

DEBRIEF template

OPDRACHTGEGEVENS

Omschrijf de opdracht in je eigen woorden. Verwerk jullie sporter in de omschrijving.

Een app voor de topsporter Teun Bruijnen. Teun van Bruijnen beoefent de sportgewichtheffen en zijn doel is op de olympische spelen staan. De app moet Teun helpen zijn doel te bereiken. De app moet ondersteund worden door een inzicht die gekomen is uit het interview met Teun en uit eigenonderzoek in dit sportgebied. Belangrijk is het dat het in moet spelen op een speciefiek probleem van Teun waardoor het een heel persoonlijke app wordt. De app moet een simpel probleem op een sterke manier aanpakken en tot in detail uitwerken.

EISEN

Maak een lijstje met eisen waar jullie werk aan moet voldoen.

- Het geen wat de app ondersteund moet wel digitaal werken, het moet fijner zijn om het digitaal te hebben dan analoog.
- De app moet een simpel probleem op een goede manier aanpakken
- De app moet gemaakt zijn met html (of bracket /notepad).
- Naast de app moet er ook een procesboek bijgehouden zijn.
- De app moet meermalen getest zijn voor opleveren
- Een individueel reflectie verslag.

SPORTER

Wat zegt / schrijft de sporter over:

De sport: Teun Buijnen beoefent de sport gewichtheffen

Sociaal: Hij heeft weinig sociaal leven en het enige waar die graag tijd voor vrij probeert te maken is zijn vriendin. Hij woont nog bij zijn ouders thuis met zijn vriendin daarom ziet hij die wel veel. Daarnaast is zijn vader zijn coach.

Trainen / wedstrijden: Zes dagen per week traint Teun ,acht tot negen keer, waarbij die om de dag een zware trainingsdag heeft en een lichte traningsdag. Teun heeft rond de drie tot vijf wedstrijden per jaar. Meer wedstrijden zouden hem overbelasten.

Voeding / dag en week schema: Na een smart DNA-test heeft Teun met zijn dietiste een voedingsplan opgesteld. In dit voedselplan wordt vooral de nadruk gelegd op eiwitten, vlees, vis, kip en eieren. Voor een wedstrijd moet hij op gewicht komen dit doet hij door niet zijn avondsnaak te eten en te ontbijten met een banaan.

INTERESSANTE KANSEN & INZICHTEN

Noteer naar aanleiding van het videointerview de belangrijkste kansen en inzichten.

	Video tijdstip (mm:ss)	Quote van de sporter	Inzicht
1.	10:42	"Maar ik vind het heel lastig omdat zo strikt.....dan heb ik dat al in huis."s	Moeite met boodschappen doen voor de volgende dag, dat vergeet hij vaak wat hij dan moet kopen voor de volgende dag om zich aan zijn dieet te houden.
2.	5:50	"Daar probeer ik wel echt uhh .. voor mijn vriendin maak ik wel liever tijd vrij."	Teun heeft moeite om tijd voor zijn vriendin vrij te maken
3.	7:10	"Het is heel belangrijk als je veel traint..dus dat laat ik vaak wel schieten."	Vaak vergeet Teun om zijn ontspanningsoefeningen te doen of heeft hij er geen zin meer in terwijl hij wel benoemt dat ze belangrijk voor hem zijn.
4.	1:45	"Uit ervaring weet ik dat ik in de ochtend minder goed train dan in de avond."	In de ochtend traint hij minder goed dan in de avond.

EIGEN ONDERZOEK template

DE SPORT / TRAINEN / WEDSTRIJDEN

SOCIAAL

THUIS / VOEDING / DAG EN WEEK SCHEMA

INZICHTEN

Nader onderzoek naar de belangrijkste kansen en inzichten:

INZICHT

1.

INZICHT

2.

INZICHT

3.

INZICHT

4.

N.B. Gebruik voor eigen onderzoek minimaal 1 externe bron per persoon (4 tot 6 bronnen)

Bronnen:

NAMEN: Patrick, Anoeska, Emma, Jim en Joppa

KLAS: Zee

DATUM: 22-11-2017

STUDENTNUMMERS: