekozen om ieder zelf een logboek bij te houden.

Deliverable 1c:

Als dat gedaan was konden we verder met het Plan van Aanpak (PvA). In het PvA staat wat de opdrachtgever precies wilt, wie de opdrachtgever is, wat de opdracht is en de contacten van de opdrachtgever. Yasmine heeft dit allemaal zelf uitgevoerd. Hieronder staat de link naar de PvA: [Plan van Aanpak](#)

Deliverable 2a:

We moesten natuurlijk wel ideeën bedenken om verder te gaan met het onderzoek. Dat ging vrij vlot. We begonnen met brainstormen en kwamen meteen op ideeën. Uiteindelijk had iedereen ongeveer 3 ideeën. Van de 12 ideeën hebben we ongeveer 3 ideeën uitgekozen.

Deliverable 2b:

Met de overgebleven 3 ideeën hebben we een PowerPoint en powtoon gemaakt. In de PowerPoint en powtoon stonden beide ideeën. Die ideeën zijn uitgewerkt door Yasmine en Julliano. Yasmine heeft een powtoon gemaakt en Julliano heeft een PowerPoint gemaakt. De opdrachtgever vond het idee van Yasmine uiteindelijk het beste en heeft dat idee een go gegeven, aangezien de ideeën van Julliano allemaal al in gebruik zijn. De opdrachtgever heeft het idee “ het sportiefste kind” gekozen, omdat het een creatieve oplossing is waar de sportschool veel aan zal hebben en niet

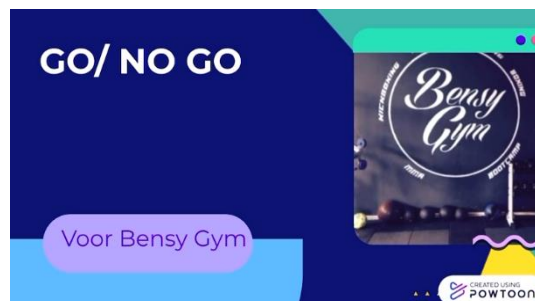


Figure 7: Go/ no go powtoon

aan heeft gedacht. De eigenaar denkt dat dit de kinderen zeker gaat motiveren, omdat ze wel van competitie houden. De overige ideeën worden of al op dit moment gebruikt of zijn in het verleden al eens uitgevoerd zonder enige resultaat.

Yasmines ideeën:

- Sportiefste kind elke maand
- Een kijkmiddag of avond
- Aan het begin van de les een spel

Julliano's ideeën:

- Een spel aan het eind van de les
- Touwtjes springen aan het begin van de les
- Groep verdelen in groepjes

[De PowerPoint](#)

[De powtoon](#)

Deliverable 3a:

Nadat we een go hebben gekregen voor het sportiefste kind van de maand hebben we het idee verder uitgewerkt. Dat deden we tijdens de onderzoeksfase. Tijdens de onderzoeksfase onderzochten we hoe we ons hulpmiddel beter konden uitwerken. We onderzochten en bedachten wat er beter kan voor Betsy Gym. Dat hebben we samen gedaan. Yasmine heeft het allemaal op een rijtje gezet.

Deliverable 3b:

Een prototype is ook nodig om een goed onderzoek te doen. We hebben de taak overgelaten aan Anas. Anas heeft een houten presentatielijst gemaakt die gebruikt kan om de naam of foto van het sportiefste kind te presenteren en uiteindelijk aan de muur te hangen. De sportschool hoeft hier dan zelf niet meer aan te denken.



Figure 8: Prototype

Deliverable 3c:

Als laatste moeten we natuurlijk een onderzoeksverslag maken. Dat is dit verslag. Aangezien Yasmine de PvA had gemaakt en veel dingen terugkwamen in het onderzoeksverslag heeft Yasmine deze taak op zich genomen.

Hierna wordt er een presentatie gegeven tijdens de Technasium parade en bij de opdrachtgever.

<i>Deliverable:</i>	<i>Datum afgerond:</i>
<i>Deliverable 1a</i>	16 september
<i>Deliverable 1b</i>	23 september
<i>Deliverable 1c</i>	15 oktober
<i>Deliverable 2a</i>	21 oktober
<i>Deliverable 2b</i>	22 oktober
<i>Deliverable 3a</i>	5 november
<i>Deliverable 3b</i>	12 november
<i>Deliverable 3c</i>	25 november

Advies aan de opdrachtgever

Ons advies aan de opdrachtgever is om ons idee te gebruiken. Ons idee is om een sportiefste kind per dag te kiezen. Eerst hadden we bedacht om een sportiefste kind per maand, daarna per week en nu per dag. Elke dag wordt er een kind uitgekozen die erg zijn best heeft gedaan, gemotiveerd was en sportief meedeed. De trainer kiest aan de hand van die vaardigheden het sportiefste kind. Vervolgens wordt de naam van dat kind dan op het bord opgeschreven. Hiervoor hebben we een handige een prototype gemaakt die de sportschool aan de muur kan hangen. Het prototype is klein waar een afbeelding in kan worden geschoven. Dat kan een foto van het kind zijn of de naam van het kind. Dat ligt aan wat het kind het liefst wilt. Aan het begin worden er allemaal foto's gemaakt van de kinderen die foto's willen.

Als er een sportiefste kind is gekozen krijgt het kind 1 punt. Het kind kan de punten sparen of meteen gebruiken. Als het kind de volgende trainingsles ook het sportiefste kind is dan blijft de naam van het kind op het bord staan. Anders wordt er een ander kind gekozen. Elke keer dat een bepaalde kind het sportiefste kind is, krijgt het kind een punt en weer een punt. Als je je punten hebt verzameld, kun je uiteindelijk kiezen wat je wilt doen met je punten. Hieronder staat een poster over wat je kan doen met je punten.

Je kan ook minpunten verzamelen. Als je je eerste minpunt hebt is het niet erg. Bij de tweede moet je 5 push ups doen. Bij de derde moet je even afkoelen in de gang. De minpunten worden bijgehouden door de trainer. De trainer schrijft de minpunten op een bord.

Aantal minpunten	Wat gebeurt er?
1 minpunt	Niks
2 minpunten	5 push ups
3 minpunten	Afkoelen op de gang

Als iemand een week lang (3 lessen) het sportiefste kind is krijgt het kind een leenbeker. Op die beker staat "het sportiefste kind". Het kind mag deze leenbeker dan voor 1 week mee naar huis nemen en trots aan de familie te tonen. Op deze manier rouleert de beker tussen de sportiefste kinderen.

We hebben ook een folder gemaakt met wat de kinderen krijgen als ze het sportiefste kind zijn en punten hebben verzameld. Hieronder staat de poster.

+ EN - PUNTEN VOOR BENSY'S



Als je 1 dag de sportiefste bent krijg je 1 punt.



Bij 2 punten mag je aan het einde van de les een spel kiezen.



Bij 5 punten mag je de hele les de baas zijn. Dat mag je kiezen wat ze gaan doen tijdens de les.



Als je punten hebt verzameld en het gebruikt gaan je punten weg.

Je krijgt een minpunt als je een les verstoord. Je kan 3 minnetjes krijgen in een les. Daarna moet je een pauze nemen in de gang.

Bij 3 minnetjes moet je bijvoorbeeld 10 push-ups doen, squats of planken.



Als de kinderen de hele les hun best doen mogen ze een belang kiezen (spelletje in de les).



Meetbare resultaten

We willen natuurlijk ook onze methode testen om te kijken of de kinderen er goed mee om gaan, leuk vinden en of het de gewenste resultaten toont. Dat hebben we gedaan. Wij en de trainers hebben verschillende testen gedaan om te kijken of de kinderen gefocust zijn. De eerste test was bijhouden hoeveel minuten ze gefocust zijn per les. De grafiek staat hieronder. Er is te zien dat op dag 0 (wanneer ze nog niks wisten van het sportiefste kind per dag) waren de kinderen maar 5 minuten gefocust. Nadat ze hoorden dat er elke dag een sportiefste kind is en er een prijs voor is, waren ze 30 minuten gefocust. Ze waren steeds meer gefocust, omdat ze wisten dat ze er iets voor terug kregen als ze het goed deden. Ze waren erg blij en deden meer hun best, waardoor het moeilijk was om elke dag een nieuwe sportiefste kind te kiezen, maar de kinderen bleven hun best doen. Ze waren erg gemotiveerd.

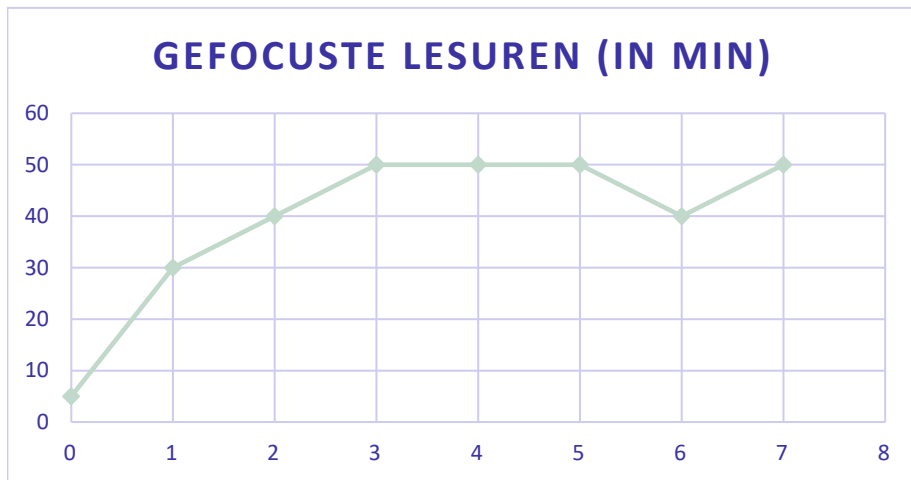


Figure 9: grafiek gefocuste uren

Bij de tweede test gingen wij testen hoeveel leerlingen gefocust waren in de les. Toen ze nog niet wisten van het sportiefste kind van de dag waren er maar 2 kinderen gefocust. Daarna gingen de gefocuste kinderen steeds omhoog. Dat was een groot succes voor de opdrachtgever.

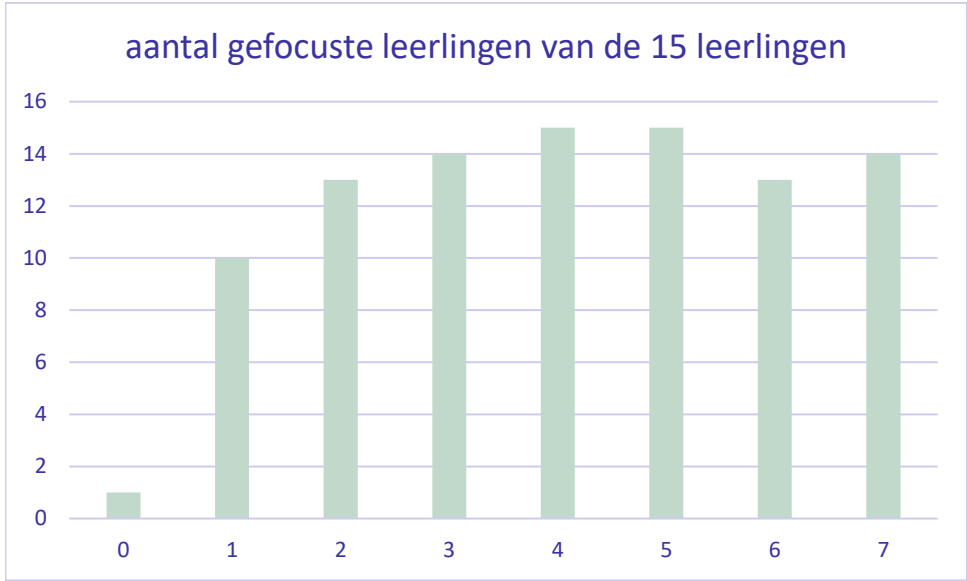


Figure 10: grafiek aantal gefocuste kinderen

Conclusie

Het probleem was dat de kinderen niet opletten, erg onrustig waren en niet gefocust waren. Wij hebben met de opdrachtgever besproken wat onze onderzoeksvraag werd. De onderzoeksvraag was: "Hoe zorg je ervoor dat kinderen opletten, rustig zijn en gefocust zijn?" We zijn aan de slag gegaan en hebben ideeën bedacht. Uiteindelijk hebben we een go gekregen voor het sportiefste kind. Elke dag wordt er een sportiefste kind gekozen. We hebben het ook gemeten en er zijn positieve resultaten uit voortgekomen.

We zijn tot de conclusie gekomen dat het sportiefste kind per dag werkt. De kinderen zijn het grootste gedeelte van de les gefocust terwijl het eerst maar 5 minuten was. Daarnaast zijn de meeste kinderen nu gemotiveerd terwijl dat in het begin een enkeling was. De opdrachtgever is erg blij met dit resultaat. De kinderen zijn veel meer gefocust en vinden het veel leuker om naar Bensy Gym te gaan. Het is ons dus gelukt om de opdrachtgever te helpen met zijn probleem.

We zijn te weten gekomen dat het sportiefste kind positieve resultaten heeft. Ons idee heeft dus gewerkt. Met deze informatie kan de opdrachtgever dit idee invoeren en gebruiken. Op deze manier zal hij op korte termijn het probleem op kunnen lossen.

Dankwoord

Namens het hele team willen wij Betsy Gym bedanken voor het geven van deze opdracht en het samenwerken. Het was erg leuk en leerzaam om dit te onderzoeken.

Hieronder staan de persoonlijke groepswebsites nog een keer:

<i>Naam:</i>	<i>Website:</i>
<i>Yasmine Bensellam</i>	https://yasminebensellam.weebly.com/
<i>Julliano Bergwijn</i>	https://portfolio4828.webnode.nl/
<i>Anas Kluivert</i>	https://anas23.webnode.nl/
<i>Oumaima Harrachi</i>	https://dit-ben-ik35.webnode.nl/

Bronnenlijst

1. bensy gym. (z.d.). bensy gym. Geraadpleegd op 14 oktober 2021, van <https://bensy-gym.nl/>
2. bensy gym amsterdam. (2021, 20 november). [Afbeelding]. logo. <https://bensy-gym.nl/>
3. sporten. (2021, 24 november). [Afbeelding]. verschillende sporten. <https://www.1limburg.nl/limburgers-vinden-zelf-sporten-leuker-dan-sport-kijken>
4. kickboks benodigdheden. (2021, 25 november). [Afbeelding]. kickboks benodigdheden. <https://olbsports.nl/product/joya-kickboks-set-kunstleer/>
5. Nordin Bensellam. (2021, 13 november). [Afbeelding]. Nordin Bensellam kampioen. <https://docplayer.nl/55327462-Straatkrediet-indd-40.html>
6. Van Gemert, F. G. (z.d.). Straat krediet. onbekend.
7. Drukke kinderen. (z.d.). Drukke kinderen rustiger. Geraadpleegd op 11 oktober 2021, van <https://www.boyslabel.com/hoe-krijg-je-drukke-kinderen-rustiger/>
8. Hyperactieve kinderen kalmeren. (z.d.). [Afbeelding]. Hyperactieve kinderen kalmeren. <https://www.oudersvannature.nl/hoe-kalmeer-je-hyperactieve-kinderen/>
9. powtoon. (z.d.). powtoon. Geraadpleegd op 15 oktober 2021, van <https://g.co/kgs/qW7pYN>
10. Nordin Bensellam trainer. (z.d.). [Afbeelding]. Nordin Bensellam trainer. <http://multipluszorg.nl/wp-content/uploads/2012/07/MultiPlusZorg.pdf>
11. canva. (z.d.). canva. Geraadpleegd op 30 oktober 2021, van https://www.canva.com/nl_nl/