

Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport

Resultaten proces- en effectevaluatie

Drs. L. Ooms
Dr. C. Veenhof



ISBN 97-8946-1221-131

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2011 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

Voorwoord	5
Leeswijzer	7
1 Inleiding	9
1.1 Achtergrond	9
1.2 Doel onderzoek	14
1.2.1 Doel procesevaluatie	15
1.2.2 Doel effectevaluatie	15
1.3 Vraagstellingen onderzoek	15
1.3.1 Vraagstellingen procesevaluatie	15
1.3.2 Vraagstellingen effectevaluatie	16
2 Methode	17
2.1 Inleiding	17
2.2 Procesevaluatie	17
2.3 Effectevaluatie	18
2.3.1 Instroom van deelnemers	18
2.3.2 Dataverzameling	18
2.3.3 Vragenlijsten	20
2.3.4 Controle groep	21
2.3.5 Data analyse	22
2.4 Begeleidingscommissie	24
3 Resultaten procesevaluatie	25
3.1 Algemeen	25
3.2 Belangrijke wijzigingen gedurende de implementatiefase	26
3.2.1 Verlenging implementatiefase	26
3.2.2 Sportprojecten die niet zijn geïmplementeerd	26
3.2.3 Veranderingen in de opzet en inhoud van de geïmplementeerde sportprojecten	26
3.3 Aantal deelnemers	27
3.4 Doorstroom naar de georganiseerde sport	30
3.5 Aantal locaties	32
3.6 Aantal verenigingen	33
3.7 De mate waarin doelstellingen zijn behaald	35
3.8 Het bereiken van de beoogde doelgroep en wervingsmethoden	37
3.8.1 Mate waarin de beoogde doelgroep is bereikt	37
3.8.2 Gebruikte wervingsmethoden	39
3.9 Bevorderende en belemmerende factoren	39
3.10 Samenwerking	46
3.10.1 Samenwerking met verenigingen	46
3.10.2 Samenwerking met andere partijen	46
3.11 Toekomst na NASB	47
3.12 Conclusie procesevaluatie	48

4 Resultaten effectevaluatie	51
4.1 Respons	51
4.2 Kenmerken van deelnemers	52
4.3 Effecten op beweggedrag deelnemers	54
4.3.1 Effecten op het beweggedrag op korte termijn	54
4.3.2 Effecten op het beweggedrag op lange termijn	58
4.3.3 Vergelijking met de controle groep	62
4.3.4 Activatie van deelnemers	62
4.4 Lidmaatschap	64
4.4.1 Effecten op lidmaatschap	64
4.4.2 Vergelijking met de controle groep	64
4.5 Waardering sportproject	65
4.6 Conclusie effectevaluatie	67
5 Samenvatting en Discussie	69
Literatuur	79
Bijlage 1: Voorbeeld interviewschema sportbonden	81
Bijlage 2: Voorbeeld interviewschema NOC*NSF	87
Bijlage 3: Voorbeeld vragenlijst	91
Bijlage 4: Oorspronkelijke doelstellingen	99
Bijlage 5: Aangepaste doelstellingen	101
Bijlage 6: Verloop aantal deelnemers in de tijd	103
Bijlage 7: Projectbeschrijvingen en resultaten per sportproject	105

Voorwoord

Om Nederlanders op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden heeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) geïnitieerd. Het NASB richt zich op vijf belangrijke aandachtsgebieden: Wijk, school, werk, zorg en sport. Binnen het NASB, setting sport hebben in de periode 2008-juni 2011, onder toezicht van het Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), tien sportbonden veertien laagdrempelige sportprojecten in Nederland geïmplementeerd om de minder actieve Nederlanders te stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen. Het NIVEL heeft de implementatiefase van de setting sport geëvalueerd. Deze evaluatie bestond uit een procesevaluatie op het niveau van de sportbonden en het programmamanagement (NOC*NSF) en een effectevaluatie op het niveau van de deelnemers. In dit rapport worden de resultaten van de proces- en effectevaluatie beschreven.

Het onderzoek is uitgevoerd met subsidie van NOC*NSF. Vanuit deze organisatie hebben de heren H. Veerman en G. de Wit een belangrijke en constructieve bijdrage geleverd aan de totstandkoming van dit rapport. Daarnaast willen wij de overige leden van de begeleidingscommissie bedanken voor hun waardevolle bijdrage aan dit onderzoek:

- mw. H. Ramakers (VWS)
- mw. F. van Brussel (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen)
- dhr. A. Hoogink (Atletiekunie)
- dhr. H. Jansen (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie)
- dhr. G. van der Scheer (Nederlandse Bridge Bond)
- dhr. M. Torsius (Nederlandse Toer Fiets Unie)

Als laatste willen wij alle sporters die de vragenlijsten hebben ingevuld en natuurlijk de sportbonden bedanken voor de tijd en aandacht die zij aan het onderzoek hebben besteed.

Utrecht, november 2011

Leeswijzer

Het rapport begint met een beschrijving van de achtergrond van het onderzoek en een toelichting van de Nederlandse beweegnormen (hoofdstuk 1). In hoofdstuk 2 wordt de opzet van het onderzoek beschreven. De resultaten van de procesevaluatie worden gepresenteerd in hoofdstuk 3, en de resultaten van de effectevaluatie in hoofdstuk 4. Vervolgens worden in hoofdstuk 5 de belangrijkste resultaten uit de proces- en effectevaluatie samengevat en bediscussieerd. Leerpunten worden benoemd en er wordt uiteengezet hoe de opgedane ervaringen kunnen worden gebruikt in de toekomst. Informatie over de afzonderlijke sportprojecten kan gevonden worden in bijlage 7.

1 Inleiding

1.1 Achtergrond

Bewegen en gezondheid

Bewegen heeft tal van positieve effecten op de gezondheid. Regelmatig voldoende bewegen verkleint de kans op overlijden en verlaagt het risico op het ontstaan van ziekten, zoals coronaire hartziekten, beroerte, diabetes, kanker, obesitas en botontkalking (1-6). Ook heeft lichamelijke activiteit gunstige effecten op de mentale gezondheid en kwaliteit van leven (7;8). Behalve sporten, omvat lichamelijke activiteit diverse beweegvormen in de vrije tijd (zoals klussen, wandelen en fietsen) en tijdens dagelijkse verplichtingen (zoals huishoudelijke activiteiten en fietsen of wandelen van en naar werk of school). Om de ziektelast als gevolg van een inactieve leefstijl te verlagen zijn in Nederland, net als in veel andere westerse landen, beweegnormen geformuleerd voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor instandhouding en verbetering van de gezondheid (9-12). Voor een uitgebreide beschrijving van de Nederlandse beweegnormen zie tabel 1.1. Hieronder volgt een korte uitleg van de Nederlandse beweegnormen: De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is apart vastgesteld voor jongeren en volwassenen en omschrijft de aanbevolen hoeveelheid matig intensieve lichamelijke activiteit voor het onderhouden van een goede gezondheid. Naast de NNGB bestaat er ook een Fitnorm, die de aanbevolen hoeveelheid intensieve lichamelijke activiteit beschrijft. De Fitnorm is voor jong en oud gelijk en is vooral gericht op het onderhouden van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen).¹ Wie tenminste één van beide normen haalt, voldoet aan de zogenoemde Combinorm, en beweegt in feite voldoende. Daarnaast wordt vaak gebruik gemaakt van de termen inactief, semi-actief en normactief, om een onderscheid te maken tussen mensen die op geen enkele dag in de week de benodigde tijd aan lichaamsbeweging besteden (inactief) en mensen die dit wel op een aantal dagen in de week doen, maar niet op voldoende dagen om aan de beweegnormen (NNGB of Fitnorm) te voldoen (semi-actief).

Bewegen in Nederland

Op basis van gegevens uit 2010, blijkt 59% van de Nederlandse volwassen bevolking te voldoen aan de NNGB, 22% aan de Fitnorm en 66% aan de Combinorm. In vergelijking met de volwassenen, is het percentage jongeren (4-17 jaar) dat aan de NNGB en Combinorm voldoet een stuk lager, namelijk 17% en 50%. Jongeren halen daarentegen wel vaker de Fitnorm dan volwassenen (40% van de jongeren voldoet aan de Fitnorm).

¹ Opgemerkt moet worden dat zowel voor de NNGB als de Fitnorm gebruik wordt gemaakt van leeftijdspecifieke afkappunten voor intensiteit, waarbij onderscheid wordt gemaakt in jongeren (< 18 jaar), volwassenen 18-54 jaar en volwassenen ≥ 55 jaar (zie tabel 2.3 in paragraaf 2.3.5).

Voor wat betreft het percentage inactieven lijken jongeren er tevens slechter vanaf te komen; dit percentage is meer dan tweemaal zo hoog als onder volwassenen (12% vs. 5%)² (13). Alhoewel een groot deel van de Nederlandse bevolking niet voldoende beweegt voor gezondheidseffecten, scoort Nederland goed ten opzichte van andere Europese landen. Resultaten van de Eurobarometer studie laten zien dat 56% van de Nederlanders met regelmaat sport en 84% regelmatig beweegt (lichamelijke activiteiten anders dan sport)³, terwijl dat gemiddeld in Europa respectievelijk 40% en 65% is (14).

Tabel 1.1: Definities van de Nederlandse beweegnormen en de termen inactief, semi-actief en normactief

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

Jongeren (< 18 jaar)

Dagelijks minimaal één uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit

Volwassenen (≥ 18 jaar)

Minimaal 5 dagen per week minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit

Fitnorm

Minimaal 3 dagen per week minstens 20 minuten tenminste zwaar intensieve lichamelijke activiteit

Combinorm

Tenminste voldoen aan één van bovenstaande normen (NNGB of Fitnorm)

Inactief

Er wordt geen enkele dag per week de benodigde tijd aan matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit besteed

Semi-actief

Er wordt op een aantal dagen per week de benodigde tijd aan matig en/of zwaar intensieve lichamelijke activiteit besteed, maar niet op voldoende dagen om aan de beweegnormen (NNGB of Fitnorm) te voldoen

Normactief

Er wordt voldaan aan de Combinorm

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)

De Nederlandse overheid voert reeds een aantal jaren actief beleid om de Nederlandse bevolking op allerlei manieren te stimuleren tot een actieve leefstijl. Een belangrijk onderdeel van dit beleid vormt het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), waarin specifiek wordt gericht op te-weinig-actieven⁴ (15-18). Het NASB betreft een programma van meerdere jaren en wordt uitgevoerd in de periode 2007-2014. De algemene doelstelling van het NASB luidt: “*Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief*”. Concreet betekent dit: 1) het verhogen van het percentage volwassen Nederlanders dat voldoet aan de Combinorm van 63% in 2005 naar 70%

² De definitie die hierbij voor inactief werd gehanteerd wijkt af van de definitie die in het onderhavige onderzoek is gebruikt. Volwassenen waren lichamelijk inactief als zij op geen enkele dag minstens een half uur tenminste matig intensief bewegen. Jongeren waren lichamelijk inactief als zij minder dan twee dagen per week minstens één uur tenminste matig intensief bewegen.

³ Met regelmaat/regelmatig betekent hier één of meerdere keren per week sporten/bewegen.

⁴ In het kader van het NASB behoren tot de doelgroep “te-weinig-actief” die mensen die niet voldoen aan de Combinorm.

in 2012; 2) het verhogen van het percentage jeugdigen (4-17 jaar) dat voldoet aan de Combinorm van 40% in 2005 naar 50% in 2012; en 3) het verlagen van het percentage inactieve volwassenen van 6% in 2005 naar 5% in 2012. Voor een dagelijkse dosis gezond sporten en bewegen moeten alle mogelijkheden worden benut, zoals thuis en in de wijk, op school, op het werk, in revalidatiecentra, bij de fysiotherapeut en op de sportvereniging. Het NASB richt zich daarom op vijf belangrijke aandachtsgebieden: Wijk, school, zorg (gecombineerd in de gemeentelijke Impuls regeling⁵), werk en sport. Met een setting (aandachtsgebied) wordt de fysieke en sociale omgeving bedoeld waarin mensen zich bevinden. Deze omgeving moet uitnodigen tot meer sport en bewegen, in een gezonde context. De settings wijk, school, zorg en werk vallen onder de coördinatie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), de setting sport wordt gecoördineerd door het Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF). In dit rapport staan de activiteiten die binnen de setting sport zijn uitgevoerd centraal.

De georganiseerde sport

De georganiseerde sportsector (de sportbonden en de daarbij aangesloten sportverenigingen) wordt steeds vaker, door zowel nationale als internationale partijen, gezien als een potentiële setting om gezond gedrag, waaronder een actieve leefstijl, te bevorderen (15;16;20-23). Met een groot bereik (momenteel zijn 4.9 miljoen mensen lid van één van de 27.000 sportverenigingen), veelzijdigheid in aanbod (200 verschillende sporten) en de beschikbaarheid van professionele trainers, biedt de georganiseerde sport unieke kansen om de mate van lichamelijke activiteit in de Nederlandse bevolking te verhogen. Bovendien levert de sportvereniging een omgeving, waarbinnen sociale steun van anderen voor sporten en bewegen aanwezig is. Sociale steun wordt in de literatuur aangemerkt als een belangrijke factor voor het stimuleren van lichamelijke activiteit, dat wil zeggen, mensen die meer sociale steun ervaren, bewegen meer (24-26). Hierdoor zou sporten in georganiseerd verband een grotere bijdrage kunnen leveren aan bewegingsstimulering dan andere vormen van lichamelijke activiteit. Daarnaast biedt de georganiseerde sport, in tegenstelling tot beweegprogramma's, die vaak van beperkte duur zijn, de mogelijkheid tot structurele sportbeoefening (wekelijks sporten bij een sportvereniging). Op deze manier zou de georganiseerde sport tevens kunnen bijdragen aan het behouden van een actieve leefstijl.

Uit onderzoek blijkt dat zowel jeugdige (4-17 jaar) als volwassen sporters vaker voldoen aan de Combinorm dan niet-sporters. Namelijk 70% van de volwassen sporters voldoet aan de Combinorm versus 63% van de niet-sporters. Voor jeugdigen zijn de percentages 50% en 29% voor respectievelijk sporters en niet-sporters. Het grootste verschil doet zich voor bij de Fitnorm; 26% van de volwassen sporters voldoet aan de Fitnorm versus 13% van de volwassen niet-sporters. Bij jeugdigen zijn de percentages respectievelijk 36% en 13% (13). Alhoewel meer sporters voldoen aan de beweegnormen, voldoen niet alle

⁵ In het kader van de Impuls NASB is een subsidie beschikbaar gesteld aan een honderdtal "bewegingsarme" gemeenten, waarmee op gemeenteniveau beweegprogramma's kunnen worden ingezet. De Impuls gemeenten zijn verdeeld in twee tranches. De eerste tranche gemeenten is gestart in 2008, de tweede tranche gemeenten in 2010. Gemeenten die niet in aanmerking komen voor een subsidie, kunnen via de Impuls NASB wel ondersteuning en advies krijgen bij het opzetten van beweegbeleid (18;19).

sporters hieraan, omdat sommige sporten een lage intensiteit hebben of omdat sporters niet vaak of lang genoeg sporten om te voldoen aan de beweegnormen. Het lukt sportverenigingen niet altijd om semi-actieve leden te stimuleren om nog meer te sporten en inactieve of semi-actieve niet-sporters naar hun activiteiten te trekken. Dit wordt mede veroorzaakt doordat het aanbod, wat vaak competitiegericht is, niet altijd voldoende aansluit bij hun mogelijkheden of voorkeuren.

NASB, setting sport

In het kader van het NASB, setting sport is aan de sportbonden gevraagd om laagdrempelig sportaanbod te ontwikkelen specifiek gericht op de te-weinig-actieve Nederlander. In 2007 vond de pilotfase van het NASB, setting sport plaats. Gedurende de pilotfase zijn door 17 sportbonden 24 laagdrempelige sportprojecten ontwikkeld en uitgetest op tientallen locaties in Nederland. Op basis van een proces- en een effectevaluatie zijn 14 sportprojecten van 10 sportbonden beoordeeld als succesvol of kansrijk om mensen meer aan het sporten en bewegen te krijgen (27) (zie tabel 1.2). Deze 14 sportprojecten zijn in de periode 2008-juni 2011 landelijk en breder geïmplementeerd (implementatiefase). De doelstellingen voor de setting sport luiden: 1) Meer mensen worden lid van de georganiseerde sport en het sportaanbod wordt voor hen geschikt(er) gemaakt; 2) Er worden meer activiteiten ontplooid waardoor de eigen leden in grotere getale voldoen aan de Combinorm. Concreet werd gestreefd naar de volgende resultaten voor de setting sport: 1) Aan het einde van de implementatiefase hebben 261.225 mensen deelgenomen aan een NASB sportactiviteit en is het aantal georganiseerde sporters toegenomen met 97.763; 2) Aan het eind van de implementatiefase zijn 93.720 deelnemers aan een NASB sportactiviteit geactiveerd. Dat wil zeggen, verschoven van inactief naar semi-actief (33.817) dan wel verschoven van semi-actief naar normactief (59.903) (28;29).

Om deze resultaten te behalen hebben alle betrokken sportbonden een implementatieplan geschreven, waarin onder andere de volgende aspecten over het sportproject werden aangegeven: De te behalen doelstellingen, de beoogde doelgroep, de uit te voeren activiteiten en te verwachten resultaten. Aanvullend had het programmamanagement (NOC*NSF) een aantal uit te voeren activiteiten en te behalen resultaten geformuleerd (28). De plannen van de sportbonden, aangevuld met de plannen van het programmamanagement, waren als gezamenlijke subsidieaanvraag ingediend bij het ministerie van VWS. Bij deze initiële subsidieaanvraag was echter sprake van een ondervraag van het beschikbare budget voor het NASB, setting sport. Daarom hebben de sportbonden in een tweede termijn de mogelijkheid gekregen om een intensiveringsaanvraag te doen. Deze extra financiële middelen waren bedoeld voor een verdere intensivering van de huidige sportprojecten. Uiteindelijk hebben vijf sportbonden hiervan gebruik gemaakt (29). In totaal was voor de setting sport een subsidie van 6,5 miljoen euro beschikbaar gesteld vanuit het ministerie van VWS.

Vanwege inhoudelijke wijzigingen in een aantal sportprojecten zijn de doelstellingen gedurende de implementatiefase bijgesteld naar 249.475 deelnemers aan de NASB sportactiviteiten, een toename van 85.288 georganiseerde sporters en het activeren van 86.320 deelnemers (30.592 van inactief naar semi-actief en 55.728 van semi-actief naar

normactief) (zie paragraaf 3.2.3). In dit rapport zullen de aangepaste doelstellingen als uitgangspunt worden genomen.

Tabel 1.2: Sportprojecten implementatiefase NASB, setting sport

Sportbond	Sportproject	Doelgroep	Omschrijving
Atletiekunie	Start to Run	Volwassen beginnende hardlopers (60% is vrouw, leeftijd 35-45 jaar)	Een 6-weeks trainingsprogramma, waarbij deelnemers trainen om minimaal 3 km aan één stuk te kunnen hardlopen. Het programma wordt afgesloten met deelname aan een hardloopevenement.
Judo Bond Nederland (JBN)	Judo op school	Kinderen 4-12 jaar en jeugd 12-18 jaar	Een schoolsporaanbod waarbij gedurende een aantal weken tijdens of na schooltijd judolessen worden verzorgd op de onderwijsinstelling door een gediplomeerd judoleraar.
KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)	Via Vierdaagse	Eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse (of deelnemers die nog nooit eerder succesvol de Nijmeegse Vierdaagse hebben uitgelopen) die geen lid zijn van de KNBLO-NL (volwassenen)	Een trainings- en begeleidingsprogramma van 6 maanden ter voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse, wat individueel of in verenigingsverband gevolgd kan worden.
KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)	Werk aan de Wandel	Volwassenen met een beweegachterstand. Optioneel mensen met overgewicht.	Een wandelprogramma van minimaal 16 weken, waarin deelnemers aan hun eigen gezondheidsdoelstellingen werken (meer bewegen, verbeteren fitheid, afvallen).
Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)	Masters Trendweken	Masters (45-plussers)	Een lesaanbod van 8-12 weken dat bij een gymnastiekvereniging wordt aangeboden. Er zijn verschillende lessenseries beschikbaar, elk met een eigen thema.
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB)	Fithockey	Inactieve, semi-actieve en normactieve 50-plusser met of zonder hockeyervaring. De nadruk ligt op de inactieve senior.	Een structureel hockeyaanbod (teamsport) voor 50-plussers bij hockeyverenigingen, waarbij wordt gespeeld met een knots en een zachte bal.
Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)	Mijn Zwemcoach	Alle (ongebonden) zwemmers en niet-zwemmers van 18 jaar en ouder (inactieven, semi-actieven en normactieven). Specifiek wordt gericht op 25-45-jarigen en semi-actieven.	“Mijn Zwemcoach” is het directe lidmaatschap van de KNZB. Met dit lidmaatschap hebben deelnemers onder andere toegang tot de website www.mijnzwemcoach.nl (met trainingsschema's) en kunnen zij deelnemen aan zwemclinics en zwem-evenementen.
Nederlandse Bridge Bond (NBB)	Denken en Doen	Inactieve en semi-actieve ouderen (55-plussers)	Bridge wordt als middel ingezet om in een periode van 2 jaar een sociaal netwerk (van ouderen) op te zetten. Na 1 jaar krijgen de bridgedeelnemers een beweegaanbod aangeboden. Na afloop van de projectperiode is het de bedoeling dat het netwerk zelfstandig kan voortbestaan.
Nederlandse Toer Fiets	Fiets-Fit	Inactieven en	Een 6-weeks (trainings)programma

Sportbond	Sportproject	Doelgroep	Omschrijving
Unie (NTFU)		beginnende fietsers van 18-65 jaar	waarbij deelnemers kennis maken met de diverse facetten van het racefietsen of mountainbiken. Het programma wordt afgesloten met deelname aan een NTFU toertocht.
Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)	Fiets & Geniet Natuurlijk!	Inactieve en semi-actieve inwoners van Nederland van 45 jaar en ouder die om gezondheidsredenen (weer of meer) moeten gaan bewegen en/of die willen genieten van natuur en cultuur en daarbij op een prettige manier aan de gezondheid willen werken.	Een recreatief fietsaanbod bij verenigingen waarbij genieten van de omgeving en ontspanning centraal staan. Mensen die niet meteen lid willen worden van een vereniging kunnen het Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket afnemen.
Nederlandse Triathlon Bond (NTB)	Trio-Triathlon	Semi-actieve sporters in de leeftijd van 12-18 jaar en 25-45 jaar	Bij een Trio-Triathlon worden de drie afzonderlijke disciplines (zwemmen, fietsen en hardlopen) van een triathlon gezamenlijk in estafetteverband afgelegd door drie afzonderlijke sporters. Het sportproject bestaat uit het aanbieden van voorbereidingstrainingen op een Trio-Triathlon en het organiseren van Trio-Triathlon evenementen.
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Beachvolleybal	Semi-actieven van 4 tot 45 jaar, die in de zomermaanden niet of nauwelijks sporten en inactieven en mensen die nog geen kennis gemaakt hebben met volleybal of Beachvolleybal	Er worden verschillende Beachvolleybal activiteiten georganiseerd (toernooien, clinics, workshops) bij onder andere scholen, bedrijven en evenementen om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met de sport.
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Cool Moves Volley (CMV)	Kinderen van 5-12 jaar	Een speciaal voor jonge kinderen ontwikkelde vorm van volleybal, dat structureel wordt aangeboden bij verenigingen. Daarnaast worden CMV kennismakingslessen aangeboden op basisscholen.
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Ultimate Volley Xperience (UVX)	Jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar, zowel niet-volleyballers als volleyballers	UVX is een volleybalevenement, waarbij het volleybaltoernooi de basis vormt. Daarnaast wordt er muziek gedraaid en zijn er spectaculaire side-events. De evenementen worden op speciale locaties georganiseerd en hebben een Caribische uitstraling. Het is de bedoeling dit aanbod (structureel) bij verenigingen te krijgen.

1.2 Doel onderzoek

Om in kaart te brengen in welke mate projecten conform implementatieplan zijn uitgevoerd en de algemene doelstellingen van het NASB, setting sport zijn bereikt is met subsidie van NOC*NSF de implementatiefase van de setting sport geëvalueerd. Deze evaluatie bestond uit een jaarlijkse procesevaluatie op het niveau van de sportbonden en het programmamanagement (NOC*NSF) en een eenmalige effectevaluatie op het niveau van de deelnemers.

1.2.1 Doel procesevaluatie

Het doel van de procesevaluatie was om de uitvoering van het overall implementatieplan in het algemeen (hoe is het NASB, setting sport in het algemeen verlopen?) en de afzonderlijke implementatieplannen van de sportbonden in het bijzonder (hoe zijn de verschillende sportprojecten verlopen?) te monitoren. Doordat de procesevaluatie jaarlijks werd uitgevoerd konden belemmerende factoren in het implementatieproces tijdig geïdentificeerd worden. De resultaten van de procesevaluaties boden de uitvoerders (sportbonden en NOC*NSF) tevens handvatten op basis waarvan zij de sportprojecten of het implementatieproces konden bijstellen.

1.2.2 Doel effectevaluatie

Het doel van de effectevaluatie was om voor ieder sportproject de effecten van en de ervaringen met het sportproject in kaart te brengen. Hierbij stonden de effecten op het beweeggedrag en de doorstroom naar de georganiseerde sport centraal.

1.3 Vraagstellingen onderzoek

De hoofdvraag in dit onderzoek was:

“Hoe is het NASB, setting sport in het algemeen verlopen?”

Specifiek werd gekeken naar de mate waarin werd voldaan aan de algemene doelstellingen van het NASB, setting sport, namelijk:

- *Aan het eind van de implementatiefase hebben 249.475 mensen deelgenomen aan een NASB sportactiviteit en is het aantal georganiseerde sporters toegenomen met 85.288.*
- *Aan het eind van de implementatiefase zijn 86.320 deelnemers aan een NASB sportactiviteit geactiveerd. Dat wil zeggen, verschoven van inactief naar semi-actief (30.592) dan wel verschoven van semi-actief naar normactief (55.728).*

De volgende deelvragen waren hierbij geformuleerd:

1. Hoe zijn de afzonderlijke sportprojecten verlopen?
2. Wat zijn de effecten van en ervaringen met de sportprojecten?

Om bovenstaande hoofd- en deelvragen te beantwoorden zijn een proces- en effectevaluatie uitgevoerd met de volgende onderzoeksvragen:

1.3.1 Vraagstellingen procesevaluatie

1. Wat is het bereik van de sportprojecten?
 - Hoeveel deelnemers hebben aan de sportprojecten meegedaan?
 - Wat is de doorstroom van de deelnemers aan de sportprojecten naar de georganiseerde sport?
 - Hoeveel verenigingen zijn betrokken geweest bij de uitvoering van de sportprojecten?
 - Op hoeveel locaties zijn de sportprojecten uitgevoerd?
2. In hoeverre zijn de doelstellingen, die de sportbonden voor hun sportprojecten hebben opgesteld, behaald?

3. In welke mate zijn de beoogde doelgroepen bereikt?
4. Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren op het gebied van implementatie van de sportprojecten?
5. Hoe was de samenwerking met en betrokkenheid van de sportverenigingen?
6. Is er samengewerkt met andere partijen, en zo ja hoe verliep deze samenwerking?
7. Hoe gaan de sportprojecten verder na beëindiging van de NASB subsidie (in 2012 en verder)?

1.3.2 Vraagstellingen effectevaluatie

1. In welke mate worden de deelnemers aan de sportprojecten lichamelijk actiever?
2. Wat is de doorstroom van de deelnemers aan de sportprojecten naar de georganiseerde sport?
3. Hoe waarderen de deelnemers de sportprojecten?

2 Methode

2.1 Inleiding

Het onderzoek bestond uit een jaarlijkse procesevaluatie op het niveau van de sportbonden en het programmamanagement (NOC*NSF) en een eenmalige effectevaluatie op het niveau van de deelnemers. Deelname aan het onderzoek was voor de sportbonden onderdeel van de verplichtingen in het kader van de subsidieverstrekking. Gezien de diversiteit in de opzet en inhoud van de verschillende sportprojecten, zijn de sportprojecten in dit onderzoek niet onderling vergeleken. In paragraaf 2.2 wordt de opzet van de procesevaluatie beschreven en in paragraaf 2.3 de opzet van het effectonderzoek.

2.2 Procesevaluatie

Voor de procesevaluatie zijn jaarlijks gestructureerde interviews afgenomen bij vertegenwoordigers van de tien sportbonden (projectleiders en/of directie) en het programmamanagement (NOC*NSF). Hierbij lag de nadruk op het verloop van het project/overall implementatieplan in het afgelopen jaar. Tijdens de laatste interviewronde is tevens de gehele implementatieperiode geëvalueerd (zie tabel 2.1). Onderwerpen die tijdens de interviews aan bod kwamen waren onder andere het verloop van het project/de projecten in het algemeen, factoren die het implementatieproces bevorderen dan wel belemmeren, het aantal deelnemers, (het bereiken van) de doelgroep, lidmaatschappen en de doorstroom naar de georganiseerde sport, werving, de tijdsplanning, behaalde resultaten, ontwikkelde producten, draagvlak bij de doelgroep, ondersteuning van NOC*NSF, samenwerking met verenigingen en andere partijen, uitgaven en inkomsten, vervolgvactiteiten en continuïteit van het project/de projecten na de implementatieperiode. In bijlage 1 is een voorbeeld interviewschema voor de sportbonden te vinden, in bijlage 2 een voorbeeld interviewschema voor NOC*NSF. De interviews zijn opgenomen met een digitale geluidsrecorder. Vervolgens zijn de interviews uitgewerkt in de vorm van een verslag en ter autorisatie aan de geïnterviewden voorgelegd. De resultaten van de eerste twee interviewrondes zijn verspreid onder NOC*NSF en de deelnemende sportbonden en zijn gebruikt om tijdig knelpunten te signaleren en (eventueel) het implementatieproces of het sportproject bij te stellen. In dit rapport zullen de belangrijkste resultaten voor de gehele implementatieperiode worden samengevat.

Tabel 2.1: Procesevaluatie: Afname interviews

Procesevaluatie	Geëvalueerde periode	Afname interviews
1	Start implementatiefase (juni 2008)-1 september 2009	September-oktober 2009
2	2 september 2009-1 juni 2010	Juni-juli 2010
3	2 juni 2010-30 juni 2011 + gehele implementatieperiode	Juli-augustus 2011

2.3 Effectevaluatie

Er is eenmalig een effectevaluatie uitgevoerd in de periode januari 2009 tot en met april 2010. De effectevaluatie bestond uit drie meetmomenten, waarbij onder de deelnemers aan de sportprojecten een vragenlijst werd afgenomen: Een meting bij aanvang van het sportproject (baseline meting), een meting direct na afloop (bij sportprojecten die langer dan drie maanden duurden werd een meting na drie maanden verricht) en een meting zes maanden na aanvang. Hierbij werden alle deelnemers die de baseline vragenlijst hadden ingevuld, benaderd voor beide vervolgmetingen (onafhankelijk van of zij de eerste vervolgvragenlijst wel of niet hadden ingevuld). Het doel was dat, voor ieder sportproject, minimaal 100 deelnemers alle drie vragenlijsten zouden invullen. De sportbonden waren verantwoordelijk voor het benaderen van voldoende deelnemers. In het algemeen hadden de sportbonden een belangrijke rol in het effectonderzoek. Naast het benaderen van voldoende deelnemers, waren zij verantwoordelijk voor het instrueren van verenigingen en het tijdig aanleveren van gegevens (bijvoorbeeld e-mailadressen van deelnemers).

Bij alle sportprojecten, met uitzondering van het sportproject Fiets & Geniet Natuurlijk!, is een effectevaluatie uitgevoerd. Voor Fiets & Geniet Natuurlijk! had de NTFU voorafgaand aan het onderzoek aangegeven dat in de evaluatieperiode te weinig deelnemers zouden starten om een gedegen effectonderzoek te kunnen uitvoeren.

2.3.1 *Instroom van deelnemers*

Omdat de sportprojecten niet allemaal tegelijkertijd van start gingen, en er per sportproject verschillende locaties/verenigingen waren betrokken, was voor de baseline meting een instroom van deelnemers mogelijk van januari 2009 tot en met juni 2009. De betreffende sportbonden hadden aangegeven dat in deze periode voldoende locaties/verenigingen van start zouden gaan, om het streefaantal van 100 respondenten te halen. De gehele effectevaluatie (baseline meting en vervolgmetingen van alle sportprojecten) zou dan de periode januari 2009 tot en met december 2009 beslaan. Bij de sportprojecten CMV, UVX, Mijn Zwemcoach, Werk aan de Wandel, Masters Trendweken en Fithockey was de initiële respons echter erg laag, enerzijds door een te kleine groep deelnemers aan het sportproject (Werk aan de Wandel, Masters Trendweken, Fithockey), anderzijds door een lage respons op het onderzoek (CMV, UVX, Mijn Zwemcoach). Daarom is voor deze sportprojecten de instroomperiode verlengd tot en met oktober 2009, met als gevolg dat de effectevaluatie voor deze sportprojecten doorliep tot en met april 2010.

2.3.2 *Dataverzameling*

De vragenlijsten konden zowel schriftelijk als digitaal worden afgenomen. In overleg met de sportbond werd de methode gekozen die het beste aansloot bij de doelgroep en waarbij de verwachting was dat de respons het hoogste zou zijn. Er waren verschillende scenario's mogelijk:

1. Alle vragenlijsten werden digitaal afgenomen

Aan de sportbond werd gevraagd om een databestand met gegevens (naam, e-mailadres, geslacht en leeftijd) van de deelnemers aan te leveren. Vervolgens werden de deelnemers

door het NIVEL benaderd middels een e-mail, met uitleg over het onderzoek en een link naar een digitale vragenlijst (de baseline vragenlijst).⁶ Door het (volledig) invullen van de vragenlijst stemden de deelnemers in met deelname aan het onderzoek. Bij de vervolgmetingen werden de deelnemers op dezelfde manier benaderd.

2. Alle vragenlijsten werden schriftelijk afgenomen

De sportbonden waren zelf verantwoordelijk voor de instructie van sportverenigingen en de verspreiding van vragenlijsten onder de deelnemers. De sportbonden kregen voor het onderzoek een instructie voor de sportverenigingen en de benodigde vragenlijsten vanuit het NIVEL opgestuurd. In de schriftelijke baseline vragenlijst stond het onderzoek uitgelegd en werd de deelnemers gevraagd om hun naam- en adresgegevens in te vullen indien men instemde benaderd te worden voor de vervolgmetingen. De vragenlijsten werden vervolgens naar het NIVEL opgestuurd en daar verwerkt. Voor de vervolgmetingen verliep het proces op dezelfde wijze.

3. De vragenlijsten werden zowel schriftelijk als digitaal afgenomen

Voor het afnemen van de baseline vragenlijst waren de sportbonden zelf verantwoordelijk voor de instructie van sportverenigingen en de verspreiding van de vragenlijsten onder de deelnemers. De sportbonden kregen voor het onderzoek een instructie voor de sportverenigingen en de benodigde vragenlijsten vanuit het NIVEL opgestuurd. In de schriftelijke baseline vragenlijst stond het onderzoek uitgelegd en werd de deelnemers gevraagd om het postadres of e-mailadres in te vullen indien men instemde benaderd te worden voor de vervolgmetingen. De vragenlijsten werden vervolgens naar het NIVEL opgestuurd en daar verwerkt. Voor de vervolgmetingen werden de deelnemers door het NIVEL benaderd via e-mail (er werd een e-mail met een link naar een digitale vragenlijst verstuurd) of per post (er werd een brief, een schriftelijke vragenlijst en een antwoord-envelop verstuurd), afhankelijk van de keuze van de deelnemer.

Indien nodig werd één week (bij een digitale vragenlijst) of twee weken (bij een schriftelijke vragenlijst die per post was verstuurd) na verzending van de vragenlijst een reminder verstuurd. Met de sportbonden die de vragenlijsten zelf onder de deelnemers verspreidden was er regelmatig contact om ervoor te zorgen dat er voldoende vragenlijsten terugkwamen.

In tabel 2.2 staat voor elk sportproject de gebruikte methode weergegeven.

⁶ Bij de sportprojecten CMV en UVX zijn de deelnemers voor de baseline meting door de bond benaderd middels een e-mail met een link naar een digitale vragenlijst. Deelnemers die de baseline vragenlijst hebben ingevuld zijn voor de vervolgmetingen benaderd door het NIVEL.

Tabel 2.2: Methode dataverzameling effectevaluatie

Sportproject	Scenario
Start to Run	1
Judo op school	2
Via Vierdaagse	1
Werk aan de Wandel	1
Masters Trendweken	3
Fithockey	2
Mijn Zwemcoach	1
Denken en Doen	2
Fiets-Fit	1
Trio-Triathlon	1, 3
Beachvolleybal	3
Cool Moves Volley (CMV)	1
Ultimate Volley Xperience (UVX)	1

2.3.3 Vragenlijsten

Algemeen

In alle vragenlijsten werd de deelnemers gevraagd naar een aantal achtergrondkenmerken (geboortedatum, geslacht, postcode, lengte en gewicht), de mate van lichamelijke activiteit en lidmaatschap van sportverenigingen/sportbonden. Lichamelijke activiteit werd in kaart gebracht met de SQUASH-vragenlijst (Short QUestionnaire to ASsess Health-enhancing physical activity). In deze vragenlijst wordt gevraagd naar de frequentie (dagen/week), duur (tijd per keer) en intensiteit (langzaam/gemiddeld/snel of licht/gemiddeld/zwaar) van verschillende lichamelijke activiteiten uit de domeinen woon-werk/schoolverkeer, werk en school, huishoudelijk werk, sport en vrije tijd. De SQUASH-vragenlijst is een redelijk betrouwbare en valide vragenlijst voor het in kaart brengen van lichamelijke activiteit (30). Voor wat betreft lidmaatschap van sportverenigingen/sportbonden werd de deelnemers gevraagd of zij lid waren van één of meerdere sportverenigingen/sportbonden. Behalve de genoemde onderdelen bevatte elke vragenlijst een aantal specifieke vragen:

- *Baseline vragenlijst*: Vragen over de eerste kennismaking met de sportactiviteit, redenen voor deelname en het sportverleden.
- *Vragenlijst direct na afloop/na drie maanden*: Vragen over een aantal persoonskenmerken (opleidingsniveau, chronische ziekten en aandoeningen, eigen geboorteland en geboorteland ouders), de waardering van de (organisatie van de) sportactiviteit en de eigen mening over veranderingen in het sport- en beweeggedrag.
- *Vragenlijst na zes maanden*: Vragen over redenen om (nog steeds) deel te nemen aan/te stoppen met de sportactiviteit en de eigen mening over veranderingen in het sport- en beweeggedrag.

Zie bijlage 3 voor een voorbeeld vragenlijst.

Vragenlijsten voor kinderen en jeugd

Een aantal sportprojecten was specifiek voor jeugd (13-17 jaar) of kinderen (≤ 12 jaar) ontwikkeld. De vragenlijsten zijn wat betreft taalgebruik aangepast aan deze doelgroep. Daarnaast werd voor de doelgroep jeugd de lichamelijke activiteit in kaart gebracht met de AQuAA-vragenlijst (Activity Questionnaire for Adults and Adolescents). De AQuAA-

vragenlijst is een aangepaste versie van de SQUASH-vragenlijst voor jeugd en jong volwassenen. De vragenlijst is redelijk betrouwbaar, maar heeft een geringe validiteit (31). Voor de doelgroep kinderen is de SQUASH-vragenlijst aangepast op basis van de standaardvraagstelling bewegen, zoals deze gebruikt wordt in de Lokale en Nationale Monitor Volksgezondheid van de GGD (32). De vragenlijst voor kinderen werd ofwel door de kinderen zelf ingevuld met behulp van een volwassene (Judo op school) of door een ouder (CMV).

Verkorte versies van vragenlijsten

Bij een aantal sportprojecten (CMV, UVX, Mijn Zwemcoach) bleef de respons laag, ondanks het versturen van extra reminders. Om ervoor te zorgen dat voldoende deelnemers de vragenlijsten zouden invullen, is bij een deel ervan gebruik gemaakt van verkorte versies van de vragenlijsten. In de verkorte versies van de vragenlijsten werd alleen gevraagd naar achtergrondkenmerken (geboortedatum, geslacht, postcode, lengte, gewicht) en de mate van lichamelijke activiteit (SQUASH-vragenlijst). In de vragenlijst die direct na afloop (of na drie maanden) werd afgenomen werd tevens gevraagd naar het opleidingsniveau en de waardering van de (organisatie van de) sportactiviteit.

2.3.4 Controle groep

Om mogelijke veranderingen in het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart te brengen en hiervoor te controleren, zijn twee controle groepen meegenomen in het onderzoek. Tevens is binnen deze controle groepen gekeken naar veranderingen in lidmaatschap van sportverenigingen/sportbonden.

Controle groep volwassenen

Voor de volwassen deelnemers aan de sportprojecten bestond de controle groep uit leden van het Consumentenpanel Gezondheidszorg van het NIVEL. Dit panel bestaat in 2011 uit ongeveer 6.000 personen van 18 jaar en ouder en vormt een afspiegeling van de algemene bevolking in Nederland voor wat betreft leeftijd en geslacht.⁷ De panelleden ontvangen een aantal keer per jaar een vragenlijst om meningen en kennis over de gezondheidszorg en de verwachtingen en ervaringen hiermee te meten (33). Voor dit onderzoek zijn 1.328 panelleden benaderd, waarbij op twee momenten de SQUASH-vragenlijst is afgenomen: een baseline meting (schriftelijke vragenlijst, peiling voorjaar 2009) en een vervolgmeting na ongeveer zes maanden (schriftelijke of digitale vragenlijst, peiling najaar 2009). Daarnaast werd de panelleden gevraagd naar lidmaatschap van sportverenigingen/sportbonden en deelname aan de NASB sportprojecten. Indien een panellid deelnam (of had deelgenomen) aan één of meerdere NASB sportproject(en), dan werd het betreffende panellid uitgesloten van het onderzoek.

Controle groep kinderen en jeugd

Voor kinderen en jeugd is data uit de Monitor Bewegen en Gezondheid van Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) gebruikt als referentie. OBiN is een continu uitgevoerde enquête naar letsels door ongevallen en blessures, sportparticipatie en bewegen in Nederland. Jaarlijks worden circa 10.000 mensen van nul jaar en ouder (via een

⁷ Ten tijde van het onderzoek bestond het Consumentenpanel Gezondheidszorg van het NIVEL uit ongeveer 3.000 personen van 18 jaar en ouder.

ouder/begeleider) ondervraagd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van zowel telefonische enquêtes als digitale (online) vragenlijsten. De vragenmodule *Bewegen en Gezondheid* is bedoeld voor de leeftijdsgroep van vier jaar en ouder en is ontwikkeld en getest onder de verantwoordelijkheid van de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) (10). Voor dit onderzoek is het beweeggedrag (en lidmaatschap van sportverenigingen/sportbonden) van OBiN-deelnemers in de periode januari 2009-juni 2009 vergeleken met OBiN-deelnemers in de periode juli 2009-december 2009 (dit was niet dezelfde groep; de metingen waren dus ongepaard).⁸ Hiervoor had TNO gegevens beschikbaar gesteld van respectievelijk 1.038 en 854 4-17 jarigen.

2.3.5 *Data analyse*

De data verzameld tijdens de effectevaluatie is geanalyseerd aan de hand van beschrijvende statistiek. Hiervoor is gebruik gemaakt van het softwarepakket Stata versie 10.1 (Stata Corporation, College Station, Texas, USA). Gedurende het onderzoek bleek dat bij een groot deel van de sportprojecten van minder dan 100 deelnemers data beschikbaar was, met name op de vervolgmetingen. Er is toen besloten dat voor het analyseren en presenteren van data van minimaal 25 personen data beschikbaar moest zijn op de betreffende meting(en).

Lichamelijke activiteit (SQUASH-vragenlijst)

Met behulp van de verzamelde informatie ten aanzien van lichamelijke activiteit, gemeten met de SQUASH-vragenlijst, is voor de verschillende meetmomenten berekend hoeveel deelnemers voldeden aan de Nederlandse bewegnormen (NNGB, Fitnorm, Combinorm) en hoeveel deelnemers inactief, semi-actief en normactief waren (zie tabel 1.1). Daarnaast is de totale tijd die de deelnemers per week besteedden aan bewegen berekend, en de tijd die werd besteed aan licht, matig en zwaar intensieve activiteiten. De lichamelijke activiteiten zijn ingedeeld in de verschillende intensiteitscategorieën door aan elke activiteit een intensiteitsfactor (MET-waarde⁹) toe te kennen op basis van het “Compendium of Physical Activities” (voor volwassenen) (34) of het “Compendium of Energy Expenditures for Youth” (voor kinderen en jeugd) (35). Tevens is gebruik gemaakt van leeftijdspecifieke afkappunten voor intensiteit, zoals gedefinieerd binnen de NNGB (11) (zie tabel 2.3).

⁸ In eerste instantie was het de bedoeling om een vergelijking te maken tussen de periodes januari 2009-maart 2009 en augustus 2009-oktober 2009. De deelnemersaantallen in de leeftijdscategorie 4-17 jaar waren in die periodes te laag om valide uitspraken te doen. Daarom zijn de periodes verbreed naar januari 2009-juni 2009 en juli 2009-december 2009.

⁹ MET = metabool equivalent van een inspanning. De MET-waarde geeft aan wat de verhouding is van het energieverbruik tijdens inspanning ten opzichte van het energieverbruik in rust. Het energieverbruik in rust is gelijkgesteld met 1 MET. Het energieverbruik tijdens een activiteit of inspanning wordt dus uitgedrukt als een veelvoud van het energieverbruik in rust en dit veelvoud is de MET-waarde. Zo heeft bijvoorbeeld de activiteit wandelen een MET-waarde van 3.5 (voor volwassenen) en hardlopen een MET-waarde van 8.0 (voor volwassenen).

Tabel 2.3: Activiteiten ingedeeld in licht, matig en zwaar intensief op basis van MET-waarden en leeftijd

Leeftijd	Licht intensief	Matig intensief	Zwaar intensief
< 18 jaar	< 5 MET	5-8 MET	≥ 8 MET
18-54 jaar	< 4 MET	4-6.5 MET	≥ 6.5 MET
≥ 55 jaar	< 3 MET	3-5 MET	≥ 5 MET

Lichamelijke activiteit (OBiN)

Bij OBiN is een ander meetinstrument gebruikt voor het in kaart brengen van lichamelijke activiteit. Voor een uitgebreidere beschrijving van de gehanteerde methode wordt verwezen naar Hildebrandt e.a. (2010) (10). Op basis van de beschikbare data is voor de aangegeven periodes berekend hoeveel deelnemers voldeden aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm.

Lidmaatschap sportverenigingen/sportbonden

Voor de verschillende meetmomenten is berekend hoeveel deelnemers lid waren van één of meerdere sportverenigingen/sportbonden.

Matchen van de controle groepen

De mate waarin iemand lichamelijk actief is en sport beoefend in georganiseerd verband, is onder andere afhankelijk van leeftijd en geslacht (10;14;36). Bij de sportprojecten met volwassen deelnemers, is daarom voor elk sportproject een (statistische) vergelijking gemaakt met een op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep. Voor wat betreft de OBiN data zijn de analyses apart uitgevoerd voor kinderen (5-12 jaar) en jeugd (13-17 jaar). Omdat bij OBiN geen vergelijkbare meetinstrumenten worden gebruikt en er sprake was van ongepaarde metingen, zijn de resultaten alleen als referentiekader gebruikt voor veranderingen in beweeggedrag en lidmaatschap in deze doelgroepen.

Om na te gaan of deelname aan het sportproject heeft geleid tot veranderingen in beweeggedrag/lidmaatschap, zijn statistische toetsen uitgevoerd. Hieronder worden de gebruikte methodes apart beschreven voor volwassenen en kinderen/jeugd. Bij een p-waarde <0.05 was er sprake van een significant verschil.

Volwassen deelnemers: sportproject vs. gemaakte controle groep

Voor het toetsen van veranderingen in beweeggedrag/lidmaatschap binnen groepen is gebruik gemaakt van gepaarde t-testen (voor continue uitkomstmaten) en McNemar testen (voor dichotome uitkomstmaten). Voor het toetsen van veranderingen tussen groepen zijn lineaire (voor continue uitkomstmaten) en logistische (voor dichotome uitkomstmaten) regressie analyses uitgevoerd, waarbij is gecorrigeerd voor de waarde op baseline. Verschillen in leeftijd en geslacht tussen groepen zijn getoetst met respectievelijk een ongepaarde t-test en Chi-kwadraat toets.

Kinderen en jeugd: sportproject vs. controle groep (OBiN)

Voor het toetsen van veranderingen in beweeggedrag/lidmaatschap bij de deelnemers aan het sportproject is gebruik gemaakt van gepaarde t-testen (voor continue uitkomstmaten) en McNemar testen (voor dichotome uitkomstmaten). Omdat bij de controle groep voor kinderen/jeugd (OBiN data) sprake was van ongepaarde metingen, zijn veranderingen in beweeggedrag/lidmaatschap getoetst aan de hand van een Chi-kwadraat toets. Er is geen statistische vergelijking gemaakt tussen groepen.

2.4 Begeleidingscommissie

In het kader van dit onderzoek was een begeleidingscommissie aangesteld met afgevaardigden van NOC*NSF, het ministerie van VWS, NISB, de Atletiekunie, KNGU, NTFU, NBB en twee onderzoekers van het NIVEL. De begeleidingscommissie kwam tijdens het onderzoek negen keer bijeen. De begeleidingscommissie had een adviserende rol bij de opzet (onder andere bij de ontwikkeling van de vragenlijsten/interviews en het benaderen van deelnemers) en planning van het onderzoek. Tevens werden de bijeenkomsten van de begeleidingscommissie gebruikt om de voortgang van de implementatiefase in het algemeen te monitoren.

3 Resultaten procesevaluatie

In dit hoofdstuk zullen de resultaten van de procesevaluatie kort worden samengevat. Voor een uitgebreidere beschrijving van de resultaten per sportproject wordt verwezen naar bijlage 7.

3.1 Algemeen

In tabel 3.1 staat een overzicht van alle tien sportbonden, met daarachter de veertien sportprojecten die zij gedurende de implementatiefase op verschillende plekken in Nederland hebben uitgevoerd. Sommige sportbonden (KNBLO-NL, NTFU, Nevobo) hebben meerdere sportprojecten geïmplementeerd. De opdracht van NOC*NSF was om sportprojecten te ontwikkelen gericht op het stimuleren van lichamelijke activiteit, met als uiteindelijke doel dat meer mensen lid worden van de georganiseerde sport of dat meer bestaande leden voldoen aan de Combinorm. Alle sportprojecten waren erop gericht deelnemers meer te laten bewegen en hen te binden aan een sportvereniging/de bond. Sommige sportbonden richtten zich hierbij tevens op het verhogen van de lichamelijke activiteit van huidige leden en/of het behouden van huidige leden door het aanbieden van nieuw sportaanbod (bijvoorbeeld de Nevobo met de sportprojecten Beachvollebal en UVX). De sportprojecten waren erg divers qua inhoud en opzet. De sportprojecten bestonden bijvoorbeeld uit een traject waarin mensen in enkele weken konden kennismaken met een sport, een geheel nieuw ontwikkelde sport of aangepast sportaanbod. Er waren onderlinge verschillen in duur (van het aanbieden van een eenmalig evenement tot een structureel aanbod), doelgroep (kinderen, jeugd, volwassenen, ouderen) en de manier van deelname aan de sportactiviteit (individueel of in groeps/teamverband). “Denken en Doen” was de enige vertegenwoordigde denksport. Dit sportproject was primair gericht op het opbouwen van een sociaal netwerk rondom de denksport bridge. Na ongeveer één jaar, wanneer het sociale netwerk goed functioneert, werden sport- en beweegactiviteiten aan de deelnemers aangeboden. Voor een uitgebreide beschrijving van elk sportproject wordt verwezen naar de projectbeschrijvingen in bijlage 7.

Tabel 3.1: Overzicht sportbonden-sportprojecten implementatiefase

Sportbond	Sportproject
Atletiekunie	Start to Run
Judo Bond Nederland (JBN)	Judo op school
KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)	Via Vierdaagse
KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)	Werk aan de Wandel
Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)	Masters Trendweken
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB)	Fithockey
Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)	Mijn Zwemcoach
Nederlandse Bridge Bond (NBB)	Denken en Doen
Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)	Fiets-Fit
Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)	Fiets & Geniet Natuurlijk!
Nederlandse Triathlon Bond (NTB)	Trio-Triathlon
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Beachvolleybal
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Cool Moves Volley (CMV)
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Ultimate Volley Xperience (UVX)

3.2 Belangrijke wijzigingen gedurende de implementatiefase

3.2.1 *Verlenging implementatiefase*

De implementatiefase zou oorspronkelijk beginnen in januari 2008 en eindigen in december 2010. De sportbonden kregen echter pas in juni 2008 de officiële toewijzing van de subsidie en veel sportbonden zijn dan ook pas vanaf dat moment begonnen met de uitvoering van hun sportproject(en). Om de sportbonden de kans te bieden alle doelstellingen te halen, is de implementatiefase verlengd tot en met 30 juni 2011.

3.2.2 *Sportprojecten die niet zijn geïmplementeerd*

Binnen het NASB, setting sport is een tweetal sportprojecten niet geïmplementeerd. Allereerst het sportproject Skillvolleybal van de Nevobo. Skillvolleybal is een eenvoudige variant van CMV, met één vaardigheidsniveau, en is ontwikkeld om als spel buiten te kunnen spelen. Er zijn materialen en spelregels ontwikkeld voor het Skillvolleybal, maar het sportproject is vervolgens niet uitgerold. Daarnaast zou de KNBLO-NL wandelprogramma's ontwikkelen voor deelnemers aan "Sterk in Afvallen", een programma van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF), waarbij krachttraining wordt ingezet om lichaamsvet te verliezen. De samenwerking met de KNKF en de lokale organisaties (van de KNKF) kwam niet van de grond, waardoor de KNBLO-NL al vroeg in de projectperiode besloot om hier niet verder mee te gaan.

De overige sportprojecten zijn geïmplementeerd, alhoewel bij een aantal sportprojecten inhoudelijke wijzigingen heeft plaatsgevonden. Dit zal worden beschreven in de volgende paragraaf.

3.2.3 *Veranderingen in de opzet en inhoud van de geïmplementeerde sportprojecten*

Op basis van ervaringen en (technologische) ontwikkelingen gedurende de projectperiode, hebben de meeste sportbonden kleine aanpassingen gemaakt aan hun sportproject. Bij de sportprojecten Werk aan de Wandel, Via Vierdaagse, Fiets & Geniet Natuurlijk! en Mijn Zwemcoach hebben inhoudelijke aanpassingen plaatsgevonden en zijn tevens de doelstellingen (gedeeltelijk) aangepast. Voor de inhoudelijke ver-

anderingen wordt verwezen naar de projectbeschrijvingen in bijlage 7. Bij de sportprojecten UVX en Trio-Triathlon is het concept maar gedeeltelijk uitgevoerd. Bij beide sportprojecten zijn alleen eendaagse evenementen georganiseerd terwijl er oorspronkelijk ook een voorbereidingstraject of een implementatietraject bij de verenigingen geïmplementeerd zou worden.

In bijlage 4 staat een cijfermatige samenvatting van de meest centrale doelstellingen, zoals deze geformuleerd waren in de oorspronkelijke aanvraag (normale aanvraag en intensiveringaanvraag). In bijlage 5 zijn de aangepaste doelstellingen weergegeven. In dit rapport zullen de aangepaste doelstellingen als uitgangspunt worden genomen. Een uitzondering hierop vormt het sportproject Mijn Zwemcoach, omdat de nieuwe doelstellingen betrekking hadden op een relatief korte periode (juli 2010-juli 2011). Voor dit sportproject zijn zowel de oorspronkelijk opgestelde doelstellingen als de nieuwe doelstellingen in de evaluatie meegenomen. Hieronder wordt voor een aantal doelstellingen beschreven in welke mate deze zijn behaald.

3.3 Aantal deelnemers

Eén van de doelstellingen van het NASB, setting sport was dat 249.475 mensen deelnamen aan NASB sportactiviteiten. In de projectplannen van de afzonderlijke sportprojecten was beschreven hoeveel deelnemers men met het sportproject wilde bereiken. In tabel 3.2 staan de doelen en de resultaten beschreven. Bij acht sportprojecten is de doelstelling gehaald, waarvan bij zes de doelstelling zelfs ruim is overschreden. Bij twee sportprojecten is ongeveer tweederde van het beoogde aantal deelnemers bereikt, en bij vier sportprojecten is minder dan 50% van het beoogde aantal deelnemers bereikt. Redenen die werden genoemd voor het niet behalen van de doelstelling waren divers en verschilden per sportproject. Voorbeelden waren dat er te weinig projecten zijn gestart, er een lange aanloopperiode nodig was en dat de doelstelling te ambitieus was.

Bij de resultaten moet een aantal opmerkingen worden geplaatst. Ten eerste kan in sommige gevallen sprake zijn van “dubbeltellingen”, namelijk bij sportprojecten die bestaan uit het aanbieden van evenementen (UVX, Trio-Triathlon) en verschillende activiteiten (Beachvolleybal). De betreffende sportbonden konden niet precies aangeven hoeveel “doublures” er waren, maar voor de evenementen was in ieder geval de verwachting dat dit aantal laag was vanwege de grote spreiding van evenementen over Nederland. In de implementatieplannen was overigens ook niet altijd aangegeven of het beoogde aantal deelnemers “unieke” deelnemers betrof. Ten tweede is een deel van de activiteiten binnen een aantal sportprojecten gefinancierd vanuit eigen gelden of gelden van andere partijen (bijvoorbeeld gemeenten, onderwijsinstellingen, sponsors). Dit kan echter als positief worden beschouwd, omdat op deze manier ervaring is opgedaan voor het financieren van het sportproject in de toekomst (na beëindiging van de NASB subsidie).

Als wordt gekeken naar het resultaat voor alle sportprojecten samen, dan waren er in totaal 478.774 deelnemers. Dit betekent dat 192% van het totaal beoogde aantal deel-

nemers (249.475) is gehaald. Alhoewel sommige sportprojecten succesvoller waren dan anderen, en rekening houdend met eerdergenoemde opmerkingen, kan gesteld worden dat het NASB, setting sport ertoe heeft geleid dat heel veel mensen op een laagdrempelige manier kennis hebben gemaakt met de georganiseerde sport.

Voor een beeld van het verloop van het aantal deelnemers in de tijd zie figuur 1 in bijlage 6.

Tabel 3.2: Aantal deelnemers: doelen en resultaten

Sportproject	Doel	Resultaat	Toelichting resultaat	Behaald
Start to Run	26.000	25.777	Aantal deelnemers aan Start to Run.	99%
Judo op school	10.000	53.804	Kinderen op (basis)scholen.	538%
Via Vierdaagse	3.500	4.650	4.500 deelnemers aan Via Vierdaagse en 150 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar. Er waren daarnaast tientallen deelnemers aan de voorbereidingsprogramma's van de Hunzeloop in Drenthe en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland.	133%
Werk aan de Wandel	200	85	85 deelnemers aan 9 Werk aan de Wandel projecten. Er lopen daarnaast nog tot eind 2011 15 Beweging projecten met 10-15 deelnemers per project.	43%
Masters Trendweken	7.500	3.110	Aantal deelnemers aan Masters Trendweken.	41%
Fithockey	1.000	989	Aantal deelnemers aan de demonstratietrainingen bij verenigingen.	99%
Mijn Zwemcoach	19.000 ^a	11.350	Aan het einde van 2009 waren er ruim 11.000 gratis geregistreerden op de website www.mijnzwemcoach.nl . Daarna is de website losgekoppeld van de Sanex website. Hierdoor zijn tot mei 2010 de inschrijvingen op de website niet geregistreerd. De KNZB heeft de website vernieuwd en aangepast aan het nieuwe product "Mijn Zwemcoach". Nu zijn 350 mensen lid van "Mijn Zwemcoach".	60%
Denken en Doen	2.925	4.055	Aantal deelnemers aan Denken en Doen.	139%
Fiets-Fit	8.000	3.057	Aantal deelnemers aan Fiets-Fit.	38%
Fiets & Geniet Natuurlijk!	1.000	446	Aantal afnemers van het Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket (217), aantal deelnemers aan het oude Fiets & Geniet Natuurlijk! programma (89) en het aantal mensen dat aan Fiets & Geniet Natuurlijk! heeft deelgenomen bij verenigingen (140). Het aantal "gescanden" (555) is niet meegeteld, omdat dit een relatief onbekende groep is.	45%
Trio-Triathlon	9.600	13.014	Het aantal deelnemers aan Trio-Triathlon evenementen. Er zijn geen deelnemers voorbereid binnen verenigingen met de voorbereidingscursus van de NTB. Er kunnen dubbeltellingen zijn.	136%
Beachvolleybal	90.000	273.896	Aantal mensen dat aan Beachvolleybal activiteiten heeft meegedaan. Er zijn wel dubbeltellingen.	304%
Cool Moves Volley (CMV)	14.000	49.883	Aantal deelnemers aan de scholenprojecten CMV.	356%
Ultimate Volley Xperience (UVX)	56.750	34.658	Aantal deelnemers aan UVX-events. Er kunnen dubbeltellingen zijn, maar het overgrote deel betreft unieke deelnemers.	61%
Totaal	249.475	478.774		192%

^a Oorspronkelijke doelstelling. Na verandering van het concept was er geen sprake meer van "geregistreerden", maar "leden" van "Mijn Zwemcoach". Deze leden zijn in het resultaat meegeteld. Het (nieuwe) doel was 1.500 leden van "Mijn Zwemcoach". Dit is opgenomen in tabel 3.3.

3.4 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Een doel van het NASB, setting sport was dat meer (85.288) mensen lid zouden worden van de georganiseerde sport. De sportbonden moesten met hun sportprojecten in belangrijke mate hieraan bijdragen. In de praktijk hebben de sportbonden dit op verschillende manieren ingevuld, bijvoorbeeld door deelnemers bij inschrijving automatisch lid te maken van een vereniging/de bond, deelnemers tijdens en na afloop van het sportproject te attenderen op een lidmaatschap van een vereniging/de bond (mondeling, of via een folder, flyer, e-mail, digitale nieuwsbrief) of door het aanbieden van (gratis) kennismakingslessen of andere vervolgactiviteiten binnen een vereniging/de bond. Daarnaast was bij een aantal sportprojecten (Fithockey, Denken en Doen, CMV) reeds sprake van een continu aanbod. De sportbonden hebben in hun projectplannen aangegeven hoeveel deelnemers zij wilden binden (in de vorm van een lidmaatschap) aan verenigingen/de bond. In tabel 3.3 staan de doelen en resultaten beschreven. Met uitzondering van de sportprojecten Via Vierdaagse, Werk aan de Wandel en (een gedeelte van) Fiets & Geniet Natuurlijk!, wordt hierbij het aantal deelnemers weergegeven dat (na afloop van het sportproject) lid is geworden en gebleven van een vereniging/de bond.

Bij zes sportprojecten is de doelstelling gehaald, en in sommige gevallen zelfs ruim overschreden. Bij twee sportprojecten is meer dan driekwart van het beoogde aantal nieuwe leden gehaald en voor de overige zes sportprojecten lag de doorstroom tussen de 1% en 43% van het oorspronkelijke doel.

Redenen voor het niet behalen van de doelstelling waren onder andere minder gestarte projecten/deelnemers en/of een lange aanloopperiode van het sportproject, een latere invoer van het lidmaatschap, deelnemers die in ongeorganiseerd verband doorgaan, een te ambitieuze doelstelling, en het hebben van een algemeen lidmaatschap waardoor bepaalde leden niet altijd herkenbaar zijn. Voor twee sportprojecten was tevens de doorstroom voor een gedeelte van de projectperiode onbekend. In het algemeen vonden de meeste sportbonden het erg lastig om de doorstroom van deelnemers aan de sportprojecten in kaart te brengen. Enerzijds omdat het sportproject (meestal) lokaal wordt uitgevoerd waardoor de bond maar beperkt of geen zicht heeft op de doorstroom, anderzijds omdat in de registratiesystemen/databases niet altijd onderscheid is te maken tussen mensen die lid zijn geworden naar aanleiding van deelname aan het sportproject en mensen die lid zijn geworden via andere wegen. Alhoewel het meten van de doorstroom lastig was, heeft een aantal sportbonden gedurende de implementatiefase stappen ondernomen om de registratie van nieuw leden te verbeteren. Dit kan gezien worden als een positieve ontwikkeling.

Als wordt gekeken naar het resultaat voor alle sportprojecten samen, dan zijn in totaal 64.818 deelnemers aan de sportprojecten lid geworden van een vereniging/de bond. Dit betekent dat 76% van het totaal beoogde aantal nieuwe leden (85.288) is gehaald.

Tabel 3.3: Doorstroom: doelen en resultaten

Sportproject	Doel	Resultaat	Toelichting resultaat	Behaald
Start to Run	15.600	13.130	Aantal deelnemers dat na afloop lid is geworden van een vereniging/de bond.	84%
Judo op school	500	3.545	Aantal kinderen dat lid is geworden van de bond.	709%
Via Vierdaagse	3.500	4.650	Bij inschrijving voor Via Vierdaagse zijn 4.085 deelnemers (automatisch) lid geworden van de bond en 415 van een vereniging. De 150 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar zijn bij inschrijving (automatisch) lid geworden van de vereniging Le Champion in Alkmaar. Van de 3.000 deelnemers in 2009-2010 heeft 75% (2.257) het lidmaatschap bij de vereniging/bond gecontinueerd. Voor 2011 en de Plus Wandel4Daagse zijn deze cijfers (nog) onbekend.	133%
Werk aan de Wandel	200	85	Bij inschrijving voor Werk aan de Wandel zijn 85 deelnemers (automatisch) lid geworden van de bond. Het is onbekend hoeveel deelnemers lid zijn gebleven van een vereniging/de bond.	43%
Masters Trendweken	5.500	1.598	Aantal deelnemers dat lid is geworden en gebleven van een vereniging/de bond.	29%
Fithockey	300	230	Aantal mensen dat structureel Fithockey speelt bij een vereniging.	77%
Mijn Zwemcoach	1.500 ^a	350	Aantal mensen dat lid is van "Mijn Zwemcoach".	23%
Denken en Doen	1.938	2.883	Van de 4.055 deelnemers zijn er 2.883 lid geworden en gebleven van een bridgevereniging/-club.	149%
Fiets-Fit	6.000	613/?	In de periode september 2009 tot en met maart 2011 zijn 613 van de 2.325 deelnemers (26%) doorgestroomd naar een vereniging/de bond. Voor de periode 2008 tot en met maart 2009 is de doorstroom onbekend.	10%
Fiets & Geniet Natuurlijk!	250	261	Van de 217 mensen die een Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket hebben afgenomen, zijn er 32 lid geworden van een vereniging; Alle 89 deelnemers aan het oude Fiets & Geniet Natuurlijk! programma zijn bij inschrijving automatisch lid geworden van de bond; In totaal zijn 140 mensen lid geworden van een Fiets & Geniet Natuurlijk! afdeling bij een vereniging.	104%
Trio-Triathlon	2.400	202/?	Vanaf 1 januari 2009 tot en met 30 juni 2011 zijn 202 van de 9.239 deelnemers (7.470 deelnemers waren niet lid van de NTB) lid geworden van de bond (individueel lid of verenigingslid). Voor 2008 is de doorstroom onbekend. Hierbij opgemerkt dat daglicentiehouders niet zijn meegerekend.	8%
Beachvolleybal	32.500	176/?	Aantal mensen dat bij de Nevobo geregistreerd staat als Beachvolleybal lid. Er zijn echter veel mensen met een zaalvolleyballidmaatschap, die ook Beachvolleyballen. Het is onbekend hoeveel deelnemers aan de verschillende Beachvolleybal activiteiten zijn doorgestroomd naar een vereniging/de bond.	1%
Cool Moves Volley (CMV)	8.600	29.588/?	Het aantal (nieuwe) kinderen in de CMV-leeftijd dat in de periode vanaf 1 januari 2008 tot en met 30 juni 2011 is aangemeld bij de bond. Het is onbekend hoeveel deelnemers aan scholenprojecten lid zijn geworden van een vereniging/de bond.	344%
Ultimate Volley Xperience (UVX)	6.500	7.507/?	De stijging in het aantal jeugdleden bij de bond in de periode 2008-mei 2011. Het is niet inzichtelijk of deze groei te wijten is aan UVX.	115%
Totaal	85.288	64.818		76%

^a Nieuwe doelstelling.

3.5 Aantal locaties

De sportprojecten zijn in Nederland op verschillende plekken, ofwel locaties, uitgevoerd. Een locatie kan bijvoorbeeld een onderwijsinstelling zijn, een plek waar deelnemers verzamelen voor aanvang van het trainingsprogramma of een plaats waar een evenement wordt gehouden. Een vereniging wordt hierbij niet aangemerkt als locatie (behalve bij de sportprojecten Start to Run en Fiets-Fit waarbij een deel van de startlocaties een vereniging is). De resultaten met betrekking tot het aantal betrokken verenigingen zullen apart worden beschreven in paragraaf 3.6. In tabel 3.4 wordt per sportproject het beoogde aantal locaties en de behaalde resultaten weergegeven.

Voor vijf sportprojecten waren geen doelstellingen geformuleerd over het beoogde aantal locaties en/of was er geen sprake van locaties. Voor de overige negen sportprojecten waren de resultaten als volgt: Bij vier sportprojecten is het beoogde aantal locaties gehaald (en zelfs ruim overschreden) en bij twee sportprojecten is minimaal driekwart van het beoogde aantal locaties gehaald. Voor de overige drie sportprojecten lag het resultaat tussen de 45% en 54% van het oorspronkelijke doel. Redenen voor het niet halen van de doelstelling waren divers, zoals een lagere afname van evenementen door gemeenten en het niet van de grond krijgen van een lokaal netwerk/lokale financiering voor projecten.

Als wordt gekeken naar het resultaat voor alle sportprojecten samen, dan zijn de sportprojecten op in totaal 1.512 locaties in Nederland uitgevoerd. Dit betekent dat 101% van het totaal beoogde aantal locaties (1.498) is gehaald. Hierbij zijn de resultaten van Judo op school (474 onderwijsinstellingen) niet meegerekend, omdat de JBN vooraf geen doelstelling had geformuleerd over het beoogde aantal locaties. In feite zijn er dus nog meer betrokken locaties. Het overall resultaat kan dan ook, ondanks onderlinge verschillen tussen sportprojecten, als succesvol worden beschouwd.

Tabel 3.4: Aantal locaties: doelen en resultaten

Sportproject	Doel	Resultaat	Toelichting resultaat	Behaald
Start to Run	150	120	Aantal vaste startlocaties (verenigingen/hard-loopspecialzaken) in 2011.	80%
Judo op school	Geen doel geformuleerd	(474)	Er zijn 213 Judo op school projecten uitgevoerd op 474 onderwijsinstellingen, binnen 113 gemeenten.	N.v.t.
Via Vierdaagse	Geen doel geformuleerd/n.v.t.	N.v.t.		N.v.t.
Werk aan de Wandel	20	9	Op 9 verschillende locaties zijn wandelgroepen gestart.	45%
Masters Trendweken	Geen doel geformuleerd/n.v.t.	N.v.t.		N.v.t.
Fithockey	Geen doel geformuleerd/n.v.t.	N.v.t.		N.v.t.
Mijn Zwemcoach	130 ^a	70	Aantal georganiseerde Swimchallenges.	54%
Denken en Doen	38	71	Er zijn 71 Denken en Doen projecten uitgevoerd in 45 gemeenten.	187%
Fiets-Fit	420	228	Aantal startlocaties (verenigingen en fietsvakhandelaren). Er zijn dubbeltellingen omdat sommige startlocaties meerdere keren hebben meegedaan (in de doelstelling is tevens sprake van dubbeltellingen).	54%
Fiets & Geniet Natuurlijk!	Geen doel geformuleerd/n.v.t.	N.v.t.		N.v.t.
Trio-Triathlon	40	66	Aantal evenementorganisaties dat actief geparticipeerd heeft in het Trio-Triathlon project.	165%
Beachvolleybal	52	104	Aantal vaste Beachvolleybal accommodaties waaraan een vereniging is verbonden.	200%
Cool Moves Volley (CMV)	428	680	Aantal scholenprojecten CMV.	159%
Ultimate Volley Xperience (UVX)	220	164	Aantal UVX-events.	75%
Totaal	1.498	1512		101%

^a Oorspronkelijke doelstelling. Het (nieuwe) doel om 12 Swimchallenges en clinics in de periode juli 2010-juli 2011 te organiseren is wel behaald.

3.6 Aantal verenigingen

Bij de uitvoer van de sportprojecten werd de sportbonden aangeraden samen te werken met sportverenigingen. De verwachting was dat samenwerking met sportverenigingen niet alleen een positief effect zou hebben op de doorstroom van deelnemers aan de sportprojecten naar de georganiseerde sport, maar ook op het doel van het NASB in het algemeen om een blijvende (positieve) verandering van het beweeggedrag van deelnemers (aan de sportprojecten) te bewerkstelligen. Bij de uitvoer van bijna alle sportprojecten waren dan ook verenigingen betrokken. Verenigingen fungeerden hierbij als lokale uitvoerder, leverden kader/mankracht, waren betrokken bij de organisatie van een sportproject en zorgden in sommige gevallen voor vervolgaanbod. In tabel 3.5 wordt per

sportproject het beoogde aantal betrokken verenigingen en de behaalde resultaten weergegeven.

Voor vier sportprojecten waren geen doelstellingen geformuleerd met betrekking tot het aantal betrokken verenigingen. Voor de overige tien sportprojecten waren de resultaten als volgt: Bij vier sportprojecten is het beoogde aantal verenigingen gehaald, waarvan bij drie zelfs ruim overschreden. Bij twee sportprojecten is de doelstelling bijna gehaald. Voor de overige vier sportprojecten varieerde het aantal verenigingen tussen de 0% en 75% van het beoogde doel. Een vaak genoemde reden voor het niet behalen van de doelstelling was dat het lastig was om verenigingen “mee te krijgen”. Tenslotte nog een algemene opmerking: Bij de sportprojecten Mijn Zwemcoach en Fiets-Fit kan er sprake zijn van “dubbeltellingen”, dat wil zeggen verenigingen die meerdere keren hebben meegedaan en meerdere keren zijn meegerekend.

Als wordt gekeken naar het resultaat voor alle sportprojecten samen, dan waren er in totaal 748 betrokken verenigingen. Dit betekent dat 79% van het totaal beoogde aantal verenigingen (950) is gehaald. Hierbij opgemerkt dat de resultaten van de sportprojecten Via Vierdaagse, Fiets-Fit en Fiets & Geniet Natuurlijk! niet zijn meegerekend, omdat de betreffende sportbonden vooraf geen doelstelling over het aantal betrokken verenigingen hadden opgesteld. Daarnaast bieden alle volleybalverenigingen met een jeugdafdeling CMV aan (706 verenigingen). Het genoemde resultaat is dus een onderschatting van het daadwerkelijke aantal betrokken verenigingen. In die zin kan het resultaat als positief beschouwd worden.

Tabel 3.5: Aantal verenigingen: doelen en resultaten

Sportproject	Doel	Resultaat	Toelichting resultaat	Behaald
Start to Run	100	90	Aantal betrokken verenigingen in 2011.	90%
Judo op school	96	126	Aantal betrokken judoclubs.	131%
Via Vierdaagse	Geen doel geformuleerd	(13)	Binnen 13 unieke verenigingen zijn deelnemers voorbereid; 7 verenigingen in 2010 en 11 verenigingen in 2011 (inclusief 5 verenigingen uit 2010).	N.v.t.
Werk aan de Wandel	Geen doel geformuleerd	(0)	Er waren wandeltrainers betrokken bij het project, geen verenigingen.	N.v.t.
Masters Trendweken	220	218	Aantal verenigingen waar Masters Trendweken is opgezet.	99%
Fithockey	20	15	Aantal verenigingen dat structureel Fithockey aanbiedt.	75%
Mijn Zwemcoach	130 ^a	60	Bij elke Swimchallenge is een vereniging betrokken geweest. Er waren ongeveer 60 deelnemende verenigingen. Er kunnen dubbeltellingen zijn.	46%
Denken en Doen	28	35	Tot nu toe zijn minimaal 35 sociale netwerken omgevormd tot een club (nieuwe club of bestaande club).	125%
Fiets-Fit	Geen doel geformuleerd	(57)	Ongeveer 25% van alle startlocaties (228) is een vereniging. Er kunnen dubbeltellingen zijn omdat sommige startlocaties meerdere keren hebben meegedaan.	N.v.t.
Fiets & Geniet Natuurlijk!	Geen doel geformuleerd	(47)	Aantal verenigingen dat Fiets & Geniet Natuurlijk! aanbiedt.	N.v.t.
Trio-Triathlon	40	0	Geen enkele vereniging heeft de voorbereidingscursus van de NTB aangeboden. Verenigingen waren overigens wel betrokken bij de organisatie van Trio-Triathlon evenementen.	0%
Beachvolleybal	52	104	Er zijn 104 verenigingen verbonden aan een Beachvolleybal accommodatie.	200%
Cool Moves Volley (CMV)	104	100	Er zijn ongeveer 100 nieuwe verenigingen met een jeugdmarketingplan inclusief technische lijn. Hierbij opgemerkt dat alle volleybalverenigingen met een jeugdafdeling CMV aanbieden (706 verenigingen).	96%
Ultimate Volley Xperience (UVX)	160	0	Geen enkele vereniging biedt structureel onderdelen van UVX aan. Wel zijn er 33 verenigingen die (incidenteel) een UVX-event hebben georganiseerd.	0%
Totaal	950	748		79%

^a Oorspronkelijke doelstelling. Bij aanpassing van het concept is geen nieuwe doelstelling geformuleerd met betrekking tot het aantal betrokken verenigingen.

3.7 De mate waarin doelstellingen zijn behaald

Voorafgaand aan de implementatiefase zijn vanuit de sportbonden voor ieder sportproject doelstellingen geformuleerd. Doelstellingen waren divers en hadden onder andere betrekking op het aantal deelnemers, leden, locaties, verenigingen, ontwikkelde producten, samenwerkingsverbanden, opleidingen en het activeren van deelnemers. De mate waarin de beoogde doelstellingen zijn bereikt staat per sportproject beschreven in tabel 3.6.

Hierbij zijn de doelstellingen onderverdeeld in vier categorieën: behaald ($\geq 95\%$ van het beoogde doel is bereikt), deels behaald (50-94% van het beoogde doel is bereikt), niet behaald ($< 50\%$ van het beoogde doel is bereikt) en onbekend (er was achteraf niet na te gaan of de doelstelling was behaald). Opgemerkt moet worden dat de resultaten een algemeen beeld geven, waarbij geen rekening is gehouden met de mate van “belangrijkheid” van doelstellingen. In bijlage 7 worden voor ieder sportproject de doelstellingen en de mate waarin zij behaald zijn in meer detail beschreven.

Het aantal geformuleerde doelstellingen liep erg uiteen en varieerde tussen drie en zeventien. Opvallend was dat geen enkele sportbond met het sportproject alle doelstellingen wist te behalen. Bij twee sportprojecten is zelfs geen één doelstelling volledig behaald. Voor zes sportprojecten geldt dat aan minimaal de helft van de beoogde doelstellingen is voldaan en bij de overige zes sportprojecten valt het merendeel van de resultaten in de categorieën “deels behaald”, “niet behaald” en “onbekend”.

Als belangrijkste reden waarom doelstellingen niet of maar ten dele zijn behaald werd door de sportbonden aangedragen dat de doelstellingen te ambitieus waren geformuleerd. Daarnaast heeft een aantal sportbonden het zichzelf lastig gemaakt door veel doelstellingen te formuleren. Bovendien was bij sommige doelstellingen achteraf niet na te gaan of de doelstelling was behaald of niet. Buiten de beoogde doelstellingen om heeft de uitvoering van de sportprojecten verschillende positieve neveneffecten opgeleverd, zoals (positieve) veranderingen binnen de bond, intensievere contacten met verenigingen, verenigingen die ondernemender zijn geworden, meer geschoold kader en nieuwe samenwerkingspartners.

Als wordt gekeken naar het resultaat voor alle sportprojecten samen dan waren er in totaal 125 doelstellingen geformuleerd. Hiervan is 42% behaald, 19% deels behaald, 27% niet behaald, en van 12% van de doelstellingen was achteraf niet na te gaan of zij behaald waren.

Tabel 3.6: Mate waarin beoogde doelstellingen zijn bereikt

Sportproject	Aantal geformuleerde doelstellingen	Behaald ($\geq 95\%$), N (%)	Deels behaald (50-94%), N (%)	Niet behaald ($< 50\%$), N (%)	Onbekend, N (%)
Start to Run	7	4 (57)	3 (43)	0 (0)	0 (0)
Judo op school	5	4 (80)	1 (20)	0 (0)	0 (0)
Via Vierdaagse	13	10 (77)	1 (8)	1 (8)	1 (8)
Werk aan de Wandel	9	2 (22)	1 (11)	5 (56)	1 (11)
Masters Trendweken	6	2 (33)	1 (17)	3 (50)	0 (0)
Fithockey	6	2 (33)	3 (50)	0 (0)	1 (17)
Mijn Zwemcoach	10 ^a	0 (0)	3 (30)	4 (40)	3 (30)
Denken en Doen	6	4 (67)	1 (17)	1 (17)	0 (0)
Fiets-Fit	6	0 (0)	3 (50)	3 (50)	0 (0)
Fiets & Geniet Natuurlijk!	3	1 (33)	0 (0)	1 (33)	1 (33)
Trio-Triathlon	10	3 (30)	0 (0)	7 (70)	0 (0)
Beachvolleybal	13	8 (62)	2 (15)	1 (8)	2 (15)
Cool Moves Volley (CMV)	14	8 (57)	1 (7)	3 (21)	2 (14)
Ultimate Volley Xperience (UVX)	17	4 (24)	4 (24)	5 (29)	4 (24)
Totaal	125	52 (42)	24 (19)	34 (27)	15 (12)

^a De oorspronkelijke doelstellingen zijn als uitgangspunt genomen, omdat deze de grootste tijdsperiode beslaan. Alleen is de doelstelling met betrekking tot het aantal directe leden vervangen voor de doelstelling “persoonlijke leden”.

3.8 Het bereiken van de beoogde doelgroep en wervingsmethoden

3.8.1 *Mate waarin de beoogde doelgroep is bereikt*

In de projectplannen waren de beoogde doelgroepen aangegeven. Hierbij werd meestal gericht op bepaalde leeftijdsgroepen (kinderen, jeugd, volwassenen en senioren). Bovendien was het, in het kader van de doelstellingen van het NASB, van belang dat de ontwikkelde sportprojecten de inactieve en semi-actieve mensen zouden bereiken. Een aantal sportbonden richtte zich dan ook specifiek op deze doelgroepen. In tabel 3.7 staan de beoogde doelgroepen per sportproject beschreven, evenals de mate waarin de doelgroep is bereikt.

Met vrijwel alle sportprojecten zijn de beoogde leeftijdsgroepen bereikt, waarbij in sommige gevallen bepaalde (gedeelten van) leeftijdsgroepen in meer of mindere mate zijn bereikt. Zo waren bijvoorbeeld deelnemers aan Judo op school voornamelijk kinderen en is bij de sportprojecten Masters Trendweken en Fiets & Geniet Natuurlijk! met name de “oudere” 45-plusser bereikt. Daarnaast bleek het werven van bepaalde doelgroepen niet altijd even gemakkelijk te zijn. “Senioren” en mensen met overgewicht zijn voorbeelden van lastig bereikbare doelgroepen. Hierbij moet opgemerkt worden dat de NBB met het sportproject Denken en Doen wel een grote groep senioren wist te bereiken (zie ook paragraaf 3.8.2). Voor de meeste sportbonden blijkt echter het grootste probleem te zijn dat inactieven en vaak ook semi-actieven niet worden bereikt. Vooral normactieve mensen lijken door de sportprojecten te worden aangetrokken.

Tabel 3.7: Het bereiken van de doelgroep

Sportproject	Doelgroep	Bereikt?
Start to Run	Volwassen beginnende hardlopers (60% is vrouw, leeftijd 35-45 jaar)	Ja, deelnemers zijn beginnende hardlopers, 79% is vrouw (bij de laatste trainingsserie) en de gemiddelde leeftijd is 39 jaar.
Judo op school	Kinderen 4-12 jaar en jeugd 12-18 jaar	Ja, maar voornamelijk kinderen in de basisschoolleeftijd.
Via Vierdaagse	Eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse (of deelnemers die nog nooit eerder succesvol de Nijmeegse Vierdaagse hebben uitgelopen) die geen lid zijn van de KNBLO-NL (volwassenen)	Ja, alleen mensen die aan deze criteria voldeden konden zich inschrijven voor Via Vierdaagse.
Werk aan de Wandel	Volwassenen met een beweegachterstand. Optioneel mensen met overgewicht.	Ja, bij de projecten die zijn gestart is de doelgroep bereikt. In het algemeen was de doelgroep lastig te bereiken.
Masters Trendweken	Masters (45-plussers)	Ja, maar de gemiddelde leeftijd lag rond de 66 jaar. De "jongere" 45-plussers zijn minder bereikt.
Fithockey	Inactieve, semi-actieve en normactieve 50-plusser met of zonder hockeyervaring. De nadruk ligt op de inactieve senior.	Ja, maar voornamelijk de semi-actieve senior is bereikt. Het was lastig de echte inactieve senior te bereiken. Daarnaast namen vooral niet-hockeyers deel.
Mijn Zwemcoach	Alle (ongebonden) zwemmers en niet-zwemmers van 18 jaar en ouder (inactieven, semi-actieven en normactieven). Specifiek wordt gericht op 25-45 jarigen en semi-actieven.	Ja, de doelgroep is qua leeftijd bereikt. Ook doen zowel zwemmers als niet-zwemmers mee. Vooral semi-actieven en normactieven worden door het project aangetrokken.
Denken en Doen	Inactieve en semi-actieve ouderen (55-plussers)	Ja, mede door de samenwerking met gemeenten. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 66 jaar.
Fiets-Fit	Inactieven en beginnende fietsers van 18-65 jaar	Ja, maar er zijn relatief weinig inactieven bereikt (vooral semi-actieven zijn bereikt).
Fiets & Geniet Natuurlijk!	Inactieve en semi-actieve inwoners van Nederland van 45 jaar en ouder die om gezondheidsredenen (weer of meer) moeten gaan bewegen en/of die willen genieten van natuur en cultuur en daarbij op een prettige manier aan de gezondheid willen werken.	Ja, alleen was de gemiddelde leeftijd 60 jaar. De "jongere" 45-plusser is niet echt bereikt.
Trio-Triathlon	Semi-actieve sporters in de leeftijd van 12-18 jaar en 25-45 jaar	De leeftijdsgroep van 25-45 jaar is bereikt, de leeftijdsgroep van 12-18 jaar niet. De NTB weet niet precies hoe actief de deelnemers waren voor deelname.
Beachvolleybal	Semi-actieven van 4 tot 45 jaar, die in de zomermaanden niet of nauwelijks sporten en inactieven en mensen die nog geen kennis gemaakt hebben met volleybal of Beachvolleybal	De leeftijdsgroep van 10 jaar en ouder is bereikt (met de 4-10 jarigen gaat de Nevobo nu aan de slag), evenals de semi-actieven (zaalvolleyballers die in de zomer gaan Beachvolleyballen) en inactieven/mensen die nog geen kennis hebben gemaakt met (Beach)volleybal (via volwassenen en scholen clinics).
Cool Moves Volley (CMV)	Kinderen van 5-12 jaar	Ja.
Ultimate Volley Xperience (UVX)	Jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar, zowel niet-volleyballers als volleyballers	De leeftijdsgroep is bereikt, evenals volleyballers en niet-volleyballers (via promo events op scholen).

3.8.2 Gebruikte wervingsmethoden

Voor het werven van deelnemers zijn verschillende methoden gebruikt. In het algemeen bleek dat landelijke wervingsactiviteiten minder opleverden dan lokale wervingsactiviteiten. In de meeste gevallen zijn deelnemers dan ook door de lokale uitvoerders (bijvoorbeeld verenigingen, hardloopspecialisten, fietsvakhandelaren, evenementorganisaties) geworven middels de gebruikelijke methoden (folders, flyers, posters, mond-op-mond reclame en het plaatsen van advertenties). Bij de sportprojecten voor kinderen zijn deelnemers geworven via onderwijsinstellingen. Voor deze sportprojecten, waarbij het sportaanbod binnen of aanvullend op het reguliere schoolprogramma werd aangeboden, bleek deze methode uitermate succesvol. Voor het werven van deelnemers is tevens samengewerkt met andere partijen. Een goed voorbeeld hiervan is het sportproject Denken en Doen, waarbij een gemeente potentiële deelnemers, in dit geval 55-plussers, aanschrijft. Deze persoonlijke benadering door de gemeente creëerde draagvlak voor het sportproject en resulteerde in grote aantallen senioren (met een gemiddelde leeftijd van 66 jaar). Een ander voorbeeld betreft het sportproject Via Vierdaagse, waarbij gebruik is gemaakt van de “kanalen” van de Nijmeegse Vierdaagse. Deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse werden, bij het online inschrijven, (meteen) gewezen op de mogelijkheid zich voor te bereiden middels Via Vierdaagse. Hierdoor werd elk jaar het beoogde aantal deelnemers gehaald. Andere manieren waarop deelnemers zijn benaderd zijn via e-mail, (digitale) nieuwsbrieven, advertenties op websites, Google (Advertising) en (vooral in het laatste jaar) sociale media (Facebook, Twitter).

3.9 Bevorderende en belemmerende factoren

Aan de sportbonden en NOC*NSF is gevraagd om de belangrijkste factoren te benoemen die het implementatieproces hebben bevorderd, dan wel belemmerd. In tabel 3.8 en 3.9 staan de resultaten beschreven. Alhoewel de factoren per sportproject kunnen verschillen is er een aantal factoren dat vaker wordt genoemd. Opvallend hierbij was dat een factor soms bij het ene sportproject als bevorderend werd benoemd, en bij het andere sportproject (wanneer er niet aan werd voldaan) als belemmerend.

Hieronder worden de belangrijkste *bevorderende factoren* beschreven, waarbij het niet voldoen aan deze factoren door sommige sportbonden als belemmerend werd ervaren:

- Een sportproject heeft meer kans van slagen als het aansluit op de wensen en behoeften van de doelgroep.
- Bij de ontwikkeling van een sportproject is rekening gehouden met de wensen en behoeften van de lokale uitvoerders. Zij zijn immers degenen die het sportproject implementeren.
- Een sportproject is lokaal eenvoudig uitvoerbaar. Dit betekent in de praktijk onder andere dat het sportproject organisatorisch niet veel tijd kost, uniform in uitvoer is, makkelijk in te passen is in de lokale situatie, en niet veel extra's (denk hierbij aan materialen) vraagt. Het liefste heeft men een (kant-en-klaar) product waarmee men meteen aan de slag kan gaan.
- Deelname aan het sportproject is laagdrempelig. Enerzijds betekent dit dat het sportaanbod zelf laagdrempelig is, dat wil zeggen “iedereen” kan meedoen. Anderzijds moet

het sportproject op voldoende verschillende plaatsen in Nederland worden aangeboden, zodat reisafstand geen belemmerende factor is voor deelname. Beide factoren kunnen tevens de doorstroom van deelnemers naar de georganiseerde sport bevorderen.

- Een projectleider die tijd neemt voor het sportproject en er echt voor gaat.
- In sommige gevallen kan een extra projectmedewerker de slagingskans van een sportproject vergroten, door taken op zich te nemen zoals het werven en ondersteunen van lokale uitvoerders.
- Een goede organisatie binnen de bond, dat wil zeggen een goede communicatie intern (“korte lijnen” tussen de verschillende betrokken personen) en een stabiele organisatie (geen wisselende projectleiders of andere veranderingen in het beleid of de organisatie van de bond).
- Er ligt al een kwalitatief goed product/goed uitgewerkt concept klaar, waardoor men meteen aan de slag kan gaan.
- Samenwerking met andere partijen kan positief bijdragen aan onder andere de werving van deelnemers, werving van lokale uitvoerders, de promotie van het sportproject en het verkrijgen van draagvlak voor het sportproject.
- De beschikbaarheid van voldoende geschoolde trainers/begeleiders. De kwaliteit van het sportaanbod wordt namelijk voor een groot deel bepaald door de kwaliteiten van de trainers/begeleiders.
- Een goede strategie voor het werven van deelnemers. Uit de praktijk blijkt dat lokale wervingsactiviteiten meer deelnemers opleveren dan landelijke wervingsacties. Daarnaast kunnen door samenwerkingsverbanden met andere partijen (bijvoorbeeld gemeenten, ouderen instanties) bepaalde doelgroepen makkelijker worden benaderd.
- Goede communicatie/promotie van het sportproject. Het genereren van (positieve) publiciteit, het promoten van successen van lopende projecten (“goede voorbeelden”) en het meeliften op successen van anderen zijn manieren om het sportproject positief onder de aandacht te brengen. Dit is niet alleen een stimulans voor de huidige uitvoerders en deelnemers, maar het kan tevens bijdragen aan werving van nieuwe lokale uitvoerders, deelnemers, en financiers.
- Met het bereiken van de beoogde doelgroep is het sportproject al voor een groot deel geslaagd. Het aansluiten van het sportproject op de wensen en behoeften van de deelnemers, een goede wervingsstrategie en promotie van het sportproject kunnen hier positief aan bijdragen. In het algemeen blijken vooral de minder actieve mensen lastig te bereiken te zijn.
- Goed en regelmatig (persoonlijk) contact met de lokale uitvoerders (korte lijnen met uitvoerders).
- Enthousiaste deelnemers zijn een stimulans voor andere deelnemers, en kunnen ook als zodanig worden ingezet.
- Voldoende financiële middelen (in dit geval de NASB subsidie) om het sportproject in de markt te zetten.

Daarnaast werden de volgende factoren specifiek als *belemmerend* benoemd:

- Een sportproject dat hoge kosten met zich meebrengt. Niet alleen moeten financiers worden gezocht, wat extra tijd vergt, ook zullen bepaalde partijen (lokale uitvoerders) voortijdig afhaken omdat zij de kosten niet kunnen opbrengen.
- Een financiële crisis, waardoor de (co)financiering van een sportproject (bijvoorbeeld door gemeenten) in het geding komt.
- Het lastig “meekrijgen” van lokale partijen, en dan met name verenigingen. Hiervoor zijn verschillende redenen, zoals onbekendheid met het sportproject, een “conservatieve” houding of het niet aansluiten van het sportproject op de wensen en behoeften van de betreffende partijen. Een “persoonlijke” benadering is vaak vereist om lokale partijen zover te krijgen mee te doen.

Tabel 3.8: Bevorderende en belemmerende factoren benoemd door sportbonden

Sportproject	Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
Start to Run	<ul style="list-style-type: none"> • De opzet van het project: Landelijke sturing door de Atletiekunie, uitvoer en promotie lokaal door atletiekverenigingen en hardloophinkels. • De combinatie hardloopspecialzaak/vereniging; hardloopspecialzaken zijn goed in het werven van deelnemers, verenigingen zorgen voor de doorstroom. • Uniformiteit van het programma en de uitstraling; door de landelijke sturing vanuit de Atletiekunie wordt overal hetzelfde trainingsprogramma aangeboden, traint iedereen op hetzelfde moment, zijn de uitingen identiek, etc. • Laagdrempeligheid van het programma; mede door het aantal startlocaties is deelname laagdrempelig. • Het persoonlijke contact met de startlocaties. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het niet volgen van landelijke spelregels door uitvoeringslocaties; het afstemmen met startlocaties is tijdrovend geweest (alleen in het begin van de projectperiode). • Het afhaken van de hardloophinkketen Run2Day/concurrentie Run2Day met een vergelijkbaar concept; door het afhaken van Run2Day moesten nieuwe startlocaties worden gezocht. Daarnaast biedt Run2Day nu een vergelijkbaar programma aan.
Judo op school	<ul style="list-style-type: none"> • Het grote netwerk waarvan gebruik is gemaakt/samenwerking met andere partijen; hierdoor is het project op diverse manieren in de markt gezet. • De laagdrempeligheid van het “Judo op school” project; het is een eenvoudig project/makkelijk uitvoerbaar project. Het kost weinig geld/tijd. • De vindplaats van de doelgroep is heel helder: binnen het onderwijs. • De communicatie van het project door de JBN zelf en via het NASB; dit heeft diverse aanvragen voor het opzetten van projecten opgeleverd. • De (pedagogische) kwaliteiten van de judoleraren; de judoleraren hebben een goede pedagogische basis waardoor zij geschikt zijn om in het onderwijs les te geven. • De organisatie binnen de JBN; korte lijnen met verenigingen en korte lijnen tussen de verenigingsadviseurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • De JBN heeft geen echte belemmerende factoren gekend. Wel heeft zij van de implementatiefase geleerd en zou zij in de toekomst dingen anders aanpakken. Verder hadden verenigingen en professionele trainers in het begin van de projectperiode een afwachtende houding. Gaandeweg de projectperiode veranderde deze houding en werden zij steeds enthousiaster over het project.

Sportproject	Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
Via Vierdaagse	<ul style="list-style-type: none"> • Het concept/het gehele pakket. • Het enthousiasme van de deelnemers zelf. 	<ul style="list-style-type: none"> • Er zijn geen belemmerende factoren geweest.
Werk aan de Wandel	<ul style="list-style-type: none"> • De betrokkenheid en inzet van de project-leider. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het bereiken van de doelgroep mensen met een beweegachterstand/overgewicht; dit bleek erg lastig te zijn. • De samenwerking met (NASB) gemeenten die niet van de grond is gekomen. • Het zijn van een financieel kostbaar en arbeidsintensief project. • De samenwerking met de regio-coördinatoren die niet van de grond is gekomen.
Masters Trendweken	<ul style="list-style-type: none"> • Het aanbieden van een kant-en-klaar pakket aan verenigingen. • De beperkte duur van het programma, waardoor het makkelijk inpasbaar is; daarnaast leidde dit soms tot uitwisseling van kader. • Het hebben van een extra projectmedewerker voor benadering en ondersteuning van verenigingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het meekrijgen van verenigingen; dit is lastiger geweest dan vooraf gedacht en een persoonlijk benadering is noodzakelijk. • Niet voldoende of geen geschikt kader. • Het beschouwen van de doelgroep 45-plussers als één groep; de wensen en behoeften verschillen tussen de jongere en oudere 45-plussers.
Fithockey	<ul style="list-style-type: none"> • Het zijn van een teamsport voor ouderen, die in de buitenlucht wordt gespeeld; er zijn niet veel teamsporten voor ouderen in de buitenlucht; hier was veel behoefte aan/vraag naar. • Het teamgebeuren/de gezelligheid, wat voor veel deelnemers waarschijnlijk belangrijker is dan de trainingen zelf. • De verandering van de naam Knotshockey in Fithockey; dit heeft bijgedragen aan de acceptatie en het succes van Fithockey. • De constante aandacht die de KNHB voor Fithockey heeft weten te krijgen, waardoor meer mensen er bekend mee zijn. • Het geven van veel demonstraties. • Een extra medewerker aangesteld op Fithockey. • Een aantal verenigingen had stagiaires aangesteld om Fithockey op te zetten. • Een goede en enthousiaste spelleider bij de vereniging beschikbaar hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> • De naam hockey/de onbekendheid met hockey; hockey wordt nog vaak gezien als een zware, gevaarlijke sport voor de elite. • De promotiematerialen; deze waren in eerste instantie gericht op een te oude doelgroep. Later zijn de materialen aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen. • Het niet hebben van een geschikte spelleider.
Mijn Zwemcoach	<ul style="list-style-type: none"> • De laagdrempeligheid van het concept (de online zwemcoach). • Het zijn van een kwalitatief goed product, waarmee mensen zelf aan de slag kunnen gaan. • Een bekend persoon verbonden aan het product; eerst was Pieter van den Hoogenband verbonden aan "Mijn Zwemcoach", later Jacco Verhaeren. • Het bereiken van de doelgroep "baantjes-zwemmers" met het product. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het integreren van het persoonlijk lidmaatschap "Mijn zwemcoach" in de organisatie; dit is een lang en moeizaam proces geweest. • Het bereiken van de minder fanatieke zwemmers; er worden vooral mensen bereikt die wat vaker zwemmen of wat fanatieker zijn.

Sportproject	Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
Denken en Doen	<ul style="list-style-type: none"> • Het hebben van een goed doordacht en goed uitgewerkt product. • Het aanbod sloot aan bij de behoeften van gemeenten. • De samenwerking met gemeenten, waarin gemeenten de omvang van het project konden bepalen en de wijk(en) konden uitkiezen waar het project zou worden uitgevoerd. • Het werven van deelnemers via gemeenten. • Een speciaal voor dit project aangetrokken projectmedewerker die de organisatie van het project en de werving van gemeenten op zich nam. • De gepubliceerde onderzoeksresultaten van het NIVEL, waardoor de associatie van bridge met het Nationaal Actieplan <i>Sport en Bewegen</i> werd gemaakt. • De positieve publiciteit en het succes van de lopende projecten. • Het organiseren van terugkomendagen voor zowel betrokken gemeentemedewerkers als bridgedocenten; dit stimuleerde de interactie en bevorderde de uistraling van het project. • De continue investeringen in de wetenschappelijke onderbouwing van het project; met een goed wetenschappelijk onderbouwd project was (en is) het makkelijker binnenkomen bij gemeenten. 	<ul style="list-style-type: none"> • De politieke besluitvorming en gemeentelijke cofinanciering; door gemeentelijke verkiezingen, de financiële crisis en aangekondigde bezuinigingen bij gemeenten waren gemeenten terughoudend in het aangaan van financiële verplichtingen. • Teveel aanmeldingen van deelnemers; dit heeft extra kosten met zich meegebracht (onder andere voor het reorganiseren van het project, extra docenten en zalen, etc.). • Het aantal beschikbare docenten; doordat docenten twee jaar aan een project waren verbonden, waren zij niet beschikbaar voor andere projecten. • Gemeenten die fuseren; tijdens de fusie worden geen financiële verplichtingen aangegaan. • De associatie van bridge met het Nationaal Actieplan <i>Sport en Bewegen</i>; deze werd niet altijd gemaakt. Er moesten daarom altijd weerstanden worden overwonnen. • Het beweegaanbod, dat onvoldoende structureel verankerd was; het organiseren van beweegactiviteiten is niet structureel van de grond gekomen en er was veel variatie tussen de verschillende locaties.
Fiets-Fit	<ul style="list-style-type: none"> • Geen concurrerend product op de markt. • De samenwerking met fietsvakhandelaren; deelnemers konden zich verzamelen bij de fietswinkel (verenigingen hebben vaak geen clubhuis). • De laagdrempeligheid van het programma; het programma is laagdrempelig, iedereen kan meedoen, alleen een fiets is nodig. • De lokale marktwerking; de lokale promotie van het project is het belangrijkste bij de werving van deelnemers. • De samenwerking met brancheorganisaties; via deze partijen zijn startlocaties en deelnemers benaderd. Tevens hebben zij het draagvlak voor het project vergroot. • Het zijn van een kant-en-klaar principe; de startlocaties krijgen alles van de NTFU aangeleverd en hoeven zelf alleen een instructeur te leveren. • Persoonlijke benadering van de startlocaties om startlocaties te werven. • De NTFU kan met cijfers hard maken wat Fiets-Fit oplevert, namelijk meer leden voor verenigingen en meer klanten/omzet voor fietsvakhandelaren. • De toegenomen bekendheid van Fiets-Fit; in de loop der tijd is Fiets-Fit bekender geworden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservatieve houding van verenigingen; in het begin hadden verenigingen een conservatieve houding waardoor zij niet bereid waren het project aan te bieden. • Gebrek aan trainers/instructeurs bij aanvang van het project; hierdoor had het project een langzamere start. • Het niet beschikken over een sportieve fiets (racefiets of mountainbike); dit kan deelname aan Fiets-Fit belemmeren. • Geen beschikking over een vrijwilliger die de kar trekt bij verenigingen. • De werving van deelnemers is erg locatie afhankelijk; de NTFU faciliteert wel met kant-en-klare promotiepakketten.

Sportproject	Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
Fiets & Geniet Natuurlijk!	<ul style="list-style-type: none"> • Samenwerking met andere partijen; hierdoor is het bij een aantal verenigingen wel gelukt om Fiets & Geniet Natuurlijk! op te zetten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Onvoldoende draagvlak voor het Fiets & Geniet Natuurlijk! concept bij verenigingen en de doelgroep, waardoor het project lastig van de grond te krijgen was. • Het moeilijk in kaart brengen/volgen van de deelnemers/doelgroep; de doelgroep wil niet lid worden van een vereniging en maakt niet veel gebruik van voorinschrijven bij evenementen. Hierdoor is de doelgroep lastig in kaart te brengen/te volgen. • Het hebben van één lidmaatschap voor verenigingsleden; dit aanbod is niet interessant voor de Fiets & Geniet Natuurlijk! doelgroep.
Trio-Triathlon	<ul style="list-style-type: none"> • Het toegenomen draagvlak voor Trio-Triathlon/de acceptatie van Trio-Triathlon. • De groei van het aantal deelnemers gedurende de projectperiode, waardoor de trio-deelnemers meer zichtbaar zijn geworden. • Het hebben van een aparte start en/of aparte startnummers voor trio-deelnemers; hierdoor wordt deelname laagdrempeliger en lopen de triathlondeelnemers en trio-deelnemers elkaar niet in de weg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het niet implementeren van de voorbereidingscursus van de NTB; de samenwerking tussen verenigingen en evenement organisaties kwam hiervoor niet op gang; verenigingen en organisaties beschikten veelal niet over voldoende tijd en mankracht om de cursus aan te bieden; en er was weinig behoefte aan de cursus onder trio-deelnemers. • De algemene beperkingen van een triathlon/Trio-Triathlon evenement; voor een evenement moeten wegen worden afgezet, zwemwater beschikbaar zijn, etc. • Het succes van de triathlonsport in het algemeen; hierdoor was er soms geen ruimte voor trio-deelnemers bij een triathlon evenement. • Te weinig mankracht (vrijwilligers) bij verenigingen.
Beachvolleybal	<ul style="list-style-type: none"> • De laagdrempeligheid van het Beachvolleybal; er kan zelf worden bepaald wanneer er wordt gespeeld, met wie, hoe vaak, waar en op welk niveau. • Het imago van Beachvolleybal (strand-sport); dit maakt deelname laagdrempeliger en leuker, ook voor niet-sporters. • Het internationale succes van het Nederlandse Beachvolleybal team; dit heeft bijgedragen aan de bekendheid van het Beachvolleybal en deelname gestimuleerd. • Veel gemeenten vinden het interessant om een Beachvolleybal accommodatie aan te leggen omdat het een relatief goedkope manier is om mensen in beweging te krijgen. • Er zijn weinig concurrerende zomersporten. • Het aantrekken van jongens; bij Beachvolleybal worden in verhouding meer jongens aangetrokken dan bij het zaalvolleybal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Onvoldoende Beachvolleybal accommodaties/locaties; voor sommige mensen is de afstand naar een Beachvolleybal accommodatie/locatie te groot, wat belemmerend werkt voor deelname. • De overlapping met de zaalsport/combinatie zaalvolleybal-Beachvolleybal; doordat men niet volledig gaat voor het Beachvolleybal is het topsportniveau lager. Een voordeel is dat zaalvolleyballers nu het hele jaar door kunnen sporten. • De financiële crisis; hierdoor hebben veel verenigingen en gemeenten hun plannen niet doorgezet om Beachvolleybal op te starten/een Beachvolleybal accommodatie aan te leggen. • De afhankelijkheid van het weer; slecht weer kan belemmerend werken.

Sportproject	Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
Cool Moves Volley (CMV)	<ul style="list-style-type: none"> • Het concept zelf: deelname is laagdrempelig door een differentiatie in verschillende niveaus en het is makkelijk uitvoerbaar op een school/vereniging. • De veelvuldige contacten tussen de volleybalconsulenten en gemeenten; hierdoor is een wisselwerking ontstaan tussen de Nevobo en gemeenten. • De grote spreiding van volleybalverenigingen in Nederland; dit heeft de uitrol makkelijker gemaakt en de doorstroom van kinderen naar verenigingen bevordert. • Volleyballers, die in het onderwijs werkzaam zijn; hierdoor was het makkelijker om met CMV binnen te komen bij het onderwijs. • Dezelfde methodiek/regels in het hele land, waardoor het mogelijk was om toernooien te organiseren. • Het hebben van betere contacten met de lokale uitvoerders (verenigingen/trainers). • Het aansluiten van het concept bij de belevingswereld van meisjes. • Het ontwikkelen en uitzetten van goede trainerscursussen; gedurende de projectperiode zijn steeds meer trainers opgeleid; hierdoor waren er tevens voldoende trainers die clinics konden geven. • De scholenprojecten CMV; deze dragen voor een groot deel bij aan het succes van CMV. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebrek aan aantrekkingskracht bij jongens; CMV spreekt wat minder aan bij jongens, waardoor er in verhouding (met meisjes) te weinig jongens zijn die CMV spelen. • Gebrek aan trainers en accommodaties in het begin van het project; dit is in de loop van het project sterk verbeterd.
Ultimate Volley Xperience (UVX)	<ul style="list-style-type: none"> • Het concept (UVX-event); UVX is makkelijk naar de doelgroep te "brengen". • De aansluiting van het concept bij de belevingswereld van de jeugd. • De UVX-events zelf; deze waren een succes. • De organisatie van/de logistiek rondom een UVX-event; dit was goed geregeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discontinuïteit; UVX is een eenmalig evenement, en binnen gemeenten en verenigingen is UVX "incidenteel" aangeboden. Hierdoor heeft UVX minimaal bijgedragen aan het realiseren van jeugdleden. • De hoge kosten per UVX-event, waardoor UVX-events incidenteel werden aangeboden. • De UVX-website; hier is veel tijd ingestoken, maar het heeft uiteindelijk weinig (website-leden) opgeleverd. • Het vinden van unieke locaties; dit was lastig en voor sommige locaties moest een vergunning worden aangevraagd. • De afhankelijkheid van verenigingen.

Tabel 3.9: Bevorderende en belemmerende factoren benoemd door NOC*NSF

Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
<ul style="list-style-type: none"> • De NASB subsidie; hiermee hebben de sportbonden de kans gekregen hun sportproject goed in de markt te zetten. • Het hebben van een bestaand sportproject/het hebben klaarliggen van een goed uitgewerkt plan of concept; de sportbonden die het meest succesvol zijn geweest met hun sportprojecten waren of al bezig met het sportproject of hadden een goed uitgewerkt plan/concept klaarliggen. • Het hebben van een “bevlogen” projectleider, die tijd neemt voor het sportproject en er echt voor gaat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veranderingen binnen de sportbond, zoals persoonswisselingen, verandering van directie/ bestuur en veranderingen in de organisatie of het beleid, hebben voor sommige sportbonden belemmerend gewerkt bij het implementeren van hun sportprojecten. • Het niet hebben van een goed uitgewerkt plan of concept; de sportprojecten die niet of minder goed zijn verlopen zijn vaak degene geweest die vanaf een nulsituatie zijn begonnen. • Het niet goed van de grond komen van de samenwerking met de regioadviseurs van NASB.

3.10 Samenwerking

3.10.1 Samenwerking met verenigingen

Bijna alle sportbonden hebben voor de uitvoering van hun sportproject samengewerkt met verenigingen. Verenigingen fungeerden hierbij onder andere als lokale uitvoerder, leverden kader/vrijwilligers, waren betrokken bij de organisatie van een sportproject en zorgden in sommige gevallen voor vervolgactiviteiten. Bij de meeste sportprojecten is de samenwerking met verenigingen goed verlopen en was de betrokkenheid van verenigingen groot, alhoewel dit niet voor de gehele implementatieperiode zo is geweest. In het begin van de implementatieperiode namen veel verenigingen een afwachtende en soms zelfs een “conservatieve” houding aan. Sommige sportbonden hebben echt aan hun verenigingen moeten “trekken” om ze mee te krijgen. Naarmate de implementatieperiode vorderde, de successen bekend werden, en verenigingen zagen wat het hen kon opleveren, nam de betrokkenheid toe. Contacten met verenigingen waren vaak intensief en veel sportbonden zijn bij verenigingen persoonlijk langs gegaan om hen over te halen mee te doen, belemmeringen weg te nemen en hen te ondersteunen tijdens het implementatieproces. Mede door de persoonlijke ondersteuning van de sportbond en ondersteuning in de vorm van materialen en (soms) financiën, is het implementatieproces door de meeste verenigingen als positief ervaren. Een gebrek aan kader en accommodatie lijkt voor veel verenigingen echter niet ongewoon te zijn, en in sommige gevallen heeft dit het implementatieproces belemmerd. Voor drie sportprojecten, namelijk Fiets & Geniet Natuurlijk!, UVX en Trio-Triathlon, kwam de samenwerking met verenigingen minder goed van de grond.

3.10.2 Samenwerking met andere partijen

Door de sportbonden is met verschillende partijen samengewerkt. Veel voorkomende samenwerkingspartners zijn gemeenten, onderwijsinstellingen, sportraden, commerciële partijen en evenementenorganisatoren. Andere partijen waarmee is samengewerkt zijn bijvoorbeeld zorgverzekeraars, ouderenbonden, welzijnsinstellingen, proeftuinen en andere sportbonden. Deze partijen hebben onder andere bijgedragen aan het werven van deelnemers en lokale uitvoerders, de promotie en bekendheid van het sportproject, en het verkrijgen van draagvlak voor het sportproject. Voor alle sportbonden hebben de samen-

werkingsverbanden positief bijgedragen aan het resultaat, waarbij sommige samenwerkingspartners meer hebben bijgedragen dan anderen.

3.11 Toekomst na NASB

De sportbonden hebben een subsidie gekregen om hun sportproject(en) in een periode van drie jaar breder of landelijk te implementeren. De achterliggende gedachte hierbij was dat meteen een goede basis zou worden gelegd voor de toekomst en dat het sportproject zou worden verankerd in de organisatie en (daarmee) het aanbod van de sportbond. Aan de sportbonden is gevraagd of zij na de subsidieperiode (in 2012 en verder) doorgaan met het sportproject, of er draagvlak binnen de bond is om het sportproject te continueren en of de bond zelf bereid is om financiële middelen te investeren in de continuering van het sportproject. Daarnaast is de bonden de vraag voorgelegd of zij plannen hebben of kansen zien om met private partners samen te werken in het kader van het sportproject. De resultaten hiervan staan beschreven in tabel 3.10.

Van de veertien sportprojecten, zullen er tien worden gecontinueerd in 2012 (en verder). Binnen de betreffende bonden is draagvlak om het sportproject te continueren en de bond is tevens bereid om zelf financiële middelen in het sportproject te investeren. In sommige gevallen is het sportproject zelfs al opgenomen (als speerpunt) in de meerjarenbeleidsplannen van de bond. De vorm waarin of de manier waarop het sportproject gaat worden aangeboden is echter nog niet altijd duidelijk en voor de bekostiging van het sportproject is in sommige gevallen nog steeds financiering vanuit derden (gemeenten, onderwijsinstellingen, sponsors, subsidie, etc.) gewenst of zelfs vereist. Voor de overige sportprojecten is nog niet bekend of het wordt doorgezet en een tweetal sportprojecten krijgt geen vervolg.

Samenwerking met private partners in het kader van het sportproject kan verschillende voordelen bieden, zoals een beter bereik van de doelgroep, meer draagvlak voor het sportproject en financiële armslag. Alhoewel een meerderheid van de sportbonden kansen ziet om met private partners samen te werken, lijken er nog weinig concrete plannen te zijn. In de praktijk blijkt het namelijk toch lastig te zijn om een private partner te vinden, vanwege de doelgroep waarop wordt gericht en/of de relatief kleine omvang van het sportproject.

Tabel 3.10: Toekomst na NASB

Sportproject	Door in 2012?	Draagvlak binnen de bond voor continueren sportproject?	Bereid om zelf middelen te investeren?	Plannen/kansen samenwerking private partners
Start to Run	Ja	Ja	Ja	Nee/Ja
Judo op school	Ja	Ja	Ja	Nee/Nee
Via Vierdaagse	Onbekend	Ja	Ja	Nee/Nee
Werk aan de Wandel	Nee	Nee	Nee	N.v.t./n.v.t
Masters Trendweken	Ja	Ja	Ja	Nee/Ja
Fithockey	Ja	Ja	Ja	Nee/Ja
Mijn Zwemcoach	Ja	Ja	Ja	Ja/Ja
Denken en Doen	Ja	Ja	Ja	Nee/Nee
Fiets-Fit	Ja	Ja	Ja	Ja/Ja
Fiets & Geniet Natuurlijk!	Onbekend	Beperkt	Beperkt	Nee/Onbekend
Trio-Triathlon	Ja, maar zelfstandig	Ja	Weinig	Nee/Nee
Beachvolleybal	Ja	Ja	Ja	Ja/Ja
Cool Moves Volley (CMV)	Ja	Ja	Ja	Nee/Ja
Ultimate Volley Xperience (UVX)	Nee	Nee	Nee	N.v.t./N.v.t

3.12 Conclusie procesevaluatie

De hoofddoelen van NASB, setting sport waren dat 1) 249.475 mensen hebben deelgenomen aan een NASB sportactiviteit, het aantal georganiseerde sporters is toegenomen met 85.288 en dat 2) 86.320 deelnemers aan een NASB sportactiviteit geactiveerd zijn. Op basis van de resultaten van de procesevaluatie kan alleen beantwoord worden of de eerste doelstelling is gehaald. Voor het evalueren van de tweede doelstelling zijn ook gegevens van de effectstudie nodig. In de concluderende paragraaf van hoofdstuk 4 zal hier nader op in worden gegaan.

De eerste doelstelling is grotendeels bereikt. Het aantal deelnemers is met 478.774 veel hoger dan het nagestreefde aantal. Aan de andere kant is de doorstroom naar de georganiseerde sport met 64.818 deelnemers 76% van het doel (85.288). De kanttekening die hierbij gemaakt moet worden is dat dit een overzicht is van alle sportprojecten samen. Niet alle sportprojecten hebben hun eigen doelstellingen aangaande het aantal deelnemers en de doorstroom gehaald terwijl andere sportprojecten hun doelstellingen ruim hebben overtroffen. Er was dus veel variatie in de mate waarin individuele sportprojecten succesvol waren of niet.

Naast bovenstaande doelstellingen waren voor de individuele sportprojecten aanvullende doelstellingen geformuleerd, bijvoorbeeld over het aantal betrokken locaties en verenigingen. Het blijkt dat 42% van deze doelen geheel zijn behaald en dat van 27% van de doelen minder dan 50% van het gestelde doel is behaald. Er bleek wel veel variatie in het aantal, inhoud en de ambitie van de opgestelde doelstellingen. Tijdens de procesevaluatie kwam ook vaak naar voren dat de doelen te ambitieus waren opgesteld. Voor toekomstige sportprojecten is het daarom aan te bevelen een beperkt aantal “realistische” en “meetbare” doelstellingen te formuleren. De resultaten van deze evaluatie kunnen sportbonden ondersteunen bij het bepalen wat realistische doelen zijn. Het bleek namelijk dat de meeste sportbonden, ondanks het niet (volledig) behalen van doelstellingen, erg tevreden waren met het verloop van het sportproject en de behaalde resultaten, deels ook vanwege

de vele positieve neveneffecten die de uitvoering van het sportproject heeft gekend. Dit uit zich ook in de toekomstplannen, aangezien tien van de veertien sportprojecten na afloop van de subsidieperiode wordt gecontinueerd, alhoewel nog niet altijd duidelijk is op welke manier of in welke vorm.

Uit de procesevaluatie kwam verder naar voren dat er in een periode van drie jaar door de sportbonden gezamenlijk veel is bereikt. Een enorm aantal mensen heeft op een laagdrempelige manier kennis kunnen maken met de georganiseerde sport, er zijn nieuwe leden geworven voor de verenigingen en bonden, en er is intensief samengewerkt met verenigingen en andere partijen. De implementatiefase is echter niet altijd even gemakkelijk verlopen. Zo bleek het lastig te zijn om (in beginsel) verenigingen mee te krijgen en bepaalde doelgroepen, met name de minder actieve mensen (inactieven en semi-actieven) en senioren, te bereiken met de sportprojecten. Daarnaast kwam uit de procesevaluatie een aantal andere belangrijke factoren naar voren die het implementatieproces positief dan wel negatief hebben beïnvloed. Het verdient aanbeveling om deze factoren mee te nemen bij de ontwikkeling en implementatie van toekomstige sportprojecten. Een goede vervolgstap zou zijn om deze kennis te verspreiden, zodat andere sportbonden hiervan kunnen leren bij het ontwikkelen en implementeren van nieuwe sportprojecten. Momenteel worden door NOC*NSF de eerste stappen hiervoor ondernomen.

4 Resultaten effectevaluatie

4.1 Respons

Voor de effectevaluatie zijn deelnemers aan de sportprojecten benaderd voor een baseline meting en twee vervolgmetingen. In tabel 4.1 staat de respons per sportproject weergegeven. De respons varieerde tussen 9% en 83%. Voor een aantal sportprojecten was de respons onbekend, omdat de vragenlijsten door de sportbond zelf waren verspreid onder de deelnemers. Bij een drietal sportprojecten (Mijn Zwemcoach, CMV, UVX) is een deel van de deelnemers benaderd met een korte versie van de vragenlijst. Voor twee van de drie sportprojecten heeft dit extra respondenten opgeleverd.

Oorspronkelijk werd gestreefd naar 100 respondenten per sportproject (voor alle metingen). Gedurende het onderzoek bleek echter dat bij een groot deel van de sportprojecten van minder dan 100 deelnemers data beschikbaar was, met name op de vervolgmetingen. Dit kwam enerzijds door een te kleine groep deelnemers aan het sportproject, anderzijds door een lage respons op het onderzoek. Er is toen besloten dat voor het analyseren en presenteren van resultaten van minimaal 25 deelnemers data beschikbaar moest zijn op de betreffende meting(en). Dit aangepaste criterium heeft geleid tot het volgende resultaat: Voor de baseline meting was van twaalf sportprojecten voldoende data beschikbaar, bij de eerste vervolgmeting hadden bij elf sportprojecten voldoende mensen de vragenlijst ingevuld en bij de tweede vervolgmeting betrof het negen sportprojecten.

In de volgende paragrafen en tabellen zullen alleen de resultaten worden gepresenteerd van de sportprojecten waarvan voldoende data beschikbaar was.

Tabel 4.1: Respons

Sportproject	Benaderd (N)	Baseline (N)	Respons (%)	Na 6 weken/3 maanden (N)	Na 6 maanden (N)
Start to Run	513	244	48	123	100
Judo op school	?	491	?	143	98
Via Vierdaagse	541	449	83	294	279
Werk aan de Wandel	12	9	75	6	4
Masters Trendweken	?	239	?	118	90
Fithockey	?	41	?	14	16
Mijn Zwemcoach (korte versie vragenlijst)	1.450 (\pm 202)	177 (50)	12 (25)	55 (29)	52 (27)
Denken en Doen ¹⁰	?	126	?	87	58
Fiets-Fit	260	141	54	101	79
Trio-Triathlon	\pm 1.409	465	33	192	169
Beachvolleybal	?	78	?	25	21
Cool Moves Volley (CMV) (korte versie vragenlijst)	\pm 2.000 (\pm 1.350)	662 (530)	33 (39)	364 (296)	228 (192)
Ultimate Volley Xperience (UVX)	\pm 1.200	102	9	25	8

4.2 Kenmerken van deelnemers

In tabel 4.2 staan de baseline kenmerken van de deelnemers per sportproject beschreven. Bij vijf sportprojecten bestond meer dan 60% van de deelnemers uit vrouwen, bij vijf sportprojecten was de verhouding man/vrouw redelijk gelijk en bij twee sportprojecten waren er relatief meer mannelijke deelnemers. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan de sportprojecten varieerde van 9 jaar tot en met 66 jaar en de BMI schommelde rond de 25 bij de sportprojecten met volwassenen, en tussen de 16 en 21 bij de sportprojecten met kinderen en jeugd.

Voor wat betreft het sportverleden, was bij vrijwel alle sportprojecten het merendeel van de deelnemers al actief sporter, wat overigens niet betekent dat deze personen ook voldoende bewegen en voldoen aan de beweegnormen. Alleen bij de sportprojecten Start to Run en Fithockey was ongeveer de helft van de deelnemers voorafgaand aan deelname geen actief sporter. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat bij alle sportprojecten, met uitzondering van het sportproject CMV, het merendeel van de deelnemers bij aanvang van het sportproject al voldeed aan de Combinorm. Van de deelnemers die niet aan de Combinorm voldeden, was de meerderheid semi-actief. Met de sportprojecten CMV en Start to Run, waarbij het percentage inactieven 14-15% was, zijn relatief de meeste inactieven bereikt.

Als wordt gekeken naar lidmaatschap van een sportvereniging/sportbond laten de resultaten een gevarieerd beeld zien. Bij zes sportprojecten was een ruime meerderheid van de deelnemers lid van één of meerdere sportverenigingen/sportbonden. Bij de overige zes sportprojecten schommelde dit percentage tussen de 38% en 52%.

¹⁰ Het sportproject Denken en Doen is een project dat twee jaar duurt, waarbij de deelnemers pas na een jaar beweegactiviteiten krijgen aangeboden. Hiermee moet rekening worden gehouden bij het interpreteren van de resultaten (op de drie en zes maanden meting) met betrekking tot bewegen en lidmaatschap.

Tabel 4.2.: Kenmerken deelnemers op baseline

Sportproject	N	Vrouw (%)	Leeftijd (gem. ± SD)	BMI (gem. ± SD)	Sporten voor deelname (%)	NNGB (% voldoet)	Fitnorm (% voldoet)	Combinorm (% voldoet)	In-actief (%)	Semi-actief (%)	Lidmaatschap ^a (%)
Start to Run	244	83	38 ± 10	25 ± 4	53	46	56	61	15	24	38
Judo op school	491	49	10 ± 2	17 ± 3	85	58	30	65	7	28	81
Via Vierdagse	449	61	45 ± 11	25 ± 4	75	54	52	67	8	26	52
Masters Trendweken	239*	94	53 ± 11	25 ± 3	69	68	56	77	3	21	65
Fithockey	41	56	65 ± 8	25 ± 3	51	73	49	73	0	27	41
Mijn Zwemcoach	177*	51	39 ± 12	25 ± 4	66	73	73	82	2	16	47
Denken en Doen	126	56	66 ± 6	26 ± 3	62	66	44	69	7	24	43
Fiets-Fit	141	37	45 ± 9	25 ± 4	67	54	62	70	7	23	45
Trio-Triathlon	465	30	37 ± 11	24 ± 3	96	81	89	92	1	6	70
Beachvolleybal	78	53	30 ± 9	23 ± 2	97	64	81	86	4	10	87
Cool Moves Volley (CMV)	662*	78	9 ± 2	16 ± 2	75	41	2	42	14	45	96
Ultimate Volley Xperience (UVX)	102	74	15 ± 1	21 ± 3	98	75	30	79	4	17	96

^a Lid van 1 of meerderde sportverenigingen/sportbonden.

* Voor een aantal onderdelen (BMI, sporten voor deelname, lidmaatschap) is N kleiner dan de aangegeven N.

4.3 Effecten op beweggedrag deelnemers

4.3.1 *Effecten op het beweggedrag op korte termijn*

De mate waarin deelname aan het sportproject heeft geresulteerd in een verandering in het percentage mensen dat voldoet aan de beweegnormen direct na afloop van het sportproject (of na drie maanden) staat gepresenteerd in tabel 4.3. Bij vijf sportprojecten zijn er significante positieve effecten op de NNGB, bij vier op de Fitnorm, en bij vijf op de Combinorm. Voor één sportproject geldt dat de lichamelijke activiteit van deelnemers significant is afgenomen volgens de NNGB en Combinorm. Bij vier sportprojecten is de lichamelijke activiteit van deelnemers op basis van de beweegnormen niet significant veranderd.

In tabel 4.4 staat weergegeven in welke mate deelname aan het sportproject heeft geleid tot veranderingen in het percentage inactieven en semi-actieven direct na afloop van het sportproject (of na drie maanden). Bij vijf sportprojecten is er een significante daling in het percentage semi-actieven en bij één sportproject neemt tevens het percentage inactieven significant af. Bij de overige zes sportprojecten heeft deelname aan het sportproject niet geleid tot significante veranderingen in het percentage inactieven en semi-actieven.

Tabel 4.4: Het percentage inactieven, semi-actieven en normactieven: Op baseline en na 6 weken/3 maanden

Sportproject	N	Inactief (%)		verandering		Semi-actief (%)		verandering		Normactief (%)		
		baseline	na 6 weken/ 3 maanden	baseline	na 6 weken/ 3 maanden	baseline	na 6 weken/ 3 maanden	baseline	na 6 weken/ 3 maanden	baseline	na 6 weken/ 3 maanden	
Start to Run	123	15	0	-15*	27	9	58	91	-18*	58	91	+33*
Judo op school	143	5	2	-3	35	20	60	78	-15*	60	78	+18*
Via Vierdaagse	294	6	4	-2	29	23	64	72	-6	64	72	+8*
Masters Trendweken	118	1	3	+2	22	25	77	72	+3	77	72	-5
Mijn Zwemcoach	55	0	2	+2	20	7	80	91	-13*	80	91	+11
Denken en Doen	87	5	5	0	29	15	67	80	-14*	67	80	+13*
Fiets-Fit	101	4	1	-3	24	9	72	90	-15*	72	90	+18*
Trio-Triathlon	192	1	0	-1	5	4	95	96	-1	95	96	+1
Beachvolleybal	25	4	4	0	12	12	84	84	0	84	84	0
Cool Moves Volley (CMV)	364	15	20	+5	43	48	42	32	+5	42	32	-10*
Ultimate Volley Xperience (UVX)	25	0	8	+8	16	28	84	64	+12	84	64	-20

* Significante (p<0.05) verandering (vergelijking 6 weken/3 maanden-baseline).

4.3.2 Effecten op het beweggedrag op lange termijn

De mate waarin deelname aan het sportproject heeft geleid tot veranderingen in lichamelijke activiteit volgens de beweegnormen zes maanden na de start van het sportproject staat gepresenteerd in tabel 4.5. Bij vier sportprojecten zijn er significante positieve effecten op de NNGB, bij drie op de Fitnorm en bij vier op de Combinorm. Voor vier sportprojecten geldt dat de lichamelijke activiteit van deelnemers niet significant is veranderd op basis van de beweegnormen.

In tabel 4.6 staat weergegeven in welke mate deelname aan het sportproject heeft geleid tot veranderingen in het percentage inactieven en semi-actieven zes maanden na de start van het sportproject. Bij twee sportprojecten is er een significante daling in het percentage semi-actieven, en bij één sportproject neemt tevens het percentage inactieven significant af. Bij de overige zeven sportprojecten heeft deelname aan het sportproject niet geleid tot significante veranderingen in het percentage inactieven en semi-actieven.

Tabel 4.6: Het percentage inactieven, semi-actieven en normactieven: Op baseline en na 6 maanden

Sportproject	N	Inactief (%)		Semi-actief (%)		Normactief (%)				
		baseline	na 6 maanden	verandering	baseline	na 6 maanden	verandering	baseline	na 6 maanden	verandering
Start to Run	100	17	3	-14*	25	13	-12*	58	84	+26*#
Judo op school	98	7	4	-3	35	34	-1	58	62	+4
Via Vierdaagse	279	6	5	-1	28	22	-6*	66	73	+7*
Masters Trendweken	90	0	3	+3	18	19	+1	82	78	-4
Mijn Zwemcoach	52	0	0	0	13	10	-3	87	90	+3
Denken en Doen	58	7	7	0	29	21	-8	64	72	+8
Fiets-Fit	79	5	3	-2	25	16	-9	70	81	+11*
Trio-Triathlon	169	1	2	+1	4	5	+1	95	93	-2
Cool Moves Volley (CMV)	228	13	11	-2	45	36	-9	42	53	+11*

* Significante (p<0.05) verandering (vergelijking 6 maanden-baseline).

Significante (p<0.05) verandering ten opzichte van de controle groep.

4.3.3 *Vergelijking met de controle groep*

Alleen bij de sportprojecten met volwassen deelnemers is een statistische vergelijking gemaakt met een op leeftijd en geslacht gematchte controle groep. In vergelijking met de controle groep, blijken alleen de sportprojecten Start to Run (Fitnorm, Combinorm) en Fiets-Fit (Fitnorm) significante positieve effecten op het beweeggedrag van deelnemers te hebben.

Voor wat betreft de doelgroepen kinderen en jeugd was na zes maanden alleen bij de sportprojecten Judo op school en CMV van voldoende personen data beschikbaar. Alhoewel zowel bij Judo op school als bij CMV deelnemers na zes maanden lichamenlijk actiever lijken, is eenzelfde verandering in lichamenlijke activiteit waarneembaar in de controle groep (OBiN). Hierdoor is de kans groot dat de verandering in lichamenlijke activiteit te wijten is aan andere factoren, dan deelname aan het sportproject.

4.3.4 *Activatie van deelnemers*

In het kader van het NASB was het van belang dat de sportbonden met hun sportprojecten de mate van lichamenlijke activiteit van mensen die onvoldoende bewegen, namelijk de inactieven en semi-actieven, zouden verhogen. In de projectplannen hadden de sportbonden aangegeven hoeveel inactieve en semi-actieve deelnemers zij lichamenlijker actiever wilden maken, of te wel “activeren”. In tabel 4.7 staan de doelen en resultaten per sportproject beschreven, waarbij wordt gefocust op de totale activatie. In tabel 4.8 wordt weergegeven hoe tot het resultaat is gekomen. Hierbij zijn de resultaten uit de procesevaluatie (aantal deelnemers) gecombineerd met de resultaten uit de effectevaluatie (percentage inactieven, semi-actieven en normactieven). Alleen de gegevens van de sportprojecten waarvan voldoende data beschikbaar was op de zes maanden meting worden gepresenteerd.

Uit de resultaten blijkt dat bij maar twee van de negen sportprojecten het doel is gehaald. Hierdoor is tevens het totaal aantal geactiveerden (van alle sportprojecten samen) lager dan beoogd.

Tabel 4.7: Activatie deelnemers na 6 maanden: doelen en resultaten

Sportproject	Inactief > semi-actief	Semi-actief > normactief	Totaal activatie doel	Totaal activatie resultaat	Doel behaald?
Start to Run	1.400	680	2.080	+6.702	Ja
Judo op school	225	450	675	+2.152	Ja
Via Vierdaagse	575	2.875	3.450	+326	Nee
Masters Trendweken	3.000	4.000	7.000	-124	Nee
Mijn Zwemcoach	425	2.437	2.862 ^a	+340	Nee
Denken en Doen	877	586	1.463	+325	Nee
Fiets-Fit	1.500	2.500	4.000	+336	Nee
Trio-Triathlon	840	2.160	3.000	-260	Nee
Cool Moves Volley (CMV)	2.100	10.500	12.600	+5.487	Nee
Totaal	10.942	26.188	37.130	+15.284	Nee

^a Oorspronkelijke doelstelling. De aangepaste doelstelling is het activeren van 1.500 deelnemers in de periode juli 2010-juli 2011.

Tabel 4.8: Activatie deelnemers na 6 maanden

Sportproject	Deelnemers (N)	Baseline		Na 6 maanden		Verandering		
		inactief	semi-actief	inactief	semi-actief	inactief	semi-actief	normactief
Start to Run	25.777	4.382	6.444	773	3.351	21.653	-3.093	+6.702
Judo op school	53.804	3.766	18.831	2.152	18.293	33.358	-538	+2.152
Via Vierdaagse	4.650	279	1.302	233	1.023	3.395	-279	+326
Masters Trendweken	3.110	0	560	93	591	2.426	+31	-124
Mijn Zwemcoach	11.350	0	1.476	0	1.135	10.215	-341	+340
Denken en Doen	4.055	284	1.176	284	852	2.920	-324	+325
Fiets-Fit	3.057	153	764	92	489	2.476	-275	+336
Trio-Triathlon	13.014	130	521	260	651	12.103	+130	-260
Cool Moves Volley (CMV)	49.883	6.485	22.447	5.487	17.958	26.438	-4.489	+5.487
Totaal	168.700	15.479	53.521	9.374	44.343	114.984	-9.178	+15.284

4.4 Lidmaatschap

4.4.1 *Effecten op lidmaatschap*

Een doel van het NASB, setting sport was dat meer mensen lid zouden worden van de georganiseerde sport. In tabel 4.9 worden de effecten van deelname aan het sportproject op lidmaatschap weergegeven. Bij drie sportprojecten is een significante toename in het percentage deelnemers dat lid is van één of meerdere verenigingen/bonden. Bij de overige zes sportprojecten zijn er geen veranderingen in de mate van lidmaatschap van een vereniging/bond.

Tabel 4.9: Lidmaatschap van één of meerdere sportverenigingen/sportbonden: Op baseline en na 6 maanden

Sportproject	N	Lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)		
		baseline	na 6 maanden	verandering
Start to Run	100	47	68	+21*#
Judo op school	94	74	85	+11*
Via Vierdaagse	279	52	78	+26*#
Masters Trendweken	76	74	76	+2
Mijn Zwemcoach	25	56	64	+8
Denken en Doen	47	47	47	0
Fiets-Fit	79	47	56	+9
Trio-Triathlon	168	69	70	+1
Cool Moves Volley (CMV)	35	97	100	+3

* Significante ($p < 0.05$) verandering (vergelijking 6 maanden-baseline).

Significante ($p < 0.05$) verandering ten opzichte van de controle groep.

4.4.2 *Vergelijking met de controle groep*

Alleen bij de sportprojecten met volwassen deelnemers is een statistische vergelijking gemaakt met een op leeftijd en geslacht gematchte controle groep. In vergelijking met de controle groep, blijken alleen de sportprojecten Start to Run en Via Vierdaagse geleid te hebben tot significant meer lidmaatschappen (van een vereniging/bond) van deelnemers.

Voor wat betreft de doelgroepen kinderen en jeugd was na zes maanden alleen bij de sportprojecten Judo op school en CMV van voldoende personen data beschikbaar. Alleen bij het sportproject Judo op school hebben na zes maanden significant meer kinderen een lidmaatschap van een vereniging/bond. De controle groep laat geen significante veranderingen zien in mate van lidmaatschap in deze doelgroep. Het is dus aannemelijk dat deelname aan Judo op school heeft geleid tot meer lidmaatschappen van een vereniging/bond.

4.5 Waardering sportproject

De mate waarin deelnemers (de organisatie van) het sportproject hebben gewaardeerd staat beschreven in tabel 4.10. Over het algemeen werden alle sportprojecten goed gewaardeerd door deelnemers. Op een schaal van 1-10, varieerde het gemiddelde cijfer voor de algemene waardering van de sportprojecten tussen de 7,6 en 8,4. Daarnaast gaf het overgrote deel van de deelnemers bij alle sportprojecten aan met plezier te hebben deelgenomen en de activiteiten leuk te vinden. Bovendien is bij de meeste sportprojecten de meerderheid van de deelnemers positief over de organisatie van het sportproject, de kwaliteiten van de trainer/begeleider en de organiserende vereniging. Bij een drietal sportprojecten (Via Vierdaagse, Mijn Zwemcoach, Trio-Triathlon) waar soms wat “minder” op deze onderdelen wordt gescoord, volgden de deelnemers (voor een groot deel) een individueel traject. Een behoorlijk aantal deelnemers heeft deze vragen dan ook met “niet van toepassing” beantwoord.

Tabel 4.10: Waardering sportproject

Sportproject	N	Met veel plezier deelgenomen (% (absoluut) mee eens)	Leuke activiteiten (% (absoluut) mee eens)	Goede georganiseerd (% (absoluut) mee eens)	Tevreden over kwalitei- ten trainer/begeleider (% (absoluut) mee eens)	Positieve indruk organi- serende vereniging (% (absoluut) mee eens)	Algemene waardering (gem. \pm SD)
Start to Run	123	98	98	98	93	92	8.2 \pm 1.2
Judo op school	143	88	85	94	97	69	8.2 \pm 1.3
Via Vierdaagse	294	92	91	82	52	66	7.6 \pm 1.5
Masters Trendweken	118	97	94	95	92	86	8.1 \pm 0.9
Mijn Zwemcoach	55	87	87	62	55	58	7.9 \pm 1.8
Denken en Doen	87	87	87	86	83	77	8.1 \pm 1.0
Fiets-Fit	101	99	99	95	97	88	8.4 \pm 1.2
Trio-Triathlon	192	98	98	94	48	91	8.3 \pm 0.8
Beachvolleybal	25	96	96	88	92	92	8.4 \pm 1.0
Cool Moves Volley (CMV)	364	95	95	87	90	90	8.2 \pm 1.1
Ultimate Volley Xperience (UVX)	25	88	88	84	72	76	7.7 \pm 1.1

4.6 Conclusie effectevaluatie

Uit het effectonderzoek kwam naar voren dat bij de sportprojecten Start to Run en Fiets-Fit deelname aan het sportproject heeft geresulteerd in significante positieve veranderingen in het beweeggedrag.¹¹ Bij de sportprojecten Judo op school en CMV waren positieve veranderingen in het beweeggedrag van deelnemers waarneembaar, maar vanwege eenzelfde verandering in lichamelijke activiteit in de controle groep lijken deze veranderingen door andere factoren, zoals seizoensinvloeden, te zijn veroorzaakt en niet door deelname aan het sportproject. Bij de andere sportprojecten zijn geen effecten op het beweeggedrag aangetoond of is de effectstudie niet van de grond gekomen. Dit kan deels verklaard worden door de doelgroep die met de sportprojecten wordt geworven. Bij de meeste sportprojecten bleek deze reeds actief te zijn waardoor de veranderingen in het beweeggedrag niet zichtbaar waren. Om meer winst te behalen op het terrein van de effectiviteit is het van groot belang dat sportbonden strategieën verzinnen om juist de inactieven en semi-actieven aan te spreken. Bij het sportproject Denken en Doen worden pas na een jaar beweegactiviteiten aan de deelnemers aangeboden, wat mede zou kunnen verklaren waarom bij dit sportproject na zes maanden geen significante effecten op het beweeggedrag zijn aangetoond.

Voor wat betreft lidmaatschap zijn enkel bij de sportprojecten Start to Run, Via Vierdaagse en Judo op school significante positieve effecten waarneembaar. Een positief punt is dat alle sportprojecten door een meerderheid van de deelnemers goed gewaardeerd wordt, en dat men tevreden lijkt te zijn over de organisatie en de geleverde begeleiding.

De tweede doelstelling die in het kader van NASB, setting sport was geformuleerd was dat 86.320 deelnemers aan een NASB sportactiviteit geactiveerd zijn (ofwel van inactief naar semi-actief ofwel van semi-actief naar normactief). Aangezien van slechts negen sportprojecten gegevens bekend waren over effecten, is alleen het gezamenlijk doel van deze negen projecten als streefdoel meegenomen, namelijk het activeren van 37.130 deelnemers. Op basis van een grove schatting waarbij de resultaten van de effectstudie zijn gecombineerd met de deelnemersaantallen uit de procesevaluatie blijkt dat met 15.284 geactiveerde deelnemers het doel voor 41% is bereikt. Wanneer gekeken wordt naar de afzonderlijke sportprojecten blijkt dat slechts bij twee sportprojecten de doelstelling over de activering van deelnemers is behaald.

In het algemeen bleek het niet eenvoudig te zijn om een effectonderzoek in deze setting uit te voeren. De bereidheid van sportbonden, evenals deelnemers om mee te werken aan het onderzoek verschilde tussen de sportprojecten. Bij sommige sportprojecten zijn grote aantallen deelnemers benaderd om een redelijke respons te krijgen. Daarnaast bleef bij een aantal sportprojecten de respons op het onderzoek laag, ondanks verschillende pogingen om de respons te verhogen (het versturen van extra reminders, het benaderen van extra deelnemers, het gebruiken van een korte versie van de vragenlijst). Verder had een aantal sportprojecten in het algemeen weinig deelnemers in de geëvalueerde periode,

¹¹ Bij het sportproject Via Vierdaagse heeft deelname aan het sportproject niet geleid tot meer deelnemers die voldoen aan de beweegnormen. Wel blijken de deelnemers (in vergelijking met de controle groep) na zes maanden significant meer tijd te besteden aan matig intensieve activiteiten.

waardoor maar een beperkt aantal mensen benaderd kon worden voor het onderzoek. Dit alles resulteerde in relatief kleine populaties (vaak lager dan de afgesproken 100 deelnemers) waardoor de power van de studie niet altijd groot was. Bij vergelijkbare projecten in de toekomst is het belangrijk korte en eenvoudige vragenlijsten te hanteren en draagvlak te creëren bij sportbonden en sportverenigingen om het onderzoek uit te voeren.

5 Samenvatting en Discussie

De Nederlandse overheid voert reeds een aantal jaren actief beleid om de Nederlandse bevolking op allerlei manieren te stimuleren tot een actieve leefstijl. Het meerjarige programma Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) is onderdeel van dit beleid en wordt uitgevoerd in de periode 2007-2014 (15-18). De algemene doelstelling van het NASB luidt: “*Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief*”. Meer concreet zijn de doelstellingen: 1) het verhogen van het percentage volwassen Nederlanders dat voldoet aan de Combinorm van 63% in 2005 naar 70% in 2012; 2) het verhogen van het percentage jeugdigen (4-17 jaar) dat voldoet aan de Combinorm van 40% in 2005 naar 50% in 2012; en 3) het verlagen van het percentage inactieve volwassenen van 6% in 2005 naar 5% in 2012. In het kader van het NASB, setting sport is aan de sportbonden gevraagd om laagdrempelig sportaanbod te ontwikkelen specifiek gericht op de te-weinig-actieve Nederlander. Na een korte pilotfase zijn de meest succesvolle sportprojecten uitgekozen voor een bredere implementatie.

Doelstellingen NASB

De hoofdvraag is in welke mate de implementatie van deze laagdrempelige sportprojecten heeft bijgedragen aan de doelstellingen van het NASB. Los van bovenstaande, meer algemene doelstellingen, waren de doelstellingen voor de setting sport als volgt geformuleerd: 1) Meer mensen worden lid van de georganiseerde sport en het sportaanbod wordt voor hen geschikt(er) gemaakt; 2) Er worden meer activiteiten ontplooid waardoor de eigen leden in grotere getale voldoen aan de Combinorm (28;29). Deze algemene doelstellingen zijn verder uitgewerkt in twee concrete doelstellingen, welke hieronder worden weergegeven. Aan de hand van een proces- en effectevaluatie is bekeken in welke mate deze doelstellingen zijn behaald.

1. *Aan het eind van de implementatiefase hebben a) 249.475 mensen deelgenomen aan een NASB sportactiviteit en is b) het aantal georganiseerde sporters toegenomen met 85.288.*

Wat betreft de deelname aan NASB activiteiten, blijkt dat er in totaal 478.774 mensen geregistreerd zijn die deelgenomen hebben aan een NASB sportactiviteit. Dit is bijna twee keer zoveel als werd nagestreefd. Hierbij moet wel de kanttekening worden gemaakt dat er bij een aantal sportprojecten sprake is van een onbekend aantal dubbeltellingen omdat dezelfde personen meerdere keren aan de uitgevoerde activiteiten kunnen hebben meegedaan. Maar gezien de grote hoeveelheid mensen die meer zijn bereikt dan ten doel was gesteld kan geconcludeerd worden dat dit deel van de doelstelling ondanks de dubbeltellingen is gehaald. Er waren tussen de verschillende sportprojecten echter grote verschillen in de mate waarin de gestreefde deelnemersaantallen zijn behaald. Een aantal projecten heeft minder dan de helft (38% tot 45% van het doel) van de gestelde deelnemersaantallen bereikt ten opzichte van projecten die drie tot zelfs meer dan vijf keer zoveel deelnemers hebben betrokken. Hierbij was het opvallend dat met name de scholenprojecten succesvol waren in het werven van grote aantallen deelnemers. Dit is op zich wel begrijpelijk aangezien er bij de werving van een school direct veel deelnemers

geworven worden, wat in die zin makkelijker is dan de werving van allemaal individuele deelnemers zoals bij veel andere projecten het geval was. Verder dient opgemerkt te worden dat de volleybalprojecten gezamenlijk verantwoordelijk waren voor 64% van het aantal nagestreefde deelnemers, en 75% van het aantal gerealiseerde deelnemers. Ook bij andere doelstellingen dragen de volleybalprojecten een groot deel bij aan de nagestreefde aantallen en het totaal resultaat. Dit betekent overigens niet dat deze projecten ook het meest hebben opgeleverd in het kader van het NASB, setting sport. Wanneer de volleybalprojecten buiten beschouwing worden gelaten, wordt het nagestreefde aantal deelnemers (88.725) nog steeds ruim overtroffen (120.337).

Wat betreft de toename van de georganiseerde sporters blijkt dat in totaal 64.818 lid zijn geworden van een sportvereniging of sportbond naar aanleiding van deelname aan een NASB sportactiviteit. Dit houdt in dat 76% van de doelstelling (85.288 nieuwe leden) is behaald. Hierbij bleek dat de registratie van de doorstroom tijdens (een deel van) de implementatiefase niet bij alle sportbonden even goed te zijn waardoor deze cijfers deels een inschatting betreffen. Ook hier was er veel variatie in de mate waarin de afzonderlijke sportprojecten deze doelstelling hebben bereikt. Er zijn verschillende redenen door de sportbonden aangevoerd waardoor de doorstroom lager was dan gepland. Voorbeelden hiervan zijn dat er minder deelnemers aan de activiteiten waren, deelnemers in ongeorganiseerd verband met de sport continueren en dat de doelstellingen te ambitieus waren geformuleerd. Concluderend kan gesteld worden dat deze doelstelling voor een groot deel behaald is.

2. *Aan het eind van de implementatiefase zijn 86.320 deelnemers aan een NASB sportactiviteit geactiveerd. Dat wil zeggen, verschoven van inactief naar semi-actief (30.592) dan wel verschoven van semi-actief naar normactief (55.728).*

Door de resultaten van de procesevaluatie (namelijk het totaal aantal deelnemers aan een sportproject) te combineren met de resultaten van de effectstudie (namelijk de verschuiving van het percentage inactieven, semi-actieven en normactieven in een periode van zes maanden) kan berekend worden in welke mate aan bovenstaande doelstelling is voldaan. Voorwaarde is dan wel dat er een effectstudie moest zijn uitgevoerd na zes maanden, wat niet bij alle sportprojecten is gebeurd (vanwege te lage aantallen deelnemers aan het sportproject of te weinig respondenten aan het onderzoek). Van negen sportprojecten zijn deze gegevens wel bekend, welke als gezamenlijk doel hadden om 37.130 mensen te activeren (10.942 van inactief naar semi-actief en 26.188 van semi-actief naar normactief). Er blijken echter 15.284 deelnemers te zijn geactiveerd, wat 41% is van het tot doel gestelde aantal.

Wanneer gekeken wordt naar de afzonderlijke sportprojecten blijkt ook dat slechts bij twee sportprojecten de doelstelling over de activering van deelnemers is behaald. Dit geeft weer dat deze doelstelling lastig is om te realiseren, waarschijnlijk doordat het afhankelijk is van vele factoren.

Allereerst is deze doelstelling deels gebaseerd op de vorige doelstelling (het aantal deelnemers). Wanneer het beoogde aantal deelnemers niet wordt behaald, wordt het aantal geactiveerde deelnemers vrijwel automatisch ook niet gehaald. Ten tweede blijkt dat de deelnemers aan vrijwel alle sportprojecten vooraf al behoorlijk actief waren. Het

percentage volwassen deelnemers dat bijvoorbeeld bij aanvang aan de Combinorm voldeed varieerde van 61% tot 92% terwijl het landelijk gemiddelde op 66% ligt (13). Bij drie van de negen sportprojecten met volwassen deelnemers was dit percentage lager dan 70%, wat betekent dat de deelnemers aan de overige sportprojecten gemiddeld actiever waren dan de gemiddelde Nederlander. Ook het percentage inactieve deelnemers was relatief laag bij de meeste sportprojecten. Het percentage volwassen inactieven varieerde hierbij van 0 tot 15% terwijl het landelijk gemiddelde 5% is (13). Vier sportprojecten met volwassen deelnemers hadden gemiddeld meer dan 6% inactieve deelnemers, de overige zaten onder de 5%. Ten derde is er slechts bij drie projecten aangetoond dat deelname positieve effecten heeft op het beweeggedrag van de deelnemers. Een vierde punt is dat het bij de sportbonden aan kennis (over de kenmerken van deelnemers, de te verwachten effecten op beweeggedrag, etc.) ontbrak om realistische doelstellingen te formuleren over het activeren van deelnemers. Veel sportbonden hebben dan ook aangegeven dat de doelstellingen te ambitieus waren geformuleerd. Los van bovenstaande factoren die van invloed waren op het resultaat dient opgemerkt te worden dat het aantal geactiveerden een grove schatting betreft doordat de gegevens van een relatief kleine groep uit de effectstudie geëxtrapoleerd zijn naar de totale groep. Mede gezien het feit dat we niet weten in welke mate de groep die deelnam aan de effectstudie een selectieve groep was, geeft deze extrapolatie slechts een indicatie en geen concrete aantallen.

Wel kan op basis van bovenstaande geconcludeerd worden dat deze doelstelling niet behaald is en minder dan de helft van het gestreefde aantal deelnemers geactiveerd is.

Implementatiefase NASB, setting sport: wel of geen succes?

Nu blijkt dat één NASB, setting sport doelstelling vrijwel geheel behaald is en één doelstelling slechts voor de helft behaald is, is het de vraag of en in welke mate de implementatiefase van het NASB, setting sport een succes te noemen is. Hieronder volgt een aantal argumenten waarom het wel of niet succesvol genoemd kan worden.

Succesvolle ervaringen/resultaten van de implementatiefase NASB, setting sport:

- Er is in absolute zin veel bereikt. Ondanks het feit dat de twee doelstellingen niet volledig zijn behaald is er binnen die doelstellingen wel veel bereikt. Er waren veel deelnemers aan de NASB activiteiten en in absolute aantallen is er een redelijk grote doorstroom naar de sportverenigingen/sportbonden. Ook zijn er in absolute zin ruim 15.000 mensen geactiveerd door deelname aan de NASB activiteiten. Dit zijn belangrijke resultaten voor de sport setting en een stimulans voor vergelijkbare projecten in de toekomst. Zeker wanneer in ogenschouw wordt genomen dat het implementeren van dergelijke laagdrempelige projecten voor een relatief inactieve doelgroep vrij nieuw is voor de sportbonden/sportverenigingen, kan verwacht worden dat in de toekomst meer winst valt te behalen.
- De sportbonden en NOC*NSF hebben zich gefocust op het laagdrempeliger maken van het sportaanbod. Dit heeft niet alleen geresulteerd in laagdrempelig sportaanbod (verlaging van drempel voor sport in het algemeen), maar ook geleid tot een kentering in denk- en handelwijze van genoemde partijen (buiten eigen kaders denken/handelen, focussen op minder actieve mensen). Dat deze positieve verandering in gedachtegang/handelwijze de komende jaren wordt voortgezet, blijkt ook uit het volgende punt.

- Van de veertien sportprojecten worden er tien in de komende jaren zeker gecontinueerd. Een relatief groot aantal sportprojecten is opgenomen in de beleidsplannen van de sportbonden en van de meeste sportprojecten is een businessmodel gemaakt hoe het zonder de NASB subsidie voortgezet kan worden. Slechts twee sportprojecten worden stopgezet, vooral omdat het sportproject tijdens de implementatiefase niet voldoende van de grond kwam. Van twee sportprojecten is het nog onbekend wat er in de toekomst mee gaat gebeuren. In de komende jaren zullen de resultaten van het NASB, setting sport indirect dus nog toenemen.
- Buiten de beoogde doelstellingen om heeft de uitvoering van de sportprojecten tot verschillende positieve neveneffecten geleid. Zo is er in de implementatiefase veel aandacht besteed aan onder andere het scholen van lokaal kader, het ontwikkelen van trainershandleidingen en promotiematerialen. Daarnaast zijn contacten met verenigingen geïntensiveerd, nieuwe samenwerkingsverbanden ontstaan, en zijn (zoals reeds vermeld) positieve veranderingen binnen de bond opgetreden, waardoor een goede basis is gelegd voor het continueren van het huidige sportproject of het starten van toekomstige sportprojecten.
- Er is veel ervaring opgedaan in het ontwikkelen, opzetten en implementeren van dergelijke sportprojecten. Van deze ervaringen kan binnen de betreffende sportbonden zelf, maar ook bij de overige sportbonden, veel geleerd worden. Een voorbeeld hiervan is het inzicht in de factoren die bevorderend en/of belemmerend werken bij het implementeren van sportprojecten. Op basis van dit inzicht kan een overzicht gemaakt worden van elementen waarmee bij het ontwikkelen en uitzetten van dergelijke sportprojecten rekening moet worden gehouden. Van een dergelijk overzicht kunnen de betrokken sportbonden hun voordeel doen bij het opzetten van nieuwe sportprojecten of het verbeteren van de huidige sportprojecten. Het overzicht kan ook worden gebruikt door sportbonden die voor het eerst een (vergelijkbaar) sportproject ontwikkelen. Momenteel is NOC*NSF bezig om op basis van de resultaten van de procesevaluatie en een bijeenkomst met sportbonden, waarin de resultaten zijn besproken en aanvullende bevorderende en belemmerende factoren zijn benoemd, een overzicht te maken van de belangrijkste bevorderende en belemmerende factoren. Dit overzicht zal onder verschillende sportbonden worden verspreid.
- Tenslotte is het uniek dat sportprojecten op een dergelijke schaal, zowel op proces als effect, zijn geëvalueerd. Deelname aan het onderzoek was onderdeel van de verplichtingen van de sportbond in het kader van de subsidieverstrekking. In het algemeen is er een gebrek aan onderzoek naar de effectiviteit van programma's en activiteiten uitgevoerd in de sport setting (37;38). Ook van veel beweegprogramma's in Nederland blijkt de effectiviteit niet te zijn onderzocht (39). Het kan als een positieve ontwikkeling worden beschouwd dat bij de implementatie van sportprojecten gelijktijdig wordt geëvalueerd op zowel proces als effect, zodat tijdig bijstellingen kunnen worden gemaakt. Daarnaast is veel ervaring opgedaan met betrekking tot de uitvoer van het (proces- en effect)onderzoek, waarvan bij toekomstige evaluaties van sportprojecten gebruik kan worden gemaakt.

Tegenvallende resultaten en leerpunten:

- De algemene doelstellingen van het NASB, setting sport zijn slechts gedeeltelijk behaald. Ook bleek slechts een deel (61%) van de doelstellingen van de individuele projecten grotendeels te zijn behaald. Dit lijken in eerste instantie tegenvallende resultaten te zijn. Vanwege het ontbreken van vergelijkingmateriaal, met name op het gebied van bewegen en activering, is het echter lastig om de resultaten in een bredere context te plaatsen. Zo blijven vragen als “hoe goed of slecht zijn deze resultaten?” en “hoeveel extra winst valt er nog te behalen?” onbeantwoord. Daarnaast is de vraag in hoeverre de opgestelde doelstellingen realistisch en ook haalbaar waren. De doelstellingen van de verschillende sportprojecten bleken heel divers in aantal, inhoud en ambitie. Ook waren de doelstellingen niet altijd duidelijk geformuleerd. Hierdoor kon het voorkomen dat een sportbond veel bereikt heeft met een NASB activiteit (en ook veel meer dan andere NASB activiteiten), maar dat de doelstellingen niet behaald zijn omdat deze te ambitieus waren opgesteld. Aangezien mede op basis van de opgestelde doelstellingen is bekeken of een sportproject binnen NASB subsidie zou ontvangen is het ook begrijpelijk dat doelstellingen ambitieus zijn, maar uiteindelijk is het zeker zo belangrijk dat ze reëel zijn. Wanneer in de toekomst een vergelijkbaar programma (als NASB, setting sport) wordt uitgevoerd is aan te bevelen dat NOC*NSF (of andere coördinerende partijen) meer sturing geeft in het aantal doelstellingen die opgesteld worden en de aard van de doelstellingen. Waarschijnlijk kan op basis van de huidige resultaten ook meer sturing worden gegeven in de haalbaarheid van de doelstellingen.
- Wat betreft de resultaten van het effectonderzoek blijkt dat er slechts drie projecten zijn waarbij deelname aan het sportproject positieve effecten heeft op het beweeggedrag van de deelnemers. Dit kan deels verklaard worden door de lage respons op het onderzoek en de relatief actieve deelnemers aan de sportprojecten. Bij een paar projecten kan het bovendien verklaard worden door de inhoud van de interventie. Wanneer er alleen eendaagse evenementen worden georganiseerd is het niet mogelijk dat deelname hieraan het beweeggedrag significant verbetert. Bij het sportproject Denken en Doen worden beweegactiviteiten pas na een jaar aangeboden. Het niet vinden van significante effecten op het beweeggedrag na zes maanden zou hier mede door verklaard kunnen worden. Overigens bestaan de drie projecten die wel effect hebben op het beweeggedrag, namelijk Start to Run, Fiets-Fit en Via Vierdaagse, uit een programma van een aantal weken waarbij het niveau van de deelnemers stapsgewijs wordt opgebouwd. Na het volgen van het programma kunnen deelnemers instromen bij een vereniging. Dit is blijkbaar een vorm dat verbetering en behoud van beweeggedrag faciliteert en kan als voorbeeld dienen voor andere sportbonden. Verder dient over de effectiviteit van de sportprojecten opgemerkt te worden dat het wel mogelijk is dat deelname aan een sportproject een afname van het beweeggedrag voorkomt (behoud van huidige beweeggedrag). Dit is zeker aannemelijk wanneer deelnemers na deelname aan een sportproject doorstromen naar verenigingen.
- Een belangrijk punt is de doelgroep waarop de sportactiviteit zich richt. Om het aantal mensen dat voldoet aan de beweegnormen te vergroten en het aantal inactieve mensen te verkleinen is het van belang dat activiteiten zich specifiek richten op semi- en inactieve mensen. Het lukt de sportbonden niet om voldoende inactieve mensen naar hun activiteiten te trekken. Voor een deel is dit begrijpelijk omdat juist actieve mensen gemotiveerd zullen zijn om deel te nemen aan sportactiviteiten. Maar er valt op dit punt

nog wel winst te behalen. Dit kan bijvoorbeeld door te zorgen dat de sportprojecten echt laagdrempelig zijn en afgestemd zijn op het niveau van de semi- en inactieve mensen. De inrichting van de huidige sportprojecten was namelijk niet altijd geschikt voor deze doelgroep, met name voor wat betreft de intensiteit en opbouw van het trainingsprogramma. Ook kan bekeken worden hoe lokaal de juiste doelgroepen geworven kunnen worden. Bij een aantal sportprojecten had bijvoorbeeld de gemeente of een ouderenorganisaties een belangrijke rol in de werving. Uiteraard moet dan wel kritisch bekeken worden of dit ook leidt tot de werving van minder actieve deelnemers. Waarschijnlijk ligt de grootste uitdaging in het nog meer verlagen van de drempel voor “sport” in het algemeen, dat wil zeggen de minder actieve Nederlander overtuigen dat sport ook voor hem/haar toegankelijk is.

- Ondanks dat het aantal deelnemers dat lid is geworden van een vereniging/bond naar aanleiding van deelname aan de sportprojecten in absolute zin hoog is, is de doorstroom in verhouding tot het aantal deelnemers relatief klein. Voor veel mensen is blijkbaar de stap om (structureel) te sporten binnen een vereniging/bij een bond te groot. Er zal gekeken moeten worden hoe de aansluiting met het aanbod bij een vereniging/bond nog beter gemaakt kan worden. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan een vervolgprogramma, waardoor een (meer) geleidelijke overgang naar het reguliere sportaanbod mogelijk is.
- Een aantal sportprojecten is niet conform oorspronkelijk plan uitgevoerd. Sommige sportbonden hebben het sportproject en de daarbij horende doelstellingen officieel, in overleg met het ministerie van VWS en NOC*NSF, bijgesteld. Echter, een aantal sportbonden heeft dit niet officieel geregeld waardoor het onduidelijk was welke doelstellingen nu nagestreefd moesten worden. Het is aan te raden om bij toekomstige projecten hier duidelijkere afspraken over te maken, en hier eventueel consequenties aan te geven met betrekking tot de (hoogte van de) subsidie. In het verlengde hiervan geldt dat wanneer de inhoud van het sportproject wordt veranderd er vervolgens ook kritisch bekeken moet worden in welke mate het mogelijk is om de doelstellingen met de nieuwe inhoud te behalen. Een voorbeeld hiervan is dat bij sommige sportprojecten uiteindelijk alleen eendaagse evenementen zijn georganiseerd waardoor bij voorbaat eigenlijk al vaststond dat het beweeggedrag hier niet door beïnvloed zou worden.
- Het bleek dat bij projecten die van de grond af aan ontwikkeld en opgezet moeten worden er relatief een lange opstartperiode nodig is onder andere voor het ontwikkelen van het sportproject, het meekrijgen/werven van verenigingen, het opleiden van kader en het opzetten van samenwerkingsverbanden. Wanneer bekeken wordt hoe bij deze projecten de instroom van deelnemers verliep is er een exponentiële groei zichtbaar in de drie jaar waarin de NASB subsidie beschikbaar was. Dit geldt overigens ook voor het verloop van het totaal aantal deelnemers (zie figuur 1 in bijlage 6). Nu er op basis van het huidige onderzoek (met name de procesevaluatie) meer inzicht is gekregen in factoren die bevorderend of belemmerend werken kan bij volgende projecten bekeken worden of de opstartperiode ingekort kan worden. Aan de andere kant bleek ook dat het een voordeel was wanneer er reeds ervaring was opgedaan met een sportproject, aangezien er van te voren meer inzicht was in de lokale inbedding, werving en resultaten van het sportproject.
- Tenslotte, ondanks dat het overgrote deel van de sportprojecten wordt gecontinueerd in 2012 (en verder), blijken maar weinig sportbonden concrete plannen te hebben om

samen te werken met private partners. In de praktijk blijkt het namelijk toch lastig te zijn om een private partner te vinden, vanwege de doelgroep waarop wordt gericht en/of de relatief kleine omvang van het sportproject. Gezien de voordelen die samenwerking met private partners biedt, zoals een beter bereik van de doelgroep, meer draagvlak voor het sportproject en financiële armslag, valt hier dus nog winst te behalen. Wellicht zou NOC*NSF (of andere coördinerende partijen) de sportbonden hier meer sturing/begeleiding in kunnen geven in de toekomst.

Wanneer bovenstaande punten in overweging genomen worden kan geconcludeerd worden dat het NASB, setting sport tot veel positieve resultaten heeft geleid. Ook is er veel kennis en ervaring opgedaan op een terrein dat relatief nieuw is voor de sportbonden, namelijk het ontwikkelen en implementeren van laagdrempelige activiteiten om een andere doelgroep (namelijk inactieve en semi-actieve deelnemers) aan te trekken. Hier kan de komende jaren op voortborduurde worden. Wel moeten sportbonden kritisch bekijken hoe ze juist de inactieven en semi-actieven bereiken. Dit alles tezamen maakt dat het NASB, setting sport, ondanks de beperkte successen op de opgestelde doelstellingen, voor veel partijen succesvol is geweest doordat er naast de doelstellingen nog veel andere resultaten zijn behaald. Wel moet opgemerkt worden dat, door de beperkte effecten van deelname aan de sportprojecten op het beweeggedrag, de bijdrage aan de algemene doelstellingen van het NASB, namelijk het verhogen van het percentage volwassen Nederlanders dat voldoet aan de Combinorm (van 63% naar 70%), het verhogen van het percentage jeugdigen dat voldoet aan de Combinorm (van 40% naar 50%) en het verlagen van het percentage inactieve volwassenen (van 6% naar 5%), beperkt is.

Leerpunten uit het effectonderzoek:

Naast de kennis en leerpunten die opgedaan zijn over de ontwikkeling, organisatie en implementatie van laagdrempelige sportprojecten zijn er ook een aantal punten geleerd uit het effectonderzoek.

Los van het feit dat in de sport setting nog geen onderzoekscultuur heerst, bleek het geen eenvoudige opgave om een effectevaluatie uit te voeren bij deelnemers van de verschillende sportprojecten. Eén van de grote problemen hierbij was een lage respons van deelnemers op de verschillende vragenlijsten. Hierbij was het vooral opvallend dat de respons laag was bij projecten waarbij deelnemers weinig tot geen contact hadden met trainers, begeleiders van sportprojecten en/of waarbij de duur van het project kort was. Een vorm van binding (met het sportproject of de trainers) is blijkbaar een bepalende factor of mensen bereid zijn aan onderzoek deel te nemen. Ondanks alle pogingen die hiertoe zijn ondernomen (zoals reminders, keuze uit digitale of schriftelijke vragenlijst en een verkorte vragenlijst) is het de onderzoekers niet gelukt om bij alle sportprojecten voldoende respondenten te werven.

Een andere verklaring voor de lage respons zijn de relatief lange lijnen waarmee we in dit onderzoek te maken hadden. Op verzoek van NOC*NSF lagen een aantal verantwoordelijkheden betreffende het onderzoek niet bij de onderzoekers maar bij de sportbonden. Voorbeelden hiervan zijn het werven van verenigingen, het informeren van verenigingen

over het onderzoek en het uitzetten van vragenlijsten bij deelnemers. Er bleek veel variatie te zijn in de energie en mankracht die vanuit de sportbonden werd ingezet voor het effectonderzoek. Hierdoor zijn verenigingen en deelnemers niet altijd voldoende gestimuleerd om aan het onderzoek mee te doen. De onderzoekers hebben op allerlei fronten de sportbonden ondersteund in het uitvoeren van deze onderzoeksactiviteiten, bijvoorbeeld met het aanleveren van instructies voor verenigingen, het instrueren van de sportbonden en het zoeken naar oplossingen bij tegengekomen knelpunten. In de toekomst heeft het echter de voorkeur de lijnen zo kort mogelijk te houden wat waarschijnlijk ten goede komt aan de respons.

Een specifieke doelgroep waarbij het effectonderzoek moeizaam verliep waren de kinderen. De vragenlijsten waren, achteraf gezien, te moeilijk en te lang voor de kinderen. Met name het invullen van de beweegvragen gaf problemen. Voor kinderen bleek het lastig in te schatten hoe actief zij gemiddeld in een week zijn, zelfs met behulp van een volwassene. Wanneer in de toekomst vergelijkbaar onderzoek wordt uitgevoerd adviseren we dan ook om een kortere en eenvoudiger vragenlijst te gebruiken, waarbij antwoordcategorieën zijn aangegeven.

Ondanks bovenstaande knelpunten bleek het uitgevoerde onderzoek geschikt te zijn om op een relatief goedkope en eenvoudige wijze inzicht te krijgen in de effecten van de afzonderlijke sportprojecten. Aan het gebruikte onderzoeksdesign kleefde echter ook een aantal nadelen. Zo is er geen zicht op hoe selectief de populatie was die meedeed aan het sportproject en die meedeed aan het effectonderzoek. Het is namelijk niet onwaarschijnlijk dat een deel van de deelnemers ook buiten de sportprojecten om zou hebben meegedaan aan sportactiviteiten, en dat juist de personen die het meest gemotiveerd zijn om deel te nemen aan het sportproject/onderzoek de vragenlijsten hebben ingevuld.

Toekomst

Nu de resultaten van de implementatiefase van het NASB, setting sport bekend zijn is het de vraag hoe deze kennis in de toekomst gebruikt kan worden. Moeten er bijvoorbeeld sportprojecten ingezet worden als niet bewezen is dat deze effectief zijn in het verhogen van de fysieke activiteit van deelnemers? Wanneer sportprojecten alleen voor deze reden ingezet zouden worden is dit uiteraard niet wenselijk. Echter, met de implementatie van dergelijke sportprojecten worden ook andere belangrijke doelen nagestreefd die wel haalbaar zijn. Ook kunnen de sportprojecten wellicht een bijdrage leveren in het behouden van het huidige beweeggedrag en kan deelname voorkomen dat mensen minder actief worden. Verder kan (en dient) bekeken worden hoe de huidige sportprojecten, mede op basis van de resultaten van de evaluatie, verbeterd kunnen worden. Er is immers goed zicht op de factoren die een rol spelen in het slagen of falen van een sportproject. Deze informatie kan ook gebruikt worden wanneer nieuwe sportprojecten ontwikkeld worden.

De weg die met de ontwikkeling en implementatie van laagdrempelige sportprojecten is ingeslagen kan in het huidige beleid van het ministerie worden voortgezet. Sport en bewegen in de buurt is de komende jaren een belangrijk speerpunt (40;41). Het kabinet streeft ernaar dat er voor iedere Nederlander een passend sport- en beweegaanbod in de

buurt aanwezig is dat bovendien veilig en toegankelijk is. Sportverenigingen kunnen hier uiteraard een cruciale rol in spelen. Voorwaarde is wel dat de sportprojecten laagdrempelig zijn, de semi-actieven en inactieven aanspreken en dat het startniveau van de sportprojecten afgestemd is op de groepen die het minst fysiek actief zijn. Bij de volwassenen zijn dit bijvoorbeeld ouderen vanaf 65 jaar, met name de groep 75-plussers, maar ook volwassenen in gezinnen met jonge kinderen (13;42). Aangezien binnen de plannen van Sport en bewegen in de buurt zoveel mogelijk gebruik gemaakt dient te worden van bestaande en succesvolle interventies kunnen (een deel van) de NASB sportactiviteiten hierin meegenomen worden.

Literatuur

1. Gill JM, Cooper AR. Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus. *Sports Med* 2008; 38(10):807-824.
2. Jakicic JM. The effect of physical activity on body weight. *Obesity (Silver Spring)* 2009; 17 Suppl 3:S34-S38.
3. Schmitt NM, Schmitt J, Doren M. The role of physical activity in the prevention of osteoporosis in postmenopausal women-An update. *Maturitas* 2009; 63(1):34-38.
4. Sofi F, Capalbo A, Cesari F, Abbate R, Gensini GF. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2008; 15(3):247-257.
5. Thune I, Furberg AS. Physical activity and cancer risk: dose-response and cancer, all sites and site-specific. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33(6 Suppl):S530-S550.
6. Wendel-Vos GC, Schuit AJ, Feskens EJ, Boshuizen HC, Verschuren WM, Saris WH, Kromhout D. Physical activity and stroke. A meta-analysis of observational data. *Int J Epidemiol* 2004; 33(4):787-798.
7. Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Prev Med* 2007; 45(6):401-415.
8. Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm* 2009; 116(6):777-784.
9. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39(8):1423-1434.
10. Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2010.
11. Kemper HCG, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. TSG 2000; 78:180-183.
12. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39(8):1435-1445.
13. Bernaards C. Bewegen in Nederland 2000-2010 - Resultaten TNO-Monitor Bewegen en Gezondheid. Leiden: TNO, 2011.
14. Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334/Wave 72.3. Brussel, België: Europese Commissie, 2010.
15. Tijd voor sport - Bewegen, meedoen en presteren. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2005.
16. Samen voor sport - Uitvoeringsprogramma van de kabinetsnota "Tijd voor sport - Bewegen, meedoen en presteren". Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2006.
17. Beleidsbrief Sport - De kracht van sport. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2007.
18. Kaderstellende afspraken Impuls Nationaal Actieplan Sport en Bewegen. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2008.
19. www.nasb.nl
20. Communication from the commission to the European parliament, the council, the European economic and social committee and the committee of the regions - Developing the European Dimension in Sport. Brussel, België: Europese Commissie, 2011.
21. Dobbins SJ, Hayman JA, Livingston PM. Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. *Health Promot Int* 2006; 21(2):121-129.

22. Eime RM, Payne WR, Harvey JT. Making sporting clubs healthy and welcoming environments: a strategy to increase participation. *J Sci Med Sport* 2008; 11(2):146-154.
23. Kokko S, Kannas L, Villberg J. The health promoting sports club in Finland--a challenge for the settings-based approach. *Health Promot Int* 2006; 21(3):219-229.
24. Eyler AA, Brownson RC, Donatelle RJ, King AC, Brown D, Sallis JF. Physical activity social support and middle- and older-aged minority women: results from a US survey. *Soc Sci Med* 1999; 49(6):781-789.
25. Sallis JF, Hovell MF, Hofstetter CR. Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Prev Med* 1992; 21(2):237-251.
26. Wendel-Vos W, Droomers M, Kremers S, Brug J, van Lenthe F. Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obes Rev* 2007; 8(5):425-440.
27. Pisters MF, Veenhof C. Evaluatie pilotfase van het Nationaal Actieplan Sport & Bewegen - Setting sport. Utrecht: NIVEL, 2008.
28. de Wit G. Nationaal Actieplan Sport en Bewegen setting sport - Implementatieplan 2008-2010. Arnhem: NOC*NSF, 2008.
29. de Wit G. Nationaal Actieplan Sport en Bewegen setting sport - Intensiveringsaanvraag 2008-2010. Arnhem: NOC*NSF, 2008.
30. Wendel-Vos GC, Schuit AJ, Saris WH, Kromhout D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health-enhancing physical activity. *J Clin Epidemiol* 2003; 56(12):1163-1169.
31. Chinapaw MJ, Sloomaker SM, Schuit AJ, van Zuidam M, van Mechelen W. Reliability and validity of the Activity Questionnaire for Adults and Adolescents (AQuAA). *BMC Med Res Methodol* 2009; 9:58.
32. www.monitorgezondheid.nl
33. Brabers AEM, Reitsma-van Rooijen M, de Jong JD. Consumentenpanel Gezondheidszorg: basisrapport met informatie over het panel (2011). Utrecht: NIVEL, 2011.
34. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Jr., Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs DR, Jr., Leon AS. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32(9 Suppl):S498-S504.
35. Ridley K, Ainsworth BE, Olds TS. Development of a compendium of energy expenditures for youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2008; 5:45.
36. Bauman A, Bull F, Chey T, Craig CL, Ainsworth BE, Sallis JF, Bowles HR, Hagstromer M, Sjostrom M, Pratt M. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009; 6(1):21.
37. Priest N, Armstrong R, Doyle J, Waters E. Interventions implemented through sporting organisations for increasing participation in sport. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;(3):CD004812.
38. Priest N, Armstrong R, Doyle J, Waters E. Policy interventions implemented through sporting organisations for promoting healthy behaviour change. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;(3):CD004809.
39. Leemrijse CJ, Ooms L, Veenhof C. Evaluatie van kansrijke programma's om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen - Fase 3. Utrecht: NIVEL, 2011.
40. Landelijke nota gezondheidsbeleid - Gezondheid dichtbij. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2011.
41. Beleidsbrief Sport - Sport en Bewegen in Olympisch perspectief. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), 2011.
42. Tiessen-Raaphorst A, Verbeek D, de Haan J, Breedveld K. Rapportage Sport 2010 - Sport: een leven lang. Den Haag/'s Hertogenbosch: Sociaal en Cultureel Planbureau/W.J.H. Mulier Instituut, 2010.
43. Ooms L, Veenhof C. Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen. Utrecht: NIVEL, 2008.
44. Nusselder WJ, Looman CW, Franco OH, Peeters A, Slingerland AS, Mackenbach JP. The relation between non-occupational physical activity and years lived with and without disability. *J Epidemiol Community Health* 2008; 62(9):823-828.

Bijlage 1: Voorbeeld interviewschema sportbonden



Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

Otterstraat 118-124
Postbus 1568
3500 BN Utrecht
Telefoon 030 2729 700

Interviewschema procesevaluatie sportbonden 2011



Belangrijk

Voordat u de vragen gaat voorbereiden en beantwoorden...

- Dit is de laatste evaluatie die zal plaatsvinden op het niveau van de sportbonden in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), setting sport.
- De vragen zullen vooral betrekking hebben op de **gehele implementatieperiode**. Daarnaast zal worden gekeken of in het afgelopen jaar (**2 juni 2010 t/m 30 juni 2011**) nog belangrijke wijzigingen hebben plaatsgevonden. Tenslotte, zal het interview worden afgesloten met de vraag hoe het sportproject verder gaat in 2012 (en verder).
- Dit is een algemene (leidende) vragenlijst voor **alle** sportbonden. Dit betekent dat niet alle vragen of onderdelen van vragen voor alle sportbonden van toepassing zijn. Die vragen of onderdelen van vragen die niet van toepassing zijn op uw sportbond/sportproject hoeft u uiteraard niet te beantwoorden.
- Een aantal vragen zult u direct en makkelijk van een antwoord kunnen voorzien, maar bij sommige onderdelen zal dit niet het geval zijn en zal navraag bij anderen noodzakelijk zijn. Ook zullen bij sommige vragen schriftelijke stukken (voor het aantal deelnemers, inkomsten en uitgaven e.d.) geraadpleegd dienen te worden. Wij hopen dat u daarvoor de tijd zult nemen en dat u geen vragen onbeantwoord zult laten. Om een goed beeld te krijgen van het verloop van het sportproject zijn accurate gegevens onmisbaar! Indien u over één of meer aspecten geen exacte cijfers of gegevens kunt achterhalen, dan verzoeken wij u een goed beredeneerde schatting te doen.
- Wilt u van tevoren afspreken binnen uw sportbond welke personen aanwezig zullen zijn bij het interview?

Naam sportproject:
Sportbond:
Aanwezig + functie:
Datum:

1. Algemene vragen over het sportproject:
 - Bijgevoegd vindt u een beschrijving van het sportproject. Voldoet deze beschrijving nog of hebben er in het afgelopen jaar belangrijke wijzingen in (de opzet van) het sportproject plaatsgevonden?
 - Hoe is het sportproject in het algemeen verlopen?
 - Wat zijn volgens u de belangrijkste bevorderende factoren (succesfactoren) geweest bij implementatie van het sportproject?
 - Wat zijn volgens u de belangrijkste belemmerende factoren (faalfactoren) geweest bij implementatie van het sportproject?
 - Was dit in het afgelopen jaar anders dan in voorgaande jaren?

2. Deelnemers:
 - Hoeveel deelnemers hebben in het totaal aan het sportproject meegedaan?
 - Zijn hiermee de einddoelstellingen behaald?
 - Wat was de beoogde doelgroep?
 - Is deze doelgroep bereikt? Zo nee, kunt u toelichten waarom de beoogde doelgroep niet is bereikt?
 - Hebben er in het afgelopen jaar nog wijzigingen plaatsgevonden in de manier waarop deelnemers lid kunnen worden van de sportbond of sportvereniging naar aanleiding van deelname aan het sportproject?
 - Hoeveel deelnemers zijn in het totaal lid geworden van de georganiseerde sport? Indien relevant, maak hier een onderscheid in de verschillende lidmaatschapsvormen (lidmaatschap van sportbond/sportvereniging, daglicenties, etc.).
 - Zijn hiermee de einddoelstellingen behaald?
 - Hebben er in het afgelopen jaar nog wijzigingen plaatsgevonden in de manier waarop deelnemers zijn geworven? Zo ja, is hiermee de werving effectiever/ efficiënter verlopen?

3. Tijdsplanning:
 - Hebben er zich nog situaties voorgedaan in het afgelopen jaar waardoor van de (oorspronkelijke) tijdsplanning is afgeweken?

4. Projectplan:
 - Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd bereikt?

5. Ontwikkelde producten:
 - Zijn er in het afgelopen jaar nog nieuwe producten ontwikkeld voor implementatie en uitvoering van het sportproject? Denk hierbij aan handleidingen, lesmateriaal, marketingmaterialen (folders, posters, flyers), dvd, cd-rom en een website.

6. Draagvlak bij de doelgroep:
 - Hebben er in het afgelopen jaar nog wijzigingen plaatsgevonden in de manier waarop draagvlak wordt verkregen bij de doelgroep?

7. Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject:
 - NOC*NSF heeft op verschillende manieren ondersteuning geboden voor uitvoering van het sportproject, o.a. door het organiseren van bondenbijeenkomsten waar kennis kon worden uitgewisseld. Hoe is deze ondersteuning in het algemeen door de sportbond ervaren?

8. Sportverenigingen (indien van toepassing):
 - Hoe was de samenwerking met en betrokkenheid van de sportverenigingen?
 - Hoe is de implementatie van het sportproject door de sportverenigingen ervaren?
 - Beschikten de sportverenigingen over voldoende middelen (materiaal, mankracht, evt. financiële middelen) om het sportproject aan te bieden?
 - Zijn er in het afgelopen jaar nog belangrijke ontwikkelingen geweest met betrekking tot de samenwerking en implementatie?

9. Samenwerking met andere partijen:
 - Wat zijn de belangrijkste partijen (andere dan sportverenigingen) waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt?
 - Kunt u voor elke samenwerkingspartner kort toelichten hoe de samenwerking eruit zag (taken en rollen van de partijen)?
 - Heeft de samenwerking/hebben de samenwerkingsverbanden bijgedragen tot een positief/negatief resultaat?
 - Zijn er in het afgelopen jaar nog belangrijke samenwerkingspartners bijgekomen?

10. Uitgaven en inkomsten:
 - Kunt u een inschatting maken van de totale uitgaven voor dit sportproject (dit betreft dus de uitgaven voor de ontwikkeling, implementatie, uitvoer, werving, materialen, mankracht, etc.)?
 - Zijn deze uitgaven binnen het voorafgestelde budget gebleven?
 - Kunt u een inschatting maken van de totale inkomsten voor dit sportproject (denk aan bijdragen van deelnemers, sponsoring, subsidie, etc.)?
 - Komt dit overeen met de verwachte inkomsten?
 - Wat zijn de totale opbrengsten (inkomsten-uitgaven) voor dit sportproject?
 - Komt dit overeen met de verwachte opbrengsten?
 - Wegen voor de sportbond alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen (naast inkomsten, het aantal mensen dat heeft deelgenomen, het aantal mensen dat lid is geworden, ontwikkelde producten, etc.)?

11. Vervolgactiviteiten:
 - Zijn er vervolgactiviteiten aangeboden aan de deelnemers? Zo ja, welke vervolgactiviteiten zijn aangeboden?; Zo nee, waarom zijn er geen vervolgactiviteiten aangeboden?
 - Is in het afgelopen jaar hierin nog iets veranderd?

Indien er vervolgactiviteiten zijn aangeboden:

- Hoeveel deelnemers hebben in het totaal meegedaan aan deze vervolgactiviteiten?
- Zijn hiermee de einddoelstellingen behaald?

12. Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie:

- Hoe gaat het sportproject verder na beëindiging van de NASB subsidie (in 2012 en verder)? Indien het sportproject niet verder gaat, waarom niet?
- Is er draagvlak binnen (het bestuur van) de sportbond om het sportproject te continueren en is de sportbond bereid om zelf financiële middelen te investeren in het sportproject?
- Zijn er plannen/kansen om na de implementatiefase met private partners (het bedrijfsleven) in het kader van dit sportproject samen te werken?
- Op welke wijze kan de lokale aanbieder (vereniging, winkel, school, gemeente, etc.) het sportproject blijven aanbieden nadat de subsidie op bondsniveau is verdwenen? Met andere woorden hoe ziet het verdienmodel voor de lokale aanbieder eruit? Wat zijn de investeringen (qua kosten, tijd, etc.) en wat zijn de opbrengsten (qua kosten, tijd, etc.) voor de lokale aanbieder?

Bijlage 2: Voorbeeld interviewschema NOC*NSF



Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

Otterstraat 118-124
Postbus 1568
3500 BN Utrecht
Telefoon 030 2729 700

Interviewschema procesevaluatie NOC*NSF 2011



Belangrijk

Voordat u de vragen gaat voorbereiden en beantwoorden...

- Dit is de laatste evaluatie die zal plaatsvinden op het niveau van NOC*NSF in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), setting sport.
- De vragen zullen vooral betrekking hebben op de **gehele implementatieperiode**. Daarnaast zal worden gekeken of in het afgelopen jaar (**2 juni 2010 t/m 30 juni 2011**) nog belangrijke wijzigingen hebben plaatsgevonden. Tenslotte, zal het interview worden afgesloten met de vraag hoe het verder gaat met de sportprojecten/ondersteuning van NOC*NSF in 2012 (en verder).
- Een aantal vragen zult u direct en makkelijk van een antwoord kunnen voorzien, maar bij sommige onderdelen zal dit niet het geval zijn en zal navraag bij anderen noodzakelijk zijn. Ook zullen bij sommige vragen schriftelijke stukken geraadpleegd dienen te worden. Wij hopen dat u daarvoor de tijd zult nemen en dat u geen vragen onbeantwoord zult laten. Om een goed beeld te krijgen van het verloop van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn accurate gegevens onmisbaar! Indien u over één of meer aspecten geen exacte gegevens kunt achterhalen, dan verzoeken wij u een goed beredeneerde schatting te doen.
- Wilt u van te voren afspreken binnen NOC*NSF welke personen aanwezig zullen zijn bij het interview?

Aanwezigen + functie:

Datum:

1. Algemene vragen:
 - Hoe is de implementatiefase in het algemeen verlopen?
 - Wat zijn volgens u de belangrijkste bevorderende factoren (succesfactoren) geweest?
 - Wat zijn volgens u de belangrijkste belemmerende factoren (faalfactoren) geweest?
 - Was dit in het afgelopen jaar anders dan in voorgaande jaren?
2. Tijdsplanning:
 - Is de implementatiefase volgens de oorspronkelijke tijdsplanning verlopen?
 - Hebben er zich nog situaties voorgedaan in het afgelopen jaar waardoor van de (oorspronkelijke) tijdsplanning is afgeweken?
3. Projectplan implementatiefase:
 - Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd bereikt?
 - Zijn de in het projectplan geformuleerde eindresultaten behaald?
4. Activiteiten en ontwikkelde producten:
 - Zijn er in het afgelopen jaar nog activiteiten binnen het NASB, setting sport georganiseerd om het NASB en de diverse sportprojecten te promoten bij zowel relevante instanties (gemeentes, partners in de sport) als de Nederlandse bevolking?
 - Zijn er in het afgelopen jaar nog nieuwe producten ontwikkeld voor de promotie van het NASB, setting sport? Denk hierbij aan marketingmaterialen (flyers, folders, posters), website, etc.
5. Ondersteuning aan de sportbonden:
 - Is er in het afgelopen jaar nog iets veranderd in de ondersteuning die NOC*NSF biedt aan de sportbonden voor uitvoering van de sportprojecten?
6. Sportbonden:
 - Hoe was de samenwerking met en betrokkenheid van de sportbonden?
 - Hoe is de implementatiefase door de sportbonden ervaren?
 - Beschikten de sportbonden over voldoende middelen (materiaal, mankracht, evt. financiële middelen) om de sportprojecten op te zetten en uit te voeren?
 - Zijn er in het afgelopen jaar nog belangrijke ontwikkelingen geweest met betrekking tot de samenwerking, implementatie of uitvoering van de sportprojecten?
7. Samenwerking met andere partijen:
 - Wat zijn de belangrijkste partijen (andere dan sportbonden) waarmee in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport is samengewerkt?
 - Kunt u voor elke samenwerkingspartner kort toelichten hoe de samenwerking eruit zag (taken en rollen van de partijen)?
 - Heeft de samenwerking/hebben de samenwerkingsverbanden bijgedragen tot een positief/negatief resultaat?

- Zijn er in het afgelopen jaar nog belangrijke samenwerkingspartners bijgekomen?
 - Is NOC*NSF van plan om in de toekomst met één van deze partijen te blijven samenwerken?
8. Uitgaven en inkomsten implementatiefase NASB, setting sport:
- Zijn de uitgaven (en eventueel de inkomsten) voor de implementatiefase volgens de oorspronkelijke planning verlopen?
 - Wegen voor NOC*NSF alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen (naast inkomsten, het aantal mensen dat heeft deelgenomen, het aantal mensen dat lid is geworden van de georganiseerde sport, ontwikkelde producten, etc.)?
9. Hoe gaat het verder in 2012 (en verder)?:
- In principe moeten de sportbonden na beëindiging van de NASB subsidie zelfstandig verder kunnen gaan in 2012 (en verder). Heeft NOC*NSF nog een taak/functie na beëindiging van de NASB subsidie?
 - Kunnen de sportprojecten naar uw mening zelfstandig verder in 2012 (en verder)?

Bijlage 3: Voorbeeld vragenlijst



Nederlands instituut
voor onderzoek van de
gezondheidszorg

Otterstraat 118-124
Postbus 1568
3500 BN Utrecht
Telefoon 030 2729 700

PMED034/LO/MvG



Voormeting: sportactiviteit Beachvolleybal



Toelichting:

Op initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en NOC*NSF worden verschillende sportactiviteiten georganiseerd, waaronder Beachvolleybal waaraan u wilt deelnemen of al deelneemt. Sport is leuk en ook gezond. Wij zijn erg benieuwd hoeveel u zelf aan sporten en bewegen doet, of u lid bent van een sportvereniging of sportbond, hoe u in aanraking bent gekomen met deze sportactiviteit en waarom u ervoor heeft gekozen om deel te nemen.

Direct na afloop en 6 maanden na aanvang van (uw) Beachvolleybal (training) willen wij u nogmaals benaderen om enkele vragen te beantwoorden. Om deze reden vragen wij u in deze vragenlijst naar uw contactgegevens. Uiteraard zullen wij zorgvuldig met de door u verstrekte informatie omgaan.

Wij willen u alvast hartelijk danken voor uw deelname aan het onderzoek, mede namens het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, NOC*NSF, de deelnemende sportbonden en sportverenigingen.

Linda Ooms
Onderzoeker NIVEL

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het onderzoeksinstituut NIVEL. De gedragsregels voor wetenschappelijk onderzoek, zoals omschreven in de brochure 'Goed Gedrag' van de Raad voor Gezondheidsonderzoek worden strikt nageleefd. Uw gegevens zullen anoniem worden verwerkt en uitsluitend gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met Linda Ooms via telefoonnummer 030 2729 811 of via e-mail: l.ooms@nivel.nl

A. Contactgegevens

- 1a. Wilt u hieronder uw contactgegevens invullen? Uw gegevens zullen uitsluitend worden gebruikt voor dit wetenschappelijk onderzoek en niet aan derden worden verstrekt. Daarnaast zullen uw persoons- en contactgegevens nooit direct worden gekoppeld aan de antwoorden die u op de andere vragen geeft.

Naam :

Adres :

Postcode :

Woonplaats:

Direct na afloop en 6 maanden na aanvang van (uw) Beachvolleybal (training) willen wij u nogmaals benaderen om enkele vragen te beantwoorden. Wij zullen dan ook een aantal vragen stellen over de sportactiviteit waaraan u gaat deelnemen (bijvoorbeeld: in hoeverre u de sportactiviteit heeft gewaardeerd).

Wij willen u hiervoor te zijner tijd benaderen via e-mail. Indien u dit goed vindt, zou u dan hieronder uw e-mailadres willen invullen?

E-mail:

Indien u dit **niet** goed vindt of **niet** over een e-mailadres beschikt dan moet u dat hieronder aangeven. U krijgt de vragenlijst dan per post toegezonden.

Ik zou graag de vragenlijst per post toegezonden willen krijgen.

- 1b. Vul hieronder in bij welke vereniging/op welke locatie u deze sportactiviteit volgt:

Naam vereniging/locatie:

Adres :

Plaats :

Indien er **geen** sprake is van een vaste vereniging of locatie waar u deze sportactiviteit volgt, dan moet u hieronder niet van toepassing aankruisen:

Niet van toepassing

B. Algemene vragen

2. Wat is uw geboortedatum?

dag maand jaar

3. Wat is uw geslacht?

- Man
 Vrouw

4. Wat zijn de vier cijfers van uw postcode?

5. Wanneer begint u/bent u begonnen met deelnemen aan Beachvolleybal?

De eerste bijeenkomst is of was op:

dag maand jaar

6. Wat is uw lichaamslengte?

cm

7. Wat is uw lichaamsgewicht?

kg

C. Sporthistorie en lidmaatschap sportvereniging/sportbond

8a. Deed u reeds aan sport, **voordat** u zich opgaf om deel te nemen aan Beachvolleybal?

- Ja (*ga naar vraag 9*)
 Nee, maar ik heb in het verleden wel actief gesport (*ga naar vraag 8b*)
 Nee, ik heb eigenlijk nooit actief gesport (*ga naar vraag 9*)

8b. Hoe lang is het geleden dat u heeft gesport?

Aantal maanden:

Aantal jaar :

9. Bent u op dit moment lid van een sportvereniging/sportbond?
- Ja, ik ben lid van één sportvereniging/sportbond
 - Ja, ik ben lid van meerdere sportverenigingen/sportbonden
 - Nee

D. Eerste kennismaking met sportactiviteit

10. Hoe heeft u voor het eerst van Beachvolleybal gehoord?
- Via een folder, flyer of poster
 - Via een advertentie (in een weekblad, krant, op een prikbord)
 - Via de tv
 - Via het internet (digitale nieuwsbrief, website, e-mail)
 - Via een sportwinkel
 - Via een beurs/congres
 - Via een kennismakingsles/clinic/workshop/demonstratieles
 - Via mijn (sport)vereniging/trainer
 - Via een familielid/vriend/kennis/collega
 - Via mijn huisarts of andere zorgverlener
 - Via school
 - Via mijn zorgverzekeraar
 - Anders, namelijk

E. Redenen voor deelname

11. Wat is voor u de aanleiding om deel te nemen aan Beachvolleybal? Wilt u aangeven wat voor u de belangrijkste redenen zijn om deel te nemen aan Beachvolleybal (maximaal drie antwoorden)?
- Verbeteren van mijn conditie/me fitter voelen
 - Kennismaken met deze sport
 - Verminderen/houden van mijn lichaamsgewicht
 - Mijn uiterlijk verbeteren
 - Verbeteren van mijn gezondheid
 - Deze sport beter onder de knie krijgen
 - Voor de gezelligheid/plezier
 - Voor de ontspanning
 - Nieuwe contacten opdoen
 - Voor de prestatie (competitie)
 - Op advies van mijn huisarts of andere zorgverlener
 - Op advies van een familielid/vriend/kennis/collega
 - Anders, namelijk

F. Lichamelijke activiteit

12. Neem in uw gedachten een **normale week in de afgelopen maand**. Hierbij gaat het dus om de situatie **voor** deelname aan Beachvolleybal. Wilt u aangeven **hoeveel dagen per week** u de onderstaande activiteiten verrichtte, **hoeveel minuten** u daar dan **gemiddeld** op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteit was?

a. **Woon - werk/school verkeer** (heen en terug)

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag	Inspanning (omcirkelen a.u.b.)
Lopen van/naar werk of school (heen en terug)	__ dagen	__ uur __ minuten	langzaam / gemiddeld / snel
Fietsen van/naar werk of school (heen en terug)	__ dagen	__ uur __ minuten	langzaam / gemiddeld / snel
Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>		

b. **Lichamelijke activiteit op werk en school**

	Gemiddelde tijd per week
Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)	__ uur __ minuten
Zwaar inspannend werk (lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	__ uur __ minuten
Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>

c. **Huishoudelijke activiteiten**

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag
Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen)	__ dagen	__ uur __ minuten
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, zware boodschappen doen)	__ dagen	__ uur __ minuten
Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>	

d. **Vrije tijd**

LET OP, dat u activiteiten niet dubbel invult. Met wandelen en fietsen in uw vrije tijd wordt bijvoorbeeld bedoeld, wandelen of fietsen naar de winkel, of naar familie/vrienden. Ook een wandeling in het bos of een fietsrit voor de ontspanning dient u hier te vermelden. Wanneer u echter bij een **sportvereniging of sportbond** wandelt of fietst dan dient u dit bij onderdeel e (sporten) in te vullen. Wandelen en fietsen van of naar werk/school heeft u reeds ingevuld bij onderdeel a (woonwerk/school verkeer) en hoeft u hier **niet** nogmaals in te vullen.

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag	Inspanning (omcirkelen a.u.b.)
Wandelen (bijvoorbeeld naar de winkel/vrienden, boswandeling)	__ dagen	__ uur __ minuten	langzaam / gemiddeld / snel
Fietsen (bijvoorbeeld naar de winkel/ vrienden, fietsrit voor ontspanning)	__ dagen	__ uur __ minuten	langzaam / gemiddeld / snel
Tuinieren	__ dagen	__ uur __ minuten	licht / gemiddeld / zwaar
Klussen/Doe-het-zelven	__ dagen	__ uur __ minuten	licht / gemiddeld / zwaar

e. **Sporten** (hier maximaal 4 opschrijven, bijvoorbeeld: gymnastiek, hardlopen, schaatsen, zwemmen)

	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag	Inspanning (omcirkelen a.u.b.)
1. _____	__ dagen	__ uur __ minuten	licht / gemiddeld / zwaar
2. _____	__ dagen	__ uur __ minuten	licht / gemiddeld / zwaar
3. _____	__ dagen	__ uur __ minuten	licht / gemiddeld / zwaar
4. _____	__ dagen	__ uur __ minuten	licht / gemiddeld / zwaar

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!

Bijlage 4: Oorspronkelijke doelstellingen

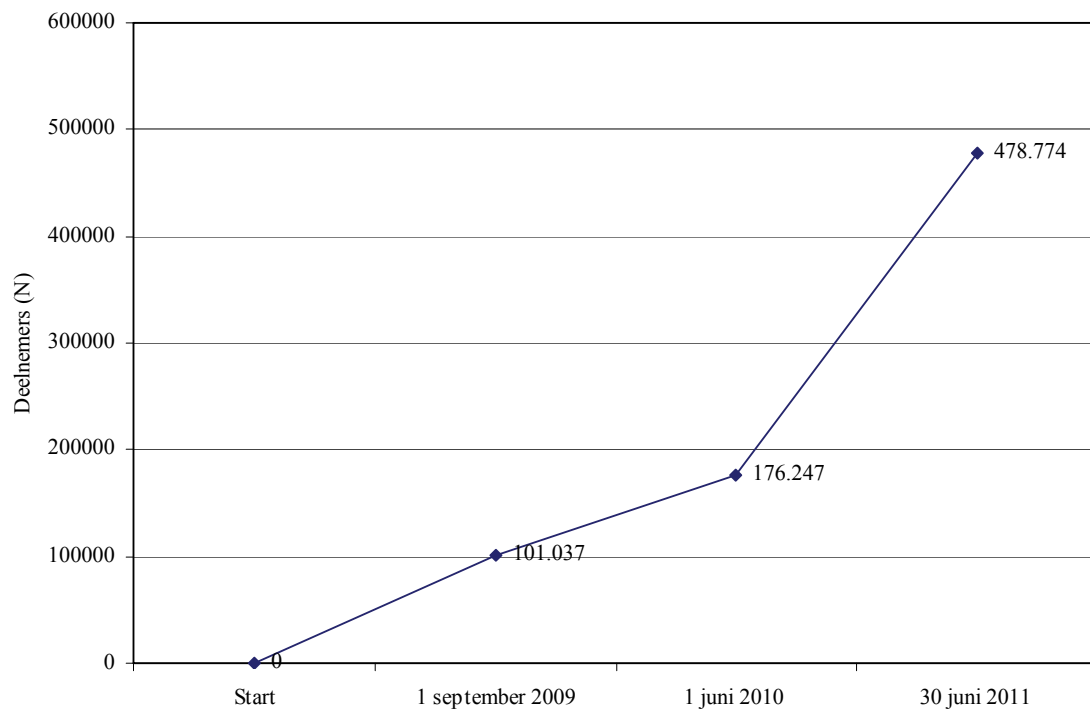
	Deel- nemers	Doorstroom georgani- seerde sport	Locaties	Vereni- gingen	Inactief > semi- actief	Semi- actief > norm- actief	Acti- vering totaal
Start to Run	26.000	15.600	150	100	1.400	680	2.080
Aanvraag	24.000	14.400	150	100	1.200	400	1.600
Intensivering	2.000	1.200	-	-	200	280	480
Judo op School	10.000	500	-	96	225	450	675
Aanvraag	10.000	500	-	96	225	450	675
Intensivering	-	-	-	-	-	-	-
Via Vierdaagse	3.000	3.000	-	-	500	2.500	3.000
Aanvraag	3.000	3.000	-	-	500	2.500	3.000
Intensivering	-	-	-	-	-	-	-
Werk aan de Wandel/Sterk in Afvallen	1.450	1.225	50	-	500	950	1.450
Aanvraag	1.000	1.000	20	-	500	500	1.000
Intensivering	450	225	30	-	-	450	450
Trendweken voor Masters	7.500	5.500	-	220	3.000	4.000	7.000
Aanvraag	7.500	5.500	-	220	3.000	4.000	7.000
Intensivering	-	-	-	-	-	-	-
Fithockey	1.000	300	-	20	200	350	550
Aanvraag	1.000	300	-	20	200	350	550
Intensivering	-	-	-	-	-	-	-
Mijn Zwemcoach	19.000	4.700	130	130	425	2.437	2.862
Aanvraag	19.000	4.700	130	130	425	2.437	2.862
Intensivering	-	-	-	-	-	-	-
Denken en Doen	2.925	1.938	38	28	877	586	1.463
Aanvraag	1.425	813	18	13	427	286	713
Intensivering	1.500	1.125	20	15	450	300	750
Fiets Fit/Fiets & Geniet Natuurlijk!	20.000	15.000	420	50	4.500	6.450	10.950
Aanvraag	8.000	6.000	420	-	1.500	2.500	4.000
Intensivering	12.000	9.000	-	50	3.000	3.950	6.950
Trio-Triathlon	9.600	2.400	40	40	840	2.160	3.000
Aanvraag	9.600	2.400	40	40	840	2.160	3.000
Intensivering	-	-	-	-	-	-	-
Beachvolleybal	90.000	32.500	52	52	5.000	21.800	26.800
Aanvraag	30.000	30.000	52	52	3.000	19.800	22.800
Intensivering	60.000	2.500	-	-	2.000	2.000	4.000
Cool Moves Volley (CMV)/Skillvolleybal	14.000	8.600	428	104	2.100	10.500	12.600
Aanvraag	8.000	8.000	380	104	1.200	6.000	7.200
Intensivering	6.000	600	48	104	900	4.500	5.400
Ultimate Volley Xperience (UVX)	56.750	6.500	220	160	14.250	7.040	21.290
Aanvraag	39.750	6.000	220	160	10.000	5.000	15.000
Intensivering	17.000	500	-	-	4.250	2.040	6.290
Totaal	261.225	97.763	1.528	1.000	33.817	59.903	93.720
Totaal aanvraag	162.275	82.613	1.430	935	23.017	46.383	69.400
Totaal intensivering	98.950	15.150	98	65	10.800	13.520	24.320

Bijlage 5: Aangepaste doelstellingen

	Deel- nemers	Doorstroom georgani- seerde sport	Locaties	Vereni- gingen	Inactief > semi- actief	Semi- actief > normactief	Activering totaal
Start to Run	26.000	15.600	150	100	1.400	680	2.080
Judo op School	10.000	500	-	96	225	450	675
Via Vierdaagse	3.500	3.500	-	-	575	2.875	3.450
Werk aan de Wandel	200	200	20	-	100	100	200
Trendweken voor Masters	7.500	5.500	-	220	3.000	4.000	7.000
Fithockey	1.000	300	-	20	200	350	550
Mijn Zwemcoach	19.000	1.500	130	130	425	2.437	2.862
Denken en Doen	2.925	1.938	38	28	877	586	1.463
Fiets Fit	8.000	6.000	420	-	1.500	2.500	4.000
Fiets & Geniet Natuurlijk!	1.000	250	-	-	100	250	350
Trio-Triathlon	9.600	2.400	40	40	840	2.160	3.000
Beachvolleybal	90.000	32.500	52	52	5.000	21.800	26.800
Cool Moves Volley (CMV)	14.000	8.600	428	104	2.100	10.500	12.600
Ultimate Volley Xperience (UVX)	56.750	6.500	220	160	14.250	7.040	21.290
Totaal	249.475	85.288	1.498	950	30.592	55.728	86.320

Bijlage 6: Verloop aantal deelnemers in de tijd

Figuur 1: Verloop van het aantal deelnemers in de tijd



Bijlage 7: Projectbeschrijvingen en resultaten per sportproject

Sportbond	Sportproject	Pagina
Atletiekunie	Start to Run	107
Judo Bond Nederland (JBN)	Judo op school	125
KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)	Via Vierdaagse	143
KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)	Werk aan de Wandel	163
Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)	Masters Trendweken	171
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB)	Fithockey	187
Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)	Mijn Zwemcoach	197
Nederlandse Bridge Bond (NBB)	Denken en Doen	217
Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)	Fiets-Fit	237
Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)	Fiets & Geniet Natuurlijk!	253
Nederlandse Triathlon Bond (NTB)	Trio-Triathlon	263
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Beachvolleybal	281
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Cool Moves Volley (CMV)	299
Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)	Ultimate Volley Xperience (UVX)	317
 Programmamanagement		
Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF)		331

Bijlage: Atletiekunie, Start to Run

1.1 Algemeen

Sportbond : Atletiekunie

Sportproject : Start to Run

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Start to Run wordt tweemaal per jaar (in het voorjaar en najaar) op meer dan 100 locaties in Nederland aangeboden en is gericht op de beginnende hardloper. Gedurende het zesweekse programma wordt er kennis gemaakt met de diverse facetten van de loopspor. De deelnemers trainen éénmaal per week georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach. Daarnaast krijgen zij huiswerk mee om ook zelf nog tweemaal per week te gaan hardlopen. Tijdens de begeleide lessen worden theorie-items aangeboden, bijvoorbeeld over goede schoenen en voeding. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Op de zesde en laatste training wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met een testloop van drie kilometer. De trainingen worden aangeboden door verenigingen in combinatie met hardloopspecialzaken. Bij inschrijving voor het programma worden de deelnemers automatisch lid van de bond voor een periode van vier maanden.

Doelstellingen:

Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Mensen plezier laten ervaren in het hardlopen.

Doelgroep:

Algemeen: Beginnende hardlopers

Meer specifiek: Volwassenen die niet of te weinig bewegen, in beweging brengen.

Daarnaast de doelgroep "sporters die al bewegen" meer laten bewegen. Op basis van eerdere ervaringen kan een navolgend karakteriserend beeld worden geschetst:

- 60% is vrouw

- leeftijd van de doelgroep ligt met name bij 35-45 jaar

Hoewel Start to Run in principe gericht is op volwassenen is de minimale leeftijd voor deelname 16 jaar.

Totale duur (start-eind): zes weken

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De deelnemers trainen één keer per week onder professionele begeleiding en krijgen huiswerk mee om daarnaast zelf twee keer per week te gaan hardlopen. Op de zesde en laatste training vindt er een testloop van drie kilometer plaats.

Duur lessen: 1,5 uur (0,5 uur theorie, 1 uur praktijk)

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): In de praktijk blijkt het aantal deelnemers per locatie heel erg variabel te zijn. Het aantal kan variëren van 10 deelnemers op een kleine locatie tot wel meer dan 100 deelnemers op een grote locatie.

Website: www.starttorun.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De hoofddoelstelling van Start to Run in het kader van het NASB luidt:

- Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Meer mensen laten voldoen aan de Combinorm.

De specifieke SMART-doelstellingen luiden:

- Tweemaal per jaar een sportaanbod aanbieden op meer dan 100 locaties in het land, gericht op de beginnende loper.
- Het werven van in totaal 6.000 (2008), 8.000 (2009) en 10.000 deelnemers (2010). Van 2008-2010 in totaal 24.000 deelnemers.
- In de werving van deelnemers met name focussen op mensen die niet c.q. onvoldoende bewegen. Het streven is om 3.000 (2008), respectievelijk 4.000 (2009) en 5.000 (2010) deelnemers te werven die vooraf niet voldoen aan de Combinorm. Dit is de helft van alle deelnemers.
- Het activeren van 1.600 deelnemers (1.200 inactief > semi-actief, 400 semi-actief > normactief).
- Het creëren van een dusdanige doorstroom dat minimaal zestig procent van de deelnemers lid wordt van verenigingen (14.400 deelnemers).
- Door structurele samenwerking met betrokken partijen, dient het project vanaf 2011 zonder externe financiële support (lees: subsidie) te worden voortgezet.
- Deelname van 100 locaties/50 verenigingen (2008), 120 locaties/75 verenigingen (2009), 150 locaties/100 verenigingen (2010).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

De algemene doelstellingen zijn:

- Extra deelnemers werven door verschillende acties te ondernemen, namelijk het intensiveren van de samenwerking met loopevenementen en het inzetten van rolmodellen.
- De doorstroom van deelnemers naar verenigingen stimuleren door extra ondersteuning van verenigingen middels het realiseren van handleidingen (e.d.) en het beschikbaar stellen van een (gratis) trainerscursus.

De concrete doelstellingen zijn:

- Door extra (wervings)acties een extra stijging van de deelnemersaantallen in 2009 en 2010 bewerkstelligen van circa 10% á 15%. In absolute aantallen gaat het om 800 (2009) en 1.200 (2010) extra nieuwe deelnemers, in totaal dus 2.000.
- Door extra (wervings)acties de doorstroom naar sportverenigingen bevorderen: Extra doorstroom naar de georganiseerde sport van 1.200 deelnemers.
- Door extra (wervings)acties 480 extra deelnemers activeren (200 inactief > semi-actief, 280 semi-actief > normactief).
- Er worden geen extra verenigingen betrokken.

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 in totaal 26.000 deelnemers: 6.000 in 2008, 8.800 in 2009 en 11.200 in 2010.
- In totaal 15.600 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport (60% van de deelnemers): 3.600 in 2008, 5.280 in 2009 en 6.720 in 2010.
- Het activeren van in totaal 2.080 deelnemers (1.400 inactief > semi-actief, 680 semi-actief > normactief).
- Deelname van 100 locaties/50 verenigingen (2008), 120 locaties/75 verenigingen (2009), 150 locaties/100 verenigingen (2010).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

De initiële opzet, zoals de Atletiekunie voor ogen had, is voor 80-90% gevolgd, namelijk landelijke sturing door de bond en uitvoer lokaal door verenigingen en hardloophoeken. In de loop van de implementatieperiode heeft de Atletiekunie een aantal wijzigingen doorgevoerd. De eerste en belangrijkste wijziging is dat zij gedurende de projectperiode meer verenigingen is gaan betrekken als startlocatie. Enerzijds was dit noodzaak, omdat een belangrijke partner (Run2Day) was afgehaakt, anderzijds was het de taak van de Atletiekunie, als koepel van atletiekverenigingen, om verenigingen erbij te betrekken. Een positief gevolg hiervan was dat de doorstroom naar de georganiseerde sport sterk verbeterde. Een tweede aanpassing heeft betrekking op het aanbieden van huiswerk. Eerst kregen deelnemers via een digitale nieuwsbrief hun huiswerk. Nu is het huiswerk ook op (een) mp3(-speler) beschikbaar. In de laatste trainingscyclus (maart 2011) is hiervan al gebruik gemaakt. Tenslotte heeft de Atletiekunie tussen september 2010 en maart 2011 het trainingsschema aangepast. Dit schema is qua intensiteit en omvang teruggebracht. In het begin trainden deelnemers zes weken om vijf kilometer te kunnen hardlopen. In de praktijk bleek dat dit voor veel mensen toch teveel was. Nu wordt er getraind om drie kilometer te kunnen hardlopen. In maart 2011 is het nieuwe schema voor het eerst geïntroduceerd. Reacties van deelnemers waren positief. De Atletiekunie is van mening dat zes weken een goede periode is om te trainen (mensen kunnen deze periode overzien), maar dat deelnemers na zes weken nog niet klaar zijn om door te stromen naar een loopgroep (binnen een vereniging). Daarom is zij nu bezig met "Run to the Start", een vervolg op Start to Run, waarbij deelnemers leren om vijf kilometer hard te lopen. De Atletiekunie verwacht dat mensen dan beter toegerust zullen zijn om door te stromen naar een loopgroep (binnen een vereniging). Ten aanzien van hardloopspecialisten en verenigingen wordt nog opgemerkt dat vooral de combinatie hardloopspecialist/vereniging succesvol is. Hardloopspecialisten zijn goed in het lokaal werven van deelnemers (bij verenigingen verloopt de werving soms minder makkelijk). Verenigingen zorgen op hun beurt voor de doorstroom.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De opzet van het project: Landelijke sturing door de Atletiekunie en uitvoer en promotie lokaal door atletiekverenigingen en hardloopwinkels.
- De combinatie hardloopspecialzaak/vereniging: Hardloopspecialzaken zijn goed in het lokaal werven van deelnemers (bij verenigingen verloopt de werving soms minder makkelijk). Verenigingen zorgen op hun beurt voor de doorstroom.
- Uniformiteit van het programma en de uitstraling: Doordat er landelijke sturing is vanuit de Atletiekunie wordt overal dezelfde trainingsinhoud aangeboden, is iedereen hetzelfde gekleed, traint iedereen op hetzelfde moment en zijn de uitingen/de huisstijl overal identiek.
- Laagdrempeligheid van het programma: Mede door het aantal startlocaties, verspreid over Nederland, is het voor mensen laagdrempelig om mee te doen (reisafstand wordt niet als een barrière ervaren).
- Het persoonlijke contact met de startlocaties.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het niet volgen van landelijke spelregels door uitvoeringslocaties: De Atletiekunie heeft een aantal landelijke spelregels opgesteld voor de uitvoering van Start to Run lokaal (onder andere één trainingsschema, dezelfde aankleding van trainers en het aanmelden van deelnemers via de Start to Run website). In het begin van de projectperiode hielden niet alle startlocaties zich aan deze regels. Het afstemmen met startlocaties is tijdrovend geweest. Later in de projectperiode heeft dit probleem niet meer gespeeld. De Atletiekunie ziet het daardoor niet meer als een belemmerende factor.
- Het afhaken van Run2Day/concurrentie Run2Day: Doordat de hardloopwinkelketen Run2day afhaakte, zijn veel startlocaties weggevallen en heeft de Atletiekunie nieuwe startlocaties moeten zoeken. Dit heeft veel tijd gekost. Run2Day heeft nu haar eigen hardloopprogramma "iRun". Er zijn nu startlocaties waar zowel Start to Run als iRun wordt aangeboden. Dat is jammer. Dit kan tevens deelnemers kosten voor Start to Run.

In de toekomst is het een uitdaging voor de Atletiekunie om voldoende financiële middelen te vinden voor werving en promotie.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De Atletiekunie verzorgt de landelijke promotie van Start to Run. Dit doet zij door landelijke kanalen in te zetten, zoals het plaatsen van advertenties in het Algemeen Dagblad en Wegener huis-aan-huis bladen, het promoten van Start to Run op tv en radio, en via de nieuwsbrieven/websites van partners (VGZ, Spar, Asics) wordt Start to Run onder de aandacht gebracht. Lokale wervingsactiviteiten (folders, posters, flyers, mond-op-mond reclame) door hardloopspecialzaken/verenigingen zijn echter het belangrijkste voor het werven van deelnemers. Verder wordt gebruik gemaakt van Google Advertising, en staat er op de website van Start to Run een stukje tekst dat deelnemers naar bekenden kunnen sturen ("tell a friend").

Beoogde doelgroep bereikt?

Ja. Uit het NIVEL effectonderzoek blijkt dat bij aanvang van Start to Run 39% van de deelnemers niet voldoet aan de Combinorm (en dus beginnend hardloper is). Daarnaast

blijkt uit eigen onderzoek van de Atletiekunie dat ongeveer driekwart van de deelnemers uit vrouwen bestaat (in de laatste trainingserie was zelfs 79% vrouw) en de gemiddelde leeftijd van de deelnemers 39 jaar is.

Draagvlak bij de doelgroep

Draagvlak wordt verkregen doordat deelname heel laagdrempelig is: Het is dicht in de buurt (met gemiddeld 120 startlocaties heb je een goede dekking door heel Nederland), het is relatief gezien goedkoop (je hebt niet veel nodig alleen een paar hardloopschoenen) en het duurt zes weken (dus je legt je niet vast voor een langere tijd). Daarnaast wordt de boodschap dat Start to Run goed voor je gezondheid is en dat het laagdrempelig is door betrouwbare personen en objectieve media overgebracht, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en het Algemeen Dagblad. In het laatste jaar is het trainingsprogramma aangepast qua omvang en intensiteit, waardoor het nog laagdrempeliger is geworden (het doel is nu om drie kilometer te kunnen hardlopen in plaats van vijf kilometer). Verder is de Atletiekunie aan het bekijken of zij Start to Run kan uitbreiden naar de doelgroep 12-16 jaar. Het idee is dat straks ouders met hun kinderen deel kunnen nemen aan Start to Run.

Lidmaatschap

Bij inschrijving voor het programma worden de deelnemers automatisch lid van de Atletiekunie voor een periode van vier maanden (lidmaatschap "Start to Run"). Na afloop van Start to Run kunnen ze lid worden van een vereniging of direct van de bond (lidmaatschap "Dutch Runners").

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens tijdsplanning uitgevoerd.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Meer mensen laten voldoen aan de Combinorm: Uit de resultaten van het effectonderzoek van het NIVEL blijkt dat significant meer mensen voldoen aan de Combinorm zes maanden na aanvang van Start to Run.
- Tweemaal per jaar een sportaanbod aanbieden op meer dan 100 locaties in het land, gericht op de beginnende loper: Dit is gebeurd. Er zijn nu gemiddeld 120 startlocaties.
- Aantal deelnemers: Er waren in totaal 25.777 deelnemers aan Start to Run. De einddoelstelling van 26.000 deelnemers is nagenoeg (op 223 deelnemers na) gehaald.
- In de werving van deelnemers met name focussen op mensen die niet c.q. onvoldoende bewegen. Het doel is dat 50% van de deelnemers vooraf niet voldoet aan de Combinorm: Uit de resultaten van het effectonderzoek blijkt dat 39% van de deelnemers bij aanvang niet voldoet aan de Combinorm.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Er zijn in totaal 25.777 deelnemers automatisch lid geworden van de Atletiekunie (lidmaatschap "Start to Run"). Na afloop van Start to Run zijn ongeveer 12.790 deelnemers doorgestroomd naar verenigingen en ongeveer 340 deelnemers naar Dutch Runners (totale doorstroom = ongeveer 13.130 deelnemers (51%)). De einddoelstelling van 26.000 deelnemers die automatisch lid worden van de Atletiekunie is nagenoeg (op 223 deelnemers na) gehaald. De einddoelstelling dat 60% van de deelnemers (60% van 26.000 deelnemers = 15.600 deelnemers) na afloop van het programma zou doorstromen naar de georganiseerde sport is niet gehaald.

- Aantal startlocaties/verenigingen: Het doel was om het aantal startlocaties en betrokken verenigingen gedurende de implementatieperiode te verhogen van 100 locaties/50 verenigingen (bij 50% van de locaties is een vereniging betrokken) naar 150 locaties/100 verenigingen (bij 67% van de locaties is een vereniging betrokken). Er zijn nu gemiddeld 120 startlocaties, en bij bijna driekwart van de locaties (ongeveer 90 locaties) is een vereniging min of meer betrokken. De absolute aantallen zijn niet gehaald. De verhouding aantal startlocaties/verenigingen is wel gehaald. De Atletiekunie merkt op dat zij zich niet verder heeft ingespannen om 150 startlocaties te halen, omdat dit administratief gezien veel extra tijd zou kosten. Dit zou tevens meer “zwakkere” startlocaties opleveren. Er is nu een goede spreiding van (sterke) startlocaties in Nederland (met gemiddeld 38 deelnemers per startlocatie). De Atletiekunie kijkt nog wel of er op een aantal plekken in Nederland nog een startlocatie moet komen. Zij vindt het vooral belangrijk dat het percentage verenigingen sterk is verbeterd ten opzichte van het begin van de projectperiode (bij 48% van de startlocaties was een vereniging betrokken). Hierdoor wordt de doorstroom naar de georganiseerde sport verbeterd. Vanaf het voorjaar 2011 bestaat de mogelijkheid om als loopgroep lid te worden van Dutch Runners (dit zijn loopgroepen die niet bij een vereniging zijn aangesloten). De Atletiekunie ziet dat het aantal loopgroepen dat lid is van Dutch Runners toeneemt. Zij is druk bezig om dit uit te breiden. Verenigingen of loopgroepen, die aangesloten zijn bij de Atletiekunie, kunnen als startlocatie fungeren. Dit betekent dat een “loopgroep” ook een startlocatie kan zijn. De Atletiekunie verwacht dat het aantal loopgroepen dat als startlocatie fungeert de komende jaren zal groeien.
- Extra (wervings)acties om deelnemersaantallen te verhogen: Het inzetten van rolmodellen: De Atletiekunie heeft Renate Wennemars op diverse manieren ingezet. Renate Wennemars heeft onder andere het trainingsprogramma voor de mp3 ingesproken, ze heeft een column geschreven over Start to Run in de Telgraaf en ze is aanwezig geweest bij trainingen en evenementen. Er zijn geen andere “rolmodellen” ingezet.
- Extra (wervings)acties om deelnemersaantallen te verhogen: Intensiveren samenwerking met loopevenementen: Naar de mening van de Atletiekunie was de naamsbekendheid van Start to Run groot genoeg. Daarom heeft zij niet ingezet op het intensiveren van de samenwerking met loopevenementen. In plaats daarvan heeft zij de “running coach” ontwikkeld (de Atletiekunie heeft hiervoor een herziene aanvraag bij VWS ingediend en deze aanvraag is door VWS goed gekeurd).
- Doorstroom naar verenigingen bevorderen: Extra ondersteuning van verenigingen middels handleidingen (e.d.) en het gratis beschikbaar stellen van een trainerscursus: Jaarlijks wordt er een Start to Run trainersdag georganiseerd. Daarnaast heeft de Atletiekunie de trainers “bijgeschoold” door het verzorgen/actualiseren van handleidingen en het op de hoogte brengen van trainers over allerlei zaken via nieuwsbrieven en e-mails. Er zijn geen “extra” acties ondernomen. Tot en met het najaar 2010 verliep de correspondentie met de trainers via de contactpersoon van de startlocatie. Sinds het voorjaar 2011 heeft de Atletiekunie direct contact met (95% van) de trainers (de trainers moeten zich nu digitaal aanmelden bij de Atletiekunie). Hierdoor zijn de lijnen met de trainers korter.
- Het activeren van in totaal 2.080 deelnemers (1.400 inactief > semi-actief, 680 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 6.702 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling is gehaald.

Volgens de Atletiekunie is het project goed verlopen, zowel qua tijdsplanning als bereikte resultaten. Daarnaast heeft zij zaken bereikt die zij niet had voorzien (en beoogd). Zo is het kader extra geschoold, de “running coach” ontwikkeld en een vervolgonderzoek

uitgevoerd door het Mulier Instituut naar de loopsport in Nederland. Ook de betiteling als kansrijk/effactief door NIVEL heeft Start to Run naamsbekendheid gegeven en een maatschappelijke positie opgeleverd, waarbij anderen graag op aansluiten (zoals gemeenten).

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een trainershandboek ontwikkeld, een website (www.starttorun.nl) en een promotiepakket om deelnemers te werven. Ook is er een bijscholingscursus voor de trainers en een deelnemerspakket. Verder is de “running coach” (mp3-bestand) ontwikkeld. Deelnemers konden het mp3-bestand downloaden of een mp3-speler met de “running coach” aanschaffen.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking verliep goed en de betrokkenheid was groot. Er zijn altijd een paar uitzonderingen die het extreem goed doen of juist wat minder kartrekker zijn. Globaal gezien hebben de verenigingen het prima gedaan. De Atletiekunie merkt op dat het met hardloopspecialisten wel makkelijker schakelen is vanwege hun professionaliteit, slagkracht en continue beschikbaarheid tussen 9-18 uur. Bij verenigingen is men afhankelijk van vrijwilligers, waardoor bepaalde zaken soms minder snel/makkelijk verlopen. De Atletiekunie maakt ieder jaar een rondje langs alle startlocaties. Daarnaast nemen de accountmanagers Start to Run mee als zij bij de verenigingen langs gaan. Zij bekijken dan of er trainers beschikbaar zijn en of er misschien iemand is die het project kan coördineren. Zowel verenigingen als hardloopspecialisten blijken erg tevreden te zijn over de inhoud van het programma, de deelnemersaantallen en het verloop van het project (hoe de Atletiekunie het projectmatig aanpakt).

Implementatie

De implementatie is positief verlopen.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja, maar wel vanwege het feit dat de Atletiekunie verenigingen op verschillende manieren is tegemoet gekomen (met onder andere een financiële vergoeding, materialistische tegemoetkoming, het delen van kennis). Als zij dit niet had gedaan, dan was het lastiger geweest om mensen te mobiliseren. Voor de toekomst moet de Atletiekunie nog bekijken hoe zij verenigingen kan blijven “prikkelen”.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Hardloopspecialisten: De hardloopspecialisten hebben het Start to Run programma lokaal uitgevoerd samen met de verenigingen.
- Asics: Asics heeft de trainersoutfits (goedkoper) beschikbaar gesteld. Verder heeft zij via haar nieuwsbrief Start to Run bij haar achterban (150.000 gebruikers van My Asics) onder de aandacht gebracht.
- Runner's World (Magazine): Runner's World heeft gezorgd voor de posters en flyers van Start to Run. Verder heeft zij ruimte beschikbaar gesteld in Runner's World Magazine (het bekendste hardloopblad van Nederland), zowel qua advertenties als free publicity, om Start to Run onder de aandacht te brengen. Naast Runner's World magazine is er ook het Start to Run magazine. Zowel advertenties als ervaringen van deelnemers met Start to Run zijn hierin geplaatst. Het Runner's World magazine en het

Start to Run magazine zijn tegen een lager tarief (bijna gratis) beschikbaar gesteld aan de Start to Run deelnemers.

- VGZ, Spar: Dit zijn partijen die Start to Run via hun nieuwsbrieven onder de aandacht hebben gebracht bij hun klanten/verzekerden. Sinds april 2011 is Spar geen partner meer.
- Polar: Via Polar zijn de trainers bijgeschoold op het gebied van hartslagmeting in het algemeen en het gebruik van hartslagmeting bij beginners.
- Evenementorganisatoren (van loopevenementen): Hiermee is incidenteel samengewerkt. De Atletiekunie heeft bijvoorbeeld startbewijzen bij evenementorganisatoren ingekocht en deelnemers aan Start to Run doorgeleid naar de evenementen. Evenementorganisatoren hebben Start to Run onder de aandacht gebracht bij hun deelnemers (bijvoorbeeld via hun nieuwsbrieven).
- Gemeenten: Hiermee is incidenteel samengewerkt. Bij een vraag vanuit een gemeente om Start to Run op te zetten, heeft de Atletiekunie een geschikte vereniging/hardloop-speciaalzaak gezocht. Vanaf dat moment is er eigenlijk alleen nog maar contact tussen de Atletiekunie en de startlocatie. Gemeenten hebben soms financieel bijgedragen aan het project, zodat bijvoorbeeld deelnemers tegen een lager tarief mee konden doen. Ook hebben gemeenten geholpen bij het werven van deelnemers.
- (Federatie) van huisartsen/fysiotherapeuten: De Atletiekunie heeft hiermee niet samengewerkt. Zij heeft deze partijen wel geïnformeerd over Start to Run en zij heeft de lokale uitvoerders gestimuleerd om met deze partijen (lokaal) samen te werken.
- Lokale zorginstellingen en ouderenorganisaties: De Atletiekunie heeft hiermee niet samengewerkt. Zij heeft de lokale uitvoerders wel gestimuleerd om met deze partijen (lokaal) samen te werken.
- Wegener huis-aan-huis bladen: Hierin zijn advertenties geplaatst over Start to Run.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De totale uitgaven liggen rond de 2,1 miljoen euro. De drie belangrijkste uitgavenposten waren: Advertenties en werving, vergoedingen aan startlocaties (trainers) en projectmanagement. De uitgaven zijn binnen het budget gebleven. De inkomsten waren ongeveer 1,25 miljoen euro (€ 950.000,- uit deelnemersbijdragen en € 300.000,- vanuit partners, zoals het Algemeen Dagblad en Asics).

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten, omdat er ook subsidie van VWS was (NASB subsidie). De Atletiekunie gaat voor de toekomst bekijken hoe zij zonder subsidie het project zo kan draaien dat het meer opbrengsten oplevert.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Deelnemers konden na afloop van het trainingsprogramma lid worden van een vereniging of de bond (lidmaatschap "Dutch Runners"). De Atletiekunie ziet dat de deelnemers nog alle kanten opgaan na Start to Run (individueel, loopgroepje) en wil de doorstroom meer sturen. Vanaf het najaar 2011 zal zij op 20-30 locaties "Run to the Start" aanbieden, waarbij deelnemers trainen om vijf kilometer te kunnen hardlopen. De Atletiekunie heeft hierdoor een langere periode contact met de deelnemers en hoopt hiermee de doorstroom naar verenigingen te bevorderen.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

Het was fijn dat er ondersteuning werd geboden, maar de Atletiekunie had deze ondersteuning niet nodig voor Start to Run. Zij had het voordeel dat Start to Run al een bestaande activiteit was, waardoor het niet vanaf nul is gestart. Bij de bijeenkomsten leverde de Atletiekunie vooral informatie aan (Start to Run als “good practice”). De bijeenkomsten hadden daardoor geen of nauwelijks meerwaarde voor dit project. Voor projecten die nog niet zo ver ontwikkeld waren, zijn de bijeenkomsten waarschijnlijk wel nuttig geweest.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

In de begroting van het jaarplan 2012 zal de Atletiekunie Start to Run zeker opnemen. In de nader vast te stellen inhoud van de beleidsperiode 2013-2016 lijkt voorslagnog Start to Run ook te zullen worden gecontinueerd. De vorm en de manier waarop is nog aan onderzoek onderhevig. In 2012 zal Start to Run (waarschijnlijk) vanuit eigen middelen worden gefinancierd. Voor de periode 2013-2016 gaat de Atletiekunie bekijken hoe zij het project zo neer kan zetten dat het financieel behapbaar is.

Financiering

De Atletiekunie investeert in 2011 (najaarseditie) en waarschijnlijk in 2012 eigen middelen in het project. De Atletiekunie verwacht dat de financiering van Start to Run voor de periode 2013-2016 anders zal zijn. Zij denkt er bijvoorbeeld aan om een partner te verbinden aan Start to Run en/of deelnemersbijdragen te verhogen.

Samenwerking met private partners

Er wordt bekeken of private partners een bijdrage kunnen leveren maar tot nu toe zijn er nog geen concrete plannen.

Continuering op lokaal niveau

In het najaar 2011 en geheel 2012 zal het op exact dezelfde manier verlopen als in de jaren daarvoor. Startlocaties krijgen van de Atletiekunie onder andere een vergoeding per deelnemer, een promotiebudget en materialen. De Atletiekunie moet nog bekijken hoe zij vanaf 2013 de samenwerking met de lokale uitvoerders aangaat. Voorlopig verandert er dus niks, behalve dat Start to Run wordt gefinancierd vanuit eigen middelen van de Atletiekunie en niet meer vanuit de NASB subsidie. Voor de startlocaties levert Start to Run nieuwe leden (verenigingen) en klanten (hardloopspecialisten) op. Daarnaast levert Start to Run voor verenigingen geschoold kader op.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Start to Run deelnemers

Van de 513 Start to Run deelnemers die benaderd zijn, hebben 244 personen aan het effectonderzoek deelgenomen (respons van 48%). Van deze 244 heeft vervolgens 50% de meting na zes weken voltooid en 41% de meting na zes maanden (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	513
Baseline meting	244
Nameting 1 (na 6 weken)	123
Nameting 2 (na 6 maanden)	100

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=244), was de ruime meerderheid (83%) vrouw. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 38 jaar. Verder was de gemiddelde Body Mass Index (BMI) van deze personen 25, deed iets meer dan de helft voor deelname aan sport, en was ongeveer een derde lid van een sportvereniging of sportbond. Bijna de helft van de respondenten voldeed aan de NNGB, 56% aan de Fitnorm en 61% aan de Combinorm. Vijftien procent van de deelnemers was inactief bij aanvang van de studie en 24% was semi-actief. De baseline waarden van alle deelnemers en de deelnemers die de meting na zes maanden hebben ingevuld zijn te zien in tabel 2.

Uit non-respons analyses blijkt dat met name jongere deelnemers, vrouwen, deelnemers waarvan het korter is geleden dat ze hebben gesport en deelnemers die geen lid zijn van een sportvereniging of sportbond de zes maanden meting niet hebben ingevuld. Voor BMI, het sportverleden en het beweeggedrag op baseline zijn er geen significante verschillen gevonden tussen personen die wel en niet gecontinueerd hebben in het onderzoek.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	244	100
Geslacht (%)		
Man	17	30*
Vrouw	83	70
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	38 \pm 10	40 \pm 10*
Min-max	20-72	21-71
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	46	48
Fitnorm	56	56
Combinorm	61	58
Inactief	15	17
Semi-actief	24	25
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 4
Min-max	17-36	18-36
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	53	55
Nee, maar in het verleden wel	33	30
Nee, nooit actief gesport	14	15
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	79	29
Gemiddelde \pm SD	3.0 \pm 4.8	4.4 \pm 5.9*
Min-max	0.1-25.0	0.1-25.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	38	47*
Nee	62	53

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na zes weken is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat geen van de deelnemers laag opgeleid was en iets meer dan de helft (53%) van de deelnemers hoog opgeleid was. Verder was een ruime meerderheid (91%) van de deelnemers autochtoon. Tevens blijkt dat 14% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had. De meest voorkomende chronische ziekte of aandoening in deze groep was astma, COPD of CARA (zie tabel 3).

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=123)

	Na 6 weken
Opleiding (%)	
Laag	0
Gemiddeld	47
Hoog	53
Etniciteit (%)	
Autochtoon	91
Westers allochtoon	7
Niet-westers allochtoon	2
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	14
Nee	86
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	17
Suikerziekte	12
Hart- en vaatziekten	12
Astma, COPD of CARA	41
Reumatische aandoening	18
Anders	24

1.4.2 Kennismaking met Start to Run en redenen voor deelname

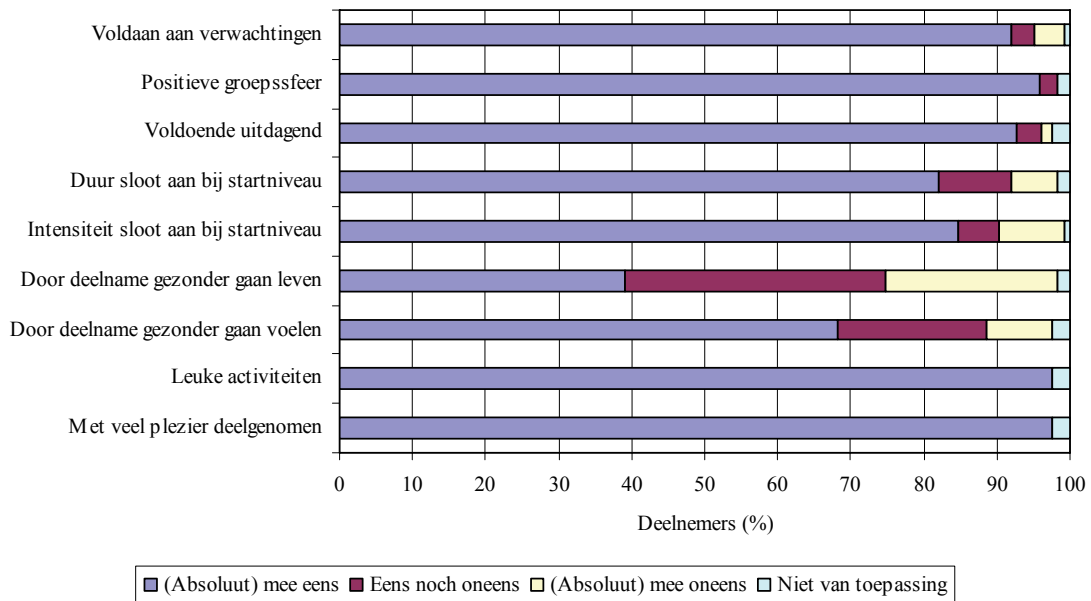
Van de deelnemers heeft 43% via familie, vrienden, kennissen of collega's kennis gemaakt met Start to Run, 25% via een advertentie, 21% via het internet, 11% via een sportwinkel en 10% via een folder, flyer of poster.

De belangrijkste reden voor deelname aan Start to Run is volgens 86% van de deelnemers "het verbeteren van de conditie/fitter voelen". Andere belangrijke redenen waren verminderen/houden van het lichaamsgewicht (45%), het verbeteren van de gezondheid (29%), de sport beter onder knie krijgen (28%) en voor de ontspanning (18%).

1.4.3 Mening deelnemers over Start to Run

Na afloop van Start to Run is aan de deelnemers hun mening gevraagd over het trainingsprogramma. De resultaten hiervan zijn te zien in figuur 1. Een kleine minderheid (39%) van de deelnemers heeft aangegeven gezonder te zijn gaan leven door deelname aan Start to Run. De overige stellingen worden echter door een ruime meerderheid van de deelnemers positief beantwoord, wat een algemeen positieve indruk van Start to Run weer geeft.

Figuur 1: Mening deelnemers over Start to Run (n=123)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie en het verloop van het trainingsprogramma. Bijna alle deelnemers waren tevreden over zowel de organisatie als de kwaliteiten van de trainer/begeleider. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,2 (s.d. 1,2) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven hardlopen

Na zes maanden blijkt 69% van de deelnemers nog steeds te hardlopen. Hiervan geeft 99% aan “het verbeteren van de conditie/fitter voelen” de belangrijkste reden te vinden om te blijven hardlopen.

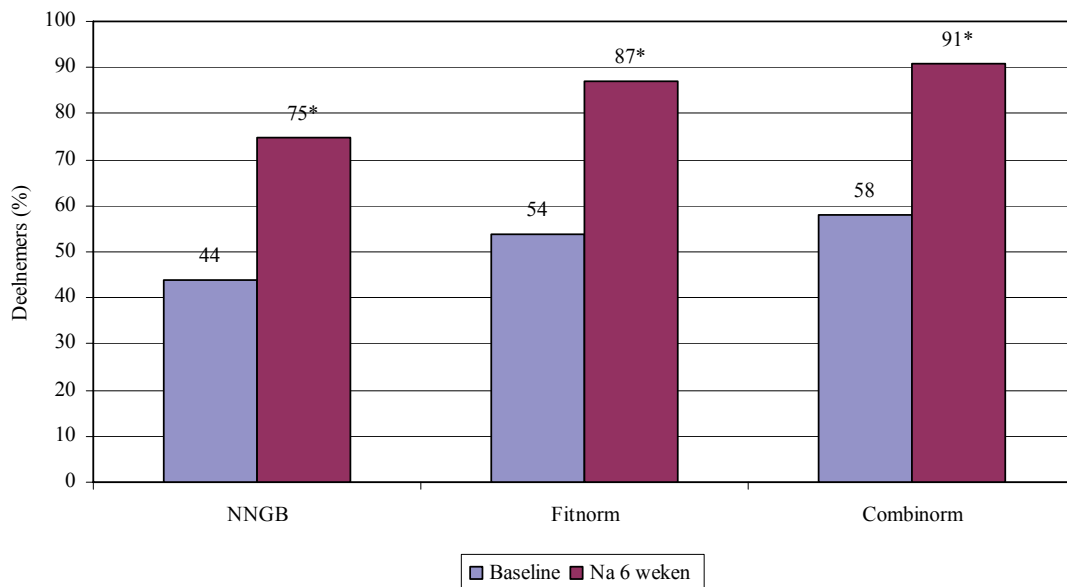
Door de deelnemers die gestopt zijn met hardlopen (n=31) worden onder andere een blessure tijdens deelname (26%), ongunstige tijden (16%) en het niet aansluiten van de sportactiviteit bij de mogelijkheden (16%) genoemd als belangrijke redenen om te stoppen.

1.4.5 Effecten van Start to Run op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na zes weken

Na zes weken is er een significante toename van het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (44% vs. 75%, $p < 0.0001$), Fitnorm (54% vs. 87%, $p < 0.0001$) en Combinorm (58% vs. 91%, $p < 0.0001$) ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Er is tevens een significante afname van het percentage semi-actieven (27% vs. 9%, $p = 0.0003$) en inactieven (15% vs. 0%, $p < 0.0001$).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Start to Run dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 6 weken (n=123)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden, blijkt dat er, na zes weken, een significante daling is van de tijd die wordt besteed aan licht intensieve activiteiten (1827 ± 1192 min/week vs. 1423 ± 1296 min/week, $p=0.002$) en een significante stijging van de tijd die wordt besteed aan zwaar intensieve activiteiten (200 ± 205 min/week vs. 410 ± 298 min/week, $p < 0.0001$). De totale tijd die wordt besteed aan bewegen en de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten veranderen niet significant (zie tabel 4).

Tabel 4: Start to Run groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 weken (n=123)

	Baseline	Na 6 weken	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1827 ± 1192	1423 ± 1296	0.002*
Matig intensieve activiteiten	209 ± 462	163 ± 253	0.21
Zwaar intensieve activiteiten	200 ± 205	410 ± 298	<0.0001 *
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2237 ± 1183	1996 ± 1451	0.08

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Na zes maanden is het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (48% vs. 64%, $p=0.004$), Fitnorm (56% vs. 82%, $p<0.0001$) en Combinorm (58% vs. 84%, $p<0.0001$) significant gestegen ten opzichte van baseline. Er is tevens een significante afname van het percentage semi-actieven (25% vs. 13%, $p=0.03$) en inactieven (17% vs. 3%, $p=0.0005$).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na zes maanden, een significante stijging is van de tijd die wordt besteed aan zwaar intensieve activiteiten (238 ± 250 min/week vs. 382 ± 306 min/week, $p<0.0001$) en de totale tijd die wordt besteed aan bewegen (2265 ± 1251 min/week vs. 2536 ± 1210 min/week, $p=0.04$). Er zijn geen significante veranderingen in de tijd die de deelnemers besteden aan licht en matig intensieve activiteiten (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken van de Start to Run deelnemers die de zes maanden meting hebben voltooid en de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep weergegeven. In beide groepen is het percentage vrouwen 70% en de gemiddelde leeftijd is 40 jaar in de Start to Run groep en 42 jaar in de controle groep. Op baseline zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op basis van leeftijd en geslacht. De groepen zijn dus succesvol gemaakt. Wat betreft het beweeggedrag op baseline, blijken de Start to Run deelnemers significant minder tijd te besteden aan matig intensieve activiteiten (213 ± 453 min/week vs. 406 ± 596 min/week, $p=0.01$) in vergelijking met de controle groep. Voor de overige beweegmaten zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op baseline.

Tabel 5: Kenmerken Start to Run groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Start to Run groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	100	100	
Geslacht (%)			
Man	30	30	1.0
Vrouw	70	70	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	40 ± 10	42 ± 9	0.12
Min-max	21-71	23-77	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	48	59	0.12
Na 6 maanden	64 [~]	62	0.22
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	56	55	0.89
Na 6 maanden	82 [~]	57	<0.001*
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	58	65	0.31
Na 6 maanden	84 [~]	73	0.006*
Inactief (%)			
Baseline	17	9	0.10
Na 6 maanden	3 [~]	6	0.13
Semi-actief (%)			
Baseline	25	26	0.87
Na 6 maanden	13 [~]	21	0.13
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1814 ± 1224	1958 ± 1263	0.42
Na 6 maanden	1947 ± 1043	1972 ± 1181	0.78
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	213 ± 453	406 ± 596	0.01*
Na 6 maanden	206 ± 369	450 ± 740	0.07
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	238 ± 250	253 ± 337	0.73
Na 6 maanden	382 ± 306 [~]	238 ± 286	<0.001*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2265 ± 1251	2616 ± 1356	0.06
Na 6 maanden	2536 ± 1210 [~]	2660 ± 1126	0.90

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

[~] Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline).

Binnen de controle groep zijn er geen significante veranderingen in het beweeggedrag van de deelnemers over een periode van zes maanden.

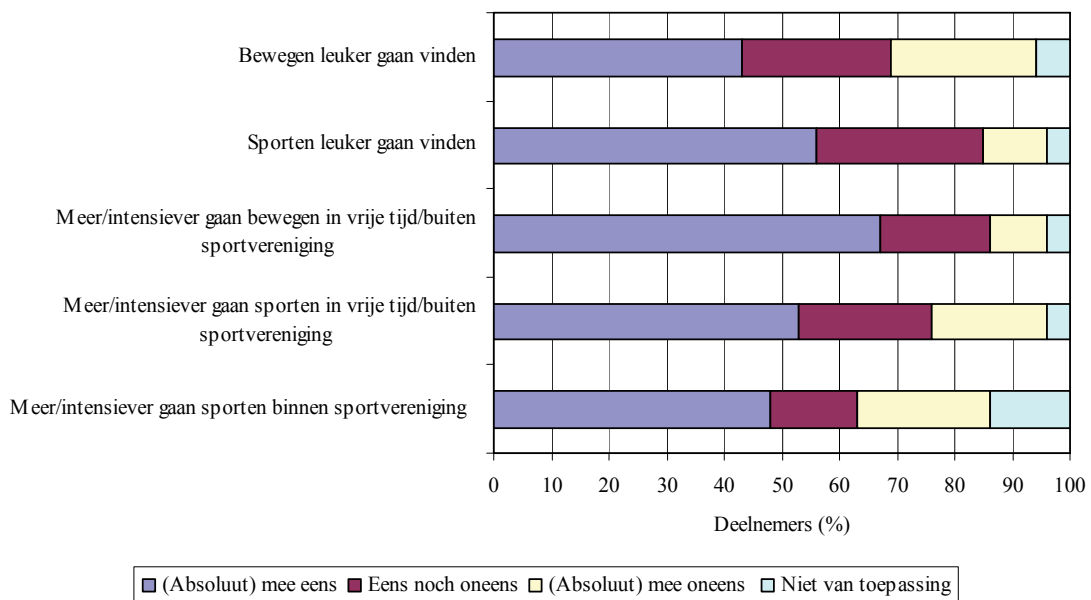
Na zes maanden blijken er significante verschillen te zijn tussen de Start to Run groep en de controle groep in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm (82% vs.

57%, $p < 0.001$) en Combinorm (84% vs. 73%, $p = 0.006$). Binnen de Start to Run groep zijn deze percentages significant hoger. Ook blijken de Start to Run deelnemers na zes maanden significant meer tijd te besteden aan zwaar intensieve activiteiten dan deelnemers van de controle groep (382 ± 306 min/week vs. 238 ± 286 min/week, $p < 0.001$). Voor de overige beweegmaten zijn er na zes maanden geen significante verschillen tussen de groepen.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan Start to Run. Tussen de 43%-67% van de deelnemers gaf aan het (absoluut) eens te zijn met de stellingen “meer te zijn gaan sporten of bewegen” en “sporten of bewegen leuker te zijn gaan vinden” door Start to Run (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=100)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Na zes maanden is het percentage Start to Run deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant gestegen (47% vs. 68%, $p = 0.0003$). Binnen de controle groep zijn er over een periode van zes maanden geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond. Na zes maanden blijken er significante verschillen te zijn tussen de Start to Run groep en de controle groep. In de Start to Run groep is het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant hoger dan in de controle groep (68% vs. 45%, $p = 0.001$). Aangezien de Start to Run groep en controle groep op baseline niet verschillen,

heeft deelname aan Start to Run geleid tot een significante toename van het aantal deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Start to Run groep en controle groep

	Start to Run groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	100	100	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	47	43	0.57
Na 6 maanden	68~	45	0.001*

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

~ Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline).

1.5 Conclusies

Het project Start to Run is een succesvol project. Dit komt zowel uit de resultaten van de proces- als effectevaluatie naar voren. De doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn opgesteld zijn allemaal geheel of vrijwel geheel behaald. Ook blijkt deelname aan Start to Run een positief effect te hebben op het beweeggedrag van de deelnemers, zowel direct na afloop als na zes maanden. Tenslotte blijken de deelnemers aan Start to Run, zeker vergeleken met andere sportprojecten die in het kader van het NASB, setting sport zijn uitgevoerd, relatief minder actief waardoor er ook bij een grote groep winst viel te behalen. Bij aanvang voldeed namelijk 46% van de deelnemers aan de NNGB, 56% aan de Fitnorm en 61% aan de Combinorm. Het streven van de Atletiekunie dat 50% van de deelnemers bij aanvang van Start to Run niet voldeed aan de Combinorm is overigens hiermee niet helemaal gehaald.

Een belangrijke kanttekening is wel dat het project Start to Run reeds bestond voordat de implementatiefase van het NASB, setting sport startte. Hierdoor was er al veel ervaring opgedaan met het project en was er geen sprake van een opstarttraject of aanloopfase waarin het sportproject ontwikkeld moest worden, verenigingen/locaties moesten worden geworven en trainers moesten worden opgeleid. Dit neemt niet weg dat voor het continueren van een project als Start to Run bovenstaande elementen wel onderdeel waren van de organisatie en het succesvol continueren van lopende projecten niet vanzelfsprekend verloopt.

In de toekomst valt er wellicht nog meer winst te halen uit het project Start to Run wanneer de doorstroom naar de verenigingen beter is. Om de overgang van Start to Run naar lidmaatschap binnen verenigingen te faciliteren wordt momenteel het project "Run to the Start" ontwikkeld welke in het najaar 2011 zal starten.

Bijlage: Judo Bond Nederland (JBN), Judo op school

1.1 Algemeen

Sportbond : Judo Bond Nederland (JBN)

Sportproject : Judo op school

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

“Judo op school” is een schoolsportproject dat door de Judo Bond Nederland (JBN) wordt ingezet om kinderen enthousiast te maken voor sport en judo, jiu-jitsu of aikido. Judo is door zijn pedagogische en didactische waarden bij uitstek geschikt om bij kinderen hun motorische achterstand te verkleinen en hen, daarnaast, meer zelfvertrouwen te geven, eigenwaarde te laten ontwikkelen, leren samen te werken en waarden en normen te leren. Een Judo op school project is bovendien in de organisatie en uitvoering eenvoudig en laagdrempelig. Binnen het NASB bood de JBN een tweetal pakketten aan: een binnenschools pakket en een naschools pakket voor alle onderwijsinstellingen.

De judolessen worden door een JBN opgeleide en gekwalificeerde judoleraar gegeven op de onderwijsinstelling of bij de judoclub. Daarmee wordt een hoge mate van kwaliteit gegarandeerd. Om tot een optimale beleving van de sport te komen (judo, jiu-jitsu en aikido) wordt gebruik gemaakt van judomatten en judopakken. Deze worden door de JBN gratis ter beschikking gesteld aan de JBN clubs en docenten.

Judo is tevens geschikt voor kinderen met overgewicht of beperkingen (zowel geestelijk als fysiek). De sportspecifieke waarden waarbij de doelgroep leert omgaan met respect, discipline, samenwerken, regels en fysiek contact sluiten uitermate goed aan bij de zogenaamde “speciale” doelgroepen. “Judo op school” wordt verzorgd binnen het basisonderwijs, het voortgezet onderwijs, het speciaal onderwijs, het praktijkonderwijs en tijdens naschoolse- en buitenschoolse opvang. Na afloop van de lessenreeks wordt het “Judo op school” project afgerond met een leuke en aansprekende attentie of een diploma. Op deze manier houden de kinderen iets tastbaars over aan de judolessen. Bovendien krijgen ze de mogelijkheid om gratis of tegen een gereduceerd tarief één of meer judoles(sen) bij de lokale judo aanbieder te volgen. Dit om vervolg te geven aan het project en om de doorstroom te bevorderen.

Doelstellingen:

Kinderen van 4-12 jaar en jeugd van 12-18 jaar, die een vorm van onderwijs volgen, kennis laten maken met judo, jiu-jitsu en/of aikido en hen te stimuleren om (meer) te gaan sporten. Daarnaast met behulp van judo, jiu-jitsu en/of aikido, de kinderen zelfvertrouwen geven, eigenwaarde laten ontwikkelen, waarden en normen bij te brengen en motorische achterstanden te verkleinen. Naast het verstevigen van de eigen maatschappelijke positie is ledenwerving één van de doelen voor de clubs.

Doelgroep: Schoolgaande kinderen van 4 tot 12 jaar en schoolgaande jeugd van 12 tot 18 jaar.

Totale duur (start-eind): Dit is afhankelijk van het gekozen lessenpakket. De duur varieert van vier tot acht weken.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Eén keer per week (totaal vier tot acht lessen).

Duur lessen: De lessen duren een (les)uur. Uiteraard kan dit in overleg met de onderwijsinstelling of gemeente aangepast worden.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit varieert per pakket. Wanneer de lessen onder schooltijd verzorgd worden krijgen maximaal acht groepen les. Dat komt neer op zo'n 200 leerlingen per school (ongeveer 25 leerlingen per groep). Wanneer de lessen naschools aangeboden worden is het bereik ongeveer 40 leerlingen (ongeveer 20 leerlingen per groep).

Website:

http://www.jbn.nl/verenigingsadvisering/judo+op+school/cDU1511_Judo+op+School.aspx

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

- Door een professioneel judoaanbod te realiseren maken minimaal 10.000 kinderen kennis met judo: 2.000 (2008), 3.500 (2009) en 4.500 (2010).
- Van de deelnemende kinderen wordt het aantal inactieven verminderd met 5%.
- Van de deelnemende kinderen maakt minimaal 5% gebruik van het judoaanbod van de club (500 kinderen stromen door naar de georganiseerde sport).
- Het activeren van 675 kinderen (225 inactief > semi-actief, 450 semi-actief > norm-actief).
- Deelname van 96 judoverenigingen: 20 (2008), 33 (2009) en 43 (2010).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Voor de JBN is het project heel succesvol verlopen. De bond heeft buitengewoon veel kinderen kennis laten maken met judo. Het doel was om 10.000 kinderen kennis te laten maken met judo en uiteindelijk hebben bijna 54.000 kinderen deelgenomen aan de "Judo op school" projecten. Dit is veel meer dan de JBN oorspronkelijk beoogde. Verder heeft

er een landelijke spreiding plaatsgevonden van de projecten. Sommige provincies, zoals Noord-Holland en Limburg, springen er uit qua aantal (en omvang van de) projecten. Dit komt omdat in deze provincies intensief is samengewerkt met provinciale sportraden en/of gemeenten. Daarnaast is het “Judo op school” project op lokaal niveau uitgevoerd door kleinere gemeenten en verenigingen verspreid over heel Nederland, en niet alleen door de clubs in de grote steden. Met een duale aanpak (via overheidsorganisaties enerzijds en verenigingen en judoleraren anderzijds) was het mogelijk om ook kleinere gemeenten te bereiken. Dit in tegenstelling tot het “Meedoen” programma dat zich voornamelijk op een aantal (clubs in de) grote steden richtte. Tenslotte merkt de JBN op dat projecten, waarbij samengewerkt wordt met het onderwijs en overheidsinstanties zoals gemeenten en provincie, een duidelijke aanlooperperiode nodig hebben. De clubs en docenten moet eerst bekend raken met het project en het project moet inbedden. Deze aanlooperperiode is terug te zien in de cijfers. Zo werd er één (pilot)project verzorgd in 2008, stonden er 43 projecten in 2009 op het programma tot 92 projecten in 2010 en 77 in de eerste helft van 2011. De JBN is erg blij met de verlenging van de implementatieperiode tot en met juni 2011, omdat zij hierdoor nog heel veel (extra) kinderen heeft kunnen bereiken.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het grote netwerk waarvan gebruik is gemaakt: De JBN heeft in het kader van het “Judo op school” project met verschillende partijen samengewerkt en op diverse manieren het project in de markt gezet. Zo is er samengewerkt met gemeenten, provinciale sportraden, commerciële partijen (Schooljudo.nl en Move A-Head) en Special Heroes (een landelijke organisatie die de link legt tussen het speciaal onderwijs en de sport). Daarnaast heeft de JBN via de judoclubs en judoleraren (via de Nederlandse Vereniging voor Jiu-jitsu en Judo Leerkrachten (NVJL)) het project in de markt gezet. Judoclubs en judoleraren konden zo zelf rechtstreeks een aanvraag voor een project indienen.
- De laagdrempeligheid van het “Judo op school” project: De werkwijze rondom de organisatie en uitvoer van een “Judo op school” project op zich is heel eenvoudig en laagdrempelig. Er worden judolessen gegeven tijdens of na schooluren door een judo-leraar, de lessenreeks is makkelijk implementeerbaar en er is alleen een lokaal met matjes nodig. Het kost ook weinig geld en tijd.
- De vindplaats van de doelgroep is heel helder: binnen het onderwijs.
- De communicatie van het project door de JBN zelf en via het NASB: De JBN heeft het project onder de aandacht gebracht via haar eigen kanalen waaronder de eigen website, de digitale JBN nieuwsbrief en de kanalen van de NVJL waaronder hun magazine. Daarnaast is gebruik gemaakt van de communicatiemiddelen van het NASB (de NASB nieuwsbrief, relatiedagen). Hierdoor zijn diverse aanvragen binnengekomen voor het opzetten van projecten.
- De (pedagogische) kwaliteiten van de judoleraren: De (door de JBN opgeleide en gekwalificeerde) judoleraren hebben een goede pedagogische basis, waardoor zij geschikt zijn om in het onderwijs les te geven. Uit evaluaties blijkt ook dat de directies van scholen en groepsleerkrachten erg tevreden en enthousiast zijn over de kwaliteit van de judoleraren.
- De organisatie binnen de JBN: De JBN heeft drie verenigingsadviseurs, waarvan één ook projectleider is van het NASB project. De verenigingsadviseurs zijn het eerste aanspreekpunt voor de clubs, provincies en gemeenten in hun regio. Zij weten welke

projecten er draaien in hun regio en ondersteunen clubs en gemeenten bij het organiseren van een “Judo op school” project. De verenigingsadviseurs komen één keer per week bijeen. De lijnen zijn kort zowel met de clubs als met elkaar. Er kan van elkaar geleerd worden en op deze manier wordt de organisatie versterkt.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

De JBN heeft tijdens de implementatiefase geen echte belemmerende factoren gekend. Wel heeft zij van de implementatiefase geleerd en op basis van de ervaringen opgedaan in de implementatiefase zou zij in de toekomst dingen anders aanpakken. Zo zou de bond bijvoorbeeld graag wat meer contact hebben met deelnemende onderwijsinstellingen en met hen meer in de diepte willen evalueren (op dit moment wordt er wel gevraagd naar de ervaringen van de onderwijsinstellingen met het project, maar deze evaluatie is beperkt). Daarnaast heeft de JBN geleerd dat het belangrijk is om met samenwerkende partijen van te voren goed de rolverdeling vast te leggen om te voorkomen dat er te veel werk bij de bond komt te liggen. Wat betreft het verloop van de implementatieperiode merkt de JBN nog wel op dat de eigen clubs in het begin van de projectperiode een afwachtende houding aannamen. Gaandeweg het project veranderde deze houding en werden de clubs steeds enthousiaster. Eenzelfde beeld was te zien bij de professionele trainers (ZZP'ers). Er meldden zich steeds meer ZZP'ers die projecten wilden draaien, al dan niet namens een lokale club die geen judoleraar overdag ter beschikking had.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

Deelnemers zijn vindbaar in het onderwijs (“Judo op school”). Scholen werden vaak geworven via gemeenten (o.a. met behulp van de combinatiefunctionaris), maar dikwijls namen onderwijsinstellingen zelf al contact op met de lokale clubs en/of met de verenigingsadviseurs van de JBN. Daarnaast heeft de JBN de clubs gestimuleerd om op lokaal niveau, al dan niet structureel, scholen te benaderen en projecten uit te voeren. Bovendien heeft zij met verschillende partijen samengewerkt, zoals (de teams van) Schooljudo.nl en Move A-Head, Special Heroes en wat regionale instellingen (bijvoorbeeld “Iedereen Kan Sporten” in Limburg, Groot Goylant Hilversum (VMBO)), waardoor het onderwijs (de vindplaats van de doelgroep) via diverse invalshoeken is bereikt.

Beoogde doelgroep bereikt?

Ja, voornamelijk kinderen in de basisschoolleeftijd. Doordat de JBN naast het basis-onderwijs en voortgezet onderwijs ook projecten heeft uitgevoerd in het praktijk-onderwijs, speciaal onderwijs, en tijdens naschoolse activiteiten/buitenschoolse opvang, heeft de JBN veel verschillende doelgroepen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar bereikt.

Draagvlak bij de doelgroep

Het succes van het “Judo op school” project valt of staat met het enthousiasme en de betrokkenheid (met de doelgroep) van de judoleraar. Soms wordt er een breder draagvlak gecreëerd door ook al in de klas iets over het judo, jiu-jitsu of aikido te vertellen.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens planning verlopen, met wat vertraging aan het begin. De JBN was erg blij met de verlenging van de implementatieperiode, omdat zij hierdoor nog heel veel projecten heeft kunnen uitvoeren.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: Er hebben in totaal 53.804 kinderen aan het “Judo op school” programma deelgenomen. De einddoelstelling van 10.000 deelnemers is gehaald. Er hebben ruim vijf maal zoveel deelnemers meegedaan als vooraf beoogd.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Van de 53.804 deelnemers zijn 3.545 (6,6%) lid geworden van de bond. Hierbij wordt opgemerkt dat de judoclubs niet altijd (direct) hun leden opgeven bij de bond. De JBN stelt dat er meerdere kinderen lid zijn geworden van een lokale judoclub, als gevolg van deelname aan één van de NASB judoprojecten. Daarnaast worden regelmatig kinderen lid van een andere judoclub dan de uitvoerende “Judo op school” club. Deze doorstroom is lastig te meten en niet meegenomen in de totaalstelling. Het genoemde aantal nieuwe leden is dus een onderschatting van het daadwerkelijke aantal deelnemers dat lid is geworden van een club. Niettemin is de einddoelstelling van 500 nieuwe leden (of 5% doorstroom) gehaald en ruim overtroffen.
- Bereik: Er zijn in totaal 213 “Judo op school” projecten uitgevoerd binnen 173 gemeenten, waarvan 113 unieke gemeenten. Er zijn twee pakketten beschikbaar binnen het NASB. In sommige gemeenten zijn meerdere projecten ingebracht. Van de unieke gemeenten zijn er 14 NASB-Impuls-gemeenten uit de eerste tranche, en 19 uit de tweede tranche. Verder hebben er 474 onderwijsinstellingen deelgenomen: 19 voortgezet onderwijsinstellingen, 392 basisonderwijsinstellingen, 44 speciaal onderwijsinstellingen, 2 praktijkonderwijsinstellingen en 16 projecten zijn uitgevoerd tijdens naschoolse activiteiten/buitenschoolse opvang. De meeste onderwijsinstellingen zijn eenmaal bezocht, maar een paar onderwijsinstellingen zijn twee opeenvolgende jaren bezocht. Er kunnen doublures tussen zitten maar dit aantal is niet zo groot. Tenslotte zijn er 2.228 lesgroepen (een lesgroep is de groep zoals deze bij de judoleraar op de mat stond) bereikt. De JBN had vooraf geen doelstellingen opgesteld over het aantal projecten, gemeenten, onderwijsinstellingen en lesgroepen. Gezien de grote aantallen projecten, deelnemende gemeenten, onderwijsinstellingen en lesgroepen kan gesteld worden dat het “Judo op school” project een groot bereik heeft gehad.
- Het aantal deelnemende judoclubs: In totaal hebben 195 judoclubs, waarvan 126 unieke judoclubs (sommige clubs hebben namelijk meerdere projecten uitgevoerd) de judolessen verzorgd. De einddoelstelling van 96 deelnemende judoclubs is dus ruim gehaald.
- Het activeren van in totaal 675 kinderen (225 inactief > semi-actief, 450 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 2.152 kinderen zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling is gehaald.

Het “Judo op school” project is erg succesvol geweest. Alle einddoelstellingen zijn behaald en ruim overtroffen. Daarnaast heeft het project andere positieve resultaten opgeleverd: Er is een breed netwerk opgebouwd met onderwijsinstellingen, combinatiefunctionarissen, gemeenten, provinciale sportraden en andere organisaties. Veel onderwijsinstellingen zijn judoactief geworden, veel judoclubs zijn schoolactief geworden en gemeenten zijn judo minded geworden. Er is veel enthousiasme voor het project bij deze partijen. Er zijn zelfs marktpartijen (o.a. judoleraren) die hun boterham kunnen verdienen met het project. Dit alles biedt op de lange termijn veel kansen voor het judo in relatie tot

het onderwijs. Op dit moment zijn er 29 gemeenten/judoclubs die doorgaan met het verzorgen van judolessen op school en waar het judo een meer structureel karakter krijgt. Er is een aantal combinatiefunctionarissen dat judolessen blijft geven en twee judoleraren zijn in dienst genomen binnen het onderwijs. Verder zijn er zes gemeenten die zelf materialen (judopakken, matten) voor het judo hebben aangeschaft. Door de implementatiefase is er dus een goede basis gelegd voor het “Judo op school” voor de toekomst.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Tijdens de implementatieperiode zijn o.a. de volgende materialen (door)ontwikkeld:

- Handboek Schoolsport voor judoclubs (met hierin een antwoord op de vragen: hoe een schoolsport op te zetten, waaraan te denken, etc.)
- Handleiding NASB voor judoclubs (met hierin de criteria, de vergoedingen, uitleg van het project, etc.)
- Kennismakingsmap judo voor judoclubs/docenten op school (met hierin lesvoorbeelden)
- DVD Kennismaken met judo voor judoclubs/docenten op school (met hierop lesvoorbeelden)
- Plakatoeages (de kinderen krijgen dit na afloop van de laatste judoles)
- Aanhangwagens met judomatten
- Kratten met judopakken
- De website digidojo

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking met de judoclubs verliep heel erg goed. In het begin namen de judoclubs een afwachtende houding aan en moesten ze wennen aan het project. In de loop van de implementatieperiode veranderde deze houding en werden de judoclubs steeds enthousiaster. De JBN had wel van een paar judoleraren/judoclubs teruggekoppeld gekregen dat ze wat meer feedback zouden willen hebben (doen ze het goed?). Door de grootschaligheid van het project was het voor de JBN echter niet mogelijk om op elke locatie te komen kijken. Wel heeft de JBN bij de grotere stadsprojecten clubs gestimuleerd om samen te werken. De clubs zaten bij de organisatie van zo'n project ook gezamenlijk om tafel. Hierdoor werd er meer draagvlak voor het gehele project gecreëerd.

Implementatie

De implementatie is bij de clubs goed verlopen. Als er problemen waren dan losten de judoclubs dit veelal zelf op. Daarnaast is de organisatie en uitvoer van een project redelijk eenvoudig en laagdrempelig (de materialen zijn er, de kinderen zijn er, de coördinatie ligt meestal bij een gemeente), waardoor het voor judoclubs ook niet moeilijk was om het uit te voeren.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja, de judoclubs beschikten over voldoende middelen. Door de vele aanvragen had de JBN zelf op een gegeven moment niet meer voldoende uitleenmaterialen (judomatten, judopakken) ter beschikking. Door alles goed te plannen is het haar wel gelukt om alle projecten te kunnen voorzien van materialen. Een interessante ontwikkeling is dat een aantal judoclubs een cofinanciering is aangegaan in de projecten (een project werd dan

bijvoorbeeld gezamenlijk gefinancierd door de JBN, het onderwijs en een judoclub). Deze judoclubs zagen in wat het project hen kon opleveren, namelijk nieuwe leden en maatschappelijke meerwaarde, en waren daardoor ook bereid om te investeren in het project. Deze ontwikkeling is erg belangrijk voor het kunnen blijven uitvoeren van de “Judo op school” projecten in de toekomst.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Gemeenten: De JBN heeft met 28 gemeenten en 12 combinatiefunctionarissen intensief samengewerkt. Gemeenten fungeerden als opdrachtgever en cofinancier. Bovendien coördineerden zij een groot deel van de projecten (al dan niet via een combinatiefunctionaris).
- Provinciale sportraden: Er is met acht provinciale sportraden samengewerkt. De samenwerking was erg gevarieerd en bestond uit het verzorgen van ingangen bij gemeenten, het doorgeven van adressen en het daadwerkelijk om tafel zitten en opzetten/coördineren van projecten.
- Onderwijs: Op de scholen zijn de judolessen gegeven.
- Schooljudo.nl: Schooljudo.nl is een programma van sportmarketingbureau 2Basics en zij zet het programma op commerciële basis uit. De inhoud (en uitvoering) van het programma heeft veel raakvlakken met “Judo op school” (er wordt gewerkt met lokale partners, de kinderen krijgen kennismakingslessen, er worden judopakken en judomatten geleverd, etc.). Schooljudo.nl is het pluspakket ten opzichte van wat de JBN aanbiedt, een kant-en-klaar programma voor de lesgroepen binnen het basisonderwijs. De JBN biedt met “Judo op school” een basispakket, waarbij de coördinatie bijvoorbeeld in handen ligt van een gemeente. De JBN heeft dan een bemiddelende rol en brengt partijen bij elkaar. Het Schooljudo.nl-team voert echter zelf de coördinatie over het project uit. De Schooljudo.nl-projecten zijn vaak grootschaliger (er zijn meerdere scholen/gemeenten betrokken). De krachten van “Judo op school” en Schooljudo.nl worden zoveel mogelijk gebundeld. Men heeft dan de keuze om het “Judo op School” pakket af te nemen of het Schooljudo.nl-pakket. In samenwerking met het team van Schooljudo.nl zijn binnen het NASB twee (grote) “Judo op school” projecten uitgevoerd. Daarnaast wordt vanuit het beleidskader Sport en Onderwijs samengewerkt met het team van Schooljudo.nl (buiten het NASB).
- Move A-Head: Dit is een educatief, sociaal vaardigheidsprogramma dat op scholen wordt aangeboden, onder andere gericht op de mentale (sociaal/emotionele ontwikkeling) en fysieke ontwikkeling van de leerlingen. Judo wordt hierbij ingezet als middel. In Rotterdam hebben diverse pilots gedraaid, waarbij het “Judo op school” project was gekoppeld aan Move A-Head. Verder zijn vanuit het beleidskader Sport en Onderwijs gezamenlijke communicatiemiddelen (een brochure) ontwikkeld.
- Special Heroes: Dit is een organisatie die de link legt tussen sport en het speciaal onderwijs. Zij brengt het sportaanbod naar het speciaal onderwijs. Door Special Heroes kunnen de leerlingen van een speciaal onderwijsinstelling kennismaken met verschillende sporten. Eerst krijgen zij kennismakingslessen binnen de school (tijdens lesuren), dan na schooltijd (naschools/buitenschools aanbod) en tenslotte is het de bedoeling dat de leerlingen gaan sporten bij een sportclub in de buurt. Als er vraag is naar judo dan neemt Special Heroes contact op met één van de verenigingsadviseurs van de JBN of met een judoclub die in de buurt van de onderwijsinstelling zit. Via Special Heroes probeert de JBN zelf ook (actief) het judo binnen het speciaal onderwijs te krijgen. Vanuit het NASB is geïnvesteerd in het continueren van “Judo op school” projecten die vanuit Special Heroes binnen het speciaal onderwijs zijn geïnitieerd.

- Nederlandse Sport Alliantie (NSA): “Judo op school” is ingebed in de Sportieve School van de Nederlandse Sport Alliantie. Op een aantal scholen zijn kennismakingslessen gegeven van verschillende sporten. “Judo op school” maakte onderdeel uit van het sportaanbod. De JBN had een programma beschikbaar gesteld, waarmee de groepsleerkracht of vakdocent zelf de judolessen kon geven op school (men wilde namelijk geen clubs erbij betrekken). Uiteindelijk hebben twee scholen hiermee gewerkt.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat, met name op gebied van bekendheid van het project.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Het beschikbare budget was € 396.750,- en dit bedrag is volledig uitgegeven. Er waren inkomsten van één gemeente. Samenvattend is het project binnen het budget uitgevoerd en zijn er geen opbrengsten.

De JBN vindt dat zij met relatief lage uitgaven en inspanningen (ten opzichte van andere grote projecten die zij heeft uitgevoerd) ontzettend veel heeft bereikt. Niet alleen qua aantallen deelnemers, maar ook wat betreft het opbouwen van netwerken, de ontstane samenwerkingsverbanden, het imago van de judosport bij onderwijsinstellingen, gemeenten en de kinderen/ouders. De JBN merkt nog wel op dat zij graag een grotere doorstroom had gezien, ondanks dat deze aantallen al “mooi” zijn (de gemiddelde doorstroom is 6,6%).

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Judo, jiu-jitsu en/of aikidolessen bij JBN aangesloten clubs.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De JBN heeft de ondersteuning van NOC*NSF als prettig en laagdrempelig ervaren (ze wist wie ze moest bereiken en dit ging snel en gemakkelijk). De JBN vond de relatiedagen erg nuttig, niet alleen voor het “Judo op school” project, maar ook om te kijken hoe judo kan worden ingezet als middel binnen het “Judo met zorg”. Deze relatiedagen hebben geresulteerd in diverse aanvragen om projecten op te zetten. Verder vond de JBN het fijn dat zij gebruik kon maken van de landelijke communicatiemiddelen (van NOC*NSF), zoals de NASB nieuwsbrief, om het “Judo op school” project onder de aandacht te brengen. Wat betreft de bondenbijeekkomsten en workshops, deze heeft de JBN als nuttig ervaren (“als bond pik je er altijd wel dingen uit”). Over het algemeen is de JBN tevreden over de ondersteuning die NOC*NSF heeft geboden en zij heeft geen bepaalde ondersteuning gemist.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

Er zijn 29 gemeenten/judoclubs die met “Judo op school” doorgaan na de implementatiefase. Bovendien is er een aantal combinatiefunctionarissen dat judolessen op scholen blijft geven. Hierdoor blijft het judo ook in deze gemeenten gewaarborgd. “Judo op school” en “Judo met zorg” zijn twee van de speerpunten in de komende beleidscyclus en zijn als zodanig opgenomen in het meerjarenbeleidsplan van de JBN. De JBN gaat middels verenigingsadvisering hiermee concreet aan de slag. Daarnaast bekijkt zij hoe zij via de samenwerking met provinciale sportraden het project kan continueren en hoe zij

clubs kan coachen op lokaal ondernemerschap (zodat deze bijvoorbeeld zelf projecten voor een deel financieren). Verder blijft de JBN samenwerken met (de organisatoren van) Schooljudo.nl en Move A-Head. Zij maakt van hun netwerken gebruik en beveelt deze programma's aan binnen het eigen netwerk. Er is door de JBN de werkgroep "Wat na Urban Judo?" opgericht en hierin worden ook de ervaringen vanuit het NASB meegenomen. Tenslotte heeft de JBN door alle projecten die zij heeft uitgevoerd veel materialen tot haar beschikking. Er zijn nu 13 aanhangwagens met judomatten en judopakken. Deze staan landelijk verspreid en geheel gratis ter beschikking voor de (bij de JBN aangesloten) lokale judoleraren en clubs.

Financiering

De JBN steekt zelf vooral menskracht in het continueren van het "Judo op school" en "Judo met zorg" (voor speciale doelgroepen bijvoorbeeld in de jeugdzorg). Deze projecten worden voornamelijk gefinancierd door lokale en provinciale overheden, onderwijsinstellingen, lokale verenigingen en vanuit subsidies.

Samenwerking met private partners

Er zijn geen kansen of plannen om met private partners samen te werken. Het "Judo op school" project is te klein voor partijen uit het bedrijfsleven. De JBN heeft in het verleden wel geprobeerd om samen te werken met private partners, maar hier is niets uit voort gekomen.

Continuering op lokaal niveau

De judoclubs/judoleraren kunnen geheel gratis materialen (een aanhangwagen met judomatten en judopakken) lenen van de JBN. Ze hoeven alleen tijd en mankracht in het project te steken. Een "Judo op school" project levert een judoclub, naast een goede naam, nieuwe leden op (en dus inkomsten). Een project hoeft niet veel te kosten (alleen de judoleraar moet betaald worden). Een project kan gefinancierd worden door een onderwijsinstelling, gemeente, vanuit lokale subsidies, door de judoclub zelf of vanuit een cofinanciering van de samenwerkende partijen. De JBN coacht de individuele judoleraren en judoclubs via de verenigingsadviseurs op lokaal ondernemerschap. In de Nederlandse Vereniging voor Jiu-jitsu en Judo Leerkrachten (NVJJL) zitten veel van deze lokale "ondernemers". Er is goed contact met de NVJJL en de JBN trekt veel met hen op in de organisatie van gezamenlijke projecten en activiteiten.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Judo op school deelnemers

Het is niet bekend hoeveel deelnemers door de sportbond zijn benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. In totaal hebben 491 mensen gereageerd op de baseline meting, waarvan respectievelijk 29% en 20% reageerde na zes weken en zes maanden.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	?
Baseline meting	491
Nameting 1 (na 6 weken)	143
Nameting 2 (na 6 maanden)	98

In tabel 2 staan de kenmerken van alle deelnemers op baseline weergegeven (n=491). Ongeveer de helft van de deelnemers waren jongens, de gemiddelde leeftijd was 10 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 17. Iets meer dan de helft voldeed bij aanvang van het sportproject aan de NNGB, 30% voldeed aan de Fitnorm en 65% voldeed aan de Combinorm. Zeven procent van de deelnemers was inactief en 28% semi-actief bij aanvang. Verder gaf 85% van de respondenten aan te sporten en was 81% lid van een sportvereniging of sportbond.

Wanneer de kenmerken zoals gemeten op baseline bij deelnemers na zes maanden worden vergeleken met de totale groep die op baseline heeft gereageerd, blijkt dat deze groepen vergelijkbaar zijn, met uitzondering van de leeftijd, het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm en BMI. De groep die na zes maanden reageerde is gemiddeld twee jaar jonger vergeleken met de oorspronkelijke groep, voldoet minder vaak aan de Fitnorm en heeft een lagere BMI.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	491	98
Geslacht (%)		
Jongen	51	48
Meisje	49	52
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	10 \pm 2	8 \pm 1*
Min-max	6-12	6-11
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	58	52
Fitnorm	30	21*
Combinorm	65	58
Inactief	7	7
Semi-actief	28	35
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	17 \pm 3	16 \pm 2*
Min-max	11-28	11-22
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	85	78
Nee, maar in het verleden wel	12	14
Nee, nooit actief gesport	4	7
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	55	14
Gemiddelde \pm SD	1.4 \pm 1.1	0.9 \pm 0.7
Min-max	0.1-4.0	0.1-2.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	81	74
Nee	19	26

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na zes weken is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat 20% van de deelnemers van allochtone afkomst was. Tevens blijkt dat 8% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had, waarbij ongeveer de helft van de deelnemers aangaf astma, COPD of CARA te hebben. Tweederde van de ziekten en aandoeningen viel in de categorie “anders”.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=143)

	Na 6 weken
Zit je op de basisschool? (%)	
Ja	99
Nee	1
Etniciteit (%)	
Autochtoon	80
Westers allochtoon	6
Niet-westers allochtoon	14
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	8
Nee	85
Weet ik niet	7
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	11
Suikerziekte	0
Hart- en vaatziekten	0
Astma, COPD of CARA	45
Reumatische aandoening	0
Anders	64

1.4.2 Kennismaking met Judo op school en redenen voor deelname

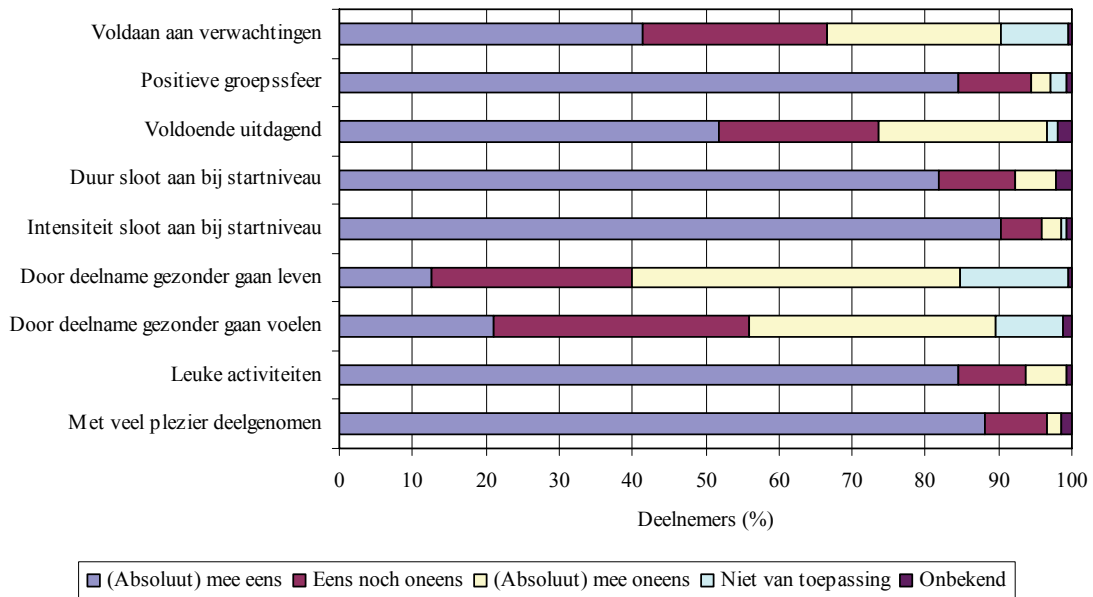
Vrijwel alle kinderen (87%) hebben via school kennisgemaakt met “Judo op school”. Andere manieren die aangegeven werden waren via familieleden of vrienden (9%) en via een kennismakingsles (8%).

De belangrijkste redenen die werden aangegeven om deel te nemen aan “Judo op school” waren om kennis te maken met de sport (61%), voor de gezelligheid/plezier (44%) en dat het van school moest of door school werd georganiseerd (35%).

1.4.3 Mening deelnemers over Judo op school

Na zes weken is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project “Judo op school”. Over het algemeen waren ze positief over het project, zoals in figuur 1 is weergegeven. De intensiteit sloot ook goed aan bij het niveau van de deelnemers. Een minderheid gaf aan dat deelname heeft bijgedragen aan het gezonder voelen of leven.

Figuur 1: Mening deelnemers over Judo op school (n=143)



Ongeveer 95% deelnemers gaf aan tevreden te zijn met de organisatie en trainers, 69% gaf aan tevreden te zijn met de organiserende vereniging. Gemiddeld werd “Judo op school” beoordeeld met een rapportcijfer 8,2 (s.d. 1,3) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven judoën

Van de 95 deelnemers gaf 13% na zes maanden aan nog steeds te judoën. De voornaamste redenen die werden genoemd om de sport te continueren waren het verbeteren van de gezondheid (67%), voor de gezelligheid/plezier (58%) en deze sport beter onder de knie krijgen (42%).

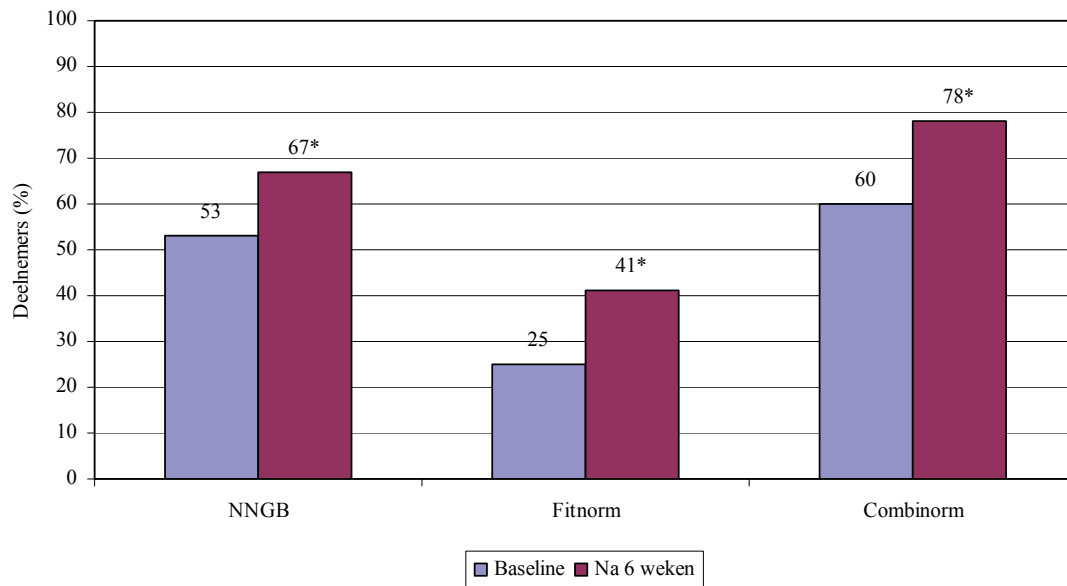
De belangrijkste redenen waarom deelnemers gestopt zijn met judo (n=78) waren dat ze niet enthousiast waren over de sport (45%), dat ze al op andere sporten zaten (45%) en dat de sportactiviteit niet goed aansloot bij hun mogelijkheden (45%).

1.4.5 Effecten van Judo op school op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na zes weken

Na zes weken is er een significante toename van het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (53% vs. 67%, $p=0.008$), Fitnorm (25% vs. 41%, $p=0.0006$) en Combinorm (60% vs. 78%, $p=0.0003$) (zie figuur 2). Er is tevens een significante afname van het percentage semi-actieven (35% vs. 20%, $p=0.002$). Het percentage inactieven is in deze periode, met respectievelijk 5% en 2%, redelijk stabiel gebleven.

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Judo op school dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 6 weken (n=143)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

Voor wat betreft het aantal minuten dat wordt besteed aan bewegen komt een vergelijkbaar beeld naar voren. Na zes weken is het aantal minuten besteed aan zowel matig intensieve activiteiten (751 ± 682 min/week vs. 923 ± 770 min/week, $p=0.02$) als zwaar intensieve activiteiten (138 ± 173 min/week vs. 176 ± 171 min/week, $p=0.02$) significant gestegen. Op korte termijn (na zes weken) lijkt deelname aan “Judo op school” dus een positief effect te hebben op het beweeggedrag van deelnemers. De totale tijd besteed aan bewegen is niet significant veranderd na zes weken.

Tabel 4: Judo op school groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 weken (n=143)

	Baseline	Na 6 weken	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	448 \pm 312	401 \pm 286	0.13
Matig intensieve activiteiten	751 \pm 682	923 \pm 770	0.02*
Zwaar intensieve activiteiten	138 \pm 173	176 \pm 171	0.02*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	1337 \pm 857	1501 \pm 955	0.07

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

In tegenstelling tot de resultaten na zes weken, blijkt er na zes maanden geen significant verschil te zijn in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (van 52% naar 51%) en de Combinorm (van 58% naar 62%), zoals in tabel 6 wordt weergegeven. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm steeg wel significant van 21% naar 33% ($p=0.02$). Het aantal inactieven (7% vs. 4%) en semi-actieven (35% vs. 34%) blijft redelijk stabiel.

Er zijn geen significante veranderingen in de tijd die deelnemers besteden aan activiteiten (zie tabel 5).

Tabel 5: Judo op school groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 maanden (n=98)

	Baseline	Na 6 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	446 \pm 320	431 \pm 285	0.70
Matig intensieve activiteiten	697 \pm 631	864 \pm 897	0.06
Zwaar intensieve activiteiten	118 \pm 172	136 \pm 203	0.32
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	1261 \pm 784	1430 \pm 1053	0.12

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

De kenmerken en resultaten van de “Judo op school” groep op baseline en na zes maanden zijn vergeleken met een controle groep. Aangezien de metingen bij de controle groep op een aantal cruciale punten (ander meetinstrument, twee losse metingen bij verschillende populaties) verschillen van de metingen van de “Judo op school” groep worden deze gegevens alleen ter indicatie gebruikt. Beide groepen zijn goed vergelijkbaar wat betreft leeftijd en geslacht. Op baseline voldoet een hoger percentage van de “Judo op school” groep aan de NNGB en Combinorm, terwijl een lager percentage aan de Fitnorm voldoet. Ook na zes maanden blijft ditzelfde beeld bestaan. Aangezien de controle groep tijdens de zes maanden van het onderzoek een significante ($p<0.001$) toename laat zien van het percentage kinderen dat aan de beweegnormen voldoet kan de stijging in het percentage kinderen dat voldoet aan de Fitnorm binnen de “Judo op school” groep niet verklaard worden door deelname aan “Judo op school”. Het lijkt dat “Judo op school” geen effecten heeft op het beweeggedrag van de kinderen (zie tabel 6).

Tabel 6: Kenmerken Judo op school groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

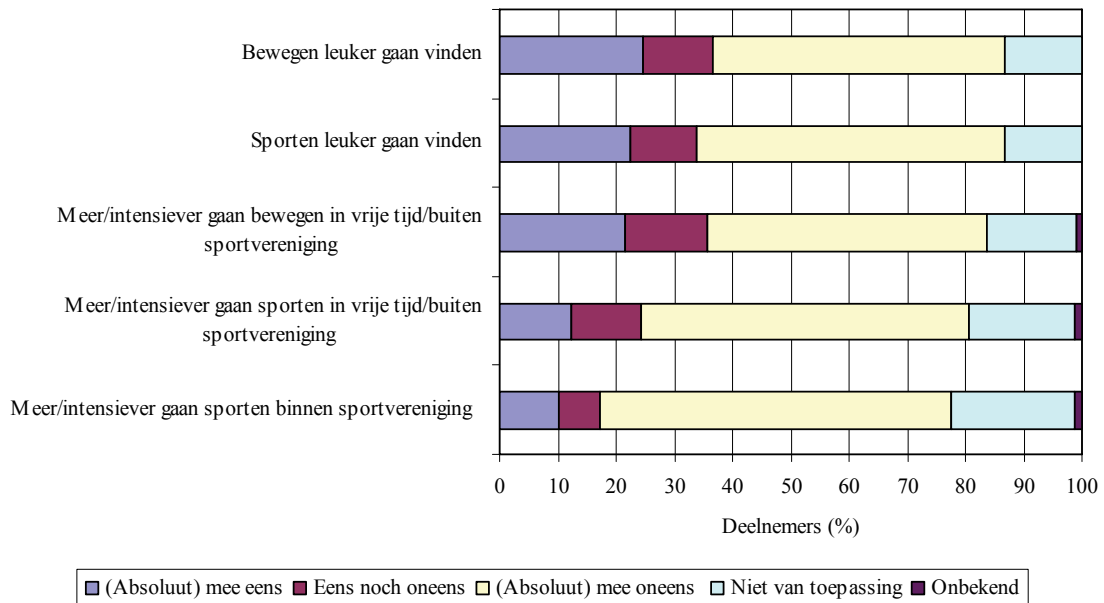
	Judo op school groep	Controle groep
Aantal (N)		
Baseline	98	508
Na 6 maanden	98	531
Geslacht (%)		
<i>Baseline</i>		
Jongen	48	49
Meisje	52	51
<i>Na 6 maanden</i>		
Jongen	48	59
Meisje	52	41
Leeftijd (jaren)		
<i>Baseline</i>		
Gemiddelde \pm SD	8 \pm 1	9 \pm 2
Min-max	6-11	5-12
Voldoen aan NNGB (%)		
Baseline	52	21
Na 6 maanden	51	31 [~]
Voldoen aan Fitnorm (%)		
Baseline	21	34
Na 6 maanden	33 [~]	45 [~]
Voldoen aan Combinorm (%)		
Baseline	58	46
Na 6 maanden	62	59 [~]

[~] Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline).

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan “Judo op school”. Het bleek dat het merendeel van de deelnemers van mening was dat deelname aan “Judo op school” niet heeft geleid tot veranderingen in het beweeggedrag (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=98)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Wat betreft de doorstroom naar de georganiseerde sport, bleek dat 74% van de kinderen op baseline lid was van een sportvereniging/sportbond. Na zes maanden was dit percentage significant ($p=0.02$) gestegen naar 85%. Vergeleken met de controle groep bleek in de “Judo op school” groep na zes maanden een groter percentage lid te zijn van een sportvereniging/sportbond (85% ten opzichte van 76%), terwijl dit op baseline vergelijkbaar was (zie tabel 7).

Tabel 7: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Judo op school groep en controle groep

	Judo op school groep	Controle groep
Aantal (N)		
Baseline	94	113
Na 6 maanden	94	136
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)		
Baseline	74	71
Na 6 maanden	85~	76

~ Significante ($p<0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline).

1.5 Conclusies

Op basis van de proces- en effectevaluatie kan een aantal conclusies getrokken worden. Allereerst is “Judo op school” de afgelopen jaren een succesvol project geweest. Alle

doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn opgesteld zijn gehaald, waarbij opgemerkt dient te worden dat ze ruim overtroffen zijn. Voor de Judo Bond Nederland heeft het project ook veel opgeleverd, naast de opgestelde doelstellingen. Zo is er een breed netwerk opgebouwd met onderwijsinstellingen, gemeenten en andere organisaties en is er veel enthousiasme over het project wat de relatie tussen judo en onderwijs op de langere termijn faciliteert.

Wat betreft de effecten van “Judo op school” op het beweeggedrag van deelnemers blijkt dat er een significante stijging was van het percentage deelnemers dat na zes maanden voldeed aan de Fitnorm. Op de andere normen werden geen significante veranderingen gevonden. Het bleek echter ook dat de controle groep na zes maanden een significante stijging vertoonde in het percentage kinderen dat aan de beweegnormen voldeed. Op basis van deze resultaten lijkt deelname aan “Judo op school” dus geen effectieve bijdrage te leveren aan het verbeteren van het beweeggedrag. De gevonden stijging in het percentage kinderen dat voldeed aan de Fitnorm kan verklaard worden door mogelijke seizoenseffecten die op kunnen treden als er een periode van een half jaar (en niet een heel jaar) tussen de metingen zit.

Aangezien “Judo op school” aan alle kinderen van een deelnemende school of klas wordt aangeboden is het overigens de vraag in hoeverre effecten op het beweeggedrag verwacht kunnen worden, omdat er op deze manier ook een grote groep actieve kinderen bij het project betrokken wordt. Per klas of school zal een klein percentage kinderen na “Judo op school” doorgaan met judo. Een groot deel van de kinderen in deze leeftijdsgroep beoefent immers reeds een sport. Gezien de grote hoeveelheden kinderen die met “Judo op school” zijn bereikt kan een klein percentage overigens nog steeds leiden tot een behoorlijk grote groep kinderen die geactiveerd wordt door “Judo op school”.

Bijlage: KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL), Via Vierdaagse

1.1 Algemeen

Sportbond : KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)

Sportproject : Via Vierdaagse

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Het volbrengen van de Nijmeegse Vierdaagse is een echte prestatie. Dit geldt zeker voor mensen die nog nooit eerder aan dit wandelevenement hebben meegedaan. Ieder jaar blijkt dan ook dat één op de vijf debutanten de finish van de Vierdaagse niet haalt. Daarom heeft de KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL) in samenwerking met Stichting 4Daagse “Via Vierdaagse” ontwikkeld. Via Vierdaagse is een speciaal trainings- en begeleidingsprogramma ter voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse en richt zich op de eerstejaars deelnemers aan de Vierdaagse (die nog geen lid zijn van de KNBLO-NL). De kern van het voorbereidingsprogramma bestaat uit een trainingsschema dat de deelnemers gedurende zes maanden voorafgaand aan de Vierdaagse individueel of in verenigingsverband volgen. Twee wandeltochten, die speciaal geselecteerd zijn om de voortgang te testen, maken onderdeel uit van het trainingsprogramma. Gedurende de voorbereidingsperiode worden de deelnemers door verschillende professionals (onder andere wandeltrainers, masseurs, sportartsen, en pedicures) persoonlijk en op afstand (via internet) begeleid. Tijdens de kennismakingsdagen, die voor aanvang van het trainingsprogramma worden georganiseerd, bestaat er de mogelijkheid voor deelnemers om kennis te maken met de wandeltrainers, een conditietest te doen en (op basis van de resultaten van de conditietest) gericht advies te krijgen over hoe met het trainingsprogramma aan de slag te gaan. Bij de voorbereidingstochten en de Vierdaagse is een verzorgingspost van Via Vierdaagse op de route aanwezig, waar deelnemers terecht kunnen voor informatie (bijvoorbeeld over voeding, sportdrank en blessurepreventie) en verzorging. Tenslotte is er de website www.viavierdaagse.nl met veel wandel- en gezondheidsgerelateerde informatie, een trainersvraagbaak en het digitale logboek ActiefMET, waarin deelnemers hun trainingsschema en trainingsactiviteiten kunnen registreren. Bij inschrijving voor Via Vierdaagse worden de deelnemers (tot wederopzegging) lid van de KNBLO-NL en krijgen zij een startbewijs voor de Vierdaagse.

Doelstellingen: Eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse die nog geen lid zijn van de KNBLO-NL voorbereiden op de Nijmeegse Vierdaagse, waardoor het aantal uitvallers en niet-starters zal verminderen. Daarnaast ervoor zorgen dat meer mensen gaan voldoen aan de Combinorm en meer individuele leden werven voor de KNBLO-NL.

Doelgroep: Eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse (of deelnemers die nog nooit eerder succesvol de Nijmeegse Vierdaagse hebben uitgelopen) die geen lid zijn van de KNBLO-NL.

Totale duur (start-eind): Ongeveer zes maanden

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Er zijn voor elke afstand (30, 40 en 50 km) twee trainingsschema's ontwikkeld, namelijk een lichte en zware variant. Gedurende de voorbereidingsperiode trainen de deelnemers individueel of in verenigingsverband, waarbij de frequentie, afstand en duur van de trainingen langzaam worden uitgebreid. De deelnemers beginnen met twee tot drie keer per week trainen en dit wordt opgebouwd naar vier tot vijf keer per week. Twee wandeltochten, die speciaal geselecteerd zijn om de voortgang te testen, maken onderdeel uit van het trainingsprogramma.

Duur lessen: De duur van de trainingen wordt geleidelijk uitgebreid, naarmate de deelnemers langere afstanden gaan lopen. De duur van de trainingen wordt opgebouwd van één uur naar vier tot vijf uur (afstanden van 30-50 km).

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Er kunnen maximaal 1.500 deelnemers meedoen aan Via Vierdaagse.

Website: www.viavierdaagse.nl

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

In 2009 konden de deelnemers het trainingsprogramma alleen individueel volgen en werden zij op afstand (via internet) begeleid. In 2010 en 2011 bestond tevens de mogelijkheid om het trainingsprogramma binnen een vereniging te volgen. In 2010 deden zeven verenigingen mee, waarbinnen 142 deelnemers zijn voorbereid (1.358 deelnemers hadden het individuele traject gevolgd). In 2011 hebben in totaal elf verenigingen meegedaan (waarvan vijf verenigingen uit 2010), waarbinnen 273 deelnemers zijn voorbereid (1.227 deelnemers hebben het individuele traject gevolgd). Verder is het aantal voorbereidingstochten in de loop der jaren veranderd van zes in 2009, naar twintig in 2010 en tussentwintig twee in 2011. Het bleek dat de deelnemers geen belangstelling hadden voor zoveel voorbereidingstochten. In 2011 werden de deelnemers dus vrijer gelaten wat betreft de inrichting van hun trainingen en werden ze niet meer gericht gestuurd naar voorbereidingstochten. In plaats daarvan heeft de KNBLO-NL in 2011 kennismakingsdagen georganiseerd voor de deelnemers op tien plaatsen in Nederland. Tijdens deze kennismakingsdagen, die vlak na de inschrijving plaatsvonden, kregen de deelnemers van een trainer uitleg over het trainingsprogramma. Daarnaast konden de deelnemers een conditietest doen om te kijken op welk conditieniveau zij zaten. Op basis van de uitslag van deze test kregen de deelnemers vervolgens gericht advies om met het trainingsprogramma te gaan werken. Het voordeel van deze kennismakingsdagen was dat er al in het begin van het programma nauw contact was tussen de deelnemers en trainers. De deelnemers kregen hierdoor direct binding met het project. In voorgaande jaren verliep het contact voornamelijk digitaal (via de nieuwsbrief, website) en was er pas in april bij de eerste grote voorbereidingstochten direct contact met de deelnemers. Ruim de helft van de deelnemers heeft gebruik gemaakt van de kennismakingsdagen. Aan de

voorbereidingstochten in 2009 en 2010 deden minder dan de helft van de deelnemers mee. Tenslotte is het concept ook toegepast bij andere wandelevenementen.

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

- Ontwikkelen en verbeteren van trainingsprogramma's voor deelname aan de Nijmeegse Vierdaagse.
- Deelname van jaarlijks maximaal 1.500 deelnemers aan het project (in 2009 en 2010 3.000 deelnemers).
- Per jaar 1.500 eerstejaars deelnemers aan de Nijmeegse Vierdaagse succesvol voorbereiden op de Nijmeegse Vierdaagse (in 2009 en 2010 3.000 deelnemers).
- Terugdringen van de uitval onder deelnemende debutanten tot maximaal 10% en terugdringen van het aantal niet-starters.
- Jaarlijkse werving van 1.500 nieuwe leden voor de KNBLO-NL (in 2009 en 2010 3.000 nieuwe leden).
- Voorlichting over gezonde leefstijl en verantwoorde voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse aan ruim 40.000 deelnemers.
- Het activeren van 3.000 deelnemers (500 inactief > semi-actief, 2.500 semi-actief > normactief).
- Het inzetten van wandeltrainers in het voorbereidingstraject.
- Het nadrukkelijker positioneren van zowel de 4Daagse als de KNBLO-NL in de voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse.

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

Voor het sportproject Via Vierdaagse was oorspronkelijk geen intensiveringsaanvraag ingediend. De KNBLO-NL had wel een intensiveringsaanvraag ingediend voor het ontwikkelen van wandelprogramma's voor deelnemers aan "Sterk in Afvallen", een programma van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF), waarbij krachttraining wordt ingezet om lichaamsvet te verliezen. Omdat de samenwerking met de KNKF en de lokale organisaties van de KNKF niet van de grond kwam, zijn de financiële middelen uit de intensiveringsaanvraag, met toestemming van NOC*NSF en het ministerie van VWS, aangewend voor de uitbreiding van Via Vierdaagse naar verenigingen (het werven en voorbereiden van deelnemers door verenigingen) en andere wandelevenementen/Walk Challenges (het toepassen van het concept bij de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland). Hieronder zijn de specifieke doelstellingen weergegeven:

Doelstelling betreffende Via Vierdaagse:

- Deelnemers werven voor Via Vierdaagse via wandelverenigingen. De deelnemers zullen ook (deels) bij deze verenigingen worden voorbereid.

Doelstellingen betreffende andere Walk Challenges:

- Ontwikkelen beweegaanbod/wandelprogramma voor deelnemers genoemde Walk Challenges.
- Minimaal 500 deelnemers aan de Walk Challenge projecten (anders dan de Vierdaagse van Nijmegen): Minimaal 300 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de

Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en minimaal 200 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland.

- Minimaal 500 deelnemers worden bij inschrijving lid van de KNBLO-NL.
- Uitvoering van deze projecten in de eerste helft van 2010 (de trainingsprogramma's starten in februari/maart, de werving in januari/februari).
- Naar verwachting is het overgrote deel van deze deelnemers (450) nog niet normactief en worden zij aan de hand van deze projecten wel normactief (het activeren van 450 deelnemers: 75 inactief > semi-actief, 375 semi-actief > normactief).
- De deelnemers worden (na afloop) lid van (en stromen door naar) lokale wandelsportverenigingen en worden daarmee ook lid van de KNBLO-NL.

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 minimaal 3.500 deelnemers.
- In de periode 2008-2010 minimaal 3.500 deelnemers die bij inschrijving lid worden van de KNBLO-NL.
- Het activeren van in totaal 3.450 deelnemers (575 inactief > semi-actief, 2.875 semi-actief > normactief).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Volgens de KNBLO-NL is het project succesvol verlopen. In alle jaren zijn de doelstellingen grotendeels bereikt. Zo waren er ieder jaar 1.500 deelnemers (het doel was ook 1.500 deelnemers per jaar). Een positieve ontwikkeling is dat in de loop van de projectperiode steeds meer verenigingen zijn gaan meedoen, waardoor de begeleiding van de deelnemers meer persoonlijk is geworden. Ook de doelstelling om het aantal uitvallers terug te dringen is grotendeels bereikt. De uitval bij de Vierdaagse zelf is jaarlijks ongeveer 17%. De uitval onder de Via Vierdaagse deelnemers (deelnemers die het individuele traject hebben gevolgd en deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid) was zowel in 2009 als in 2010 rond de 12%. Dat is 5% minder in vergelijking met de andere Vierdaagse deelnemers. De KNBLO-NL had gehoopt om beneden de 10% uitval uit te komen. Dat is helaas niet gelukt, maar ten opzichte van de gewone Vierdaagse deelnemers is 12% uitval een behoorlijk goed resultaat. Als alleen wordt gekeken naar de deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid, dan was de uitval zelfs maar 3% (in 2010). Dit was ook wel verwacht. Er is binnen de verenigingen namelijk nauwer contact met de deelnemers en deelnemers worden door andere deelnemers gemotiveerd en op sleeptouw genomen. Verder blijkt dat de helft van de deelnemers gezonder en bewuster is gaan leven door Via Vierdaagse en ook blijft wandelen. Meer dan de helft van de deelnemers doet het jaar na Via Vierdaagse weer mee aan de Nijmeegse Vierdaagse (en maakt gebruik van de materialen van Via Vierdaagse). Andere deelnemers geven aan andere wandelactiviteiten te gaan doen. In 2011 is Via Vierdaagse voor het eerst uitgevoerd zonder de NASB subsidie. Doordat in voorgaande jaren veel ervaring is opgedaan met het project, heeft de KNBLO-NL in 2011 minder uren besteed aan de organisatie en coördinatie van het project. Hierdoor waren de uitgaven lager. Ook heeft zij kosten bespaard door minder voorbereidingsstochten aan te bieden. Daarnaast heeft zij

de deelnemersbijdrage verhoogd en middels een subsidie vanuit het Olympisch Vuur heeft het project in 2011 kostendekkend kunnen draaien.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het concept/het gehele pakket: De begeleiding van de deelnemers gedurende een langere periode, informatievoorziening via verschillende kanalen, voorbereidings-tochten waar deelnemers hun voortgang kunnen toetsen, de kennismakingsdagen waar deelnemers kennismaken met de trainers en het programma, de verzorging van de deelnemers tijdens de Nijmeegse Vierdaagse en (de garantie van) een startbewijs voor de Nijmeegse Vierdaagse. Uit evaluaties met de deelnemers blijkt dat alle onderdelen even goed gewaardeerd worden.
- De deelnemers zelf: De KNBLO-NL merkt dat op de momenten wanneer de deelnemers samenkomen er echt binding ontstaat tussen de deelnemers. De deelnemers zijn erg enthousiast en enthousiasmeren elkaar.

De KNBLO-NL kon geen belemmerende factoren aangeven.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De deelnemers zijn met name geworven via de kanalen van de Vierdaagse zelf. Daarnaast zijn flyers en advertenties gebruikt.

Beoogde doelgroep bereikt?

Ja, alleen mensen die aan de criteria van de doelgroep voldeden konden zich voor Via Vierdaagse inschrijven.

Draagvlak bij de doelgroep

Aan het begin van het project is hier weinig aandacht aan besteed. Het laatste jaar zijn kennismakingsdagen georganiseerd, waardoor er meteen persoonlijk contact was met de deelnemers. Verder waren er in 2010-2011 verenigingen betrokken bij het project, waardoor een aantal deelnemers persoonlijk is begeleid. Dit persoonlijk contact/deze persoonlijke begeleiding zorgt ervoor dat het draagvlak voor het programma bij de deelnemers toeneemt.

Lidmaatschap

De deelnemers worden bij inschrijving voor het programma automatisch lid van de KNBLO-NL of een vereniging.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens tijdsplanning uitgevoerd.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: In totaal hebben 4.500 mensen deelgenomen aan Via Vierdaagse, waarvan 4.085 een individueel traject hebben gevolgd en 415 binnen verenigingen zijn voorbereid. De einddoelstelling van 3.000 deelnemers is dus behaald, en met het jaar 2011 meegerekend zelfs ruim overschreden. Daarnaast waren er 150 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en hebben

enkele tientallen mensen deelgenomen aan de voorbereidingsprogramma's van de Hunzeloop in Drenthe en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland. Het doel was minimaal 300 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4-Daagse en minimaal 200 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de 3 Provinciëntocht. Deze doelstellingen zijn niet gehaald.

- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Bij inschrijving voor Via Vierdaagse zijn in totaal 4.085 deelnemers automatisch lid geworden van de KNBLO-NL en 415 deelnemers zijn lid geworden van een vereniging (en via de vereniging zijn zij ook lid geworden van de KNBLO-NL). Van de 1.500 deelnemers in 2009 is 71,1% (1.067 deelnemers) op dit moment nog steeds lid van de KNBLO-NL. Van de 1.500 deelnemers in 2010 heeft 79,3% (1.190 deelnemers) het lidmaatschap bij de vereniging/bond gecontinueerd. Daarnaast zijn de 150 deelnemers aan het voorbereidingsprogramma van de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar bij inschrijving lid geworden van de vereniging Le Champion in Alkmaar (en via de vereniging zijn zij ook lid geworden van de KNBLO-NL). Het is niet bekend hoeveel deelnemers lid zijn gebleven. Verder is het niet bekend bij de KNBLO-NL hoeveel deelnemers aan de voorbereidingsprogramma's van de Hunzeloop en de 3 Provinciëntocht lid zijn geworden (en gebleven) van een vereniging/de bond. Voor Via Vierdaagse was de einddoelstelling 3.000 nieuwe leden voor de KNBLO-NL (1.500 in 2009 en 1.500 in 2010). Deze einddoelstelling is gehaald en als het jaar 2011 wordt meegeteld dan is de einddoelstelling zelfs ruim overschreden. Voor de Plus Wandel4Daagse in Alkmaar en de 3 Provinciëntocht in Noord-Nederland waren de einddoelstellingen respectievelijk 300 en 200 nieuwe leden. Deze einddoelstellingen zijn niet gehaald.
- Ontwikkelen en verbeteren van trainingsprogramma's voor deelname aan de Nijmeegse Vierdaagse: Er zijn voor elke afstand (30, 40 en 50 km) twee trainingsprogramma's ontwikkeld, namelijk een lichte en zware trainingsvariant (minimaal en ideaal trainingsprogramma). Nieuw in 2011 waren de kennismakingsdagen, waar de deelnemers een conditietest konden doen. Op basis van de resultaten van deze test kregen de deelnemers gericht advies over hoe met het trainingsprogramma aan de slag te gaan. Deelnemers die bijvoorbeeld een slechte conditie hadden kregen het advies om de lichte trainingsvariant te nemen. Deelnemers waarvan de conditie niet goed genoeg was om met de lichte trainingsvariant te starten, kregen van de trainer een kort voorbereidingsprogramma aangeboden (voorafgaand aan het daadwerkelijke trainingsprogramma).
- Terugdringen van de uitval onder deelnemende debutanten tot maximaal 10% en terugdringen van het aantal niet-starters: De uitval bij de Vierdaagse zelf is jaarlijks ongeveer 17%. De uitval onder de Via Vierdaagse deelnemers (deelnemers die het individuele traject hebben gevolgd en deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid) was zowel in 2009 als in 2010 rond de 12%. Dat is 5% minder in vergelijking met de andere Vierdaagse deelnemers. De KNBLO-NL had gehoopt om beneden de 10% uitval uit te komen. Dat is helaas niet gelukt, maar ten opzichte van de gewone Vierdaagse deelnemers is 12% uitval een behoorlijk goed resultaat. Als alleen wordt gekeken naar de deelnemers die binnen verenigingen zijn voorbereid, dan was de uitval zelfs maar 3% (in 2010). Verder blijkt het percentage niet-starters onder de Via Vierdaagse deelnemers lager te zijn dan onder de Vierdaagse deelnemers. Zo was in 2009 het percentage niet-starters onder (alle) Vierdaagse deelnemers 12% en onder de Via Vierdaagse deelnemers 10%. In 2010 was het percentage niet-starters onder (alle) Vierdaagse deelnemers zelfs 15% ten opzichte van 9% bij de Via Vierdaagse deelnemers.
- Voorlichting over gezonde leefstijl en verantwoorde voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse aan ruim 40.000 deelnemers: Hiermee bedoelt de KNBLO-NL dat alles dat

zij ontwikkeld heeft, beschikbaar is voor alle 40.000 deelnemers aan de Vierdaagse. De website (met o.a. trainingsprogramma's en informatie over voeding) was toegankelijk voor iedereen, dus in principe is deze doelstelling behaald. Daarnaast waren er in 2011 bij de twee voorbereidingstochten vertegenwoordigers van het Rode Kruis en de Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde aanwezig om de Via Vierdaagse deelnemers algemene gezondheidsvoorlichting te geven.

- Het inzetten van wandeltrainers in het voorbereidingstraject: In 2009 volgden alle deelnemers een individueel traject en begeleidden de wandeltrainers de deelnemers voornamelijk op afstand (via internet). In 2010 waren zeven verenigingen betrokken bij het project en binnen deze zeven verenigingen zijn 142 deelnemers begeleid door wandeltrainers. In 2011 waren elf verenigingen (inclusief vijf verenigingen uit 2010) betrokken bij het project en zijn 273 deelnemers door wandeltrainers begeleid. In de loop van de projectperiode is de begeleiding dus meer persoonlijk geworden. Verder waren wandeltrainers aanwezig bij de voorbereidingstochten en bij de kennismakingsdagen. Bij de voorbereidingsprogramma's van de Plus Wandel4Daagse, Hunzeloop en 3 Provinciëntocht waren ook wandeltrainers betrokken.
- Het nadrukkelijker positioneren van zowel de 4Daagse als de KNBLO-NL in de voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse: Dit is gelukt.
- Deelnemers werven voor Via Vierdaagse via wandelverenigingen: Dit is gelukt: In 2010 waren zeven verenigingen betrokken bij het project en binnen deze zeven verenigingen zijn 142 deelnemers begeleid door wandeltrainers. In 2011 waren elf verenigingen (inclusief vijf verenigingen uit 2010) betrokken bij het project en zijn 273 deelnemers door wandeltrainers begeleid. Verder heeft een aantal verenigingen uit 2010 in 2011 zelf een voorbereidingsprogramma georganiseerd (buiten de KNBLO-NL om).
- Het ontwikkelen van beweegaanbod/wandelprogramma's voor deelnemers aan andere wandelevenementen: Lokaal zijn door organisatoren van wandelevenementen trainingsprogramma's ontwikkeld die aansluiten op de betreffende wandelevenementen (Plus Wandel4Daagse, Hunzeloop en 3 Provinciëntocht).
- Het activeren van in totaal 3.450 deelnemers (575 inactief > semi-actief, 2.875 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 326 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Overall lijkt de KNBLO-NL de meeste doelstellingen te hebben gehaald. Verder geeft de KNBLO-NL aan dat het bewustzijn om je goed voor te bereiden op een wandelevenement bij wandelaars en organisatoren van wandelevenementen is toegenomen. Hoewel het lokaal nog niet altijd lukt om een voorbereidingsprogramma op te zetten (door een gebrek aan kennis om het concept lokaal toe te passen en een tekort aan trainers), is er wel belangstelling voor het Via Vierdaagse concept en zijn verschillende organisatoren aan het kijken hoe ze lokaal het concept kunnen aanbieden. Het Via Vierdaagse concept zal dus wel navolging krijgen bij andere wandelevenementen, maar dit gebeurt in een lager tempo dan de KNBLO-NL voor ogen had.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een website ontwikkeld met trainingsprogramma's en adviezen. Daarnaast is ActiefMET ontwikkeld, een programma waarmee deelnemers beweeggedrag kunnen registreren.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen was goed. In 2010 hebben er voor het eerst verenigingen meegedaan. Toen was het concept nieuw en verenigingen wisten niet precies hoe het allemaal werkte. In 2011 was duidelijk wat het concept inhield en hoe succesvol het was. Hierdoor verliep in 2011 de samenwerking met verenigingen beter en waren zij meer betrokken en enthousiaster. In 2011 hadden ook meer verenigingen zich aangemeld (elf) dan in 2010 (zeven). De KNBLO-NL gaat nog een evaluatie houden onder de verenigingen en op basis daarvan zal zij bekijken of er in 2012 iets aangepast moet worden.

Implementatie

In 2011 verliep de implementatie beter dan in 2010. In 2011 konden de verenigingen ook eerder beginnen met het werven van deelnemers. Het concept is nu bekend en verenigingen zien (meer) het nut in van het concept. Hierdoor waren er meer verenigingen betrokken bij het Via Vierdaagse project in 2011 en heeft een aantal verenigingen uit 2010 op eigen initiatief (buiten de KNBLO-NL om) een voorbereidingsprogramma aangeboden in 2011.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja, en als er niet voldoende trainers waren dan konden de verenigingen trainers laten opleiden bij de KNBLO-NL.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Met een aantal deskundigen/deskundige organisaties: Zo heeft de Hoge School van Arnhem en Nijmegen kennis geleverd op het gebied van fysiologie, bewegingswetenschappen, voeding en fysiotherapie. In het begeleidingsteam dat deelnemers op afstand begeleidde zaten ook verschillende deskundigen: o.a. een bewegingswetenschapper, (sport)arts, sportpsycholoog, fysiotherapeut, wandeltrainer, marathonloper, sport- en kleding specialist, Rode Kruis medewerker, sportmasseur en sportdiëtist.
- Cateraar: De cateraar zorgde voor eten en drinken (dat was afgestemd op de inspanning) bij de verzorgingspost.
- Rode Kruis: De Rode Kruis medewerkers hielpen bij het verzorgen van de deelnemers (ze waren aanwezig bij de verzorgingspost) en een medewerker maakte deel uit van het begeleidingsteam.
- Sportmassieurs: De sportmassieurs hielpen bij het verzorgen van de deelnemers (ze waren aanwezig bij de verzorgingspost) en een sportmasseur maakte deel uit van het begeleidingsteam.
- Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde: Vertegenwoordigers van de Nederlandse Vereniging voor Sportgeneeskunde waren (samen met de Rode Kruis medewerkers) aanwezig bij de voorbereidingstochten om Via Vierdaagse deelnemers algemene gezondheidsvoorlichting te geven.
- Stichting 4Daagse: De Stichting 4Daagse is de organisator van de Nijmeegse Vierdaagse. Zij heeft geholpen bij de werving van deelnemers voor Via Vierdaagse. De KNBLO-NL heeft ook allerlei afspraken met de Stichting 4Daagse gemaakt, bijvoorbeeld over het aantal deelnemers.
- NWTBV: De trainers van de Nederlandse Wandel Trainers en Begeleiders Vereniging (NWTBV) hebben de trainingsprogramma's ontwikkeld en deelnemers begeleid op afstand, bij de voorbereidingstochten en bij de verenigingen.

- ActiefMET: De medewerkers van ActiefMET hebben het registratieprogramma “ActiefMET” ontwikkeld. Eén van de medewerkers zat ook in het begeleidingsteam met deskundigen.
- (Organisatoren van) voorbereidingstochten: Deelnemers aan Via Vierdaagse konden aan de voorbereidingstochten meedoen. De KNBLO-NL heeft de voorbereidingstochten extra onder de aandacht gebracht.
- Organisatoren van de Plus Wandel4Daagse, Hunzeloop en 3 Provinciëntocht: De KNBLO-NL heeft het concept (van Via Vierdaagse) ter beschikking gesteld aan deze organisatoren. Zij hebben vervolgens lokaal hun eigen invulling gegeven aan het concept.
- Olympisch Vuur: Vanuit het Olympisch vuur heeft de KNBLO-NL een subsidie gekregen voor het Via Vierdaagse project in 2011.

Deze samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De uitgaven waren in 2009 begroot op € 320.000,- en in 2010 op € 258.500,-. De uitgaven zijn (grotendeels) volgens deze begrotingen verlopen. Belangrijke uitgavenposten waren o.a. inschrijfgeld Vierdaagse, lidmaatschap KNBLO-NL, verzorging/verzorgingspost (tijdens de Vierdaagse), voorbereidingstochten, personele kosten en kosten voor het ontwikkelen van de trainingsprogramma's en de website. De Via Vierdaagse editie in 2011 viel buiten de NASB subsidie en is gefinancierd met een subsidie vanuit het Olympisch Vuur, eigen middelen en deelnemersbijdragen. De inkomsten waren in 2009 begroot op € 320.000,- en in 2010 op € 258.500,-. Dit zijn ook ongeveer de inkomsten geweest in die jaren. Belangrijke inkomstenposten waren o.a. inschrijfgeld Vierdaagse, lidmaatschap KNBLO-NL, voorbereidingsprogramma, de NASB subsidie, Lotto gelden, bijdrage KNBLO-NL en bijdrage Stichting 4Daagse. Inkomsten van de posten inschrijfgeld Vierdaagse, lidmaatschap KNBLO-NL en voorbereidingsprogramma kwamen vanuit de deelnemers.

Voor de KNBLO-NL wegen de uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten, zeker als men kijkt naar de uitstraling van het project, het aantal mensen dat lid blijft en het aantal mensen dat aan andere evenementen meedoet.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

De KNBLO-NL heeft met de deelnemers contact gehouden na de Vierdaagse (in ieder geval tot het einde van het jaar) en hen geïnformeerd over andere wandeltochten. De deelnemers konden zelf beslissen of zij hieraan mee wilden doen. De deelnemers die binnen de verenigingen zijn voorbereid, konden meedoen aan de vervolgactiviteiten bij de vereniging. In 2011 konden oud-deelnemers (uit 2009 en 2010) zich abonneren op de Via Vierdaagse nieuwsbrief (van 2011). Er was in het laatste jaar dus wat intensiever contact met oud-deelnemers.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De KNBLO-NL is in het algemeen tevreden over de ondersteuning die NOC*NSF heeft geboden. Zij vond het prettig en zinvol om met andere sportbonden informatie uit te wisselen, bijvoorbeeld over hoe om te gaan met bepaalde doelgroepen. Ze is wel van

mening dat NOC*NSF de sportprojecten te weinig heeft gepromoot onder andere partijen. Ze had deze promotie niet direct nodig voor Via Vierdaagse, maar ze had het wel leuk gevonden als er wat meer aandacht zou zijn besteed aan de “successen”.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De Via Vierdaagse editie in 2011 viel al buiten de NASB subsidie. Deze editie is o.a. gefinancierd met een subsidie vanuit het Olympisch Vuur, eigen middelen en deelnemersbijdragen. De KNBLO-NL weet nog niet zeker of zij in 2012 doorgaat met het project en is hierbij ook afhankelijk van de Stichting 4Daagse. De KNBLO-NL had afgesproken met de Stichting 4Daagse om het project na drie jaar gezamenlijk te evalueren. Deze evaluatie vindt in het najaar van 2011 plaats.

Financiering

Als de Stichting 4Daagse door wil gaan met het project, dan heeft de KNBLO-NL de financiële uitdaging om het project in 2012 kostendekkend te krijgen. Binnen de KNBLO-NL is er draagvlak om het project te continueren en de KNBLO-NL is ook bereid om zelf financiële middelen te investeren in het project (dit moet overigens wel in overleg gebeuren met de achterban).

Samenwerking met private partners

De KNBLO-NL denkt dat het lastig zal zijn om in het kader van Via Vierdaagse met private partners samen te werken, omdat zijzelf en de Stichting 4Daagse al partners hebben. Overeenstemming bereiken met een nieuwe private partner wordt dan moeilijk.

Continuering op lokaal niveau

Verenigingen kunnen het Via Vierdaagse concept toepassen op wandelevenementen in hun omgeving. Een vereniging zal dan tijd moeten investeren en een trainer/trainers leveren. De kosten zouden gedekt kunnen worden door deelnemersbijdragen, lokale subsidies en inkomsten van nieuwe leden. Op dit moment is de KNBLO-NL nog niet actief bezig om verenigingen te stimuleren om het concept lokaal toe te passen. Er zijn wel plannen om in de toekomst verenigingen bewuster te maken van (de mogelijkheden van) het concept.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1. Via Vierdaagse deelnemers

Van de 541 Via Vierdaagse deelnemers die benaderd zijn, hebben 449 de baseline meting ingevuld wat resulteert in een respons van 83%. Van deze 449 respondenten heeft 65% de meting na drie maanden voltooid en 62% de meting na zes maanden (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	541
Baseline meting	449
Nameting 1 (na 3 maanden)	294
Nameting 2 (na 6 maanden)	279

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=449), was de meerderheid (61%) vrouw. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 45 jaar. Verder was de gemiddelde Body Mass Index (BMI) van deze personen 25, deed driekwart voor deelname aan sport en was 52% lid van een sportvereniging of sportbond. Ruim de helft van de deelnemers voldeed aan de NNGB, 52% aan de Fitnorm en 67% aan de Combinorm. Acht procent van de deelnemers was inactief en 26% semi-actief. De baseline waarden van alle deelnemers en de deelnemers die de meting na zes maanden hebben ingevuld zijn te zien in tabel 2.

Uit non-respons analyses blijkt dat met name jongere deelnemers en inactieven de zes maanden meting niet hebben ingevuld. Voor de overige kenmerken zijn er geen significante verschillen gevonden tussen personen die wel en niet gecontinueerd hebben in het onderzoek.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	449	279
Geslacht (%)		
Man	39	41
Vrouw	61	59
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	45 \pm 11	46 \pm 11*
Min-max	19-73	20-73
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	54	55
Fitnorm	52	52
Combinorm	67	66
Inactief	8	6*
Semi-actief	26	28
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 4
Min-max	18-40	18-40
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	75	78
Nee, maar in het verleden wel	14	12
Nee, nooit actief gesport	11	10
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	57	30
Gemiddelde \pm SD	6.1 \pm 7.5	6.3 \pm 8.3
Min-max	0.2-35.0	0.2-35.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	52	52
Nee	48	48

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra vragen gesteld over hun demografische kenmerken. Hieruit blijkt dat ongeveer tweederde (63%) van de deelnemers gemiddeld opgeleid was. Tevens blijkt dat het merendeel (95%) autochtoon is en 14% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had. De chronische ziekten en aandoeningen die voorkomen in deze groep zijn erg gevarieerd en de meeste vallen onder de categorie “anders” (51%) (zie tabel 3).

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=294)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	1
Gemiddeld	63
Hoog	36
Etniciteit (%)	
Autochtoon	95
Westers allochtoon	4
Niet-westers allochtoon	1
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	14
Nee	86
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	41
Suikerziekte	22
Hart- en vaatziekten	12
Astma, COPD of CARA	15
Reumatische aandoening	12
Anders	51

1.4.2 Kennismaking met Via Vierdaagse en redenen voor deelname

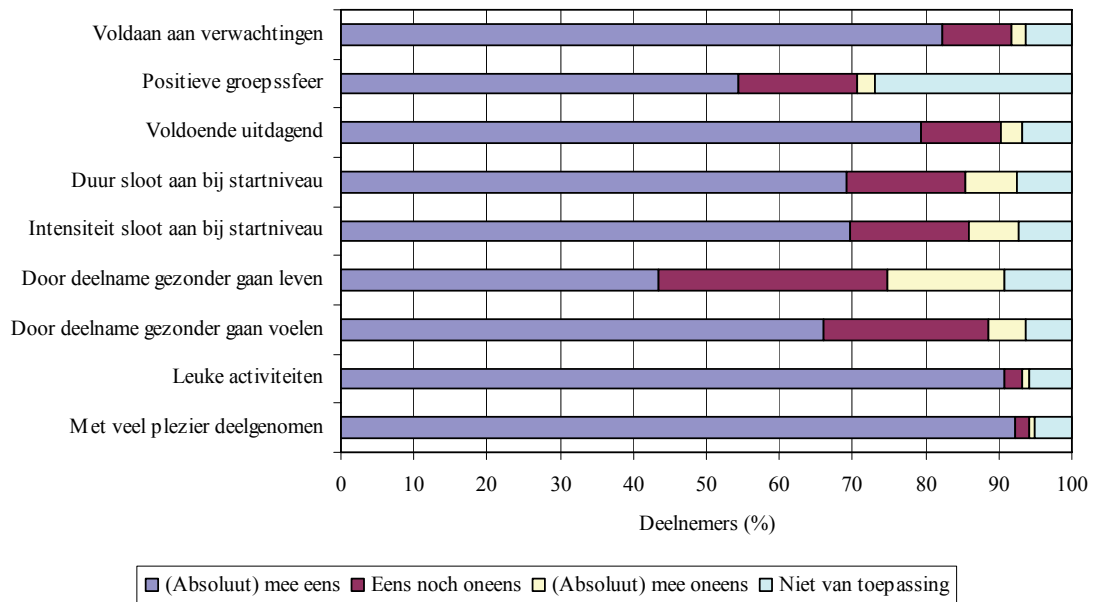
Van de deelnemers heeft 69% via het internet kennisgemaakt met Via Vierdaagse en 18% via een familielid, vriend, kennis of collega. De categorie “anders” is door 12% van de deelnemers aangekruist, waarbij “via (de website van) de Nijmeegse Vierdaagse” het meest genoemde antwoord is.

De belangrijkste reden voor deelname aan Via Vierdaagse is volgens 42% van de deelnemers “het verbeteren van de conditie/fitter voelen”. Andere belangrijke redenen waren voor de prestatie (competitie) (33%), voor de gezelligheid/plezier (33%) en voor de ontspanning (31%). Door 29% van de deelnemers is de categorie “anders” aangekruist, waarbij de meest genoemde redenen voor deelname waren “als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse” en “de garantie van het hebben van een startbewijs voor de Nijmeegse Vierdaagse”.

1.4.3 Mening deelnemers over Via Vierdaagse

Na drie maanden is aan de deelnemers hun mening gevraagd over Via Vierdaagse. De resultaten hiervan zijn te zien in figuur 1. De meeste deelnemers vinden dat zij niet gezonder zijn gaan leven door Via Vierdaagse. Wel hebben bijna alle deelnemers met veel plezier deelgenomen en vonden zij de activiteiten leuk om te doen. Ook de overige stellingen wordt door een meerderheid van de deelnemers positief beantwoord, wat een algemeen positieve indruk van Via Vierdaagse weergeeft.

Figuur 1: Mening deelnemers over Via Vierdaagse (n=294)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie en het verloop van het Via Vierdaagse programma. Een ruime meerderheid van de deelnemers is positief over de organisatie van het programma, en iets meer dan de helft is tevreden over de kwaliteiten van de trainer/begeleider. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 7,6 (s.d. 1,5) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven wandelen

Na zes maanden blijkt 80% van de deelnemers nog steeds te wandelen. Hiervan geeft 79% aan “het verbeteren van de conditie/fitter voelen” de belangrijkste reden te vinden om nog steeds te wandelen. Een andere belangrijke reden om te blijven wandelen is “voor de ontspanning” (65%).

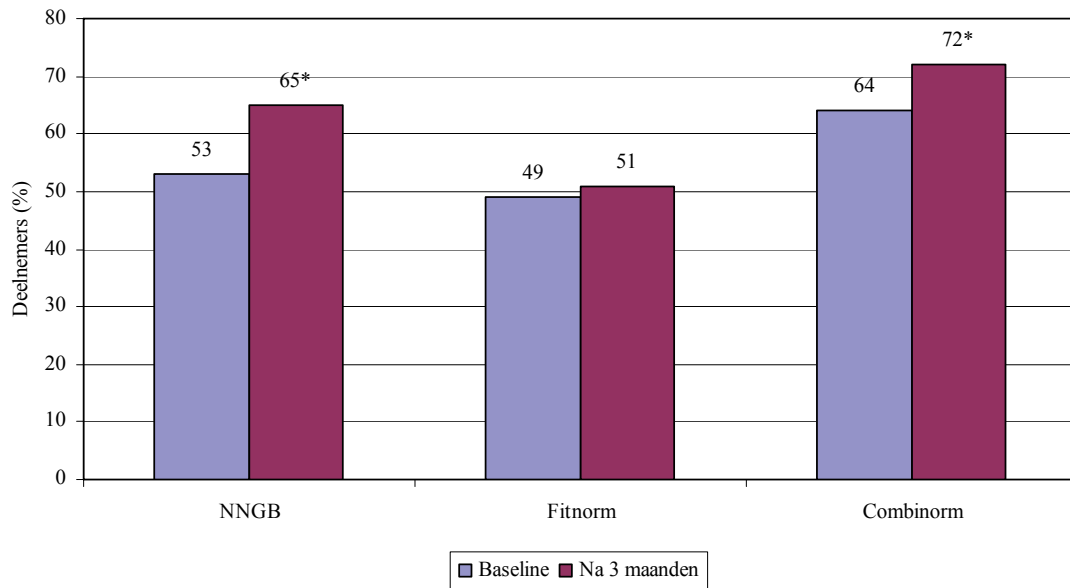
Door de deelnemers die gestopt zijn met wandelen (n=56) wordt de categorie “anders” (63%) het meest aangekruist als het gaat om redenen om te stoppen. Veel genoemde redenen om te stoppen binnen deze categorie zijn: “de Nijmeegse Vierdaagse is voorbij” en “ik deed alleen mee als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse”. Andere redenen waren dat ze niet enthousiast waren (18%) of dat er geen vervolgactiviteit was aangeboden (16%).

1.4.5 Effecten van Via Vierdaagse op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na drie maanden

Na drie maanden is er een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (53% vs. 65%, $p=0.0006$) en Combinorm (64% vs. 72%, $p=0.01$) ten opzichte van baseline. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm verandert niet significant (49% vs. 51%) (zie figuur 2). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven (6% vs. 4%) en semi-actieven (29% vs. 23%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Via Vierdaagse dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=294)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

De totale tijd die wordt besteed aan bewegen neemt na drie maanden significant toe (2684 ± 1536 min/week vs. 3011 ± 1328 min/week, $p = 0.0001$). Dit is te wijten aan een significante stijging in de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten (402 ± 601 min/week vs. 637 ± 774 min/week, $p < 0.0001$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Via Vierdaagse groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=294)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	2030 ± 1435	2087 ± 1260	0.44
Matig intensieve activiteiten	402 ± 601	637 ± 774	$< 0.0001^*$
Zwaar intensieve activiteiten	252 ± 322	286 ± 413	0.13
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2684 ± 1536	3011 ± 1328	0.0001^*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Na zes maanden is er een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (55% vs. 68%, $p = 0.0001$) en Combinorm (66% vs. 73%, $p = 0.02$) ten opzichte van baseline. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm verandert

niet significant (52% vs. 55%). De veranderingen in het beweeggedrag zijn tevens terug te zien in het percentage semi-actieven: Het percentage semi-actieven neemt significant af (28% vs. 22%, $p=0.047$). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven (6% vs. 5%) over een periode van zes maanden.

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na zes maanden, een significante stijging is van de totale tijd die wordt besteed aan bewegen (2685 ± 1497 min/week vs. 2862 ± 1459 min/week, $p=0.047$). Dit is te wijten aan een significante stijging in de tijd die wordt besteed aan matig intensieve activiteiten (438 ± 662 min/week vs. 571 ± 712 min/week, $p=0.0001$) (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken van de Via Vierdaagse deelnemers die de zes maanden meting hebben voltooid en de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep weergegeven. In beide groepen is het percentage vrouwen 59% en de gemiddelde leeftijd is 46 jaar in de Via Vierdaagse groep en 48 jaar in de controle groep. Op baseline zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op basis van leeftijd en geslacht, hoewel het verschil in leeftijd bijna significant is ($p=0.05$). Wat betreft het beweeggedrag op baseline, blijken er significante verschillen te zijn tussen de groepen: Binnen de Via Vierdaagse groep voldoen relatief minder mensen aan de NNGB (55% vs. 65%, $p=0.01$) en is het percentage semi-actieven (28% vs. 20%, $p=0.03$) hoger. Voor de overige beweegmaten zijn de groepen vergelijkbaar op baseline.

Tabel 5: Kenmerken Via Vierdaagse groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Via Vier- daagse groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	279	279	
Geslacht (%)			
Man	41	41	1.0
Vrouw	59	59	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	46 ± 11	48 ± 10	0.05
Min-max	20-73	21-74	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	55	65	0.01*
Na 6 maanden	68 [~]	68	0.17
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	52	56	0.35
Na 6 maanden	55	62 [~]	0.13
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	66	72	0.14
Na 6 maanden	73 [~]	77 [~]	0.70
Inactief (%)			
Baseline	6	8	0.32
Na 6 maanden	5	8	0.15
Semi-actief (%)			
Baseline	28	20	0.03*
Na 6 maanden	22 [~]	15 [~]	0.14
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1983 ± 1402	1887 ± 1302	0.40
Na 6 maanden	2004 ± 1362	1928 ± 1151	0.98
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	438 ± 662	489 ± 676	0.37
Na 6 maanden	571 ± 712 [~]	455 ± 666	<0.001*
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	264 ± 325	288 ± 463	0.47
Na 6 maanden	286 ± 328	294 ± 332	0.85
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2685 ± 1497	2664 ± 1417	0.87
Na 6 maanden	2862 ± 1459 [~]	2677 ± 1213	0.12

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de beweegwaarde en leeftijd op baseline.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

[~] Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline).

Binnen de controle groep neemt het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm (56% vs. 62%, $p = 0.02$) en Combinorm (72% vs. 77%, $p = 0.02$) significant toe over een periode van zes maanden. Er zijn geen significante veranderingen in het percentage deel-

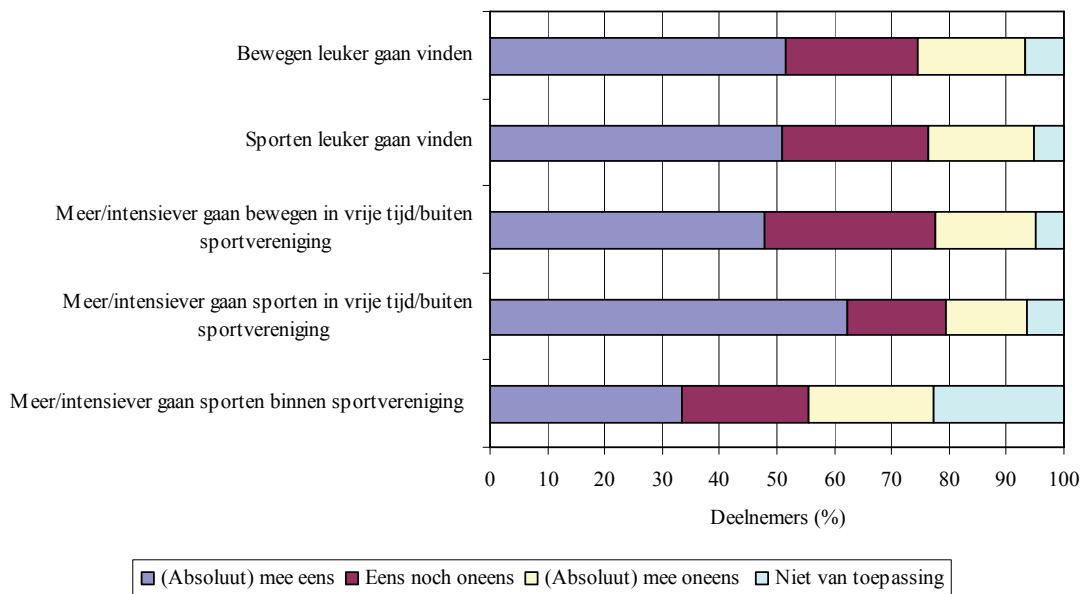
nemers dat voldoet aan de NNGB (65% vs. 68%). Tevens is er een significante afname van het percentage semi-actieven (20% vs. 15%, $p=0.03$). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven en de tijd die wordt besteed aan activiteiten.

Na zes maanden blijken de Via Vierdaagse deelnemers significant meer tijd te besteden aan matig intensieve activiteiten dan de controle groep deelnemers (571 ± 712 min/week vs. 455 ± 666 min/week, $p<0.001$). Voor de overige beweegmaten zijn er na zes maanden geen significante verschillen tussen de groepen

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan Via Vierdaagse. De resultaten suggereren dat Via Vierdaagse het meest een effect heeft gehad op het sporten in de vrije tijd/buiten de sportvereniging en het minst op het sporten binnen een sportvereniging (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag na 6 maanden (n=279)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Na zes maanden is het percentage Via Vierdaagse deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant gestegen van 52% naar 78% ($p<0.0001$). Op baseline is het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond significant hoger in de Via Vierdaagse groep in vergelijking met de controle groep (52% vs. 40%, $p=0.004$). Binnen de controle groep zijn er over een periode van zes maanden geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond (40% vs. 37%).

Na zes maanden blijkt het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond bij de Via Vierdaagse groep significant hoger te zijn dan bij de controle groep (78% vs. 37%, $p < 0.001$). Gezien de grote stijging in het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond binnen de Via Vierdaagse groep, en het ontbreken van veranderingen binnen de controle groep, is het aannemelijk dat deelname aan Via Vierdaagse heeft geleid tot meer lidmaatschappen van een sportvereniging/sportbond (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Via Vierdaagse groep en controle groep

	Via Vierdaagse groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	279	278	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	52	40	0.004*
Na 6 maanden	78~	37	<0.001*

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden en leeftijd op baseline.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

~ Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline)

1.5 Conclusies

Op basis van de resultaten van de proces- en effectevaluatie kan een aantal conclusies getrokken worden. Allereerst blijkt het project vrij succesvol te zijn verlopen en zijn de meeste doelstellingen ruim gehaald. Een belangrijke ontwikkeling die in de afgelopen jaren is doorgemaakt is dat verenigingen en trainers nauwer betrokken zijn bij Via Vierdaagse, waardoor de begeleiding van (een deel van) de deelnemers ook intensiever was dan toen het alleen via internet gebeurde. Een belangrijk resultaat is ook dat de uitval bij de Vierdaagse zelf lager was onder deelnemers van Via Vierdaagse (12%) ten opzichte van de gemiddelde uitval (17%). Deelnemers die waren voorbereid bij verenigingen hadden een nog lagere uitval (3%). Deze cijfers komen uit de registratie van de KNBLO-NL en waren geen onderdeel van de uitgevoerde effectstudie.

In het kader van het intensiveringstraject was ten doel gesteld om ook voor andere wandelevenementen (dan de Nijmeegse Vierdaagse) een trainingsprogramma of voorbereidingstraject aan te bieden. Dit bleek lastiger dan vooraf was voorzien, vaak door een gebrek aan kennis om het concept lokaal toe te passen en een tekort aan trainers. De doelstellingen die in het kader hiervan waren gesteld zijn dan ook niet behaald.

Uit de effectevaluatie komt naar voren dat deelname aan Via Vierdaagse een positief effect heeft op het beweeggedrag van de deelnemers. Dit uit zich in een significante toename van de tijd die besteed wordt aan matig intensieve activiteiten. Ook voldeed bij

aanvang van het onderzoek een significant lager percentage deelnemers aan Via Vierdaagse aan de NNGB, vergeleken met de controle groep (55% ten opzichte van 65%). Na zes maanden waren de percentages vergelijkbaar (in beide groepen voldeed 68% aan de NNGB).

Aangezien Via Vierdaagse gekoppeld is aan een intensief evenement (Nijmeegse Vierdaagse) is het te verwachten dat het voor veel mensen die momenteel niet of niet voldoende actief zijn een te hoge drempel is om hieraan deel te nemen. In de toekomst valt er meer winst te behalen in het activeren van deelnemers wanneer dergelijke trajecten ook bij laagdrempeligere wandelevenementen worden ingezet. Wellicht dat op basis van de ervaringen die hier al mee op zijn gedaan de implementatie hiervan gefaciliteerd kan worden.

Bijlage: KNBLO wandelsport organisatie Nederland (KNBLO-NL), Werk aan de Wandel

1.1 Algemeen

Sportbond : KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland (KNBLO-NL)

Sportproject : Werk aan de Wandel

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Werk aan de Wandel is een programma gericht op mensen met een beweegachterstand en heeft als doel de deelnemers aan hun eigen gezondheidsdoelstellingen te laten werken, waarbij de nadruk ligt op structureel meer bewegen en het verbeteren van de fitheid. Nevendoel is dat de deelnemers werken aan een reductie van het vetpercentage. Het programma kent een basisprogramma, dat bestaat uit een wandelprogramma (wekelijkse wandeltrainingen en zelfstandig te maken wandelingen) en een wandelfitheidstest. Optioneel kunnen wandeltrainers in samenwerking met diëtisten een voedingscomponent toevoegen. De diëtist geeft voedingsadviezen tijdens groeps- en individuele sessies en verricht metingen (gewichtsonwikkeling, verhouding vetpercentage-vetvrije massa). Bij het wandelen ligt het accent op het bevorderen van het plezier in bewegen. Al na een paar weken zullen de deelnemers ervaren dat ze conditioneel vooruitgang boeken en dat ze er zich lekkerder bij gaan voelen. Het programma duurt minimaal zestien weken. Het programma start met een informatiebijeenkomst en een fitheidstest. Daarna worden de deelnemers acht tot twaalf weken intensief begeleid. Hierna volgt een tweede wandeltest/fitheidstest. In de daaropvolgende acht tot twaalf weken continueren de deelnemers de wekelijkse wandeltrainingen, daarnaast wordt van hen verwacht dat ze steeds meer zelfstandig gaan wandelen. In de loop van deze periode zorgt de wandeltrainer ervoor dat de deelnemers worden geïntroduceerd bij een reguliere wandelsportvereniging of -school, om zo de basis te leggen voor de continuering van het wandelen na afloop van het project. Gedurende het programma houden de deelnemers hun beweegactiviteiten bij met behulp van het digitale logboek ActiefMET. Op deze manier kunnen zij hun vorderingen bijhouden. Het programma berekent automatisch per week hoe de deelnemers scoren ten opzichte van de beweegnorm (MET-norm: 450-750 METs per week). De deelnemers worden bij inschrijving lid van de KNBLO-NL en kunnen gedurende het programma deelnemen aan diverse wandelevenementen die door de KNBLO-NL worden georganiseerd.

Doelstellingen:

Deelnemers:

- Gaan structureel meer bewegen (wandelen).
- Gaan voldoen aan de NNGB.
- Krijgen plezier in structureel meer bewegen/wandelen.
- In geval van overgewicht (BMI >25): deelnemers verbeteren de verhouding tussen vet en vetvrije lichaamsmassa.

KNBLO-NL:

- De projecten Werk aan de Wandel dragen bij aan ledenwerving, doordat de deelnemers tevens lid worden van de wandelbond.

Doelgroep: Mensen met een beweegachterstand (inactieve of semi-actieve mensen die bij aanvang niet voldoen aan de NNGB). Optioneel: Mensen met overgewicht, maar die voldoende gezond zijn om aan het programma mee te kunnen doen.

Totale duur (start-eind): Minimaal zestien weken.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De deelnemers gaan wekelijks wandelen. Derhalve volgen ze minimaal zestien lessen. Optioneel krijgen ze ook drie tot vier keer gedurende het project voedingsadviezen aangeboden. Voorts kunnen zij deelnemen aan wandelevenementen van de KNBLO-NL.

Duur lessen: Een wandeltraining duur ongeveer 1,5 uur.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Minimaal 10 en maximaal 15 deelnemers per groep.

Website: www.knblo-nl.nl/www.nwtbv.com

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

In de oorspronkelijke opzet bestond Werk aan de Wandel uit een wandelprogramma, van minimaal 36 weken, gericht op mensen met overgewicht. Gedurende het trainingsprogramma werkten de deelnemers, onder intensieve begeleiding van wandeltrainers en voedingsdeskundigen, aan hun eigen gezondheidsdoelstellingen, waarbij de nadruk lag op afvallen. Doordat de samenwerking met voedingsdeskundigen lokaal niet van de grond kwam, financiering van het project lastig bleek (in de begroting was aangenomen dat (NASB) gemeenten een deel van elk project zouden financieren), en de doelgroep mensen met overgewicht in het algemeen moeilijk te bereiken was, heeft de KNBLO-NL het concept aangepast. Daarnaast had de KNBLO-NL een (herziene) aanvraag ingediend bij NOC*NSF en VWS om een deel van de financiële middelen voor Werk aan de Wandel (en de middelen die bedoeld waren voor de ontwikkeling van wandelprogramma's voor deelnemers aan Sterk in Afvallen) te mogen investeren in de uitbreiding van Via Vierdaagse naar verenigingen (het voorbereiden van deelnemers binnen verenigingen) en andere wandelevenementen (het toepassen van het concept bij andere wandelevenementen). Deze aanvraag was goedgekeurd, waardoor zowel de doelstellingen van Werk aan de Wandel als Via Vierdaagse zijn aangepast.

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De KNBLO-NL heeft gaandeweg de implementatieperiode de doelstellingen, in overleg met NOC*NSF en VWS, aangepast. Hieronder worden de aangepaste doelstellingen weergegeven.

Doelstellingen:

- Het opleveren van trainingsmaterialen en een trainingsprogramma (digitaal en print).
- 200 inactieve of semi-actieve mensen (200 deelnemers) ondersteunen en begeleiden bij het realiseren van een gedragsverandering op beweeggebied (de deelnemers gaan structureel meer bewegen).
- Ervoor zorgen dat deze 200 inactieve of semi-actieve mensen door Werk aan de Wandel normactief worden.
- Terugdringen van overgewicht i.o.m. doelstellingen van de deelnemers.
- Werving van 200 nieuwe leden voor de KNBLO-NL (bij inschrijving worden de deelnemers automatisch lid van de KNBLO-NL).
- Tenminste 50% van de deelnemers (100) stroomt (na afloop) door naar wandelsportverenigingen en wandelsportcentra.
- Het opleiden van 50 wandeltrainers met de bijscholingsapplicatie Werk aan de Wandel.
- Het inzetten van wandeltrainers tijdens de trainingsprogramma's.
- Het starten van 20 loopgroepen door NWTBV wandeltrainers.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Volgens de KNBLO-NL is het project teleurstellend verlopen. De KNBLO-NL wilde zich richten op mensen met een bewegachterstand en/of overgewicht. In de praktijk bleek deze groep heel erg moeilijk te bereiken (het bereiken van kleine aantallen deelnemers kostte onevenredig veel energie). De doelgroep waarop werd gericht bevindt zich vaak in het medische circuit en de wandeltrainers hadden niet de middelen om tot de doelgroep door te dringen. Verder lukte het de wandeltrainers niet om lokaal een netwerk van de grond te krijgen (met onder andere een diëtist). In totaal zijn negen Werk aan de Wandel projecten opgezet. In het laatste jaar is aansluiting gezocht bij de Beweegkuur. Hierdoor kon de doelgroep wel worden bereikt. Daarnaast kon gebruik worden gemaakt van het lokale netwerk van de Beweegkuur (bij de Beweegkuur wordt een lokaal netwerk gecreëerd om mensen in beweging te krijgen). Er zijn vijftien wandeltrainers opgeleid tot Beweegkuur instructeur en tot eind 2011 lopen er vijftien Beweegkuur projecten (deze projecten vallen buiten de NASB subsidie).

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De betrokkenheid en inzet van de projectleider.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het bereiken van de doelgroep mensen met een bewegachterstand/overgewicht: De doelgroep was lastig te bereiken. De KNBLO-NL heeft dit onderschat. Om met de doelgroep in contact te komen is meer nodig dan alleen een wandeltrainer (namelijk andere contacten/expertise).
- De samenwerking met (NASB) gemeenten: Deze samenwerking is niet van de grond gekomen. Het kostte veel energie om met gemeenten in gesprek te komen. Daarnaast verkeerden veel gemeenten (vooral in het begin van de projectperiode) nog in een

planvormingsfase, waardoor zij niet bereid waren een project te starten en een financiële bijdrage te leveren.

- Het is een financieel kostbaar en arbeidsintensief project: Het begeleiden van deelnemers, zoals beschreven in het (oude) Werk aan de Wandel concept, is erg duur. Het was lastig om partijen te vinden die deze kosten wilden (en konden) dragen en lokaal de samenwerking van de grond te krijgen. Hierdoor is veel tijd gaan zitten in de voorbereiding van het project (tijd die men eigenlijk niet had).
- Samenwerking met regiocoördinatoren: Het was de bedoeling dat de regiocoördinatoren van NASB het project onder de aandacht zouden brengen van gemeenten. Dit is niet (voldoende) gebeurd. De KNBLO-NL had hier (vooral in het begin van de projectperiode) veel van verwacht.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

In eerste instantie gebeurde de werving lokaal door de trainer of partijen waarmee lokaal werd samengewerkt. In 2011 heeft de KNBLO-NL gebruik gemaakt van het lokale netwerk van de Beweegkuur. Hierdoor kon zij makkelijker met de doelgroep in contact komen.

Beoogde doelgroep bereikt?

In heel beperkte mate is de doelgroep bereikt. Over het algemeen was de doelgroep lastig te bereiken. Bij de projecten die zijn gestart is de doelgroep wel bereikt.

Draagvlak bij de doelgroep

Door meer op bewegen te richten en minder op afvallen is geprobeerd draagvlak te creëren. Ook door lokale werving. Binnen de Beweegkuur worden deelnemers door een leefstijladviseur doorverwezen naar een wandeltrainer (bij Werk aan de Wandel moest de wandeltrainer zelf de deelnemers werven). De leefstijladviseur en de betrokken zorgverleners creëren draagvlak bij de deelnemers voor het wandelprogramma.

Lidmaatschap

Deelnemers worden automatisch lid van de KNBLO-NL bij inschrijving voor het project. Ze blijven dan lid tot wederopzegging. Deelnemers kunnen ook lid worden van een wandelvereniging.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is niet volgens tijdsplanning verlopen. Mede daarom zijn er wijzigingen aangebracht in het oorspronkelijke projectplan en de doelstellingen bijgesteld. Ook moest lokaal steeds het wiel opnieuw uitgevonden worden. Toen de KNBLO-NL merkte dat de samenwerking met de Beweegkuur opgang kwam, heeft zij de inspanningen om (individuele) Werk aan de Wandel projecten op te zetten teruggebracht. Zij zag in dat de kans groter was om het concept via de Beweegkuur in de markt te zetten, dan zelf aan de projecten te blijven trekken.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: In totaal waren er 85 deelnemers aan negen Werk aan de Wandel projecten. De einddoelstelling van 200 deelnemers is niet gehaald. Hierbij opgemerkt dat er tot en met eind 2011 15 Beweegkuur projecten lopen, met 10-15 deelnemers per

project. Deze projecten zijn allemaal gestart in 2011 en vallen buiten de NASB subsidie.

- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Er zijn in totaal 85 deelnemers (automatisch) lid geworden van de KNBLO-NL. De KNBLO-NL weet niet hoeveel deelnemers na afloop van het programma lid zijn geworden van een vereniging of lid zijn gebleven van de bond. De einddoelstelling van 200 leden voor de KNBLO-NL is niet gehaald. Gezien de aantallen is de einddoelstelling van 100 deelnemers die na afloop van het programma doorstromen naar wandelsportverenigingen en wandelsportcentra ook niet gehaald.
- Het opleveren van trainingsmaterialen en een trainingsprogramma (digitaal en print): Dit is gedaan.
- Terugdringen van overgewicht i.o.m. doelstellingen van de deelnemers: De KNBLO-NL heeft hiervan geen harde cijfers. Zij heeft wel van trainers vernomen dat deelnemers zijn afgevallen.
- Het opleiden van 50 wandeltrainers met de bijscholingsapplicatie Werk aan de Wandel: Er zijn in totaal 36 wandeltrainers opgeleid met de bijscholingsapplicatie Werk aan de Wandel. In het laatste jaar heeft de KNBLO-NL geen trainers meer opgeleid voor Werk aan de Wandel, omdat zij zag dat het project niet goed liep. Er zijn wel 15 wandeltrainers opgeleid tot Beweegkuur instructeur (via een scholing van NISB).
- Het inzetten van wandeltrainers tijdens de trainingsprogramma's: Dit is gebeurd.
- Het starten van 20 loopgroepen door NWTBV wandeltrainers: Er zijn in totaal negen Werk aan de Wandel groepen gestart. Deze einddoelstelling is dus niet gehaald. Hierbij opgemerkt dat in 2011 15 Beweegkuur projecten zijn gestart.
- Het activeren van in totaal 200 deelnemers: Gezien de deelnemersaantallen is deze doelstelling niet gerealiseerd.

De KNBLO-NL heeft de meeste doelstellingen niet gehaald. Het project is erg moeizaam verlopen. Positief is de aansluiting op de Beweegkuur.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn trainingsmaterialen en een trainingsprogramma ontwikkeld. Daarnaast is er een bijscholing ontwikkeld voor de leden van de trainersvereniging die het project wilden uitvoeren. Ook waren er wervingsmaterialen. Tenslotte is het programma ActiefMET ontwikkeld, waarin deelnemers hun beweeggedrag kunnen registreren.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

Er is alleen samengewerkt met wandeltrainers. Twee wandeltrainers waren aangesloten bij een vereniging en de overige zeven waren zelfstandige wandeltrainers. De samenwerking met de wandeltrainers was goed en de betrokkenheid groot. De trainers hebben veel tijd en energie gestoken in het opzetten van wandelgroepen.

Implementatie

Door de wandeltrainers is de implementatie als “teleurstellend” ervaren. Het kostte veel tijd en energie om lokaal een project van de grond te krijgen. Daarnaast leverde het project niet de gewenste resultaten op. Met de omschakeling naar de Beweegkuur verbeterde dit sterk. Hierdoor hoefden de wandeltrainers zelf geen tijd meer te steken in het opzetten van een lokaal netwerk en het werven van deelnemers.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Voor de wandeltrainers kostte het project teveel tijd (en deze tijd hadden zij niet).

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Nederlandse Wandel Trainers en Begeleiders Vereniging (NWTBV): De NWTBV heeft trainingsmaterialen ontwikkeld, trainers opgeleid en geleverd voor de projecten.
- Huis voor de Sport Limburg: In samenwerking met het Huis voor de Sport Limburg is de bijscholing (applicatie Werk aan de Wandel) voor de wandeltrainers georganiseerd.
- Sportservice Midden-Nederland: Sportservice Midden-Nederland heeft deelnemers geworven.
- Lokale partijen: Lokaal is met diverse partijen samengewerkt onder andere met voedingsdeskundigen.
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)/De Beweegkuur: Werk aan de Wandel is het vervolgaanbod voor deelnemers aan de Beweegkuur.
- Walking Company: Voor de uitvoering van de Beweegkuur projecten heeft de KNBLO-NL een overeenkomst gesloten met de Walking Company. Deze organisatie coördineerde/coördineert voor de KNBLO-NL de Beweegkuur projecten.

Deze samenwerkingsverbanden waren op zich positief, ook al was het uiteindelijke resultaat van het project negatief.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend over de uitgaven en inkomsten, maar de middelen voor Werk aan de Wandel zijn niet volledig benut (ongeveer € 30.000,- is over). De inkomsten vielen tegen doordat er minder projecten zijn gestart.

Voor de KNBLO-NL wegen de uitgaven en inspanningen niet op tegen de behaalde resultaten.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Deelnemers konden na afloop van het programma onder andere lid worden van een wandelvereniging.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De bondenbijeentkomsten zijn over het algemeen niet van meerwaarde geweest voor dit project. Bij de uitwisseling van ervaringen met andere bonden kwam de KNBLO-NL steeds tot de conclusie dat er te weinig ondersteuning is geweest vanuit de regiocoördinatoren. Het werd ook snel duidelijk dat het project erg arbeidsintensief was, en dat NOC*NSF niet meer had kunnen doen (dan zij al deed).

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

Er lopen nog 15 Beweegkuur projecten. Deze projecten zijn gestart in 2011 en zullen worden afgerond in 2011. Deelnemers aan deze projecten zullen een vervolgaanbod krijgen. De KNBLO-NL weet nog niet hoe dit verder zal gaan in 2012. Eind 2011 zal er een evaluatie plaatsvinden. Op basis van deze evaluatie zal besloten worden hoe verder te gaan. Daarnaast is het niet zeker of de Beweegkuur zelf doorgaat. Met het huidige Werk aan de Wandel concept gaat de KNBLO-NL niet verder. Zij zal wel laagdrempelige

trainingsprogramma's blijven ontwikkelen, maar niet meer specifiek gericht op de doelgroep mensen met overgewicht. Zij gaat bekijken of zij andere doelgroepen kan aanspreken (of de doelgroep mensen met overgewicht op een andere manier kan aanspreken).

Financiering

Er is geen draagvlak binnen de KNBLO-NL om met het huidige Werk aan de Wandel concept verder te gaan. Zij zal dus niet meer investeren in het project. Wel is zij bereid om te investeren in trainingsprogramma's voor andere doelgroepen.

Samenwerking met private partners

In het kader van Werk aan de Wandel heeft de KNBLO-NL geen plannen om samen te werken met private partners. Wel is zij in gesprek met een aantal organisaties, waaronder ouderenbonden en private partners, om een aanbod te ontwikkelen voor de doelgroep 65-plussers. De KNBLO-NL wil het aanbod naar de doelgroep brengen via de kanalen van de betrokken organisaties. Zij wil de doelgroep niet meer aanspreken op hun overgewicht ("je hebt overgewicht, dus je moet wandelen").

Continuering op lokaal niveau

De wandeltrainers die nu in de Beweegkuur zitten gaan deel uit maken van een lokaal netwerk. Zij kunnen dit lokale netwerk gebruiken om door te gaan. Middels deelnemersbijdragen kunnen kosten van de begeleiding worden gedekt. Dit betekent overigens wel dat er maar vijftien locaties zijn die door kunnen gaan.

1.4 Effectevaluatie

Omdat er te weinig deelnemers waren aan het project Werk aan de Wandel waren er ook niet voldoende deelnemers om een effectevaluatie uit te voeren. Hierdoor zijn er geen gegevens beschikbaar over het effect van Werk aan de Wandel op het beweeggedrag van deelnemers.

1.5 Conclusies

De belangrijkste conclusie die uit de evaluatie van Werk aan de Wandel getrokken kan worden is dat het project teleurstellend is verlopen. Met name het werven van locaties en deelnemers verliep moeizaam. De meeste doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn opgesteld zijn dan ook niet behaald. Sinds de KNBLO-NL in het kader van dit sportproject aansluiting heeft gezocht met de Beweegkuur komt het project wel beter van de grond. Bij de Beweegkuur bestond er reeds een netwerk van lokale partijen die samenwerkten en werden de juiste personen geworven voor deelname, wat het project Werk aan de Wandel faciliteert.

Door de kleine groep deelnemers aan het project Werk aan de Wandel was het helaas niet mogelijk een effectstudie uit te voeren onder deelnemers van dit project. Hierdoor zijn er geen gegevens bekend over de effecten van Werk aan de Wandel op het beweeggedrag, en bijvoorbeeld op het gewicht, van deelnemers.

De KNBLO-NL wil de huidige vorm van Werk aan de Wandel niet voortzetten maar zal in het komende jaar evalueren of en op welke manier zij met dit project verder gaat. Eén van de opties is de samenwerking in het kader van de Beweegkuur voortzetten of uitbreiden. Hoewel dit weer afhankelijk is van de toekomstplannen rond de Beweegkuur.

Bijlage: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU), Masters Trendweken

1.1 Algemeen

Sportbond : Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)

Sportproject : Masters Trendweken

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Masters Trendweken is een beweegaanbod voor Masters (45-plussers) van acht tot twaalf weken. Een “Masters Trendweken” bestaat uit een serie van twaalf lessen. Elke lessenserie heeft een bepaald thema. Er zijn verschillende thema’s beschikbaar, onder andere Move on music, Winter ready, Play to game en Moving in open air. De Trendweken duren minimaal acht en maximaal twaalf weken. De gymnastiekvereniging kiest dus uit de lessenserie minimaal acht lessen. Afhankelijk van de hoeveelheid lessen die binnen een serie wordt aangeboden kunnen er twee tot vier lessenseries (thema’s) in één seizoen worden gepland. Door deel te nemen aan de Trendweken zijn de Masters gedurende de aangeboden weken klant van de vereniging zonder direct definitief lid te worden. Voor de vereniging dus dé uitdaging om elke serie van Trendweken zo attractief mogelijk te maken dat de Masters ook de volgende lessenserie gaan volgen. De lessenseries kunnen worden afgesloten met een lifestyle activiteit. De lessenseries worden jaarlijks aangevuld met nieuwe series die de Masters aanspreken. Hierdoor zijn de Trendweken altijd actueel en sluiten zij aan bij wat de Masters willen.

Doelstellingen:

Verhogen van het bewegingsaanbod voor Masters (45-plussers) en hierdoor meer Masters in beweging krijgen en houden. Daarnaast het verhogen van het aantal leden van de verenigingen.

Doelgroep: Masters (45-plussers)

Totale duur (start-eind): Acht tot twaalf weken per Trendweken lessenserie (thema). Er kunnen twee tot vier lessenseries per seizoen worden aangeboden.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Eén keer per week (totaal acht tot twaalf lessen per lessenserie)

Duur lessen: Eén uur

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit wisselt per vereniging.

Website: www.kngu.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

- In de periode 2008-2010 bij 220 verenigingen Masters Trendweken opzetten. Verdeeld in verenigingen die al een aanbod hebben voor Masters, en die nog geen aanbod hebben wordt dit dan:
 - Uitbouw van Masters aanbod bij 85 verenigingen die nog geen aanbod hebben voor Masters: 20 (2008), 25 (2009), 40 (2010).
 - Uitbreiding van Masters aanbod bij 135 verenigingen die al een aanbod hebben voor Masters: 45 (2008), 45 (2009) en 45 (2010).
- In totaal 7.500 deelnemers.
- Realiseren van een ledengroei (doorstroom naar de georganiseerde sport) van 5.500 leden (2010) in de doelgroep 45-65 en 65 jaar en ouder. Realiseren van een groei met 2.000 leden welke voldoen aan de Combinorm.
- Het activeren van 7.000 deelnemers (3.000 inactief > semi-actief, 4.000 semi-actief > normactief).
- Per jaar zullen 25 verenigingen (vijf per district) fungeren als aanjager voor het opzetten van een Masters aanbod binnen een bepaald district: 25 (2008), 25 (2009), 25 (2010).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Het is goed verlopen, maar wat de KNGU echt is tegengevallen is de lange opstartperiode die het project heeft gekend. Het heeft veel tijd gekost om verenigingen zover te krijgen dat ze de Trendweken gingen aanbieden. De KNGU is bij alle verenigingen persoonlijk langs gegaan om het project uit te leggen en de mogelijkheden (binnen de vereniging) te bekijken. Een persoonlijk bezoek was echt nodig, want met alleen een flyer of een mooi materialenpakket zijn verenigingen niet gauw over te halen.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het aanbieden van een kant-en-klaar pakket: De KNGU bood de verenigingen met Trendweken een kant-en-klaar pakket. Verenigingen konden dit makkelijk "oppakken".
- De duur van de Trendweken: Een Trendweken lessenserie (thema) duurt acht tot twaalf weken. Dit was makkelijk in te passen in het aanbod van verenigingen. Daarnaast leidde dit soms tot uitwisseling van kader. Als een vereniging geen trainer beschikbaar had, dan werd er een trainer van een vereniging in de buurt ingehuurd.
- Het aanstellen van een extra projectmedewerker: De KNGU had voor de Trendweken een extra projectmedewerker aangesteld om verenigingen persoonlijk te benaderen en ondersteunen. Dit heeft bijgedragen aan het succes.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het meekrijgen van verenigingen: Het meekrijgen van verenigingen is lastiger geweest dan de KNGU vooraf had gedacht. Verenigingen zijn niet over te halen met een folder of een kant-en-klaar pakket. De KNGU moest bij de verenigingen echt persoonlijk langsgaan om ze te overtuigen om mee te doen.
- Niet voldoende of geen geschikt kader.
- Het beschouwen van de doelgroep 45-plussers als één groep: De doelgroep 45-plussers werd eerst beschouwd als één groep. Dit was niet realistisch omdat bijvoorbeeld 75-plussers andere wensen en behoeften hebben dan 50-plussers. De KNGU is in het laatste jaar bezig geweest om de doelgroep 45-plussers te differentiëren in verschillende (leeftijds)groepen. Zij heeft de (promotie)materialen hierop aangepast. Ze heeft deze differentiatie tevens gebruikt om verenigingen enthousiast te maken en te stimuleren de Trendweken aan te bieden (voor een specifieke leeftijdsgroep). Als de KNGU deze differentiatie eerder had ingezet, dan had dat kunnen bijdragen tot een beter resultaat.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De deelnemers worden lokaal geworven. De KNGU ondersteunt de verenigingen met promotiematerialen. In het laatste jaar heeft de KNGU de promotiematerialen (het beeldmateriaal en de teksten) aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen. De nieuwe promotiematerialen zijn uitgereikt aan verenigingen en via internet konden ze besteld worden. Tijdens inspiratiesessies met verenigingen heeft de KNGU het belang van het differentiëren binnen de doelgroep 45-plussers benadrukt. Verder is de KNGU bezig met een internetpagina, waar verenigingen in het najaar van 2011 hun eigen poster kunnen samenstellen. Het moet nog blijken of de werving hierdoor effectiever/efficiënter verloopt. Verder is de KNGU in het laatste jaar (vaker) met verenigingen meegegaan naar gemeenten. Bij een aantal verenigingen heeft een gemeente geholpen bij de werving of het zoeken naar een geschikte accommodatie.

Beoogde doelgroep bereikt?

Doordat gebruik is gemaakt van “algemene” promotiematerialen lag de gemiddelde leeftijd rond de 66 jaar. De KNGU had gehoopt ook wat meer “jongere” 45-plussers te bereiken. Dit is niet gelukt. Achteraf is dat te verklaren doordat zij te weinig heeft ingestoken op de verschillende segmenten binnen de 45-plus doelgroep. De KNGU heeft daarom in het laatste jaar de promotiematerialen (het beeldmateriaal en de teksten) aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen.

Draagvlak bij de doelgroep

Draagvlak wordt vooral door de lokale verenigingen gecreëerd. De KNGU stimuleert verenigingen wel om een kwalitatief goed aanbod te leveren. Doordat de thema's van de lessenseries aansluiten bij de behoeften van de doelgroep wordt tevens draagvlak gecreëerd. In het laatste jaar heeft de KNGU de promotiematerialen aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen. Hiermee hoopt zij het draagvlak te vergroten.

Lidmaatschap

Deelnemers aan de Trendweken zijn alleen gedurende de Trendweken lid van de vereniging. Zij zijn dan ook meteen (voor een jaar) lid van de bond. Na afloop kunnen de deelnemers lid worden van een vereniging. Per 1 januari 2012 vindt er een aantal wijzigingen plaats binnen de KNGU. Men wordt dan per kwartaal lid van de bond. Een Trendweken lessenserie duurt acht tot twaalf weken (ongeveer een kwartaal). Iemand die deelneemt aan de Trendweken draagt vanaf 1 januari 2012 een kwart van de jaarlijkse bondscontributie af en is alleen gedurende de Trendweken periode lid van de bond.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project heeft een lange aanlooptijd gehad, omdat het veel meer moeite kostte dan verwacht om verenigingen te werven voor het project. In het tweede deel van de implementatiefase verliep alles sneller.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: In totaal waren er 3.110 deelnemers aan Masters Trendweken. De einddoelstelling van 7.500 deelnemers is niet gehaald.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Van de 3.110 deelnemers zijn 1.598 deelnemers lid geworden en gebleven van een vereniging/de bond. De overige deelnemers waren bijna allemaal bestaande leden. De einddoelstelling van 5.500 nieuwe leden is niet gehaald.
- Het aantal betrokken verenigingen: Op 262 locaties zijn Trendweken projecten uitgevoerd (262 projecten). Hierbij waren 218 unieke verenigingen betrokken (44 verenigingen hebben meerdere Trendweken projecten uitgevoerd (na de eerste lessenserie een tweede en/of derde lessenserie)). De einddoelstelling van 220 betrokken verenigingen is nagenoeg (op twee verenigingen na) gehaald.
- Het uitbouwen van een Masters aanbod bij 85 verenigingen die nog geen aanbod hebben voor Masters: Van de 218 verenigingen, hadden 71 nog geen aanbod voor Masters. Deze einddoelstelling is niet gehaald.
- Het uitbouwen van een Masters aanbod bij 135 verenigingen die al een aanbod hebben voor Masters: Van de 218 verenigingen hadden 147 al een aanbod voor Masters. Deze einddoelstelling is gehaald.
- Per jaar zullen 25 verenigingen (vijf per district) fungeren als aanjager voor het opzetten van een Masters aanbod binnen een bepaald district: Dit is gebeurd. Er zijn verenigingen geweest die andere verenigingen hebben gestimuleerd om Masters Trendweken op te zetten. Een aantal verenigingen heeft andere verenigingen begeleid bij het opzetten van Masters Trendweken.
- Het organiseren van eendaagse activiteiten: Dit is een aantal districten wel gebeurd en in een aantal niet.
- Elk jaar twee nieuwe lessenseries ontwikkelen: Dit is gebeurd.
- Het bijscholen van de trainers: Dit is jaarlijks gebeurd. De bijscholingen hebben niet alleen landelijk plaatsgevonden, maar ook op districtsniveau.
- Het activeren van 7.000 deelnemers (3.000 inactief > semi-actief, 4.000 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat er geen deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn verschillende lessenseries ontwikkeld. Ook is er een draaiboek en handleiding voor het opzetten van Masters Trendweken, een materialenkist, cd-rom (met een rekenprogramma, promotiematerialen, etc.) en een website.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)
De samenwerking was goed en de betrokkenheid erg groot. Elke vereniging heeft ondersteuning gehad en dat is door de verenigingen als zeer prettig ervaren.

Implementatie

De implementatie is goed verlopen. De verenigingen waren erg tevreden over het kant-en-klare pakket en de geleverde ondersteuning, maar de werving van deelnemers is voor veel verenigingen toch lastig geweest.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Gebrek aan kader en accommodatie zijn naast onvoldoende deelnemers de belangrijkste redenen waarom een project niet van de grond is gekomen. De KNGU heeft veel tijd gestoken in de persoonlijke benadering van verenigingen. Zij is met hen om tafel gaan zitten om te kijken naar alternatieven (andere accommodatie, ander kader). Verenigingen waren vaak toch “beperkt” in hun denken (en oplossingen).

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Gemeenten: Met enkele gemeenten is lokaal samengewerkt. Gemeenten hebben geholpen bij het werven van deelnemers of het zoeken naar een geschikte accommodatie.
- Provinciale sportraden: Provinciale sportraden hebben lokaal verenigingen ondersteund bij het opzetten van Masters Trendweken, waar de KNGU zelf geen ondersteuning kon leveren (bijvoorbeeld omdat er geen tijd was of een vereniging ver weg lag).
- Ouderenbonden/-organisaties: De KNGU heeft hiermee niet samengewerkt. Lokaal hebben verenigingen wel samengewerkt met ouderenbonden/-organisaties. Via ouderenbonden/-organisaties zijn deelnemers geworven.
- GALM: Lokaal zijn GALM groepen door verenigingen overgenomen. Landelijk is er niet met GALM samengewerkt.
- Nordicwalkingnet: Er is af en toe contact geweest met Nordicwalkingnet voor de lessenserie “Sportief wandelen en nordic walking”. Verder is er niet samengewerkt.
- De Nederlandse Bridge Bond (NBB): Via het project Denken en Doen van de NBB is de doelgroep 45-plussers benaderd. Tijdens Denken en Doen (de bridgelessen) heeft de KNGU de Trendweken bij de doelgroep onder de aandacht gebracht. De KNGU weet niet precies hoeveel deelnemers aan Denken en Doen zijn doorgestroomd naar de Trendweken.
- Booming Experience: Booming Experience is een bedrijf dat expertise heeft op het gebied van de doelgroep 50-plussers. Zij heeft de KNGU geholpen bij het aanpassen van de promotiematerialen.

De KNGU vindt het lastig in te schatten in welke mate elke samenwerking heeft bijgedragen tot het resultaat (aantal deelnemers, leden). Zij denkt dat alle samenwerkingsverbanden bij elkaar wel hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend. Belangrijke uitgavenposten waren de startsubsidies voor verenigingen en persoonlijke ondersteuning van de verenigingen. De inkomsten bestonden uit de bondsbijdragen van de nieuwe leden (gemiddeld € 15,- per lid). De inkomsten waren ongeveer 1.598 x € 15,- = € 23.970,-. De uitgaven waren conform budget. In de begroting waren geen inkomsten opgenomen. Als wordt gekeken naar het

aantal nieuwe leden, dan zijn de inkomsten lager dan verwacht (er zijn minder nieuwe leden).

Voor de sportbond wegen de uitgaven en inspanningen niet op tegen de behaalde resultaten, wanneer gekeken wordt naar de behaalde aantallen. De KNGU is wel erg blij dat zij met de subsidie de kans heeft gekregen om Masters Trendweken te ontwikkelen. Met het product op zich is zij erg tevreden.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Het vervolg aanbod verschilde per vereniging. Deelnemers aan de Trendweken konden na afloop van het programma meedoen aan een eendaags evenement in hun district, een tweede Trendweken lessenserie of het Masters aanbod bij een vereniging (door lid te worden van een vereniging).

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De KNGU is tevreden over de geboden ondersteuning. Zij vond de bijeenkomsten waar bepaalde thema's aan bod kwamen erg nuttig. Zij heeft geen bepaalde ondersteuning gemist vanuit NOC*NSF.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De KNGU gaat door met het maken van nieuwe lessenseries en zij zal verenigingen blijven ondersteunen bij het opzetten van Masters Trendweken (via de verenigingsondersteuners in de districten). De huidige projectleider blijft aan Masters Trendweken "trekken", maar er zal geen extra projectmedewerker meer beschikbaar zijn. Als verenigingen Masters Trendweken willen opzetten, dan krijgen zij (nog steeds) de eerste vier lessenseries gratis van de KNGU. De overige lessenseries kunnen zij kopen. Voor de materialenkist zal een bijdrage van € 250,- worden gevraagd. Verder kunnen verenigingen via de website straks hun eigen poster samenstellen.

Financiering

Er is draagvlak binnen de bond om verder te gaan met Masters Trendweken. In het nieuwe bestuursmodel van de KNGU is een drietal speerpunten benoemd. Eén van die speerpunten is de doelgroep senioren, en Masters Trendweken maakt onderdeel uit van dit speerpunt. Er zullen dus ook financiële middelen voor Masters Trendweken worden vrijgemaakt.

Samenwerking met private partners

Er zijn geen concrete plannen om met private partners samen te werken. De KNGU ziet wel kansen om met private partners (verder) samen te werken, zoals Booming Experience (Booming Experience heeft expertise op het gebied van de doelgroep 50-plussers), Univé (deze verzekeringsmaatschappij is al een partner van de KNGU) en Yalp en Nijha (deze bedrijven maken speeltoestellen voor ouderen).

Continuering op lokaal niveau

Verenigingen moeten investeren in kader (lesuren), accommodatie en promotie. Daar krijgen zij nieuwe leden (en dus inkomsten) voor terug. De KNGU zal verenigingen daarbij zo goed mogelijk blijven ondersteunen. Zij blijft nieuwe lessenseries ontwikkelen en verenigingen kunnen straks via de website hun eigen poster samenstellen. Verder zijn er lokaal verenigingsondersteuners die verenigingen blijven ondersteunen.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Masters Trendweken deelnemers

Het is niet bekend hoeveel deelnemers zijn benaderd voor deelname aan het onderzoek naar de effecten van Masters Trendweken. In totaal hebben 239 deelnemers de baseline vragenlijst ingevuld. Na drie en zes maanden was de respons ten opzichte van baseline respectievelijk 49% en 38% (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	?
Baseline meting	239
Nameting 1 (na 3 maanden)	118
Nameting 2 (na 6 maanden)	90

In tabel 2 staan de kenmerken van alle deelnemers op baseline weergegeven (n=239). De overgrote meerderheid van de deelnemers was vrouw, de gemiddelde leeftijd was 53 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 25. Tweederde van de deelnemers voldeed bij aanvang van Masters Trendweken aan de NNGB, 56% aan de Fitnorm en 77% aan de Combinorm. Drie procent van de deelnemers was inactief en 21% semi-actief bij aanvang. Verder gaf 69% van de deelnemers aan te sporten en was 65% lid van een sportvereniging of sportbond.

Wanneer de kenmerken zoals gemeten op baseline bij deelnemers na zes maanden worden vergeleken met de totale groep die op baseline heeft gereageerd, blijkt dat deze groepen op vier kenmerken verschillen. De groep die na zes maanden reageerde is relatief ouder, voldoet vaker aan de Fitnorm, heeft gemiddeld gezien langer niet gesport en is vaker lid van een sportvereniging/sportbond.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	239	90
Geslacht (%)		
Man	6	8
Vrouw	94	92
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	53 \pm 11	56 \pm 10*
Min-max	31-77	31-74
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	68	71
Fitnorm	56	68*
Combinorm	77	82
Inactief	3	0
Semi-actief	21	18
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Aantal (N)	174	75
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 3	25 \pm 3
Min-max	19-35	20-33
Sporten vóór deelname? (%)		
Aantal (N)	179	75
Ja	69	73
Nee, maar in het verleden wel	21	19
Nee, nooit actief gesport	10	8
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	38	14
Gemiddelde \pm SD	5.6 \pm 6.9	9.9 \pm 9.1*
Min-max	0.2-30.0	0.2-30.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Aantal (N)	177	77
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	65	74*
Nee	35	26

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat driekwart van de deelnemers gemiddeld opgeleid was. Tevens blijkt dat bijna alle deelnemers autochtoon waren en 27% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had. De chronische ziekten en aandoeningen die voorkomen in deze groep zijn erg gevarieerd en de meeste vallen onder de categorie “anders” (47%) (zie tabel 3).

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=118)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	3
Gemiddeld	75
Hoog	22
Etniciteit (%)	
Autochtoon	99
Westers allochtoon	1
Niet-westers allochtoon	0
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	27
Nee	73
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	30
Suikerziekte	10
Hart- en vaatziekten	17
Astma, COPD of CARA	33
Reumatische aandoening	7
Anders	47

1.4.2 Kennismaking met Masters Trendweken en redenen voor deelname

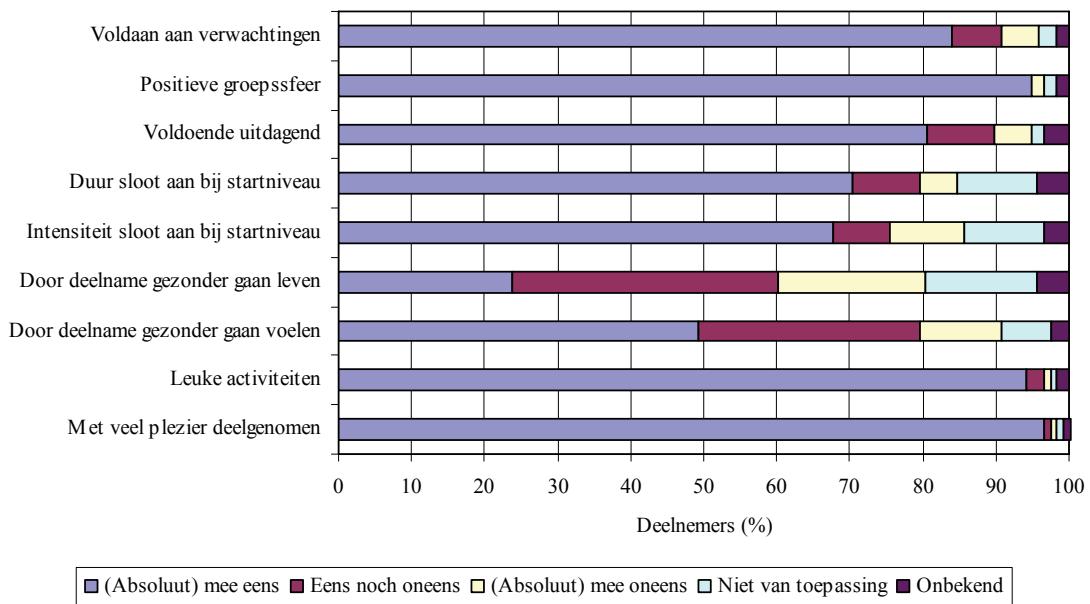
Op de vraag hoe ze op de hoogte waren geraakt van het sportproject Masters Trendweken waren de meest voorkomende antwoorden: via een sportvereniging of trainer (38%), via een folder, flyer of poster (25%), via een advertentie (18%) en via een familielid, vriend, kennis of collega (16%). Zes procent van de deelnemers had kennisgemaakt met Masters Trendweken via een kennismakingsles of workshop.

Deelnemers konden meerdere redenen aangeven voor deelname aan Masters Trendweken. De belangrijkste die werden genoemd waren dat ze hun conditie wilden verbeteren (82%), dat ze voor de ontspanning (47%) of gezelligheid (48%) kwamen, dat ze hun lichaamsgewicht wilden verminderen of behouden (28), hun gezondheid wilden verbeteren (27%) of wilden kennismaken met de sport (25%).

1.4.3 Mening deelnemers over Masters Trendweken

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project Masters Trendweken. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat vrijwel alle deelnemers enthousiast zijn over Masters Trendweken. Ongeveer tweederde van de respondenten gaf aan dat de duur en intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Ongeveer de helft is van mening dat ze door deelname gezonder zijn gaan voelen (49%) en 24% geeft aan gezonder te zijn gaan leven.

Figuur 1: Mening deelnemers over Masters Trendweken (n=118)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het trainingsprogramma. Ongeveer 90% van de deelnemers was tevreden over de organisatie van Masters Trendweken en de betrokken trainers. Gemiddeld werd Masters Trendweken beoordeeld met een rapportcijfer van 8,1 (s.d. 0,9) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet aan gymnastiek te blijven doen

Na zes maanden geeft 72% van de deelnemers aan nog steeds aan gymnastiek te doen. Als belangrijkste redenen om nog steeds de sport te beoefenen worden door de betreffende deelnemers genoemd dat ze hun conditie willen verbeteren (94%), dat ze het voor de gezelligheid (61%) of ontspanning doen (52%), dat ze hun gezondheid willen verbeteren (35%) en dat ze hun lichaamsgewicht willen verminderen of stabiel houden (24%).

De belangrijkste redenen die worden aangedragen wanneer wordt gevraagd waarom deelnemers (n=21) met de activiteit zijn gestopt, zijn dat de activiteit op voor de deelnemer ongunstige tijden wordt georganiseerd (24%), er geen vervolgactiviteit na Masters Trendweken was aangeboden (19%), de sportactiviteit niet goed aansloot bij hun mogelijkheden (14%) en dat ze niet enthousiast waren (14%).

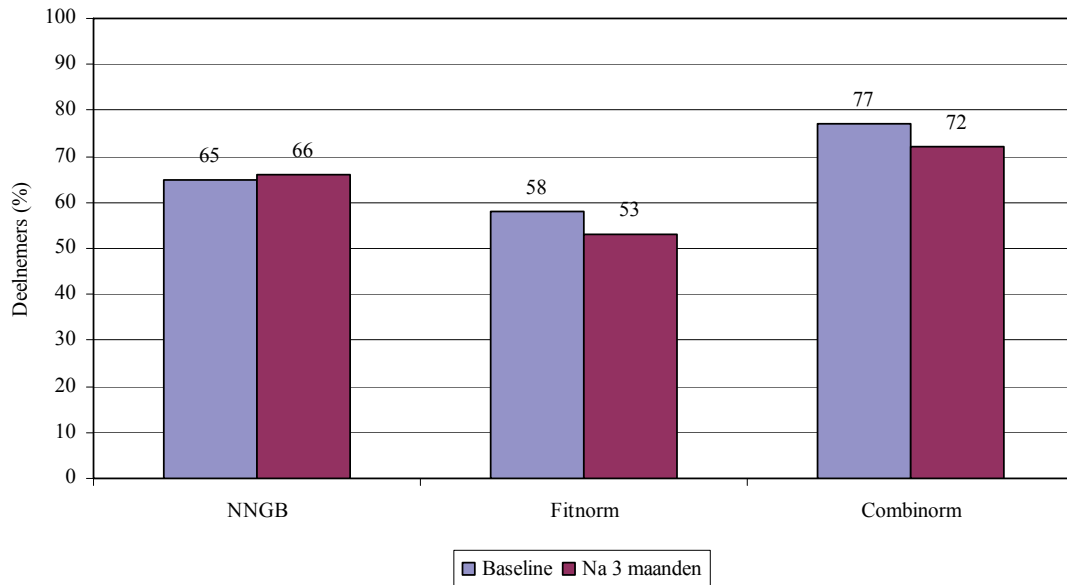
1.4.5 Effecten van Masters Trendweken op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na drie maanden

Bij aanvang van het onderzoek voldeed 65% van de deelnemers aan de NNGB, 58% aan de Fitnorm en 77% aan de Combinorm. Na drie maanden bleek het percentage deelnemers dat aan deze normen voldeed niet significant te zijn veranderd; deze percentages waren respectievelijk 66%, 53% en 72% (zie figuur 2). Van de deelnemers

was bij aanvang 1% inactief en 22% semi-actief. Na drie maanden was dit respectievelijk 3% en 25%, en daarmee vergelijkbaar met baseline.

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Masters Trendweken dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=118)



Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na drie maanden, geen significante veranderingen zijn in de tijd die besteed wordt aan bewegen (zie tabel 4). Masters Trendweken heeft na drie maanden dus geen effect op het beweeggedrag van de deelnemers.

Tabel 4: Masters Trendweken groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=118)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde ± SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1493 ± 1195	1588 ± 1273	0.44
Matig intensieve activiteiten	454 ± 479	433 ± 465	0.64
Zwaar intensieve activiteiten	265 ± 305	288 ± 388	0.56
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)	2211 ± 1307	2309 ± 1472	0.49

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Na zes maanden blijkt dat er geen significante verandering is in het percentage deelnemers aan Masters Trendweken dat aan de NNGB, Fitnorm of Combinorm voldoet. Ook zijn er geen significante veranderingen in het percentage inactieven/semi-actieven en de tijd die wordt besteed aan beweegactiviteiten (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken gepresenteerd van de deelnemers aan Masters Trendweken die zowel op baseline als na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld en de kenmerken van de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep. Deze twee groepen blijken bij aanvang van het onderzoek goed vergelijkbaar op demografische kenmerken en het beweeggedrag.

Na zes maanden blijken er geen significante verschillen te zijn in het beweeggedrag van beide groepen. Masters Trendweken resulteert niet in een ander beweeggedrag vergeleken met de controle groep.

Tabel 5: Kenmerken Masters Trendweken groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

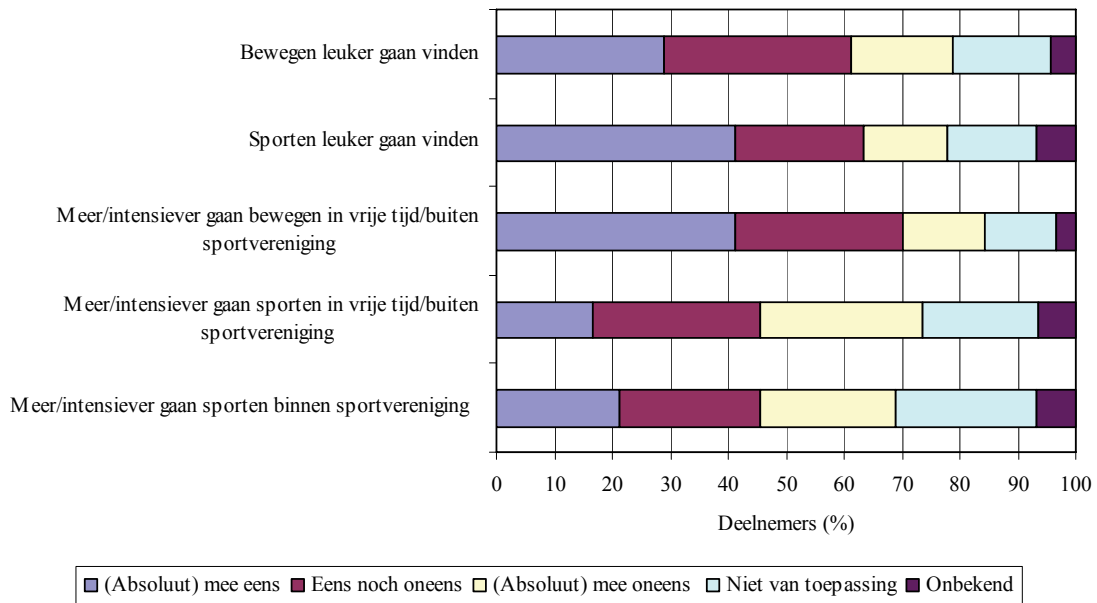
	Masters Trend- weken groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	90	90	
Geslacht (%)			
Man	8	8	1.0
Vrouw	92	92	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	56 ± 10	56 ± 11	0.91
Min-max	31-74	33-78	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	71	73	0.74
Na 6 maanden	71	76	0.56
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	68	61	0.35
Na 6 maanden	67	61	0.65
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	82	80	0.70
Na 6 maanden	78	79	0.72
Inactief (%)			
Baseline	0	10	-
Na 6 maanden	3	8	0.39
Semi-actief (%)			
Baseline	18	10	0.14
Na 6 maanden	19	13	0.48
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1516 ± 1100	1414 ± 1136	0.54
Na 6 maanden	1670 ± 1205	1664 ± 1187	0.75
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	497 ± 589	528 ± 729	0.76
Na 6 maanden	454 ± 495	492 ± 593	0.73
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	293 ± 296	366 ± 673	0.34
Na 6 maanden	285 ± 289	312 ± 343	0.81
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2306 ± 1339	2307 ± 1495	0.99
Na 6 maanden	2410 ± 1482	2468 ± 1319	0.76

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan Masters Trendweken. Het blijkt dat ongeveer een derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan Masters Trendweken hun sport- en beweggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=90)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Op baseline was in de Masters Trendweken groep ongeveer driekwart lid van een sportvereniging/sportbond, wat significant verschilde van de controle groep waarin een derde lid was. Dit verschil bleef ook na zes maanden bestaan. Binnen de Masters Trendweken groep veranderde het percentage mensen dat lid was van een sportvereniging/sportbond echter niet in de zes maanden van het onderzoek (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Masters Trendweken groep en controle groep

	Masters Trendweken groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	76	90	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	74	32	<0.001*
Na 6 maanden	76	33	0.004*

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

1.5 Conclusies

Op basis van de resultaten van de proces- en effectevaluatie kan geconcludeerd worden dat Masters Trendweken minder goed is verlopen dan verwacht. Zo zijn de doelstellingen betreffende het aantal deelnemers en de doorstroom van de deelnemers niet behaald. De doelstellingen op het niveau van de verenigingen zijn overigens wel (bijna) allemaal gehaald. Vanuit de sportbond is aangegeven dat het project (dat bij aanvang van NASB, setting sport nog niet bestond en dus nog helemaal ontwikkeld moest worden) een lang opstarttraject kende. Tijdens dit opstarttraject is veel tijd geïnvesteerd in het ontwikkelen van producten en het motiveren van de verenigingen. Dit traject is gefaciliteerd door persoonlijk bij de verenigingen langs te gaan, wat aan de ene kant resulteerde in samenwerking vanuit de verenigingen maar ook veel tijd heeft gekost.

Bij de werving van deelnemers bleek het lastig om materialen te ontwikkelen waartoe de totale doelgroep 45-plussers zich aangetrokken voelde. In het laatste jaar van het project is dan ook besloten meer gedifferentieerde materialen te ontwikkelen voor verschillende leeftijdsgroepen. Op dit moment is echter nog niet bekend of dit tot een betere werving leidt.

Uit de effectevaluatie kwam naar voren dat deelname aan Masters Trendweken geen effect heeft op het beweeggedrag van de deelnemers. Dit kan deels verklaard worden uit het beginniveau van de deelnemers: reeds 77% voldeed bij aanvang aan de Combinorm. Er kan meer winst gehaald worden op de verbetering van het beweeggedrag als men er in slaagt een groep te bereiken en te werven die minder actief is. Wellicht dat de gedifferentieerde promotiematerialen hier een bijdrage aan kunnen leveren. Werving via lokale gemeenten of ouderenorganisaties kan ook succesvol zijn, zoals nu al op sommige locaties is gedaan.

Ondanks het feit dat met het Masters Trendweken project niet alle gesteld doelen zijn behaald, is de KNGU tevreden met de resultaten die wel zijn behaald. In de komende jaren zal Masters Trendweken dan ook voortgezet worden.

Bijlage: Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), Fithockey

1.1 Algemeen

Sportbond : Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB)

Sportproject : Fithockey

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Fithockey is een teamsport voor (inactieve) senioren (mannen en vrouwen) vanaf 50 jaar en wordt gespeeld in de buitenlucht op een hockeykunstgrasveld. In een team (met zowel mannen als vrouwen) wordt er gespeeld met een knots en een zachte bal. Hierdoor is het een veilige sport en is hockeyervaring niet nodig. Doordat het een teamsport is, biedt Fithockey veel gezelligheid en nieuwe contacten. Voor en na de training is er dan ook tijd om wat in het clubhuis te drinken en bij te kletsen. Er wordt meestal overdag getraind op een doordeweekse dag, maar dit gaat in overleg met de groep en de vereniging.

Doelstellingen:

Het leveren van een hockeyaanbod voor 50-plussers, zonder of met hockeyervaring, waardoor deze doelgroep sportief in beweging wordt gebracht, en daarnaast meer mensen lid worden van de bond/vereniging. De Fithockey deelnemers kunnen mogelijk een rol vervullen in het vrijwilligerswerk. Verder wordt de accommodatie bezet op tijden dat die normaal ongebruikt is. Tenslotte het bijdragen aan de maatschappelijke verantwoordelijkheid van verenigingen om voor iedere doelgroep (inclusief de senioren) een sportaanbod te hebben.

Doelgroep: De inactieve, semi-actieve en normactieve 50-plusser, zonder of met hockeyervaring. Er zal echter vooral de nadruk worden gelegd op de inactieve senior.

Totale duur (start-eind): Continu, dus het hele jaar door.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Eén tot twee keer per week.

Duur lessen: Gemiddeld één uur

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Bij een vereniging bestaat de groep uit 8-25 deelnemers.

Website: www.knhb.nl

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Bij aanvang van het project heette het Knotshockey, dit is veranderd in Fithockey.

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

- Het structureel aanbieden van Fithockey bij 20 hockeyverenigingen verspreid over Nederland: 10 verenigingen in 2008, in 2009 zal dit aantal 15 zijn en in 2010 zullen er 20 verenigingen zijn die Fithockey structureel aanbieden.
- In de periode 2008-2010 in totaal 1.000 deelnemers, waarvan 300 doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Het activeren van in totaal 550 deelnemers (200 inactief > semi-actief, 350 semi-actief > normactief).
- Het bezetten van de hockeyvelden op tijden dat deze anders ongebruikt zijn.
- Fithockeyers kunnen een rol vervullen in het vrijwilligerswerk van de vereniging.

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

In het begin verliep het Fithockey moeizaam. Het was erg zoeken naar “waar liggen de kansen?”, “met wie moet je samenwerken?”, en “hoe bereik je de doelgroep?”. Het Fithockey was nog onbekend en verenigingen zagen het nut er niet van in. In de laatste twee jaren is het een stuk beter gegaan. Fithockey werd meer bekend, verenigingen toonden meer interesse en gingen het daadwerkelijk opzetten. De naamsverandering (van Knotshockey in Fithockey) heeft hieraan positief bijgedragen. Dus ondanks een moeilijke start, is het nu bekend en zijn verenigingen (en andere instanties) bewust van de mogelijkheden en kansen die zij hebben met het Fithockey, onder andere het hebben van een aanbod voor een doelgroep waarvoor zij voorheen geen passend sportaanbod hadden en het bezetten van hockeyvelden op tijden dat deze niet gebruikt worden. Bovendien zien steeds meer verenigingen in dat zij met Fithockey hun steentje bijdragen aan de maatschappelijke verantwoordelijkheid die zij hebben om (inactieve) senioren in Nederland in beweging te krijgen en houden.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Fithockey is een teamsport, die in de buitenlucht wordt gespeeld: Er zijn niet zoveel teamsporten voor ouderen die in de buitenlucht worden gespeeld. Er was hier veel behoefte aan/vraag naar.
- Het teamgebeuren/de gezelligheid: Het teamgebeuren en de mogelijkheid om voor en na de training nog wat gezellig te gaan drinken/praten is voor veel deelnemers waarschijnlijk belangrijker dan de trainingen zelf.
- De naamsverandering: De naamsverandering (de naam Knotshockey is veranderd in Fithockey) heeft bijgedragen aan de acceptatie en het succes van Fithockey.
- De constante aandacht die de KNHB voor Fithockey heeft weten te krijgen waardoor meer mensen er bekend mee zijn.

- Het geven van veel demonstraties.
- Een extra medewerker aangesteld op Fithockey.
- Een aantal verenigingen had stagiaires aangesteld om Fithockey op te zetten.
- Een goede en enthousiaste spelleider bij de vereniging beschikbaar hebben.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- De naam hockey/de onbekendheid met het Fithockey: Hockey wordt nog vaak gezien als een zware, gevaarlijke sport voor de elite. Dit beeld had de doelgroep ook bij Fithockey. De KNHB besteedt veel tijd aan “de bekendheid” van Fithockey (het is niet zwaar/gevaarlijk en elke senior kan deelnemen).
- De promotiematerialen waren in eerste instantie gericht op een te oude doelgroep, deze zijn later aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen.
- Het niet hebben van een geschikte spelleider.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

Landelijk promoot de KNHB het project op beurzen, bijeenkomsten, internet, tijdens demonstraties en bijvoorbeeld de Nationale Sportweek. De verenigingen krijgen van de KNHB flyers, posters en eventueel (standaard) persberichten, om lokaal mensen te werven. Dit gebeurt door o.a. te flyereren (bij bejaardentehuizen, fysiotherapiepraktijken en huisartsen), het plaatsen van berichten in de lokale krant/op de kabel tv, mond-op-mond reclame, etc. Bij één project in Bilthoven heeft de KNHB samengewerkt met Sport-service.Net. Sportservice.Net heeft toen haar eigen kanalen ingezet voor het werven van deelnemers. Dit heeft geleid tot veel deelnemers. De promotiematerialen zijn in het laatste jaar aangepast aan verschillende leeftijdsgroepen.

Beoogde doelgroep bereikt?

Ja, maar voornamelijk de semi-actieve senior. Voor de inactieve senior is de drempel om mee te doen echt te hoog geweest. Er is overigens wel een aantal inactieven binnengehaald. Wat betreft hockeyervaring, nemen vooral niet-hockeyers deel aan Fithockey. De echte hockeyers vinden Fithockey vaak te simpel en het geeft hen geen uitdaging.

Draagvlak bij de doelgroep

De KNHB luistert naar de wensen en behoeften van de doelgroep. In het laatste jaar heeft de KNHB nieuwe trainingsoefeningen beschikbaar gesteld. Daarnaast heeft zij gekeken of de huidige materialen (stick en bal) nog voldeden. De nieuwe promotiematerialen en de naam “Fithockey” (die in samenspraak met de Fithockeyers is bedacht) zorgen voor meer draagvlak bij de doelgroep.

Lidmaatschap

De deelnemers aan Fithockey zijn lid van een vereniging en via de vereniging zijn zij lid van de bond. Vanaf oktober 2011 kunnen verenigingen hun leden bij de bond opgeven als Fithockey leden (de KNHB heeft daarvoor een aanwinstmogelijkheid gemaakt). In voorgaande jaren werden de Fithockey leden aangemeld als trimhockey leden.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project verliep langzamer dan de oorspronkelijke tijdsplanning, mede door een wat tragere start. In de loop van het implementatietraject verliep het project sneller.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: Er waren in totaal 989 deelnemers aan de demonstratietrainingen bij de verenigingen. De einddoelstelling van 1.000 deelnemers is nagenoeg (op 11 deelnemers na) gehaald.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Er spelen op dit moment 230 mensen structureel Fithockey bij een vereniging. De einddoelstelling van 300 nieuwe leden is hiermee niet gehaald.
- Het aantal hockeyverenigingen dat structureel Fithockey aanbiedt: Er zijn nu 15 hockeyverenigingen die wekelijks Fithockey aanbieden. In totaal hebben 43 verenigingen geprobeerd om Fithockey op te zetten (middels demonstratietrainingen, een opendag, opa-kind dag e.d.). Er zijn zes verenigingen (binnen die 43 verenigingen) die vanaf september 2011 beginnen met het wekelijks aanbieden van Fithockey (er hebben demonstratietrainingen plaatsgevonden bij deze verenigingen en een aantal deelnemers aan deze demonstratietrainingen heeft aangegeven te willen gaan Fithockeyen). De einddoelstelling was 20 hockeyverenigingen die structureel Fithockey aanbieden. Deze einddoelstelling is niet gehaald. Toch is de KNHB positief over het resultaat, mede omdat er 13 verenigingen zijn, waaronder de eerdergenoemde zes verenigingen die al demonstratietrainingen hebben aangeboden, die plannen hebben om in september 2011 met Fithockey te starten. De KNHB merkt op dat zij in het laatste jaar een extra medewerker in dienst had voor tien uur per week om verenigingen te ondersteunen. Dit heeft bijgedragen aan het positieve resultaat (extra verenigingen die structureel Fithockey aanbieden en 13 verenigingen die plannen hebben om het op te zetten).
- Het bezetten van hockeyvelden op tijden dat deze anders ongebruikt zijn: Dit is gebeurd. Alle Fithockey lessen worden in de middag gegeven op een doordeweekse dag.
- De rol van Fithockeyers bij het vrijwilligerswerk van de vereniging: Er is een aantal verenigingen waar Fithockey deelnemers vrijwillig taken binnen de vereniging uitvoeren. Dit gebeurt echter nog niet op grote schaal, omdat de Fithockeyers eerst bekend moeten raken met de hockeyvereniging en dit heeft tijd nodig.
- Het opleiden van kader: Er is een handboek voor de spelleiders ontwikkeld. Hierin staat informatie over de doelgroep (onder andere veel voorkomende ziektes en oefeningen die geschikt zijn voor de doelgroep). In mei 2011 is er een bijeenkomst georganiseerd voor de spelleiders, waarbij het handboek werd gebruikt als leidraad. Tevens waren deskundigen, zoals een fysiotherapeut en looptrainer, uitgenodigd om informatie te geven en vragen te beantwoorden over (het omgaan met) de doelgroep. Deze bijeenkomst zal in oktober 2011 een vervolg krijgen. De KNHB wil dan dieper ingaan op de medische achtergrond van de doelgroep.
- Het activeren van in totaal 550 deelnemers (200 inactief > semi-actief, 350 semi-actief > normactief): Er was van onvoldoende deelnemers data beschikbaar om uitspraken te doen over effecten van deelname aan Fithockey op het beweeggedrag van de deelnemers. Hierdoor is onbekend of de doelstelling is gehaald.

Alhoewel niet alle doelstellingen zijn gehaald, is de KNHB tevreden over het verloop van Fithockey. In het eerste jaar was het onzeker hoe het Fithockey zou lopen, maar in de afgelopen twee jaren was er een duidelijke vooruitgang in het project te zien. Er was meer interesse voor het Fithockey vanuit verenigingen. De Nationale Sportweek in april 2011, waarin een aantal verenigingen en gemeenten demonstratietrainingen heeft gegeven, was een succes. In het najaar van 2011 gaat de KNHB in het kader van Fithockey samenwerken met drie gemeenten (Den Bosch, Maastricht en Rotterdam). Verschillende

verenigingen zijn hierbij al betrokken. Deze samenwerkingsverbanden bieden weer nieuwe kansen voor het Fithockey in de toekomst.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn een stappenplan voor verenigingen, een (algemene) dvd, flyers en posters gemaakt. Er is gebruik gemaakt van beeldmateriaal van verschillende doelgroepen (50+, 60+ en 70+), waardoor de materialen gericht zijn op (en geschikt zijn voor) verschillende doelgroepen. Wat betreft de dvd, zijn er naast de algemene dvd aparte dvd's per doelgroep beschikbaar. Ook is er een handboek voor de trainerscursus, een website en zijn er Fithockey sets voor verenigingen. Verder heeft de KNHB een spelleidersdag en een landelijk Fithockey toernooi georganiseerd. Aan het toernooi hebben acht verenigingen met ± 150 deelnemers meegedaan. Dit toernooi is in 2010 voor het eerst georganiseerd en zal jaarlijks terugkeren.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking met verenigingen was "intensief". Met elke vereniging heeft de KNHB persoonlijk contact gehad om te bekijken wat mogelijk was en waar kansen lagen. De betrokkenheid is in de loop der jaren toegenomen. In het laatste jaar heeft de KNHB de samenwerking geïntensiveerd. Er was een extra medewerker in dienst genomen om verenigingen te ondersteunen. Op allerlei manieren (onder andere door extra informatievoorziening en begeleiding en het organiseren van een spelleidersdag) heeft zij geprobeerd om de implementatie voor verenigingen "duidelijker" en "makkelijker" te maken.

Implementatie

De implementatie is bij de verenigingen moeizaam/langzaam verlopen. Alle verenigingen kregen een informatiepakket, stappenplan, dvd en een Fithockey set, naast folders en flyers. Over het algemeen is het erg lastig om de doelgroep te bereiken en duurt het een tijd voordat een vereniging een groep van ± 20 Fithockeyers heeft die wekelijks komt trainen. Verenigingen moeten een lange adem hebben en dat valt hen soms tegen. Als het Fithockey eenmaal staat, dan hoeft een vereniging weinig extra inspanningen te leveren. Wel is het belangrijk dat er een goede en enthousiaste spelleider beschikbaar is. Een aantal verenigingen had zelfs een stagiaire in dienst genomen om Fithockey op te zetten.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

De verenigingen beschikken over voldoende materialen en financiële middelen. Het niet hebben van een geschikte spelleider is voor sommige verenigingen een belemmerende factor geweest.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Unie KBO (via Fit for Life): Unie KBO heeft een boekje met sportaanbod gemaakt voor ouderen. Hierin staat Fithockey ook beschreven. Het was de bedoeling om met Unie KBO (intensief) samen te werken, maar deze samenwerking heeft heel lang stil gelegen. In het voorjaar van 2011 is de samenwerking weer opgepakt. Via Unie KBO kan de KNHB de doelgroep ouderen benaderen en de KNHB levert op haar beurt een sportaanbod (Fithockey) voor ouderen.
- Ouderenfonds: Hiermee is af en toe samengewerkt. Via het Ouderenfonds heeft de KNHB de doelgroep proberen te bereiken.

- Cruijff Courts: Op een aantal Cruijff Courts is Fithockey gespeeld. Dit was tevens in samenwerking met het Ouderenfonds.
- Gemeenten: In het najaar van 2011 gaat de KNHB in het kader van Fithockey met drie gemeenten (Den Bosch, Maastricht en Rotterdam) samenwerken. Verschillende verenigingen zijn hierbij al betrokken. De KNHB levert deze gemeenten een sportaanbod voor ouderen. Gemeenten helpen de KNHB (en haar verenigingen) bij het benaderen van de doelgroep.
- De Nationale Sportweek: Een aantal verenigingen en gemeenten heeft demonstratietrainingen gegeven tijdens de Nationale Sportweek. Hierdoor zijn meerdere mensen in aanraking gekomen met Fithockey.

Lokaal is er samengewerkt met:

- Unie KBO, Stichting Welzijn Ouderen (SWO), buurthuizen/woon-zorgcomplexen, GALM en lokale en regionale sportraden: Via deze partijen is de doelgroep benaderd en het Fithockey onder de aandacht gebracht.
- Gemeenten: Vanuit gemeenten was er soms vraag naar een sportaanbod voor ouderen. Verenigingen leverden met Fithockey dit sportaanbod. In een aantal gevallen heeft een gemeente de vereniging geholpen met het benaderen van de doelgroep.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat, met name op gebied van bekendheid van het project.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend, maar het project is uitgevoerd conform de begroting. Er zijn onder andere uitgaven gedaan voor personeel (voor de projectleider en extra medewerker), het ontwikkelen van promotiematerialen en de dvd, en het aanschaffen van de Fithockey sets. Er zijn geen inkomsten. De verenigingen gaan vanaf het seizoen 2011-2012 voor de Fithockey leden wel een bedrag (€ 10,55 per lid per jaar) afdragen aan de bond.

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten. De KNHB is zeer tevreden met de behaalde resultaten.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Niet van toepassing.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De KNHB vond het goed om met de bonden samen te komen, alhoewel de bijeenkomsten niet altijd nuttig of relevant waren voor het Fithockey. Er was geen behoefte aan andere ondersteuning (dan de ondersteuning die NOC*NSF al bood).

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

Fithockey is opgenomen in de meerjarenbeleidsplannen van de KNHB. De doelstelling voor Fithockey is om in 2015 30 verenigingen te hebben die structureel Fithockey aanbieden. Er zijn 13 verenigingen die in het najaar van 2011 gaan beginnen met het (wekelijks) aanbieden van Fithockey. Deze verenigingen hebben een plan ingediend om Fithockey op te zetten en zes verenigingen hebben al demonstratietrainingen gegeven. Tot eind 2011 houdt de KNHB de extra medewerker in dienst, om ervoor te zorgen dat de implementatie van het Fithockey bij deze 13 verenigingen goed verloopt. Daarnaast gaat

de medewerker op zoek naar 10 nieuwe verenigingen, waar Fithockey opgezet kan worden. In oktober 2011 wordt er weer een Fithockey toernooi georganiseerd. Het is de bedoeling dat voor de spelers ook weer een dag georganiseerd wordt. De KNHB gaat dan dieper in op (onder andere) de medische achtergrond van de doelgroep. Aan het eind van 2011 bekijkt de KNHB hoe alles is verlopen. Op basis van de resultaten zal zij beslissen of er in 2012 nog een extra medewerker nodig is of dat Fithockey met minder ondersteuning doorgaat.

Financiering

De KNHB is bereid om zelf financiële middelen te investeren in het project. Hoeveel financiële middelen geïnvesteerd gaan worden is onder andere afhankelijk van hoeveel ondersteuning er nodig is om het Fithockey te continueren (is er bijvoorbeeld nog een extra medewerker nodig?).

Samenwerking met private partners

Er zijn nog geen plannen om met private partners samen te werken. De KNHB ziet wel kansen om bijvoorbeeld met een zorgverzekeraar samen te werken. Zij merkt op dat er binnen de bond bepaalde modules zijn voor sponsoring, waarin staat dat alleen grote sponsorbedragen geaccepteerd worden. Dit maakt het lastiger om voor Fithockey (wat relatief “klein” is) een (geschikte) private partner te vinden.

Continuering op lokaal niveau

Met de lidmaatschapsgelden (€ 80,- - € 100,- per deelnemer per jaar) kan een vereniging alles (Fithockey set, doeltjes, ballen, uren spelleider (soms is er een spelleider op vrijwillige basis)) bekostigen.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Fithockey deelnemers

Aangezien de vragenlijsten op de hockeyverenigingen zijn uitgedeeld, is het onbekend hoeveel Fithockey deelnemers zijn benaderd voor het onderzoek. Er hebben 41 deelnemers de baseline meting ingevuld. Hiervan hebben 14 de meting na drie maanden (respons 34%) en 16 de meting na zes maanden voltooid (respons 39%) (zie tabel 1). Aangezien minder dan 25 deelnemers de vragenlijsten na drie en zes maanden hebben ingevuld staan hieronder alleen gegevens van de baseline vragenlijst gepresenteerd.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	?
Baseline meting	41
Nameting 1 (na 3 maanden)	14
Nameting 2 (na 6 maanden)	16

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=41) was een kleine meerderheid vrouw (56%). De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 65 jaar. Ongeveer de helft van de deelnemers sportte reeds voordat ze aan Fithockey deelnamen. Verder was 41% lid van een sportvereniging of sportbond. Wat betreft het beweeggedrag bleek 73% van de deelnemers te voldoen aan de NNGB, 49% aan de Fitnorm en 73% aan de Combinorm. Geen van de deelnemers was inactief en 27% was semi-actief (zie tabel 2).

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline (n=41)

Baseline alle deelnemers	
Geslacht (%)	
Man	44
Vrouw	56
Leeftijd (jaren)	
Gemiddelde \pm SD	65 \pm 8
Min-max	33-81
Voldoen aan beweegnormen (%)	
NNGB	73
Fitnorm	49
Combinorm	73
Inactief	0
Semi-actief	27
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)	
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 3
Min-max	16-33
Sporten vóór deelname? (%)	
Ja	51
Nee, maar in het verleden wel	32
Nee, nooit actief gesport	17
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)	
Aantal (N)	12
Gemiddelde \pm SD	9.2 \pm 9.1
Min-max	0.7-30.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)	
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	41
Nee	59

1.4.2 Kennismaking met Fithockey en redenen voor deelname

Tweeëndertig procent van de deelnemers heeft via een familielid of vriend kennisgemaakt met Fithockey. Andere manieren waarop de deelnemers kennis hebben genomen van Fithockey zijn via een kennismakingsles, clinic, workshop of demonstratieles (15%), een folder, flyer of poster (15%), een advertentie (12%) en de (sport)vereniging of trainer (10%).

De belangrijkste reden voor deelname aan Fithockey is volgens 69% van de deelnemers “het verbeteren van de conditie/fitter voelen”. Voor de ontspanning (56%), voor de gezelligheid/plezier (51%), het verbeteren van de gezondheid (36%) en het opdoen van nieuwe contacten (26%) werden ook als belangrijke redenen genoemd om deel te nemen.

Voor de overige onderdelen van de effectevaluatie zijn te weinig gegevens beschikbaar. Er kunnen geen uitspraken worden gedaan over de effecten van deelname aan Fithockey op het beweeggedrag van de deelnemers, na drie maanden en zes maanden.

1.5 Conclusies

Na een trage en moeizame start van Fithockey blijkt er de laatste jaren meer interesse en draagvlak te zijn voor het project. Dit heeft echter niet geresulteerd in het behalen van de doelstellingen, die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn opgesteld. Een uitzondering hierop is het aantal deelnemers aan de demonstratie-trainingen, deze doelstelling is wel behaald.

Gezien het lage aantal deelnemers aan het effectonderzoek zijn er geen gegevens bekend over de effecten van Fithockey op het beweeggedrag van de deelnemers. De baseline meting van de effectstudie was wel bij voldoende deelnemers afgenomen en hieruit kwam naar voren dat 73% van de deelnemers aan Fithockey reeds aan de Combinorm voldeed. Met Fithockey wordt dus niet een hele inactieve/semi-actieve groep mensen aangetrokken. De afgelopen jaren is in het kader van het project meer samengewerkt met ouderenorganisaties, mede in het kader van werving van deelnemers. Wellicht dat via deze organisaties meer inactieve mensen kennis kunnen maken met Fithockey.

Voor de KNHB hebben de behaalde resultaten in de afgelopen jaren ertoe geleid dat Fithockey opgenomen is in de meerjarenbeleidsplannen, waarbij het doel is Fithockey onder meer verenigingen te verspreiden.

Bijlage: Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), Mijn Zwemcoach

1.1 Algemeen

Sportbond : Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

Sportproject : Mijn Zwemcoach

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Aangezien het project tijdens de implementatiefase (vanaf september 2010) sterk van inhoud is veranderd staat hieronder de meest recente projectbeschrijving weergegeven. Daarna wordt beschreven wat de belangrijkste wijzigingen waren vergeleken met de start van het project.

Met “Mijn Zwemcoach” (persoonlijk lidmaatschap van de KNZB) wil de KNZB de ongebonden baantjeszwemmer een aanbod doen met diverse producten en diensten, zonder dat men lid hoeft te worden van een vereniging. “Mijn Zwemcoach” bestaat uit een aantal belangrijke pijlers: Toegang tot de producten en diensten van de website www.mijnzwemcoach.nl, deelname aan zwemevenementen, zoals zwemclinics en Swimchallenges, korting op producten uit de webshop en korting en/of voorrang op toegangskaarten van belangrijke topsport(zwem)evenementen in Nederland. Daarnaast is men verzekerd (aansprakelijkheid en ongevallen verzekering) tijdens een bezoek aan het zwembad of bij deelname aan zwemevenementen georganiseerd door of onder toezicht van de KNZB.

De website www.mijnzwemcoach.nl

Op de website www.mijnzwemcoach.nl begeleidt Jacco Verhaeren als online coach de baantjeszwemmers bij het bereiken van hun persoonlijke doelen. Voordat men aan de slag gaat wordt het huidige zwemniveau vastgesteld. Er worden vier verschillende niveaus onderscheiden: Startende zwemmer, recreatieve zwemmer, sportieve zwemmer en prestatieve zwemmer. Op basis van het huidige zwemniveau en de wensen van de zwemmer wordt een persoonlijk trainingsschema samengesteld. Een volledig trainingsschema bestaat uit 24 trainingen, waarbij wordt uitgegaan van twee trainingen per week. Elke training heeft een vaste opbouw en bestaat uit inzwemmen, twee kernen (een techniek- en conditioefening) en uitzwemmen. Na het voltooien van een training, wordt deze afgevinkt in het trainingsschema. Ervaringen en vorderingen kunnen steeds bijgehouden worden in een persoonlijk logboek. Als een trainingsschema volledig is afgerond kan men doorstromen naar een volgend niveau of een nieuw trainingsschema krijgen op hetzelfde niveau. Gedurende de trainingsperiode ontvangt men handige tips en tricks, soms in de vorm van filmpjes, die betrekking hebben op vijf verschillende facetten van het zwemmen: Techniek en training, voeding, materiaal, fit en gezond, en motivatie. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om via het “ask the coach” forum specifieke vragen te stellen aan Jacco Verhaeren of één van de andere experts. Als men niet graag alleen traint, dan kan met “zoek een maatje” een zwempartner in de buurt worden gevonden.

Verder beschikt de website over een agenda met alle zwemevenementen in Nederland, een calorieverbruik calculator, BMI calculator en een webshop.

Swimchallenge

Zwemmers die gaan trainen met behulp van een trainingsschema geven aan graag voor een bepaald doel te willen trainen. Speciaal om hieraan te kunnen voldoen is de Swimchallenge ontwikkeld. Het zwemevenement heeft als doel om een (half) uur lang te zwemmen en daarbij zoveel mogelijk meters af te leggen. Door de tijdsduur centraal te zetten in het evenement is het voor deelnemers van alle niveaus aantrekkelijk om mee te doen. Tijdens het evenement zwemt iedereen voor een eigen doel. Men zwemt niet tegen elkaar, maar vooral tegen zichzelf!

Zwemclinics

Gedurende het jaar worden verschillende zwemclinics georganiseerd door heel Nederland. Onder begeleiding van een ervaren zwemcoach en/of topzwemmer wordt aandacht besteed aan bepaalde technieken of zwemslagen. Denk hierbij aan het verbeteren van de borstcrawl of het aanleren van starten en keren. De clinics zijn toegankelijk voor zwemmers van ieder niveau.

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De KNZB is ooit begonnen met een website waaraan zowel Sanex als Pieter van den Hoogenband waren verbonden. De website die er toen was, was veel beperkter en gratis toegankelijk. Er was een aantal (eenvoudige) trainingsschema's op de website beschikbaar, die mensen konden downloaden. Daar werd wel gebruik van gemaakt, maar de mensen werden geen lid van de KNZB. De KNZB wist van deze deelnemers ook niet in hoeverre men gebruik maakte van de schema's. Hieruit is het idee voor "Mijn Zwemcoach" als persoonlijk lidmaatschap ontstaan. Volgens de KNZB een veel uitgebreider en beter product: Mensen melden zich aan via de website www.mijnzwemcoach.nl en kunnen gebruikmaken van de diensten van de website (de website is niet meer toegankelijk voor niet-leden). Via de website kunnen trainingsschema's op maat worden gemaakt en men neemt deel aan zwemclinics en andere zwemevenementen. Hierdoor is men daadwerkelijk lid van de "Mijn Zwemcoach" community en de KNZB. De KNZB heeft de leden duidelijk in beeld en weet dat ze actief betrokken zijn. Dat zijn belangrijke veranderingen ten opzichte van het eerste online platform met Sanex. Los van de website werden er Uurchallenges georganiseerd. Met de invoering van het nieuwe concept ligt de focus niet meer op het organiseren van Uurchallenges, maar op het persoonlijk lidmaatschap. Daarnaast is de Uurchallenge veranderd in de "Swimchallenge". Behalve een uur kan men nu ook een half uur zoveel mogelijk meters zwemmen, waardoor de drempel voor deelname is verlaagd.

Doelstellingen:

Op een laagdrempelige manier (ongebonden) zwemmers en niet-zwemmers (meer) te laten zwemmen, waardoor deze mensen gaan voldoen aan de Combinorm en/of Fitnorm. Daarnaast ervoor zorgen dat meer mensen lid worden van de zwemverenigingen/zwembond.

Doelgroep: In principe wordt er gericht op alle (ongebonden) zwemmers en niet-zwemmers van 18 jaar en ouder (inactieven, semi-actieven en normactieven). Specifiek wordt er gericht op de leeftijdsgroep van 25 tot 45 jaar en de doelgroep semi-actieven. Deelname aan “Mijn Zwemcoach” zorgt ervoor dat deze groep normactief wordt.

Totale duur (start-eind): Men is lid van “Mijn Zwemcoach” tot wederopzegging, maar minstens een jaar. Een volledig trainingsschema bestaat uit 24 trainingen, waarbij wordt uitgegaan van twee trainingen per week. De totale duur is hierdoor 12 weken. Een Swimchallenge is een eenmalig evenement en duurt een (half) uur. Elke maand wordt een zwemclinic aangeboden. De duur van zwemclinics varieert.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Een volledig trainingsschema bestaat uit 24 trainingen, waarbij wordt uitgegaan van twee trainingen per week. Er worden meerdere Swimchallenges georganiseerd in een jaar. Elke maand wordt een zwemclinic aangeboden.

Duur lessen: Een training duurt ongeveer 45 minuten. De Swimchallenge duurt een (half) uur. De duur van zwemclinics varieert.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Bij de website www.mijnzwemcoach.nl is er een onderscheid te maken in mensen die de website bezoeken en mensen die zich aanmelden (lid zijn van “Mijn Zwemcoach”). Deze aantallen zullen per jaar verschillen. Aan een Swimchallenge en een zwemclinic doen gemiddeld 50 mensen mee.

Website: www.mijnzwemcoach.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

De oorspronkelijke doelstellingen van het sportproject worden hieronder weergegeven:

Het primaire doel:

- Meer mensen gaan zwemmen, waardoor ook meer mensen (meer) gaan bewegen. Het ultieme doel is dat meer mensen gaan voldoen aan de Combi- en/of Fitnorm.

Subdoelen:

- Het verankeren van de aanbodingsstructuur www.mijnzwemcoach.nl en Uurchallenge binnen het bestaande zwemaanbod. Wanneer gewenst volgt een aanpassing van de lidmaatschapsstructuur zodat een aantrekkelijke vorm van lidmaatschap ontstaat voor deze doelgroep.
- Via www.mijnzwemcoach.nl het aanbieden van een laagdrempelig zwemaanbod op meerdere niveaus: Voor startende zwemmers (inactieve volwassenen), beginnende zwemmers (inactief, semi-actieve volwassenen) en ervaren zwemmers (voldoen aan de Combinorm).
- Het aanbieden van zwemspecifieke informatie in relatie tot voeding, gezondheid, conditie en blessures via www.mijnzwemcoach.nl.
- Het aanbieden van laagdrempelige en eenvoudige zwemevenementen (lees: Uurchallenge) waaraan de doelgroep deel kan nemen.
- Het zorgdragen voor voldoende follow-up binnen de zwemverenigingen. Het aanbod binnen de verenigingen moet aansluiten bij de wensen van de doelgroep.
- Het direct genereren van publiciteit en aandacht voor het zwemprogramma en indirect het werven van deelnemers aan het programma.

De concrete doelstellingen zijn:

- In de periode 2008-2010 in totaal 120.000 bezoekers van www.mijnzwemcoach.nl: 30.000 (2008), 40.000 (2009) en 50.000 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 19.000 geregistreerde deelnemers van www.mijnzwemcoach.nl: 3.000 (2008), 6.000 (2009) en 10.000 (2010)
- In de periode 2008-2010 in totaal 130 georganiseerde Uurchallenges: 20 (2008), 35 (2009) en 75 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 9.750 deelnemers aan de Uurchallenges: 1.500 (2008), 2.625 (2009) en 5.625 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 3.241 potentiële directe leden: 500 (2008), 866 (2009) en 1.875 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 1.459 potentiële verenigingsleden (is 1% van het totale ledenaantal van de KNZB): 225 (2008), 390 (2009) en 844 (2010).
- In de periode 2008-2010 in totaal 4.700 (3.241+1.459) deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.
- In de periode 2008-2010 gaan in totaal 4.700 volwassenen aan de Combinorm voldoen: 725 (2008), 1.256 (2009) en 2.719 (2010).
- Het activeren van in totaal 2.862 deelnemers (425 inactief > semi-actief, 2.437 semi-actief > normactief).
- In de periode 2008-2010 hebben in totaal 130 nieuwe verenigingen (is 30% van de KNZB verenigingen) meegedaan aan het project: 20 (2008), 35 (2009) en 75 (2010).

Doelstellingen vanaf juli 2010:

Nadat de KNZB het concept in 2010 veranderd heeft ligt haar focus met name op “Mijn Zwemcoach”, het persoonlijk lidmaatschap van de KNZB en minder op de organisatie van Uurchallenges en de andere doelstellingen. Voor de periode juli 2010-juni 2011 heeft de KNZB de volgende nieuwe doelen geformuleerd:

Het primaire doel:

- Meer mensen zwemmen met als doel meer te gaan bewegen met als ultieme doel te voldoen aan de Combi- en/of Fitnorm.

Subdoelen:

- Het verankeren van de aanbiedingsstructuur “Mijn Zwemcoach” binnen het bestaande zwemaanbod. Een aanpassing van de lidmaatschapsstructuur zorgt ervoor dat de doelgroep direct lid kan worden van de zwembond zonder verbonden te zijn aan een vereniging. Hierdoor kan de zwembond de doelgroep direct benaderen en activeren.
- Via www.mijnzwemcoach.nl het aanbieden van een laagdrempelig zwemaanbod op meerdere niveaus voor: startende zwemmers (inactieve volwassenen), beginnende zwemmers (inactieve en semi-actieve volwassenen) en ervaren zwemmers (voldoen aan de Combinorm).
- Het aanbieden van zwemspecifieke informatie in relatie tot voeding, gezondheid, conditie en kleding via www.mijnzwemcoach.nl.
- Het aanbieden van laagdrempelige en eenvoudige zwemevenementen en clinics waaraan de doelgroep deel kan nemen.
- Het zorgdragen voor voldoende follow-up binnen de zwemverenigingen. Het aanbod binnen de verenigingen moet aansluiten bij de wensen van de doelgroep.
- Het direct genereren van publiciteit en aandacht voor het zwemprogramma en indirect het werven van deelnemers aan het programma.

De concrete doelstellingen zijn:

- In totaal 50.000 bezoekers van www.mijnzwemcoach.nl (vernieuwde website): 25.000 (tot december 2010) en 25.000 (tot juli 2011).
- In totaal 12 landelijke evenementen en clinics: 5 (tot december 2010) en 7 (tot juli 2011).
- In totaal 900 deelnemers aan evenementen en clinics: 375 (tot december 2010) en 525 (tot juli 2011).
- In totaal 1.500 leden voor “Mijn Zwemcoach” (persoonlijke leden): 500 (tot december 2010) en 1.000 (tot juli 2011). Uiteindelijk moet dit leiden tot 5.000 leden in 2012.
- Doormiddel van deelname aan “Mijn Zwemcoach” gaan in totaal 1.500 mensen voldoen aan de Combinorm: 500 (tot december 2010) en 1.000 (tot juli 2011).

Omdat de nieuwe doelstellingen betrekking hebben op een relatief korte periode (juli 2010 tot juli 2011), zullen zowel de oorspronkelijk opgestelde doelstellingen, als de nieuwe doelstellingen in de evaluatie worden meegenomen.

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:
Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Zoals hierboven al beschreven heeft het project “Mijn Zwemcoach” gedurende de implementatiefase belangrijke wijzigingen ondergaan. De oorspronkelijke website bleek niet te voldoen aan de wensen en het persoonlijk lidmaatschap is geïntroduceerd in “Mijn Zwemcoach”. Nu is het belangrijk om de “omvang” van “Mijn Zwemcoach” te vergroten. De oude website van Sanex had 11.000 gratis geregistreerden (die doormiddel van een tv campagne geactiveerd werden) en op dit moment heeft “Mijn Zwemcoach” 350 (betalen-

de) leden. Er zijn geen “geregistreerden” meer omdat dit geen informatie gaf over bijvoorbeeld het daadwerkelijke gebruik van de trainingsschema’s. De KNZB wil wel weer een database met geregistreerden (mensen die interesse hebben in “Mijn Zwemcoach” en getriggerd kunnen worden om naar evenementen te komen) opbouwen middels een proeflidmaatschap. Inmiddels is het proeflidmaatschap gelanceerd waarvoor in de eerste maand 200 mensen zich hebben geregistreerd. De KNZB merkt op dat er een heel proces is overheen gegaan om het product in de organisatie in te bedden. In beginsel kon men alleen lid worden van een zwemvereniging en een zwemvereniging was dan lid van de bond. Om ervoor te zorgen dat men meteen lid kon worden van de KNZB, moesten het bestuur en de leden in de Algemene Ledenvergadering (ALV) worden overtuigd van de kwaliteit van het product “Mijn Zwemcoach” en statuten worden aangepast. Dit heeft een tijd geduurd. Naar de mening van de KNZB heeft zij het product in de jaren goed opgebouwd en voorziet het in de behoefte van veel baantjeszwemmers, die wat meer begeleiding willen hebben, maar niet lid willen worden van een vereniging. Doordat de focus niet meer ligt op het organiseren van Swimchallenges, is het aantal georganiseerde Swimchallenges (vanuit de KNZB) vanaf september 2010 een stuk lager in vergelijking met voorgaande jaren. Opgemerkt moet worden dat er wel acht verenigingen zijn, die in het laatste jaar zelf een Swimchallenge hebben georganiseerd (deze verenigingen hadden al eerder een Swimchallenge georganiseerd samen met de KNZB). Omdat er meer vraag is naar clinics, legt de KNZB nu de focus op het organiseren van clinics. Deze worden maandelijks op verschillende plekken in het land aangeboden. De Swimchallenge zal zij (maar) een aantal keer per jaar aanbieden in het kader van “Mijn Zwemcoach”. Verenigingen kunnen daarnaast zelf een Swimchallenge organiseren met behulp van het draaiboek dat de KNZB hiervoor heeft ontwikkeld.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De website (de online zwemcoach) is erg laagdrempelig.
- Het is een kwalitatief goed product, waarmee mensen zelf aan de slag kunnen gaan (onder andere de trainingsschema’s).
- Het verbinden van een bekend persoon aan het product, waardoor meer mensen worden aangetrokken: Eerst was Pieter van den Hoogenband verbonden aan “Mijn Zwemcoach”, later was dit Jacco Verhaeren.
- De KNZB heeft de lokale baantjeszwemmers weten te bereiken met het product. In de toekomst wil zij met meer lokale zwembaden samenwerken om nog meer baantjeszwemmer te bereiken. Voor zwembadexploitanten is “Mijn Zwemcoach” ook interessant, omdat zij hiermee een aantrekkelijker aanbod hebben voor de mensen die in hun bad komen. Zij kunnen bijvoorbeeld “Mijn Zwemcoach” aanbieden bij een abonnement.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het integreren van het persoonlijk lidmaatschap in de organisatie: Het is een lang en moeizaam proces geweest om het persoonlijk lidmaatschap van de grond te krijgen en te integreren in de organisatie (het was nieuw en voor veel mensen spannend, verenigingen waren er eerst tegen). De KNZB is blij dat het nu eindelijk gelukt is.
- Het bereiken van de minder fanatieke zwemmers: De KNZB merkt dat zij met “Mijn Zwemcoach” vooral mensen bereikt die al wat vaker zwemmen of wat fanatieker zijn (bijvoorbeeld triatleten). Met Jacco Verhaeren heeft zij het niveau misschien wat te hoog ingezet. Zij is nu bezig om de website aan te passen, zodat zij de mensen die wat

minder fanatiek zijn (en bijvoorbeeld zwemmen om af te vallen of hun conditie te verbeteren) beter bereikt.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

Met Sanex was de werving vooral gericht op het werven van deelnemers voor de Uurchallenge, en wat minder op het werven van leden voor de website. Nu is het doel het werven van leden voor “Mijn Zwemcoach”. “Mijn Zwemcoach” is veel “online” gepromoot (het is namelijk een online platform) via onder andere nusport.nl, zwemgerelateerde websites en websites en nieuwsbrieven van partners. Ook heeft een advertentie bestaan over “Mijn Zwemcoach” in sportmagazine Match, samen met een interview van Marleen Veldhuis. Verder heeft de KNZB geprobeerd om via (samenwerking met) lokale zwembaden deelnemers te werven voor “Mijn Zwemcoach”. Posters en banners van “Mijn Zwemcoach” zijn in zwembaden opgehangen (bijvoorbeeld tijdens clinics). De deelnemers aan clinics en Swimchallenges zijn voornamelijk lokaal geworven door de (organiserende) vereniging (bijvoorbeeld via posters in het zwembad). De deelnemers voor de Swimchallenges die de KNZB zelf had georganiseerd zijn geworven via de KNZB website, KNZB nieuwsbrief, de Nederlandse Triathlon Bond (via haar nieuwsbrief en magazine) en lokaal door verenigingen.

Beoogde doelgroep bereikt?

Qua leeftijd is de doelgroep bereikt. Er worden meer semi-actieven en normactieven door het project aangetrokken dan inactieven. De KNZB gaat vanaf nu meer de focus leggen op de inactieven. Verder ziet de KNZB dat zowel zwemmers, als niet-zwemmers meedoen aan het project.

Draagvlak bij de doelgroep

Doordat Jacco Verhaeren een bekende zwemcoach is en de deelnemers aan “Mijn zwemcoach” “begeleidt” wordt er draagvlak gecreëerd bij de deelnemers. Menzis creëert vooral draagvlak voor “Mijn Zwemcoach” bij haar achterban, onder andere door korting te geven op het lidmaatschap. Daarnaast is het nu mogelijk om een trainingschema “op maat” te krijgen, waardoor de trainingsschema’s beter aansluiten op het niveau van de deelnemers. Via lokale zwembaden probeert de KNZB “Mijn Zwemcoach” onder de aandacht te brengen bij baantjeszwemmers. Op deze manier zijn potentiële deelnemers makkelijker te bereiken, dan bijvoorbeeld via een e-mailbericht. Verder wordt draagvlak gecreëerd voor “Mijn Zwemcoach” door het aanbieden van techniekclinics. Men heeft de mogelijkheid om iets te leren en daar blijkt veel behoefte aan te zijn. Wat betreft de Swimchallenge, kan er nu behalve een uur ook een half uur worden gezwommen voor de prestatie. De drempel om mee te doen is hierdoor lager.

Lidmaatschap

Voorheen kon men alleen lid worden van een vereniging. Nu kan men lid worden van een vereniging of “Mijn Zwemcoach” (persoonlijk lidmaatschap bij de bond). Deelnemers aan Swimchallenges en clinics worden gestimuleerd om lid te worden van een vereniging of “Mijn Zwemcoach”.

1.3.4 Tijdsplanning

Het persoonlijk lidmaatschap is veel later geïntroduceerd dan gepland. Ook heeft het project een relatief trage start gehad doordat er nog veel ontwikkeld moest worden. Verder zijn er geen afwijkingen van de tijdsplanning.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

Oorspronkelijke doelstellingen (hierbij zullen de resultaten van de gehele implementatiefase mee worden genomen):

- Het aantal bezoekers en geregistreerden op www.mijnzwemcoach.nl: Vanaf september 2010 hebben 22.000 mensen, waarvan 13.000 unieke mensen, de nieuwe website bezocht. Er zijn nu 350 mensen lid van “Mijn Zwemcoach” (aantal persoonlijke leden/aantal geregistreerden op de website). De “oude” website (via Sanex) had ruim 11.000 (gratis) geregistreerden, en tot en met 27 september 2009 68.944 bezoekers. De einddoelstellingen van 120.000 bezoekers en 19.000 geregistreerden zijn niet gehaald.
- Het aantal georganiseerde Swimchallenges (Uurchallenges): Over de gehele implementatieperiode zijn 70 Swimchallenges georganiseerd. De einddoelstelling van in totaal 130 georganiseerde Swimchallenges is niet gehaald.
- Het aantal deelnemers aan de Swimchallenges (Uurchallenges): Er hebben in totaal ongeveer 3.500 mensen deelgenomen aan de Swimchallenges. De einddoelstelling van in totaal 9.750 deelnemers aan de Swimchallenges is niet gehaald. Dit komt doordat er minder Swimchallenges zijn georganiseerd. Daarnaast was het aantal deelnemers aan een Swimchallenge (ongeveer 50) lager dan vooraf beoogd (75 deelnemers). Er passen namelijk niet meer mensen in een wedstrijdabad.
- Het aantal potentiële directe leden: De einddoelstelling was 3.241 potentiële directe leden. Voor invoer van het persoonlijk lidmaatschap waren er geen directe leden. Op dit moment zijn er 350 persoonlijke leden. Dit aantal zal worden getoetst aan de hand van de nieuwe doelstelling (zie hieronder).
- Het aantal potentiële verenigingsleden: De einddoelstelling was 1.459 potentiële verenigingsleden. De KNZB heeft niet in beeld hoeveel deelnemers aan Swimchallenges, techniekclinics en “Mijn Zwemcoach” zijn doorgestroomd naar verenigingen. De KNZB richt zich nu op het persoonlijk lidmaatschap (“Mijn Zwemcoach”) en niet meer zozeer op het werven van leden voor verenigingen. Hierdoor is de doelstelling bij het nieuwe concept komen te vervallen (zie hieronder). Zij stimuleert persoonlijke leden wel om lid te worden van een vereniging als zij meer willen (bijvoorbeeld wedstrijden zwemmen).
- Totale doorstroom: De einddoelstelling van in totaal 4.700 mensen die doorstromen naar de georganiseerde sport (directe leden en verenigingsleden): Het is onbekend of deze doelstelling is gehaald, met name omdat de KNZB geen zicht heeft op de doorstroom van deelnemers naar verenigingen.
- Het aantal deelnemende verenigingen: Bij elke Swimchallenge is een vereniging betrokken geweest. Tot en met 1 juni 2010 waren er 60 betrokken verenigingen (er kunnen doublures zijn). Vanaf 1 juni 2010 zijn 10 Swimchallenges georganiseerd, maar volgens de KNZB waren hierbij geen nieuwe verenigingen betrokken (deze verenigin-

gen hadden al een keer een Swimchallenge georganiseerd). De einddoelstelling van 130 betrokken verenigingen is niet gehaald.

- Het activeren van in totaal 2.862 deelnemers (425 inactief > semi-actief, 2.437 semi-actief > normactief). Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 340 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Nieuwe doelstellingen periode juli 2010 tot juli 2011 (hierbij zullen alleen de resultaten in de genoemde periode worden meegenomen):

- Aantal bezoekers op www.mijnzwemcoach.nl (nieuwe website): Vanaf september 2010 hebben 22.000 mensen, waarvan 13.000 unieke mensen, de nieuwe website bezocht. De einddoelstelling van in totaal 50.000 bezoekers is hiermee niet gehaald.
- Aantal landelijke evenementen en clinics/aantal deelnemers aan landelijke evenementen en clinics: Vanaf september 2010 zijn er 10 Swimchallenges georganiseerd (twee door de KNZB en acht door verenigingen) met in totaal ongeveer 500 deelnemers (gemiddeld 50 deelnemers per Swimchallenge). Verder zijn vanaf september 2010 acht clinics georganiseerd met ongeveer 400 deelnemers (gemiddeld 50 deelnemers per clinic). Voor september 2010 waren twee clinics georganiseerd met ongeveer 150 deelnemers. Over de gehele implementatieperiode zijn 10 clinics georganiseerd met ongeveer 550 deelnemers. De einddoelstelling van in totaal 12 landelijke evenementen en clinics met daaraan 900 deelnemers is hierdoor gehaald.
- Het aantal persoonlijke leden: Er zijn op dit moment 350 mensen lid van “Mijn Zwemcoach” (persoonlijke leden). De einddoelstelling van 1.500 persoonlijke leden is niet gehaald, mede doordat het persoonlijk lidmaatschap veel later is ingevoerd dan gepland.
- Aantal volwassenen dat is gaan voldoen aan de Combinorm: Dit heeft de KNZB zelf niet in beeld. Gezien het aantal leden aan “Mijn Zwemcoach” is de doelstelling van 1.500 deelnemers die gaan voldoen aan de Combinorm niet gehaald.

De KNZB heeft de oorspronkelijke doelstellingen niet gehaald. Dit komt doordat zij het concept heeft veranderd en zich is gaan richten op het persoonlijk lidmaatschap (“Mijn Zwemcoach”). Ook loopt zij achter op de nieuwe doelstellingen, mede vanwege de latere invoer van het persoonlijk lidmaatschap. Toch is de KNZB tevreden met de ingeslagen weg, omdat zij met het nieuwe product haar leden meer te bieden heeft. Het beoogde aantal persoonlijke leden (5.000) hoopt zij alsnog in 2013 te behalen. De KNZB heeft de keuze gemaakt het persoonlijk lidmaatschap door te ontwikkelen en ook de komende beleidsperiode 2013-2016 de kans te geven te ontwikkelen tot het gewenste aantal leden (het persoonlijk lidmaatschap blijft een speerpunt in het beleid). Uit ervaring bij andere bonden (NTFU, Atletiekunie), blijkt dat implementeren van een persoonlijk lidmaatschap pas na drie tot vijf jaar succesvol wordt.

1.3.6 ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Tot 2010 is een eerste website ontwikkeld en daarbij is er veel promotiemateriaal gemaakt. Daarnaast zijn er materialen ontwikkeld om verenigingen te ondersteunen bij het organiseren van een Swimchallenge. Vanaf 2010 is de website www.mijnzwemcoach.nl vernieuwd en uitgebreid met filmpjes met techniektips, voedingsadviezen, de mogelijkheid om vragen te stellen aan een trainer of een arts, uitgebreidere trainingsschema's, het proeflidmaatschap en een webshop. Er zijn (promotie)materialen voor “Mijn Zwemcoach” ontwikkeld, zoals posters, banners, flyers, badmutsen en bidons. Verder is er een programma gemaakt voor de techniekclinics (voor een geheel jaar).

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)
De samenwerking met de verenigingen was goed. De KNZB heeft zowel voor de Swim-challenges als de techniekclinics steeds verenigingen gevonden die daarbij wilden helpen en ondersteunen.

Implementatie

De implementatie van de Swimchallenges en techniekclinics is goed verlopen. De KNZB ziet dat sommige verenigingen nu zelf Swimchallenges organiseren. Wat betreft het persoonlijk lidmaatschap, was er eerst weerstand bij de verenigingen. De verenigingen zijn nu (meer) positief over het persoonlijk lidmaatschap. Ze zien in dat het persoonlijk lidmaatschap geen bedreiging vormt en zelfs mogelijkheden biedt. Er is op dit moment echter nog geen concrete samenwerking tussen de verenigingen en de KNZB met betrekking tot het persoonlijk lidmaatschap.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Ja.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Sanex: Sanex was communicatiepartner. De samenwerking met Sanex is in 2010 beëindigd. De nieuwe communicatiepartner is Menzis.
- Menzis: Menzis is partner en hoofdsponsor van "Mijn Zwemcoach". Menzis heeft "Mijn Zwemcoach" gepromoot onder haar leden. De KNZB heeft haar leden geattendeerd op het afsluiten van een zorgverzekering bij Menzis.
- De zwembaden: De zwembadexploitanten hebben hun badwater ter beschikking gesteld. In samenwerking met de verenigingen zijn Swimchallenges en techniekclinics georganiseerd. Verder hebben zij gezorgd voor de lokale promotie van de Swimchallenges, techniekclinics en "Mijn Zwemcoach".
- Jacco Verhaeren: Jacco Verhaeren is coach van het Nederlandse zwemteam en is gebruikt (en wordt nog steeds gebruikt) als het gezicht van "Mijn zwemcoach". Voorheen was Pieter van den Hoogenband het gezicht van het sportproject.
- ChampionChip/MYLAPS: Eerst verzorgde ChampionChip de tijdsregistratie bij de evenementen. Later werd dit gedaan door MYLAPS.
- Gemeenten: In het begin van de projectperiode is er niet met gemeenten samengewerkt. Lokaal werkten verenigingen wel samen met gemeenten, bijvoorbeeld als er sprake was van een gemeentelijk zwembad. In het laatste jaar was er meer interesse vanuit gemeenten voor "Mijn Zwemcoach". Twee/drie gemeenten hebben "Mijn Zwemcoach" gepromoot tijdens een zwem- of sportweek. Eén gemeente wil vanaf het najaar 2011 "Mijn Zwemcoach" opnemen in het sportaanbod dat zij heeft voor scholieren.
- Sport & Zaken: "Mijn Zwemcoach" is opgenomen in het bedrijfsportaanbod van Sport & Zaken.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend. Uitgaven zijn onder andere gedaan voor het ontwikkelen van de website, promotiematerialen, trainingschema's, het organiseren van Swimchallenges/clinics en personeel. De NASB subsidie is hiermee opgemaakt. Er waren alleen inkomsten uit het persoonlijk lidmaatschap (€ 350,- x € 29,95 = € 10.482,50). In

het oorspronkelijke plan waren geen inkomsten begroot, maar met de invoering van het persoonlijk lidmaatschap wel. Omdat er al meer persoonlijke leden hadden moeten zijn, zijn de inkomsten lager dan verwacht.

Wanneer gevraagd wordt of alle uitgaven en inspanningen opwegen tegen de behaalde resultaten, geeft de KNZB aan tevreden te zijn over het ontwikkelde product “Mijn Zwemcoach”. Zij is echter nog niet tevreden over het aantal persoonlijke leden.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Mensen die lid zijn van “Mijn Zwemcoach” kunnen meedoen aan Swimchallenges en techniekclinics. Dit is niet echt een vervolgaanbod, omdat beide evenementen onderdeel zijn van “Mijn Zwemcoach”. Mensen die niet lid zijn van “Mijn Zwemcoach” en meedoen aan een Swimchallenge of techniekclinic worden geattendeerd op “Mijn Zwemcoach” of een verenigingslidmaatschap.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De KNZB vond de bondenbijekomsten waar kennis en ervaringen konden worden uitgewisseld goed. Naar haar mening waren de bijeenkomsten met de gemeenten minder interessant, omdat zij vooral met zwembaden samenwerkt (en niet met gemeenten) en gemeenten vaak niet veel kunnen met het concept “Mijn Zwemcoach”. De KNZB was erg positief over de bijeenkomsten die NOC*NSF had geregeld met de hippische sportfederatie (die een vergelijkbaar concept had) en een aantal personen uit het bedrijfsleven (onder andere vertegenwoordigers van Coca Cola en Sanoma). Tijdens deze bijeenkomsten werd gekeken hoe de KNZB en de hippische sportfederatie hun concepten het beste in de markt konden zetten. De KNZB heeft geen specifieke ondersteuning gemist.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De KNZB blijft doorgaan met “Mijn Zwemcoach”. Met de gelden van Menzis en de lidmaatschapsgelden kan het project blijven draaien. De KNZB hoopt dit jaar en in 2012 een “klapper” te maken en de ledenaantallen enorm te verhogen. Op deze manier komt er meer geld binnen en kan zij meer aanbieden. Zij heeft een subsidieaanvraag ingediend bij VWS om het project te intensiveren. Zij wil met 15 zwembaden “Mijn Zwemcoach” groter neerzetten, door lokaal een gezamenlijk aanbod te creëren: De KNZB biedt “Mijn Zwemcoach” (trainingsschema’s, online platform) en organiseert clinics in de zwembaden. De zwembaden/verenigingen bieden trainers die mensen wekelijks binnen het zwembad kunnen begeleiden. Verder blijft de KNZB Swimchallenges organiseren in het kader van “Mijn Zwemcoach” (een aantal keer per jaar). Daarnaast kunnen verenigingen zelf een Swimchallenge organiseren. Het verenigingspakket (met het draaiboek) blijft beschikbaar voor verenigingen.

Financiering

De KNZB is bereid om zelf financiële middelen te steken in “Mijn Zwemcoach”.

Samenwerking met private partners

De KNZB werkt in het kader van “Mijn Zwemcoach” tot en met 2012 samen met Menzis. Menzis is hoofdsponsor en promoot “Mijn Zwemcoach” onder haar leden. Daarnaast maakt “Mijn Zwemcoach” een jaar lang deel uit van het bedrijfssportaanbod van Sport & Zaken. Er zijn concreet drie bedrijven die met “Mijn Zwemcoach” aan de slag gaan. Verder wil de KNZB meer samenwerken met zwembaden. Dit zijn vaak ook commerciële bedrijven. De KNZB is dus met heel veel dingen bezig.

Continuering op lokaal niveau

Op bondsniveau kan “Mijn Zwemcoach” doorgaan met financiering van Menzis en de bijdragen van deelnemers (lidmaatschapsgelden). Voor het aanbieden van “Mijn Zwemcoach” op lokaal niveau (bij een zwembad), maakt de KNZB een voorstel op maat. Per deelnemer moet een bedrag worden gevraagd, waarmee de kosten van een zwemabonnement/badenkaart en het lidmaatschap van “Mijn Zwemcoach” zijn gedekt. Hetzelfde geldt voor het aanbieden van Swimchallenges en techniekclinics door zwembaden/zwemverenigingen. Per deelnemer moet een bijdrage worden gevraagd, waarmee de kosten zijn gedekt. Zwembaden/zwemverenigingen stellen voor “Mijn Zwemcoach”, techniekclinics en Swimchallenges een accommodatie ter beschikking en leveren trainers (voor (wekelijkse) begeleiding). Deze investeringen kunnen resulteren in nieuwe leden of het vaker bezoeken van het zwembad door huidige leden.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Mijn Zwemcoach deelnemers

Van de 1.450 “Mijn Zwemcoach” deelnemers die benaderd zijn, hebben 177 personen de baseline (respons 12%) en 55 de meting na drie maanden voltooid. Van de 177 deelnemers die een baseline meting hebben ingevuld, hebben 52 tevens de meting na zes maanden voltooid. Een deel van de deelnemers was benaderd met een korte versie van de vragenlijst. Hierdoor is voor sommige onderdelen van de effectevaluatie van minder deelnemers data beschikbaar (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)	Korte versie vragenlijst (N)
Benaderd	1450	± 202
Baseline meting	177	50
Nameting 1 (na 3 maanden)	55	29
Nameting 2 (na 6 maanden)	52	27

De baseline waarden van alle deelnemers (n=177) worden weergegeven in tabel 2. Bij aanvang van het project was de helft van de deelnemers vrouw, de gemiddelde leeftijd 39 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 25. Het merendeel van de deelnemers heeft in het verleden actief gesport en iets minder dan de helft was lid van een sportvereniging of sportbond. Wat betreft het beweeggedrag blijkt dat 73% van de deelnemers aan de NNGB voldeed, 73% aan de Fitnorm en 82% aan de Combinorm. Twee procent van de deelnemers was inactief en 16% semi-actief bij aanvang.

Uit non-respons analyses blijkt dat met name jongere deelnemers de zes maanden meting niet hebben ingevuld. Voor de overige kenmerken zijn er geen significante verschillen gevonden tussen de deelnemers die wel en niet hebben gecontinueerd in het onderzoek.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	177	52
Geslacht (%)		
Man	49	50
Vrouw	51	50
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	39 \pm 12	45 \pm 13*
Min-max	19-76	20-76
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	73	79
Fitnorm	73	81
Combinorm	82	87
Inactief	2	0
Semi-actief	16	13
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 3
Min-max	17-37	19-36
Sporten vóór deelname? (%)		
Aantal (N)	127	25
Ja	66	80
Nee, maar in het verleden wel	23	16
Nee, nooit actief gesport	11	4
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	29	4
Gemiddelde \pm SD	3.8 \pm 3.8	4.3 \pm 4.0
Min-max	0.1-15.0	1.0-10.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Aantal (N)	127	25
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	47	56
Nee	53	44

* Significant (p<0.05) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat tweederde van de deelnemers hoog opgeleid was. Tevens blijkt dat 92% autochtoon was en 12% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=55)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	2
Gemiddeld	31
Hoog	67
Etniciteit (%)	
Aantal (N)	26
Autochtoon	92
Westers allochtoon	8
Niet-westers allochtoon	0
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	26
Ja	12
Nee	88
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen?	
Aantal (N)	3
Suikerziekte	0
Hart- en vaatziekten	0
Astma, COPD of CARA	67
Reumatische aandoening	0
Anders	33

1.4.2 Kennismaking met Mijn Zwemcoach en redenen voor deelname

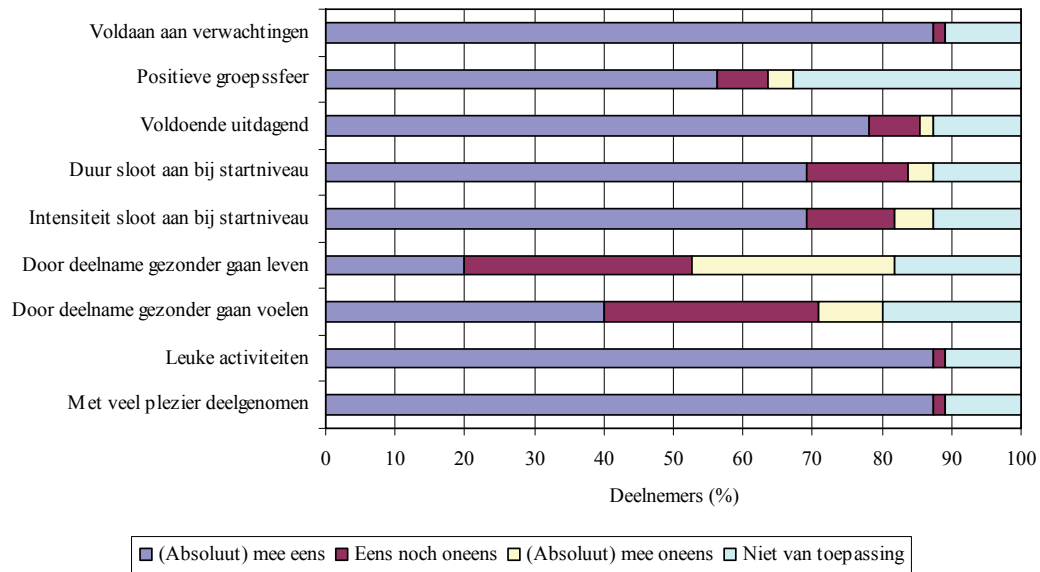
De meerderheid van de deelnemers aan “Mijn Zwemcoach” heeft kennis gemaakt met “Mijn Zwemcoach” via internet (65%). Een klein percentage van de deelnemers heeft kennism gemaakt via vrienden of familie (6%), de tv (4%), de sportvereniging (2%) en advertenties en/of flyers (2%).

De belangrijkste redenen om mee te doen aan “Mijn Zwemcoach” waren gezondheid gerelateerd, namelijk het verbeteren van de conditie (77%), het verminderen/houden van het lichaamsgewicht (45%) en het verbeteren van de gezondheid (21%).

1.4.3 Mening deelnemers over Mijn Zwemcoach

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project “Mijn Zwemcoach”. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat de meerderheid van de deelnemers enthousiast is over “Mijn Zwemcoach” (87%). Ongeveer tweederde van de deelnemers gaf aan dat de duur en intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Een minderheid is van mening dat ze door deelname gezonder zijn gaan leven (20%) of zich gezonder zijn gaan voelen (40%).

Figuur 1: Mening deelnemers over Mijn Zwemcoach (n=55)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het trainingsprogramma. Ruim de helft van de deelnemers was tevreden over de organisatie. Gemiddeld werd “Mijn Zwemcoach” beoordeeld met een rapportcijfer van 7,9 (s.d. 1,8) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven zwemmen

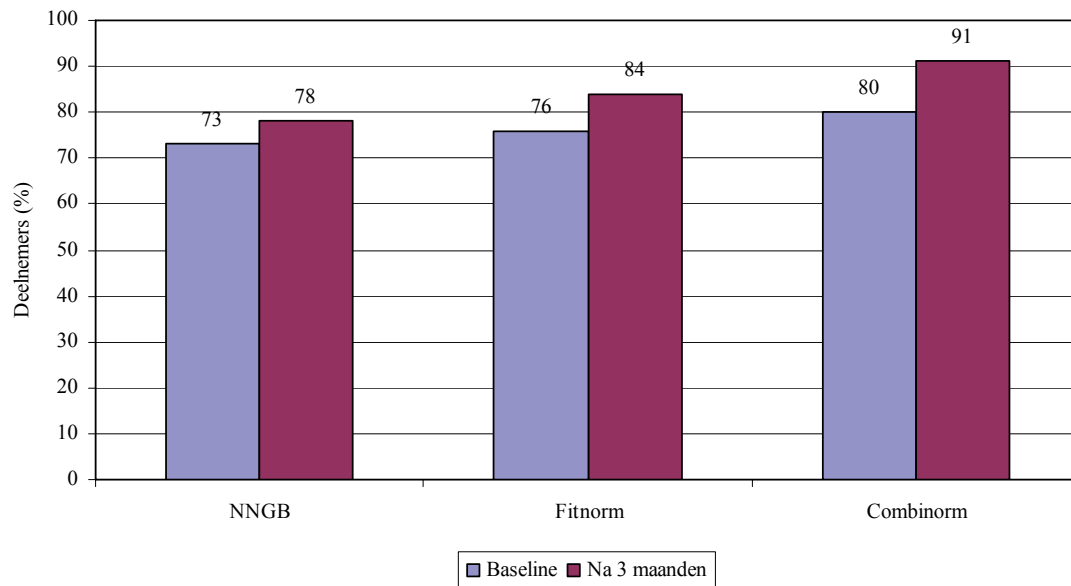
Na zes maanden geven 13 deelnemers aan nog steeds te zwemmen en 12 deelnemers zijn gestopt. Deze aantallen zijn te klein om op de redenen in te gaan.

1.4.5 Effecten van Mijn Zwemcoach op het beweggedrag

Effecten op het beweggedrag na drie maanden

Na drie maanden zijn er geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (73% vs. 78%), Fitnorm (76% vs. 84%) en Combinorm (80% vs. 91%) ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Wel is er een significante afname van het percentage semi-actieven (20% vs. 7%, $p=0.04$). Het percentage inactieven blijft over een periode van drie maanden redelijk stabiel (0% vs. 2%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Mijn Zwemcoach dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=55)



Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen blijkt dat de deelnemers na drie maanden significant minder tijd per week besteden aan licht intensieve activiteiten (1838 ± 1209 min/week vs. 1421 ± 1121 min/week, $p=0.01$) en dat de totale tijd besteed aan bewegen ook significant is afgenomen (2530 ± 1305 min/week vs. 2168 ± 1271 min/week, $p=0.046$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Mijn Zwemcoach groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=55)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1838 ± 1209	1421 ± 1121	0.01*
Matig intensieve activiteiten	262 ± 433	311 ± 429	0.35
Zwaar intensieve activiteiten	429 ± 361	436 ± 344	0.86
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2530 ± 1305	2168 ± 1271	0.046*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweggedrag na zes maanden

Na zes maanden blijkt dat er geen significante verandering is in het percentage deelnemers dat aan de NNGB (79% vs. 83%), Fitnorm (81% vs. 87%) of Combinorm (87% vs. 90%) voldoet. Ook zijn er geen significante veranderingen in het percentage inactieven (0% vs. 0%) en semi-actieven (13% vs. 10%).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen blijken er, na zes maanden, geen significante veranderingen te zijn opgetreden (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken gepresenteerd van de deelnemers aan “Mijn Zwemcoach” die zowel op baseline als na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld en de kenmerken van de op leeftijd en geslacht gematchte controle groep. Bij aanvang van het onderzoek blijken de deelnemers aan “Mijn Zwemcoach” significant vaker aan de Fitnorm (81% vs. 50%, $p=0.001$) en Combinorm (87% vs. 69%, $p=0.04$) te voldoen en significant meer minuten in de week te besteden aan zwaar intensieve activiteiten (501 ± 392 min/week vs. 279 ± 388 min/week, $p=0.005$). Daarentegen besteedde de controle groep significant meer minuten aan matig intensieve activiteiten (242 ± 287 min/week vs. 514 ± 656 min/week, $p=0.007$).

Na zes maanden bleken er geen significante verschillen te zijn in het beweeggedrag van beide groepen, gecorrigeerd voor de verschillen op baseline. “Mijn Zwemcoach” resulteert niet in een grotere verbetering in beweeggedrag vergeleken met de controle groep.

Tabel 5: Kenmerken Mijn Zwemcoach groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Mijn Zwemcoach groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	52	52	
Geslacht (%)			
Man	50	50	1.0
Vrouw	50	50	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	45 ± 13	46 ± 12	0.84
Min-max	20-76	21-71	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	79	65	0.13
Na 6 maanden	83	69	0.33
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	81	50	0.001*
Na 6 maanden	87	54	0.06
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	87	69	0.04*
Na 6 maanden	90	75	0.37
Inactief (%)			
Baseline	0	10	-
Na 6 maanden	0	12	-
Semi-actief (%)			
Baseline	13	21	0.30
Na 6 maanden	10	13	0.89
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1864 ± 1224	1808 ± 1258	0.82
Na 6 maanden	1657 ± 1172	1720 ± 992	0.64
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	242 ± 287	514 ± 656	0.007*
Na 6 maanden	273 ± 369	468 ± 564	0.24
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	501 ± 392	279 ± 388	0.005*
Na 6 maanden	528 ± 435	278 ± 389	0.14
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2607 ± 1323	2600 ± 1314	0.98
Na 6 maanden	2458 ± 1122	2467 ± 979	0.95

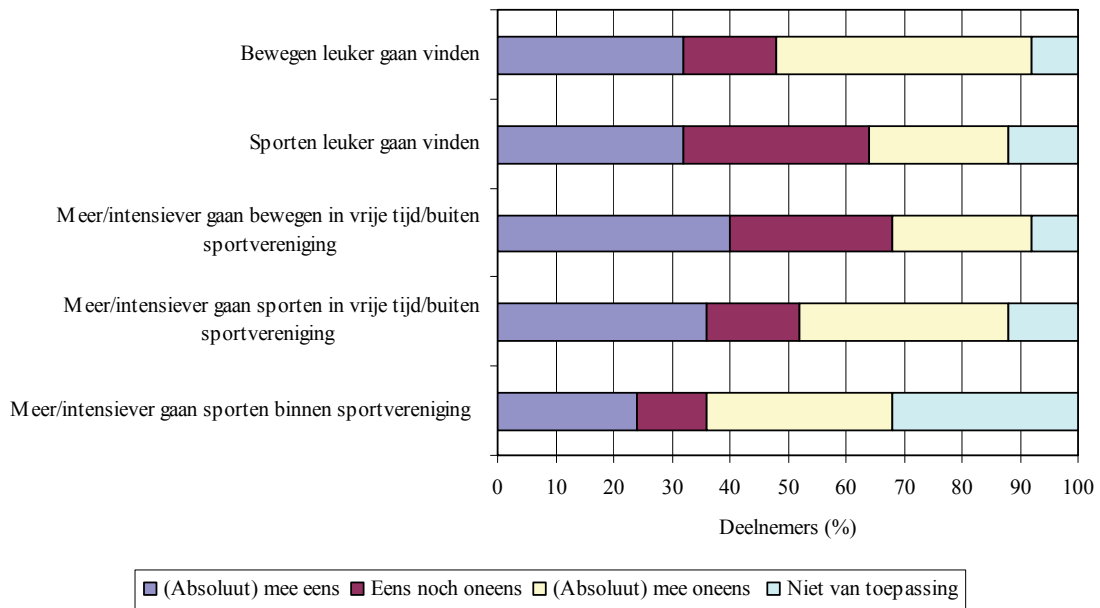
^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan “Mijn Zwemcoach”. Het blijkt dat ongeveer een derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan “Mijn Zwemcoach” hun sport- en beweggedrag heeft beïnvloed, terwijl ook ongeveer een kwart van mening is dat dit niet het geval is.

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=25)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Bij aanvang van “Mijn Zwemcoach” was in beide groepen ongeveer de helft van de deelnemers lid van een sportvereniging/sportbond (zie tabel 6). Deelname aan “Mijn Zwemcoach” heeft niet geleid tot een significante toename van het aantal deelnemers dat lid is van een sportvereniging of sportbond. Na zes maanden is er dan ook geen significant verschil in lidmaatschap van een sportvereniging/sportbond tussen de “Mijn Zwemcoach” groep en de controle groep.

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/ sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Mijn Zwemcoach groep en controle groep

	Mijn Zwem- coach groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	25	52	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	56	46	0.42
Na 6 maanden	64	42	0.11

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

1.5 Conclusies

Doordat de focus en inhoud van het project “Mijn Zwemcoach” tijdens de implementatiefase van het NASB, setting sport zijn veranderd is het lastig uitspraken te doen over de behaalde resultaten van het project. De doelstellingen die in eerste instantie zijn opgesteld zijn, mede door de verandering in de focus en inhoud van het project, niet behaald. In de loop van het project zijn nieuwe doelstellingen geformuleerd, welke betrekking hadden op de periode juli 2010 tot juli 2011. Deze doelstellingen zijn maar ten dele behaald. Het hoofddoel was om 5.000 persoonlijke leden te werven in de periode 2009-2012, waarvan 1.500 in 2009-2010. Hiervan (1.500) is nog geen kwart gerealiseerd. De KNZB geeft aan dat, gezien de lange aanloopfase van dit project, de verwachting is dat dit doel (5.000 leden) in 2013 alsnog wordt behaald.

Wat betreft de effecten van deelname aan “Mijn Zwemcoach” blijkt dat op basis van het onderzoek geconcludeerd kan worden dat “Mijn Zwemcoach” niet effectief is in het verhogen van het beweeggedrag van de deelnemers. Dit resultaat kan mede verklaard worden door het feit dat een hoog percentage van de deelnemers (82%) reeds bij aanvang van het onderzoek aan de Combinorm voldeed. Door dit zogeheten plafondeffect is verandering in beweeggedrag bij de relatief kleine inactieve/semi-actieve groep lastig aan te tonen.

Een opvallend en positieve bevinding is dat de KNZB, als één van de weinige sportbonden, erin geslaagd is om private partijen aan “Mijn Zwemcoach” te binden waardoor financiering voor de komende tijd gewaarborgd is. Voor de KNZB een goede mogelijkheid om “Mijn Zwemcoach” verder te implementeren.

Bijlage: Nederlandse Bridge Bond (NBB), Denken en Doen

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Bridge Bond (NBB)

Sportproject : Denken en Doen

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Het doel van het project Denken en Doen is om inactieve ouderen op te nemen in een sociaal netwerk en hen op deze wijze weer bij de samenleving te betrekken. Dit op zich heeft al een positief (gezondheids)effect op hun leefstijl. In het project wordt hun bovendien een beweegaanbod gedaan. In circa twee jaar zet de Nederlandse Bridge Bond (NBB) volgens beproefd recept een sociaal netwerk op. In nauw overleg met de gemeente of een welzijn- of ouderenorganisatie worden ouderen hiervoor benaderd. Veertig tot 60% van hen valt in de categorie “te-weinig-actieven”. In groepjes leren de deelnemers bridgen (of een andere denksport) van een ervaren en enthousiaste docent. De deelnemers krijgen de beginselen van het spel onder de knie en leren ook elkaar beter kennen. Plezier staat hierbij centraal. Het “leren” is het middel om het doel van een sociaal netwerk te bereiken. Er ontstaat spelenderwijs meer sociale cohesie in de groep. Om de deelnemers daarnaast te stimuleren tot een actievere leefstijl, wordt aan hen, nadat zij elkaar circa een jaar kennen, een beweegaanbod gedaan. Dit kan zijn een sportieve activiteit van bijvoorbeeld de Nederlandse Toer Fiets Unie of de KNBLO Wandelsportorganisatie Nederland, maar ook een beweegmarkt van de lokale gemeente of een aanbod van de gymnastiekvereniging. Het idee hierachter is dat via dit netwerk de doelgroep (van oudere inactieve mensen) veel effectiever kan worden benaderd dan individueel. Door dit project kan je ze (blijvend) bereiken, de sociale drempel om mee te doen is lager en mensen vinden het leuker om zoiets samen met anderen te doen. De NBB zet zich in voor de continuïteit van elk project, door de groep na de projectperiode zelfstandig door te laten gaan of zich aan te laten sluiten bij een al bestaande vereniging.

Doelstellingen:

Het realiseren van een sociaal netwerk, het activeren van inactieve en semi-actieve ouderen, preventie richting de wet maatschappelijke ondersteuning (WMO).

Doelgroep: Inactieve en semi-actieve ouderen (55+).

Totale duur (start-eind): Doorlopend: De NBB biedt ondersteuning bij het opzetten van het netwerk gedurende een periode van twee jaar, daarna moet het netwerk zelfstandig kunnen functioneren.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Er worden één keer per week lessen aangeboden. In totaal zijn er minimaal 50 bridgelessen (Startersbridge: 10-12 lessen; biedcursus 1: 10-12 lessen; biedcursus 2: 10-12 lessen; drives: 20 begeleide lessen). Dit kan per locatie overigens verschillen. Soms worden er bijvoorbeeld ook in de zomerperiode lessen gegeven om een groep bijeen te houden. In dat geval worden er in

totaal meer lessen gegeven. Daarnaast krijgen de deelnemers na circa een jaar beweeg-activiteiten aangeboden. Het beweegaanbod wordt meestal lokaal georganiseerd, waardoor het soort aanbod, de duur en frequentie ervan tussen de verschillende bridgelocaties varieert.

Duur lessen: Eén les duurt 2,5 uur.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Per project ± 50 deelnemers.

Website: www.bridge.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

- Het project “Denken en Doen” heeft tot doel tenminste 15 sociale netwerken te bouwen die elk aan het eind van de projectperiode (< 24 maanden) zelfstandig (organisatorisch en financieel) kunnen functioneren, waarvan de deelnemers (> 40 per netwerk) voor 90% ouder zijn dan 55 jaar en waarvan 30 tot 50% bij aanvang niet voldoet aan de Combinorm. Aan de deelnemers is bovendien in de projectperiode een passend beweegaanbod gedaan. De groep inactieven en semi-actieven tezamen, moet aan het einde met 30% zijn afgenomen. Voorts is het een doel dat aan het einde van de periode tenminste 13 netwerken zich hebben aangesloten bij een sportbond in het bijzonder een van de denksportbonden.
- In de periode 2008-2010 in totaal 1.425 deelnemers, waarvan 813 doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Het activeren van 713 deelnemers (427 inactief > semi-actief, 286 semi-actief > normactief).
- Het realiseren van 21 projecten in de periode 2007-2010: 3 (2007), 5 (2008), 6 (2009) en 7 (2010), waarbij een project bestaat uit circa 40-50 personen.
- 60% van de netwerken zal zich blijvend omvormen tot een club die aangesloten is bij een sportbond en 10% van de netwerken blijft buiten de sportbond bestaan. In totaal worden 13 netwerken lid van de sportbond: 2 (2007), 3 (2008), 4 (2009) en 4 (2010).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

- Het realiseren van 20 extra projecten.
- 1.500 extra deelnemers.
- 1.125 extra deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Het activeren van 750 extra deelnemers (450 inactief > semi-actief, 300 semi-actief > normactief).
- Minimaal 15 extra lidmaatschapsverenigingen.

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2007-2010 het realiseren van 41 projecten, met circa 40-50 personen per project.
- In totaal 2.925 deelnemers.
- In totaal 1.938 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.

- Het activeren van in totaal 1.463 deelnemers (877 inactief > semi-actief, 586 semi-actief > normactief).
- In totaal 28 lidmaatschapsverenigingen.

In 2009 is de NBB voor deelname aan Denken en Doen, zowel van gemeenten als van de deelnemers, een financiële bijdrage gaan vragen om het aantal projecten binnen dit NASB project te kunnen uitbreiden.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Het project is volgens de NBB goed verlopen. Er zijn meer gemeenten bereikt, meer projecten gestart en meer deelnemers aangetrokken dan vooraf gedacht. Aan het begin van de projectperiode moest de NBB moeite doen om te bewijzen dat Denken en Doen een goed project is, maar in de loop van de projectperiode kwam de vraag vanuit gemeenten en verenigingen omdat ze goede verhalen over het project hoorden.

Positief in het project is de samenwerking met gemeenten, de steun van bridgeclubs en docenten en de belangstelling en waardering van de deelnemers. De doelgroep is bereikt en de bridge leermethode (innovatief) is goed bevallen en is zelfs toe aan een tweede generatie. Daarnaast verloopt de doorstroom en het continueren van groepen goed. Wat minder goed is gegaan is het organiseren van beweegactiviteiten. Dit is niet structureel van de grond gekomen en er was veel variatie tussen de verschillende locaties. Daar heeft de NBB veel van geleerd en dat kan in de toekomst beter. Uit de resultaten van het NIVEL effectonderzoek bleek dat een groot deel van de deelnemers (45%) bestond uit chronisch zieken. Dit is voor de NBB een onverwachte “bijvangst” en heeft gevolgen voor de doelstellingen met betrekking tot het activeren van deelnemers (chronisch zieken zijn moeilijker te activeren). Verder was het project erg bewerkelijk en kostte het veel managementtijd en begeleiding. De financiering van projecten via gemeenten leverde een knelpunt op, vanwege de verkiezingen en de aangekondigde overheidsbezuinigingen in de zorg/op gemeenten. Tenslotte zet het project voor de NBB het imago van bridge als sport onder druk, omdat het bridge nu nog meer als een ouderenvoorziening wordt gezien.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het hebben van een goed doordacht en goed uitgewerkt product.
- Het aanbod sloot aan bij de behoeften van gemeenten: Het aanbod speelde in op de noodzaak die gemeenten voelden om iets te bieden voor de sterk groeiende bevolking van 55-plussers.
- De samenwerking met de gemeenten, waarin de gemeenten de omvang van het project konden bepalen en de wijk(en) konden uitkiezen waar het project zou worden uitgevoerd.
- Het werven van de deelnemers via de gemeenten: De gemeenten hadden (en hebben) toegang tot de gemeentelijke basisadministratie (en dus de gegevens van de 55-plussers). Doordat de gemeenten de doelgroep aanschreven, werd het aanbod op een andere manier (serieuzere manier) ontvangen.

- Een speciaal voor dit project aangetrokken projectmedewerker die de organisatie van het project en de werving van gemeenten op zich nam.
- De gepubliceerde onderzoeksresultaten van het NIVEL: Bridge was (en is) geen binnenkomer bij het NASB. De associatie van bridge met het Nationaal Actieplan *Sport en Bewegen* werd niet gelijk gemaakt. Er moest altijd wat weerstand overwonnen worden, ook bij gemeenten. Het onderzoek van de pilotfase van het NASB, setting sport (27), waaruit bleek dat deelnemers aan Denken en Doen door het project meer gaan bewegen en het onderzoek naar kansrijke beweeginterventies (43), waarin Denken en Doen als “koploper” werd beoordeeld, hebben geholpen om deze weerstand te overwinnen.
- De positieve publiciteit en het succes van de lopende projecten: Veelvuldig zijn er artikelen over de projecten in de lokale, regionale en landelijke pers en vakbladen verschenen. Daarnaast was er regionale televisie aandacht voor sommige projecten.
- Het organiseren van terugkomdagen: De NBB heeft terugkomdagen georganiseerd voor zowel de betrokken gemeentemedewerkers als bridgedocenten. Uitwisseling van kennis en ervaringen vormde hierbij een belangrijk item. Dit stimuleerde interactie en bevorderde de uitstraling van het project.
- De continue investeringen in de wetenschappelijke onderbouwing van het project: Met een goed wetenschappelijk onderbouwd project was (en is) het makkelijker om binnen te komen bij onder andere gemeenten.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- De politieke besluitvorming en gemeentelijke cofinanciering: De gemeentelijke verkiezingen in 2009 en de daaropvolgende college onderhandelingen zorgden ervoor dat gemeenten huiverig waren voor het aangaan van nieuwe verplichtingen zonder politieke dekking. Vervolgens werd door de financiële crisis het gerucht verspreid dat hard en diep zou worden bezuinigd bij de gemeenten, waardoor gemeenten ook hierom zeer terughoudend waren in het aangaan van nieuwe verplichtingen (waaronder het starten van Denken en Doen projecten). Onder deze omstandigheden is het volledig wegvallen van de NASB subsidie een grote bedreiging.
- Teveel aanmeldingen van deelnemers: Bij een aantal projecten was het aantal aanmeldingen een stuk hoger dan gepland (en begroot). Deze extra aanmeldingen hebben extra kosten met zich mee gebracht (onder andere voor het reorganiseren van het project, extra docenten, zalen etc.). Daarom heeft de NBB financiële grenzen gesteld met betrekking tot het aantal deelnemers. Gemeenten hielden hier vervolgens rekening mee in hun aanmeldingsbeleid (zij schreven bij voorbaat minder mensen aan). Ook heeft een aantal gemeenten een extra bijdrage moeten leveren (cofinanciering van een project, of afname van meerdere projecten).
- Het aantal beschikbare docenten: Doordat de docenten bij Denken en Doen twee jaar aan een project waren verbonden, waren zij niet beschikbaar voor andere projecten.
- Gemeenten die fuseren: De NBB heeft tijdens de projectperiode te maken gehad met gemeenten die fuseerden. Wanneer gemeenten fuseren mag er vaak niks worden uitgegeven totdat alles weer op orde is gesteld. Dit heeft gevolgen gehad voor de (co)financiering van projecten.
- Bridge was geen binnenkomer bij het NASB: De associatie van bridge met het Nationaal Actieplan *Sport en Bewegen* werd niet gelijk gemaakt. Er moest altijd wat weerstand overwonnen worden, ook bij gemeenten. De onderzoeksresultaten van het NIVEL hebben onder andere geholpen bij het overwinnen van deze weerstanden. Zie ook bevorderende factoren.
- Het beweegaanbod was onvoldoende structureel verankerd in Denken en Doen waardoor het bij veel locaties niet (voldoende) van de grond is gekomen.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Beoogde doelgroep bereikt?

Mede door de samenwerking met gemeenten (toegang tot de gemeentelijke basisadministratie, werving en aanschrijving) is het gelukt dit tot stand te brengen. Uit de resultaten van het effectonderzoek van het NIVEL blijkt dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers 66 jaar is en 31% voldoet bij aanvang niet aan de Combinorm. Daarnaast blijkt uit deze resultaten dat een relatief hoog percentage chronisch zieken (45% van de deelnemers had een chronische ziekte) heeft deelgenomen.

Draagvlak bij de doelgroep

Kern van het project is dat de deelnemer meedoet omdat het leuk en uitdagend is. Deelnemers worden aangesproken op hun zelfstandigheid en intellectuele vermogens. Naast het trainen van de hersenen staat het ontmoeten van andere mensen centraal. Bovendien worden de deelnemers vanaf het begin maar zeker in de derde/vierde fase betrokken en ingezet om een zelfstandig sociaal netwerk (sociale cohesie) te creëren.

Werving van deelnemers

De deelnemers werden geworven in samenwerking met gemeenten. Gemeenten schreven de doelgroep (55-plussers) aan, waarbij zij zelf bepaalden welke mensen uit de doelgroep benaderd werden en in welke wijken geworven werd. Gemeenten zonden in eerste instantie gemiddeld 8.000 brieven waarvan één tot vier procent aan Denken en Doen mee wilde doen. Vanaf 2010 hebben gemeenten selectiever geworven (beperkte aantallen deelnemers/aanschrijvingen), zodat ze niet meerdere projecten hoefden te financieren.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is over het algemeen volgens tijdsplanning uitgevoerd. Door late toezegging van de subsidie zijn er geen projecten gestart in 2008, maar dit is later ingehaald. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat de planning erg afhankelijk was van de (toezeggingen) van gemeenten. Alle gemeenten waar de NBB langs is geweest wilden graag het project opzetten, alleen vormde, in het kader van de bezuinigingen en verkiezingen, de financiering een probleem. De NBB heeft in die zin extra inspanningen moeten leveren (het vaker bezoeken van gemeenten en het samen zoeken naar een creatieve oplossing voor het financieren van een project) om nieuwe projecten op te starten. Daarnaast moest aan de gemeenteraad toestemming worden gevraagd voor de financiën van een project, waardoor het een tijd duurde voordat een project daadwerkelijk van start ging.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: Er waren in de jaren 2009-2010 in totaal 3.451 deelnemers aan 60,5 projecten, uitgevoerd in 36 gemeenten. In 2011 waren er 604 deelnemers aan tien projecten, uitgevoerd in negen gemeenten. De projecten in 2011 vallen buiten de NASB subsidie en zijn vanuit eigen en gemeentelijke middelen gefinancierd. Daarnaast waren er 178 deelnemers aan de drie pilotprojecten (uitgevoerd in drie gemeenten) in 2007. De einddoelstelling van in totaal 2.925 deelnemers in de implementatiefase is gehaald en zelfs ruim overschreden.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: In principe zijn alle deelnemers na circa vier tot zes maanden automatisch lid geworden van de “Denken en Doen club”. Van de 3.451 deelnemers in de periode 2009-2010 zijn 2.312 (67%) lid geworden en gebleven van een bridgevereniging/-club (bestaande vereniging/club of nieuwe vereniging/club).

Hetzelfde geldt voor 571 van de 604 deelnemers (95%) in 2011. Deze mensen zitten in een sociaal netwerk, zoals beoogd, en zijn (sociaal) actief. Dit is boven verwachtingen. Daarnaast merkt de NBB op dat een deel van de mensen, die geen lid zijn geworden, nog steeds bezig is met bridge, maar niet in georganiseerd verband. Verder zijn 146 van de 178 deelnemers (82%) aan de pilotprojecten lid geworden van een bridgevereniging/-club. De einddoelstelling van in totaal 1.938 nieuwe leden (66% doorstroom) in de implementatiefase is ruim gehaald.

- Het aantal projecten: In de periode 2009-2010 zijn in totaal 60,5 projecten uitgevoerd in 36 verschillende gemeenten, waarbij een project uit maximaal 60 deelnemers bestaat (= twee aanvangslesgroepen). Indien er meer dan 60 deelnemers zijn telt een project respectievelijk voor anderhalf, twee, tweeënhalve of drie projecten. In 2011 zijn (tot nu toe) tien projecten in negen gemeenten uitgevoerd. Verder zijn in de pilotfase drie projecten uitgevoerd in drie gemeenten. De einddoelstelling was het opzetten van 38 projecten in de implementatiefase. Hierbij was echter uitgegaan van circa 40-50 personen per project. Er zijn dus niet alleen meer projecten uitgevoerd, maar ook het gemiddeld aantal deelnemers per project is een stuk hoger dan vooraf beoogd.
- Het aanbieden van beweegactiviteiten: De deelnemers hebben ongeveer na een jaar (en soms eerder) beweegactiviteiten aangeboden gekregen. Het was lastig om dit beweegaanbod vanuit de NBB te organiseren. De NBB heeft vooraf gemeenten geïnformeerd dat de Denken en Doen deelnemers na een jaar een beweegaanbod moesten krijgen en ook in de docenteninstructie was dit opgenomen. Beweegactiviteiten zijn lokaal georganiseerd en het aanbod varieerde sterk tussen de verschillende Denken en Doen locaties. Soms bood een gemeente zelf beweegactiviteiten aan, in andere gevallen waren het sportbonden of sportverenigingen in de buurt. Hoe de beweegactiviteiten werden “opgepakt” was erg afhankelijk van de lokale initiatieven en het (lokale) enthousiasme. De NBB merkte dat het beweegaanbod van sportbonden veelal niet aansloot op de doelgroep van Denken en Doen en lokaal wisten de Denken en Doen deelnemers en de sportbonden/sportverenigingen elkaar niet altijd te vinden (bijvoorbeeld Denken en Doen deelnemers en gymnastiekverenigingen in het kader van Masters Trendweken). Daarnaast bleef bij gemeenten het beweegonderdeel nog weleens “liggen” vanwege personeelwisselingen of andere dringende zaken. In het algemeen is het beweegaanbod onvoldoende structureel in het project verankerd en was er teveel afhankelijkheid van gemeenten en collega sportbonden. De NBB heeft hiervan veel geleerd en in de toekomst zal zij dit anders doen.
- Het aantal lidmaatschapsverenigingen: Alle sociale netwerken die vanaf februari 2009 tot en met februari 2010 zijn opgezet zijn blijvend omgevormd tot een club (nieuwe club of bestaande club). Het gaat hier om minimaal 35 netwerken in 29 gemeenten (per gemeente is er minimaal één blijvend netwerk gevormd; van zes gemeenten weet de NBB zeker dat daar meerdere netwerken zijn gevormd). De 19,5 projecten die zijn gestart in de overige 16 gemeenten in oktober 2010 en februari 2011 lopen nog geen twee jaar. De omvorming naar een (blijvende) club moet nog plaatsvinden. Verder zijn uit de pilotprojecten drie verenigingen/clubs ontstaan. De einddoelstelling van 28 lidmaatschapsverenigingen in de implementatiefase is ruim gehaald.
- Het activeren van in totaal 1.463 deelnemers (877 inactief > semi-actief, 586 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 325 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Over het algemeen zijn alle projecten conform opzet gestart en ook vaak gekoppeld aan lokale bridgeverenigingen/-clubs. De juiste doelgroep is bereikt, zowel qua leeftijdseis als beweegpatroon. De instroom van deelnemers was goed, evenals de doorstroom. De opgebouwde sociale netwerken blijven bestaan en zorgen hiermee voor continuïteit. De resul-

taten zijn boven verwachtingen. Een kanttekening is dat de beweegcomponent onvoldoende structureel in het project was verankerd en dat de NBB hiervoor teveel afhankelijk was van gemeenten en collega sportbonden. Ook bij de effectmeting (effecten op bewegen) kunnen enkele kanttekeningen worden geplaatst.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn verschillende producten ontwikkeld, namelijk een handleiding, website, brochure, folder en een omslag. Ook zijn er docentenbijeenkomsten georganiseerd. Er is daarnaast een online oefenplek (Berry's Internet Club) geopend, waar deelnemers kunnen oefenen met bridge (voorheen was er een cd-rom beschikbaar om te oefenen). Voorts zijn er adhesiebetuigingen (verklaringen waarin het project Denken en Doen wordt aanbevolen) verkregen van NISB en het Olympisch Vuur, uiteraard wordt er met beide organisaties samengewerkt.

Door verschenen publicaties en andere verschijningsvormen van Denken en Doen projecten in diverse gemeenten is er een uitstekende "persmap" ontstaan die een goede indruk geeft van het project (de gemeente Hoorn heeft bijvoorbeeld samen met sportopbouwwerk Hoorn een sfeervolle impressie van met name het "doen" onderdeel gemaakt).

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking met de verenigingen was goed en de betrokkenheid groot. Verenigingen vonden het Denken en Doen project aantrekkelijk, mede vanwege het verkrijgen van een recreatieve middaggroep (Denken en Doen levert geen bridgers op niveau op). Het was voor de verenigingen wel een lang traject dat veel van hen vergde, mede vanwege de grootte van de groepen (de groepen zijn veel groter geworden dan verwacht). Om de deelnemers goed te kunnen begeleiden en alles goed te organiseren was er naast een docent ook nog andere ondersteuning nodig (tafelbegeleiders, mensen die de contributie inden, etc.). Deze ondersteuning werd geleverd door mensen vanuit de vereniging, veelal op vrijwillige basis. Het is de vraag of de inspanningen (op basis van vrijwilligheid) door de meewerkende verenigingen vol te houden zijn na de projectperiode, wanneer de groepen worden opgenomen in de vereniging. Tot nu toe heeft de NBB één en ander weten op te lossen door onder andere groepen onder te brengen bij meerdere verenigingen of een (deel van de) groep te verzelfstandigen.

Implementatie

De implementatie van Denken en Doen verliep tijdens de implementatiefase goed, hierna kan het echter voorkomen dat het ontbreken van middelen (mankracht, financiën) een bedreiging vormt. De NBB verwacht overigens niet veel problemen wat betreft financiën, omdat deelnemers al gedurende de projectperiode € 2,50 per les betalen, of te wel € 60,- per jaar. De gemiddelde verenigingscontributie is ook € 60,- per jaar. De deelnemers zijn dus al gewend om de hoogte van de verenigingscontributie te betalen.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

De meeste verenigingen beschikten over voldoende middelen. Bridge is een goedkope sport, er is niet veel aan wedstrijd materiaal nog en er zijn geen eisen voor sportkleding. Soms was er een gebrek aan kader of accommodatie. Door maatwerk te leveren, heeft de

NBB dit telkens weer weten op te lossen. Het ontbreken van (voldoende) middelen (voornamelijk kader, vrijwilligers en een vaste accommodatie) kan wel een bedreiging/negatieve factor in het voortbestaan van het netwerk gaan worden (als het spel ingewikkelder wordt en de groepen verder groeien). De NBB en haar verenigingen draaien nu eenmaal op basis van vrijwilligheid.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Sport- en welzijnsafdelingen van gemeenten: Met gemeenten is intensief samengewerkt. Er is veel contact geweest en overleg gepleegd met gemeenten voor het opstarten van de projecten (de projectmedewerker van de NBB gaat er zeker vier keer heen). Gemeenten zorgden voor de werving van deelnemers (zij schreven potentiële deelnemers aan), stelden vaak een locatie ter beschikking en fungeerden (soms) als beweegaanbieder.
- Ouderen- en welzijnsorganisaties: Er is een enkele keer samengewerkt met ouderen- en welzijnsorganisaties. Dit is overigens voornamelijk via de gemeenten verlopen. Deze organisaties speelden een rol in de opzet en uitvoering van het project (onder andere het werven van deelnemers en het ter beschikking stellen van een locatie).
- Beweegaanbieders: Er is met verschillende beweegaanbieders samengewerkt, zoals sportbonden (onder andere KNGU, NTFU, KNBLO-NL), gemeenten en NISB (in het kader van de Beweegkuur). De beweegaanbieders vulden het “doen-onderdeel” van het Denken en Doen project in. Dit was voor elk project/gemeente maatwerk en afhankelijk van vraag en aanbod werd het ingevuld. Er is gebruik gemaakt van bestaand aanbod, zoals beweegmarkten en GALM. Daarnaast zijn workshops en clinics van sportbonden en verenigingen gegeven. Wat betreft de Beweegkuur is Denken en Doen het vervolgaanbod voor de deelnemers aan de Beweegkuur.
- Olympisch Vuur: Het Olympisch Vuur heeft Denken en Doen aanbevolen bij onder andere gemeenten (in de vorm van een schriftelijk document). Denken en Doen is hierbij aangeduid als een programma dat goed aansluit bij de ambities geformuleerd in het Olympisch Plan.
- Mulier Instituut: Het Mulier Instituut heeft een onderzoek uitgevoerd in het kader van Denken en Doen.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat. Ook door de deelnemers aan Denken en Doen werden de samenwerkingsverbanden/het aanbod als positief ervaren.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De totale uitgaven over de periode 2008-2011 bedragen circa 1,6 miljoen euro. Inclusief 2007 bedragen de uitgaven € 1.745.000,-. Belangrijke uitgavenposten waren externe kosten (leskosten, lidmaatschappen, materialen, pr kosten en reiskosten) en begeleidingskosten NBB. De uitgaven waren hoger dan verwacht. Dit komt doordat er veel meer projecten zijn uitgevoerd dan vooraf begroot. Ook was het aantal deelnemers per project hoger dan verwacht. De hogere uitgaven zijn opgevangen door eigen bijdragen van deelnemers (€ 2.50 per les), bijdragen (cofinanciering) van gemeenten (€ 13.000,- per project) en eigen geld (verliesfinanciering) van de NBB.

De totale inkomsten over de periode 2008-2011 bedragen € 1.540.000,-. Inclusief 2007 bedragen de inkomsten € 1.630.000,-. Inkomsten bestonden uit de NASB subsidie en, zoals reeds vermeld, uit eigen bijdragen van deelnemers en bijdragen (cofinanciering) van

gemeenten. Dit was meer dan vooraf begroot. Wanneer de inkomsten en uitgaven worden afgewogen zijn de kosten voor de NBB voor de periode 2008-2011 circa € 50.000,-. Gezien de omvang en het succes van het project is het tekort dragelijk.

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen. Het is een succesvol project, (bijna) alle doelstellingen zijn gehaald. Het project heeft vele positieve effecten. Het draagt bijvoorbeeld bij aan een positief imago van de NBB/het bridge bij gemeenten en de NBB laat met het project zien dat zij wat voor haar verenigingen doet. Het enige nadelige effect zou zijn dat de NBB (door het project) nog meer wordt gezien als een bond voor ouderen.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Er is geen sprake van vervolgactiviteiten. Het is de bedoeling dat na de projectperiode van twee jaar (de lesperiode) het (inmiddels gevormde sociale) netwerk intact blijft en ook zodanig blijft voortbestaan. Deelnemers kunnen de activiteit binnen het netwerk continueren.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De ondersteuning van NOC*NSF was goed. NOC*NSF heeft het project Denken en Doen in verscheidende NOC*NSF publicaties vermeld. Ook is door NOC*NSF met regelmaat de NBB de gelegenheid geboden om kennis uit te wisselen en het project te presenteren. Uiteraard heeft dit alles bijgedragen aan de promotie en bekendheid van het project. De NBB hoopt dan ook dat NOC*NSF het project blijft vermelden in (NOC*NSF) publicaties en dat zij van NOC*NSF gelegenheden blijft krijgen om het project te presenteren. De NBB merkt nog op dat zij (in het begin) had verwacht dat NOC*NSF (meer) zou ondersteunen bij het leggen van contacten met relevante partners. De NBB heeft zelf contacten gelegd met gemeenten en dit heeft voor haar (achteraf gezien) goed uitpakkt.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De NBB blijft het Doen en Doen project aanbieden in de huidige vorm. Er zijn al 60 belangstellende gemeenten. De NBB hoopt middels eigen bijdragen van deelnemers, cofinanciering van gemeenten en eigen financiële middelen nieuwe projecten op te zetten. Zij merkt wel dat gemeenten terughoudend zijn met betrekking tot het (co)financieren van projecten en het is de vraag of gemeenten bereid zijn om projecten te (co)financieren. Zij had daarom een subsidieaanvraag ingediend bij het ministerie van VWS om in 2011 in 19 (nieuwe) gemeenten projecten op te zetten. Door de subsidie is er geen gemeentelijke cofinanciering nodig. De subsidieaanvraag is inmiddels gehonoreerd. Daarnaast heeft de NBB in samenwerking met de KNBLO-NL gewerkt aan een verbeterd Denken en Doen concept, waarin de beweegcomponent van het project (wandelaanbod voor 65-plussers) stevig is verankerd. In het nieuwe concept staan de denksportcentra centraal, en niet de verenigingen en gemeenten. Het idee is dat een denksportcentrum (tegelijktijd) gaat fungeren als Denken en Doen locatie en accommodatie voor wandeltrainingen. De NBB heeft voor het nieuwe concept in het kader van Sport en bewegen in de buurt een subsidieaanvraag ingediend bij het ministerie van VWS.

Financiering

De NBB is bereid om in ieder geval tot en met 2012 eigen middelen te investeren (de NBB-impuls) in het project (voor personeel en cofinanciering van projecten). De NBB blijft contacten leggen met gemeenten en gemeenten bezoeken om projecten op te starten (waarschijnlijk ook na 2012). De NBB hoopt op subsidies, omdat het project uit het oogpunt van de overheidsdoelstellingen zeer succesvol is. Moeilijk bereikbare doelgroepen (gemiddelde leeftijd 65+, chronisch zieken) worden langdurig geactiveerd maar de financiering van projecten blijft toch een probleem.

Samenwerking met private partners

De NBB ziet geen kansen om samen te werken met private partners omdat de doelgroep niet interessant is voor het bedrijfsleven (de doelgroep bestaat voor een groot deel uit gepensioneerden).

Continuering op lokaal niveau

Gemeenten moeten geld investeren in het project en tijd (om onder andere potentiële deelnemers aan te schrijven en een geschikte accommodatie te zoeken). Gemeenten kunnen kosten (onder andere met betrekking tot zorg) besparen met een succesvol ouderenproject. Het is echter lastig om de opbrengsten duidelijk in kaart te brengen. De NBB refereert naar onderzoek waarin wordt aangetoond dat lichamelijke activiteit de gezondheid van ouderen voor wat betreft lichamelijke beperkingen positief beïnvloedt (44). De besparingen zullen ook per gemeente verschillen. Een bridgevereniging die deelneemt aan een Denken en Doen project moet voornamelijk tijd en kader/mankracht investeren. Daar krijgt zij inkomsten uit nieuwe leden voor terug. Een vereniging kan echter niet een geheel project zelfstandig draaien (zonder de NBB en gemeente).

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Denken en Doen deelnemers

Aangezien de vragenlijsten op de bridgelocaties zijn uitgedeeld, is het onbekend hoeveel Denken en Doen deelnemers zijn benaderd voor het onderzoek. Er hebben 126 deelnemers de baseline meting ingevuld. Hiervan heeft respectievelijk 69% de meting na drie maanden en 46% de meting na zes maanden voltooid (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	?
Baseline meting	126
Nameting 1 (na 3 maanden)	87
Nameting 2 (na 6 maanden)	58

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=126) was een kleine meerderheid vrouw (56%). De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 66 jaar. Verder was de gemiddelde Body Mass Index (BMI) van deze personen 26, deed 62% voor deelname aan sport en was 43% lid van een sportvereniging of sportbond. Wat betreft het beweeggedrag voldeed 66% aan de NNGB, 44% aan de Fitnorm en 69% aan de Combinorm. Daarnaast was 7% van de respondenten inactief en 24% semi-actief. De baseline waarden van alle deelnemers en de deelnemers die de meting na zes maanden hebben ingevuld zijn te zien in tabel 2.

Uit non-respons analyses blijkt dat er geen significante verschillen zijn tussen personen die na zes maanden wel en niet deelnamen aan het onderzoek.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	126	58
Geslacht (%)		
Man	44	47
Vrouw	56	53
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde ± SD	66 ± 6	66 ± 5
Min-max	53-82	55-80
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	66	62
Fitnorm	44	41
Combinorm	69	64
Inactief	7	7
Semi-actief	24	29
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde ± SD	26 ± 3	26 ± 3
Min-max	19-37	19-35
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	62	69
Nee, maar in het verleden wel	20	16
Nee, nooit actief gesport	18	15
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	22	8
Gemiddelde ± SD	13.8 ± 16.0	14.3 ± 15.6
Min-max	0.3-60.0	4.0-50.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	43	52
Nee	57	48

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat driekwart (74%) van de Denken en Doen deelnemers gemiddeld opgeleid was. Verder was een ruime meerderheid (93%) van de deelnemers autochtoon. Tevens blijkt

dat 45% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had, waarbij de meesten ziekten en aandoeningen in de categorie “anders” vielen (zie tabel 3).

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=87)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	3
Gemiddeld	74
Hoog	24
Etniciteit (%)	
Autochtoon	93
Westers allochtoon	6
Niet-westers allochtoon	1
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	45
Nee	55
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	38
Diabetes	32
Hart- en vaatziekten	21
Astma, COPD of CARA	13
Reumatische aandoening	24
Anders	53

1.4.2 Kennismaking met Denken en Doen en redenen voor deelname

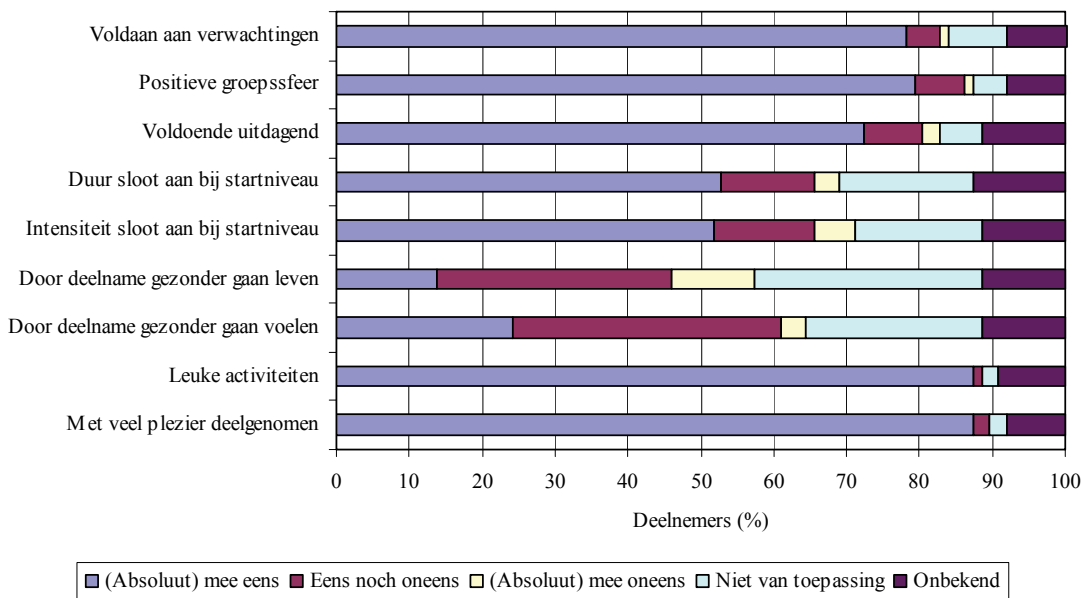
Via een brief of uitnodiging van de gemeente hebben de meeste deelnemers (52%) voor het eerst kennisgenomen van Denken en Doen. Andere belangrijke kennismakingskanalen zijn folders, flyers of posters (26%), een advertentie (23%) en familieleden of vrienden (8%).

De belangrijkste redenen om mee te doen aan Denken en Doen is voor 62% van de deelnemers “voor de gezelligheid/plezier”. Andere belangrijke redenen zijn kennismaken met deze sport (56%), voor de ontspanning (55%), nieuwe contacten opdoen (41%) en de sport beter onder de knie krijgen (23%).

1.4.3 Mening deelnemers over Denken en Doen

Na drie maanden is aan de deelnemers hun mening gevraagd over Denken en Doen. De resultaten hiervan zijn te zien in figuur 1. Over het algemeen zijn de deelnemers erg positief over Denken en Doen, al lijken de meeste deelnemers zich niet gezonder te zijn gaan voelen (24% (absoluut) mee eens) of gezonder te zijn gaan leven (14% (absoluut) mee eens) door deelname.

Figuur 1: Mening deelnemers over Denken en Doen (n=87)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie en het verloop van het programma. Een ruime meerderheid van de deelnemers is tevreden over zowel de organisatie als de kwaliteiten van de begeleider. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,1 (s.d. 1,0) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven bridgen

Na zes maanden blijkt 94% van de deelnemers nog steeds te bridgen. Belangrijke redenen om nog steeds deel te nemen zijn: voor de ontspanning (64%), het bridgen beter onder de knie krijgen (52%), verder kennismaken met het bridgen (52%), voor de gezelligheid/plezier (43%) en nieuwe contacten opdoen (33%).

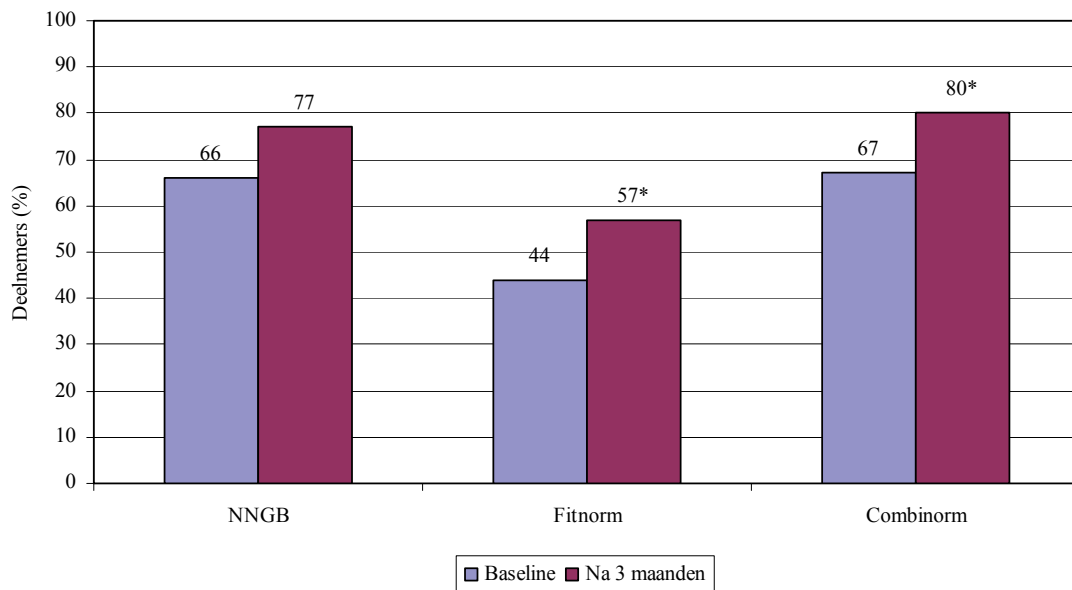
Het aantal deelnemers dat gestopt is met bridgen is te klein (n=3) om inzicht te krijgen in de redenen van het stoppen.

1.4.5 Effecten van Denken en Doen op het beweggedrag

Effecten op het beweggedrag na drie maanden

Na drie maanden was er een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldeed aan de Fitnorm (44% vs. 57%, $p=0.02$) en Combinorm (67% vs. 80%, $p=0.03$) ten opzichte van baseline. De verandering in het percentage deelnemers dat voldeed aan de NNGB (66% vs. 77%) was niet significant (zie figuur 2). Tevens was er een significante daling in het percentage semi-actieven (29% vs. 15%, $p=0.02$). Het percentage inactieven (5%) is over een periode van drie maanden niet veranderd.

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Denken en Doen dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=87)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de bewegnorm ten opzichte van baseline.

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden, dan blijkt dat er, na drie maanden, een significante stijging is van de tijd die wordt besteed aan zwaar intensieve activiteiten (205 ± 208 min/week vs. 277 ± 327 min/week, $p=0.04$). De totale tijd die wordt besteed aan bewegen verandert niet significant (zie tabel 4).

Tabel 4: Denken en Doen groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=87)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	609 \pm 657	569 \pm 580	0.54
Matig intensieve activiteiten	481 \pm 557	475 \pm 460	0.91
Zwaar intensieve activiteiten	205 \pm 208	277 \pm 327	0.04*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	1295 \pm 1030	1321 \pm 836	0.81

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweggedrag na zes maanden

Na zes maanden zijn er geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm ten opzichte van baseline. Ditzelfde geldt voor het percentage inactieven en semi-actieven. Ook zijn er na zes maanden geen

significante veranderingen in de totale tijd die de deelnemers besteden aan bewegen en de tijd die wordt besteed aan licht, matig en zwaar intensieve activiteiten (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken van de Denken en Doen deelnemers die de zes maanden meting hebben voltooid en de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep weergegeven. In beide groepen is het percentage vrouwen 53% en de gemiddelde leeftijd 66 jaar. Op baseline zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op basis van leeftijd en geslacht. De groepen zijn dus succesvol gemaakt. Wat betreft het beweeggedrag op baseline, blijken de Denken en Doen deelnemers significant minder tijd per week te besteden aan licht intensieve activiteiten (533 ± 530 min/week vs. 926 ± 1094 min/week, $p=0.02$) in vergelijking met de controle groep. Hierdoor is ook de totale tijd die per week wordt besteed aan bewegen significant lager in de Denken en Doen groep (1257 ± 1054 min/week vs. 1713 ± 1342 min/week, $p=0.04$). Voor de overige beweegmaten zijn er geen significante verschillen tussen de groepen op baseline.

Tabel 5: Kenmerken Denken en Doen groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Denken en Doen groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	58	58	
Geslacht (%)			
Man	47	47	1.0
Vrouw	53	53	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	66 ± 5	66 ± 7	0.79
Min-max	55-80	50-81	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	62	78	0.07
Na 6 maanden	72	78	0.99
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	41	43	0.85
Na 6 maanden	55	60~	0.59
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	64	78	0.11
Na 6 maanden	72	83	0.47
Inactief (%)			
Baseline	7	7	1.0
Na 6 maanden	7	2	0.20
Semi-actief (%)			
Baseline	29	16	0.08
Na 6 maanden	21	16	0.82
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	533 ± 530	926 ± 1094	0.02*
Na 6 maanden	533 ± 522	914 ± 946	0.07
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	489 ± 638	550 ± 563	0.59
Na 6 maanden	451 ± 682	637 ± 718	0.19
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	234 ± 272	237 ± 305	0.97
Na 6 maanden	306 ± 406	346 ± 509	0.63
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1257 ± 1054	1713 ± 1342	0.04*
Na 6 maanden	1290 ± 1111	1896 ± 1341	0.04*

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

~ Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep.

Binnen de controle groep neemt het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm over een periode van zes maanden significant toe (43% vs. 60%, $p=0.006$).

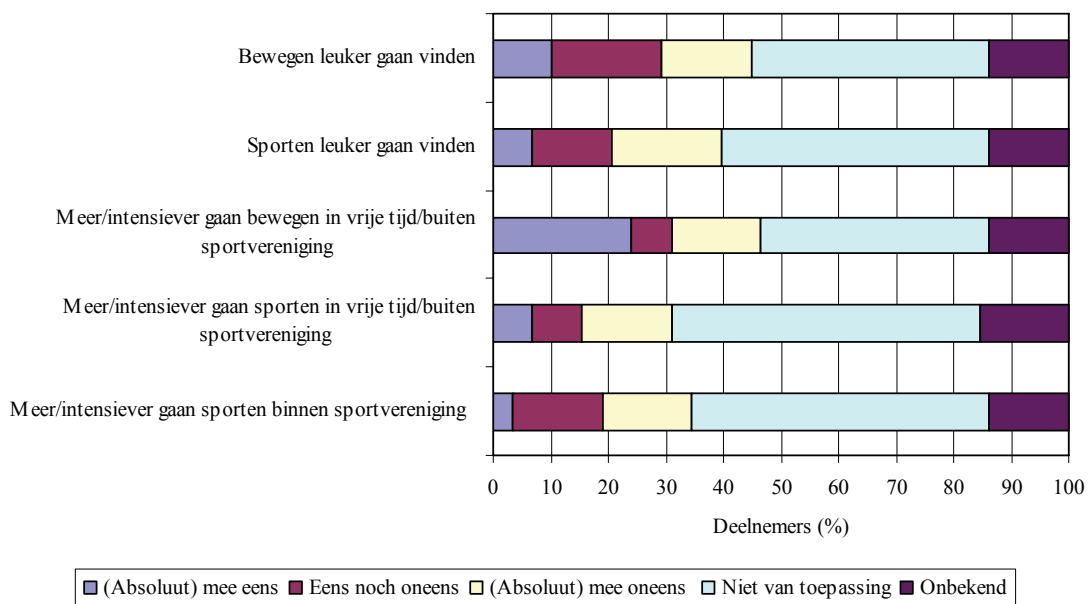
Na zes maanden blijken de groepen alleen significant te verschillen voor wat betreft de totale tijd die wordt besteed aan bewegen. Net zoals op baseline, besteden de Denken en Doen deelnemers significant minder tijd aan bewegen (1290 ± 1111 min/week vs. 1896 ± 1341 min/week, $p=0.04$).

Op basis van de resultaten lijkt deelname aan Denken en Doen, na zes maanden, geen effecten te hebben op het beweeggedrag van de deelnemers.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan Denken en Doen. De meeste deelnemers zijn van mening dat Denken en Doen hun sport- en beweeggedrag niet heeft beïnvloed, aangezien een minderheid van de deelnemers het (absoluut) eens is met de stellingen “meer te zijn gaan sporten of bewegen” en “sporten of bewegen leuker te zijn gaan vinden” door deelname aan Denken en Doen (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag na 6 maanden (n=58)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Binnen de Denken en Doen groep is het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond over een periode van zes maanden constant gebleven, namelijk 47%. Aangezien Denken en Doen een project is met een looptijd van twee jaar, is dit niet verwonderlijk. Het percentage deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond is

vergelijkbaar met de controle groep, zowel op de baseline als de zes maanden meting (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Denken en Doen groep en controle groep

	Denken en Doen groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	47	57	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	47	35	0.23
Na 6 maanden	47	32	0.30

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

1.5 Conclusies

Over het algemeen is het project Denken en Doen succesvol verlopen. De doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport waren opgesteld zijn vrijwel allemaal gehaald en in een aantal gevallen zeer ruim (aantal deelnemers, doorstroom naar de georganiseerde sport en aantal projecten). Verder is de juiste doelgroep bereikt, zowel qua leeftijdseis als beweegpatroon. De opgebouwde sociale netwerken blijven bestaan en zorgen hiermee voor continuïteit. De twee doelstellingen die niet behaald zijn, zijn het aanbieden van beweegactiviteiten en de beoogde vermindering van inactieven en semi-actieven (vermindering van 30%).

Wat betreft de beweegactiviteiten blijkt dat de beweegcomponent onvoldoende structureel in het project was verankerd en dat de NBB hiervoor teveel afhankelijk was van gemeenten en collega sportbonden. In de toekomst gaat de NBB hier meer aandacht aan besteden.

De vermindering van het percentage inactieven en semi-actieven is niet behaald doordat uit het effectonderzoek naar voren komt dat er geen significant effect is van Denken en Doen op het beweeggedrag van de deelnemers na zes maanden. Er is overigens wel een stijging te zien in het percentage deelnemers dat na zes maanden aan de NNGB en Combinorm voldoet en een daling van het percentage mensen dat semi-actief is, maar deze veranderingen zijn niet significant. Ook de verschillen met de controle groep zijn niet significant. Nu moet er wel een aantal kanttekeningen worden geplaatst. Allereerst was de groep die na zes maanden aan het onderzoek deelnam relatief klein (n=58), wellicht dat bij een grotere groep wel significante verschillen gevonden worden. Wanneer bovendien gekeken wordt naar de groep die geworven was, blijkt dat 69% reeds voldeed aan de Combinorm. Er valt meer winst te behalen met betrekking tot het beweeggedrag wanneer dit percentage lager zou zijn en er dus een inactievere doelgroep geworven zou worden. Opvallend was overigens wel dat het percentage personen met een chronische

aandoening relatief hoog was (45%). Verder vond het onderzoek reeds na zes maanden plaats, terwijl bij het project Denken en Doen pas na een jaar beweegactiviteiten worden aangeboden. Op basis hiervan is het dan ook wenselijk dat er een onderzoek plaatsvindt waarbij wordt bekeken in welke mate het beweeggedrag na 1,5 jaar is veranderd. Voorwaarde is dan wel dat Denken en Doen gekoppeld wordt aan een meer structureel aanbod van beweegactiviteiten, wat op het moment van de procesevaluatie nog niet het geval was. Verder kan Denken en Doen effecten hebben op andere factoren dan het beweeggedrag. Zo wordt momenteel onderzocht of deelname aan Denken en Doen een positief effect heeft op de eenzaamheid van de deelnemers.

Tenslotte dient vermeld te worden dat Denken en Doen een bijzonder bereik heeft door ouderen met een gemiddelde leeftijd van 66 jaar aan te spreken. Het werven van deze (vaak lastig bereikbare) doelgroep verliep erg succesvol. Dit kwam onder andere doordat de bridgebond samenwerkte met gemeenten, waarbij een gemeente de doelgroep aanschreef met de vraag deel te nemen aan Denken en Doen. Hiermee kan dit sportproject als voorbeeld dienen voor andere sportprojecten. Bovendien is het opmerkelijk dat ondanks de gevraagde eigen bijdrage van deelnemers en gemeenten vanaf 2009, het project onverminderd voortging en het aanbod dus kennelijk bleef voorzien in de behoefte van deelnemers en gemeenten.

Bijlage: Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU), Fiets-Fit

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)

Sportproject : Fiets-Fit

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Fiets-Fit is een trainingsprogramma van de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) dat tweemaal per jaar (in maart en september) op meerdere locaties in Nederland wordt aangeboden en zich richt op inactieve mensen en beginnende fietsers. De deelnemers maken in zes weken kennis met een sportieve vorm van fietsen. Het aanbod bestaat uit (recreatief) mountainbiken en racefietsen. Onder professionele begeleiding van één of meerdere instructeurs, wordt tijdens de trainingen aandacht besteed aan het op een verantwoorde manier opbouwen van de conditie, fietstechnieken en de aanschaf en het gebruik van materialen. Na afloop van deze zes weken kunnen de deelnemers meedoen aan een NTFU toertocht. Daarna kunnen de deelnemers zich aansluiten bij een toerfietsvereniging in de omgeving of zich als individueel lid melden bij de NTFU. De deelnemers kiezen zelf de fietsdiscipline en startlocatie (NTFU vereniging of fietsvakhandel).

Doelstellingen:

Minimaal 8.000 deelnemers aan de kennismakingstrainingen van Fiets-Fit in de periode van 1 januari 2008 t/m 31 december 2010. Van deze 8.000 deelnemers gaat 75% (6.000 deelnemers) significant meer bewegen en wordt en blijft minimaal 75% (6.000 deelnemers) lid van de georganiseerde fietssport.

Doelgroep: Inactieven en beginnende fietsers in de leeftijd van 18 tot 65 jaar.

Totale duur (start-eind): zes weken

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De deelnemers trainen één keer per week onder begeleiding en worden geadviseerd één tot twee keer per week voor zichzelf te trainen op basis van een trainingsschema. Na afloop van de cursus kunnen zij deelnemen aan een NTFU toertocht.

Duur lessen: 1,5-2 uur

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Het aantal deelnemers per locatie varieert sterk. Gemiddeld zijn er 14 deelnemers per locatie.

Website: www.fiets-fit.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Algemeen:

- De NTFU wil meer leden aan de bond en haar verenigingen binden en daarom groeien van 45.000 ToerFietsKaart-houders (TFK-houders) in 2008, naar 50.000 in 2009, tot 60.000 in 2010, met als einddoel 120.000 TFK-houders in 2012.

Doelstellingen Fiets-Fit:

- Minimaal 8.000 deelnemers aan de kennismakingstrainingen van Fiets-Fit in de periode van 1 januari 2008 t/m 31 december 2010. Van deze 8.000 deelnemers gaat 75% (6.000 deelnemers) significant meer bewegen en wordt en blijft minimaal 75% (6.000 deelnemers) lid van de georganiseerde fietssport.
- Het activeren van in totaal 4.000 deelnemers (1.500 inactief > semi-actief, 2.500 semi-actief > normactief).
- Het opzetten van een kennismakingsaanbod op in totaal 420 locaties, respectievelijk 60 in 2008, 140 in 2009 en 220 in 2010.
- Per locatie wordt gestreefd naar 20 deelnemers. Dit betekent 1.200 deelnemers in 2008, 2.800 in 2009 en 4.400 in 2010. Van 2008-2010 in totaal 8.400 deelnemers.
- De NTFU garandeert dat 100% van de deelnemers lid wordt van de NTFU en/of een NTFU vereniging (bij inschrijving worden de deelnemers lid van de NTFU voor een half jaar).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Na een wat moeizame start is het project gegroeid zowel qua aantal startlocaties als deelnemers. In het begin namen vooral fietsvakhandelaren deel en bleven de verenigingen achter. Verenigingen hadden een conservatieve houding en weinig of geen kader om mensen te begeleiden. Voordat de NTFU met Fiets-Fit begon was er helemaal geen kader binnen verenigingen om mensen te begeleiden. In het jaar voor de start van Fiets-Fit is de NTFU begonnen met kaderopleidingen. Hierdoor is het project langzamer van start gegaan. Naarmate de projectperiode vorderde veranderde de houding van verenigingen, was er meer opgeleid kader en gingen meer verenigingen deelnemen (als startlocatie). De NTFU was hier erg blij mee, omdat dit de doorstroom naar de georganiseerde sport bevorderde. Binnen verenigingen kon men tevens structureel fietsen. Alhoewel de einddoelstellingen te ambitieus zijn geweest en niet zijn gehaald, is de NTFU tevreden over het verloop van Fiets-Fit. Het project is gegroeid en heeft behalve nieuwe leden ook andere positieve resultaten opgeleverd. Zo zijn verenigingen “ondernemender” geworden, en is er meer opgeleid kader.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Geen concurrerend product op de markt: Fiets-Fit was het eerste programma voor deze doelgroep dat landelijk werd uitgezet.
- Samenwerking met fietsvakhandelaren: Veel verenigingen hebben geen clubhuis. Bij de fietsvakhandelaren konden deelnemers zich verzamelen bij de winkel.
- Laagdrempeligheid van het programma: Het programma is erg laagdrempelig en iedereen kan meedoen. Er is alleen een fiets nodig. Op een aantal startlocaties bestond de mogelijkheid om een fiets te huren. Dit hielp om de drempel voor deelname (nog eens extra) te verlagen.
- De lokale marktwerking: De lokale promotie van het project is het belangrijkste bij het werven van deelnemers. De landelijke promotie draagt nauwelijks bij aan werving van deelnemers maar meer aan de naamsbekendheid van het project. Alle startlocaties kregen van de NTFU een promotiebudget en promotiematerialen (posters, flyers, standaard persbericht).
- Samenwerking met brancheorganisaties: De samenwerking met partijen, zoals BOVAG, Giant en Shimano, heeft bijgedragen aan het succes van het project. Via deze partijen zijn (potentiële) startlocaties en deelnemers benaderd. De goede status van deze partijen in de wielbranche heeft tevens gezorgd voor draagvlak voor het project.
- Het is een kant-en-klaar principe: De startlocaties krijgen alles van de NTFU aangeleverd en hoeven zelf alleen een instructeur te leveren.
- Persoonlijke benadering van de startlocaties om startlocaties te werven.
- De NTFU kan met cijfers hard maken wat Fiets-Fit oplevert, namelijk meer leden voor verenigingen en meer klanten/omzet voor fietsvakhandelaren.
- Fiets-Fit is in de loop der tijd bekender geworden.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Conservatieve houding van verenigingen: In het begin hadden de verenigingen een conservatieve houding, waardoor zij niet bereid waren het project aan te bieden.
- Gebrek aan trainers/instructeurs bij aanvang van het project: In het begin van de projectperiode waren er onvoldoende trainers/instructeurs binnen verenigingen. Hierdoor had het project een langzamere start. Gedurende de projectperiode is kader opgeleid.
- Het niet beschikken over een sportieve fiets (racefiets of mountainbike): Voor deelname aan Fiets-Fit is een sportieve fiets nodig. Het aanschaffen van een sportieve fiets is een behoorlijke investering. Sommige mensen (vooral vanuit de lagere sociale klassen) haken dan af. Op een aantal startlocaties was het overigens wel mogelijk om een fiets te huren of lenen.
- Geen beschikking over een vrijwilliger die de kar trekt bij verenigingen.
- Werving van deelnemers is erg locatie afhankelijk, de NTFU faciliteert dit wel met kant-en-klare promotiepakketten.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De NTFU verzorgt de landelijke promotie van Fiets-Fit. Dit doet zij onder andere door Fiets-Fit te promoten op websites en in nieuwsbrieven van partners. Naar de mening van de NTFU draagt deze promotie vooral bij aan de naamsbekendheid van Fiets-Fit. Lokale wervingsactiviteiten (folders, posters, flyers, mond-op-mond reclame) door fietsvakhandelaren en verenigingen zijn het belangrijkste voor het werven van deelnemers. De

NTFU ondersteunt de startlocaties hierin met een promotiebudget en een promotiepakket. In het laatste jaar is meer gebruik gemaakt van sociale media en internet.

Beoogde doelgroep bereikt?

Beginnende fietsers zijn wel bereikt, maar er zijn relatief weinig inactieven bereikt (vooral semi-actieven zijn bereikt). De NTFU merkt op dat de gemiddelde leeftijd van de Fiets-Fit deelnemers lager is dan van de huidige NTFU achterban. Ook worden met Fiets-Fit relatief meer vrouwen bereikt. Zo is de verhouding man/vrouw bij Fiets-Fit ongeveer 60%/40%, onder NTFU leden is 90-95% man. De NTFU ziet dit als een positieve ontwikkeling.

Draagvlak bij de doelgroep

De basisgedachte is “op een plezierige manier werken aan je gezondheid en op een plezierige en laagdrempelige manier de basistechnieken van het mountainbiken/race-fietsen leren”. De meeste mensen willen bijvoorbeeld wel mountainbiken maar vinden het eng of weten niet hoe het moet. Bij Fiets-Fit leert men op een laagdrempelige manier te fietsen op een mountainbike. Iedereen kan het bijhouden.

Lidmaatschap

Tot en met september 2009 werden de deelnemers bij inschrijving voor het programma automatisch lid van de NTFU voor een half jaar. Vanaf maart 2010 is dit automatische lidmaatschap afgeschaft. Na afloop van het programma kunnen deelnemers een lidmaatschap aangaan bij de NTFU (de labels Singletracks Mountainbiking en Velosport) of een vereniging.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is redelijk volgens tijdsplanning verlopen. In 2011 is wat vertraging opgelopen, omdat er geen financiering meer was voor de trainingsserie in maart (de NASB subsidie was op). De NTFU kon de projectmedewerker voor Fiets-Fit niet meer aanhouden. Intern is bekeken of de bond door zou gaan met Fiets-Fit (of niet) en hoe zij eventueel door zou gaan (gaat de bond zelf investeren?). De keuze om door te gaan is relatief laat gevallen, waardoor de NTFU later (dan normaal) is begonnen met het werven van startlocaties en de promotie voor de trainingsserie in maart. Desondanks is een redelijk aantal deelnemers en startlocaties behaald. Binnen de NTFU is Fiets-Fit nu opgepakt door een (andere) medewerker, die de gehele organisatie ervan regelt.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: Er hebben in totaal 3.057 mensen deelgenomen aan Fiets-Fit. De einddoelstelling van minimaal 8.000 deelnemers is niet gehaald.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Tot en met september 2009 werden deelnemers bij inschrijving automatisch lid van de NTFU voor een half jaar. Om kosten te besparen is dit (automatische) lidmaatschap afgeschaft. Er zijn in totaal 1.090 deelnemers automatisch lid geworden van de NTFU: 310 (2008) en 780 (2009). Voor geheel 2008 en maart 2009 is het onbekend hoeveel deelnemers na afloop van het programma zijn doorgestroomd naar een vereniging/de bond (de labels Singletracks Mountainbiking en Velosport). Vanaf september 2009 tot en met maart 2011 zijn van de 2.325 deelnemers in die periode, er ongeveer 613 (26%) doorgestroomd naar een vereniging/de bond. De einddoelstelling was dat 100% van de deelnemers automatisch

lid zou worden van de NTFU (de NTFU garandeert dat 100% van de deelnemers lid wordt van de NTFU). Deze doelstelling is tot en met september 2009 gehaald. Verder was een einddoelstelling dat 75% van de deelnemers (75% van 8.000 deelnemers = 6.000 deelnemers) zou doorstromen naar de georganiseerde sport. Deze doelstelling is (zowel absoluut als relatief gezien) niet gehaald.

- Aantal startlocaties: Er waren in totaal 228 startlocaties: 30 (2008), 65 (2009), 80 (2010) en 53 (maart 2011). Sommige startlocaties hebben meerdere keren meegedaan, waardoor er dubbeltellingen zijn. De verhouding fietsvakhandel/vereniging is 75% vs. 25%. Hier valt dus nog winst te behalen voor de NTFU. De einddoelstelling van 420 startlocaties is niet gehaald.
- Aantal deelnemers per startlocatie: Het doel was 20 deelnemers per startlocatie. Het gemiddelde aantal deelnemers per startlocatie was lager. Hierbij opgemerkt dat het aantal deelnemers per startlocatie erg varieerde.
- Aantal ToerFietsKaart-houders (TFK-houders): Op dit moment zijn er ongeveer 50.000 TFK-houders. Het doel was om te groeien van 45.000 TFK-houders in 2008 naar 60.000 TFK-houders in 2010 en uiteindelijk 120.000 TFK-houders in 2012. De doelstelling is niet gehaald.
- Het activeren van in totaal 4.000 deelnemers (1.500 inactief > semi-actief, 2.500 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 336 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

Alhoewel de doelstellingen qua aantallen niet zijn gehaald, is de NTFU erg tevreden over het project. Gedurende de projectperiode was er een stijging in aantal deelnemers, leden en startlocaties. Daarnaast heeft het project positieve neveneffecten gehad die de bond vooraf niet had voorzien. Zo heeft er een verandering binnen de bond plaatsgevonden en zijn verenigingen veel ondernemender geworden. Verenigingen zijn niet alleen bezig met Fiets-Fit, maar ook met andere initiatieven die er voorheen niet waren. Er is meer aanbod gekomen binnen verenigingen doordat er onder andere meer trainers/instructeurs beschikbaar zijn. Voor Fiets-Fit zijn 30-40 trainers/instructeurs opgeleid en dat aantal neemt ieder jaar toe. Door Fiets-Fit is de link gelegd met fietsvakhandelaren. De samenwerking met fietsvakhandelaren biedt de NTFU nieuwe mogelijkheden om als bond iets te betekenen voor de sport. Fiets-Fit heeft een veel breder effect gehad binnen de NTFU en haar verenigingen. De NTFU wil zich dus niet blind staren op de doelstellingen. Die zijn, naar haar mening, te ambitieus geweest. De NTFU heeft veel geleerd van het project en in de toekomst zou zij een dergelijk project beter kunnen opzetten.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een informatiebrochure voor de startlocaties, gericht op werving van startlocaties. Verder zijn er folders, posters, standaard persberichten en advertenties, een wielershirt voor de deelnemers, instructeurskleding, een handboek voor instructeurs, een instructeursbijeenkomst (hier krijgen de instructeurs een toelichting op het handboek en wordt de kleding uitgereikt) en een instructeursscholing (dit is een cursus van twee dagen waar o.a. wordt getoond welke oefeningen zij kunnen doen). Er is daarnaast een website voor de deelnemers (www.fiets-fit.nl) en een website voor de startlocaties (www.fiets-fit.nl/startlocaties). De startlocaties kunnen van deze website allerlei dingen downloaden, zoals een persbericht, foto's, het logo, het instructeurshandboek, etc. Ook staat er

informatie op over scholing en over het aantal deelnemers dat heeft ingeschreven voor de betreffende startlocatie.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)
Met de verenigingen waarmee is samengewerkt was de samenwerking goed en de betrokkenheid groot. De NTFU zou willen dat nog meer verenigingen zouden meedoen (maar 25% van de startlocaties is een vereniging). De NTFU merkt op dat zij voor de succesvolle verenigingen, die meerdere malen het programma hebben aangeboden, weinig meerwaarde kan bieden (de vergoeding per deelnemer die startlocaties kregen is weggevallen en het promotiebudget is verlaagd). Zij zouden Fiets-Fit zonder ondersteuning van de NTFU kunnen aanbieden. De NTFU gaat bekijken hoe zij deze verenigingen kan blijven interesseren om aan een landelijk project mee te doen. Verenigingen, die Fiets-Fit niet aanbieden, hebben hier verschillende redenen voor, zoals het kost teveel tijd/werk, gebrek aan vrijwilligers en het levert niet voldoende op.

Implementatie

De implementatie is goed verlopen. De verenigingen waren tevreden over de ondersteuning die de NTFU bood bij de implementatie van Fiets-Fit. Vaak leverde Fiets-Fit nieuwe leden op voor een vereniging, en in sommige gevallen heeft het project geleid tot een nieuwe samenwerking met een fietsvakhandelaar. In het begin werden deelnemers aan Fiets-Fit bij inschrijving automatisch lid van de NTFU voor een half jaar. Dit gold ook voor de mensen die deelnamen aan Fiets-Fit bij een vereniging. Als zij na afloop van het programma lid werden van een vereniging, dan waren zij dubbel lid (individueel lid en verenigingslid) en betaalden zij een dubbele afdracht aan de bond. Het automatische lidmaatschap is vanaf maart 2010 afgeschaft. Dit heeft de implementatie en doorstroom naar verenigingen administratief gezien gemakkelijker gemaakt.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Bij sommige verenigingen is er een gebrek aan trainers/instructeurs. Daarnaast merkt de NTFU dat de huidige trainers/instructeurs graag hun kennis willen uitbreiden, zodat zij mensen naar een hoger niveau kunnen brengen. De NTFU denkt erover na om de opleidingsmogelijkheden in de toekomst uit te breiden. In 2011 is voor het eerst een kaderdag georganiseerd, waar tevens de Fiets-Fit trainers/instructeurs voor waren uitgenodigd. Tijdens deze dag konden zij nieuwe kennis opdoen. De NTFU wil dit jaarlijks gaan herhalen.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Fietsvakhandelaren: Fietsvakhandelaren fungeerden als startlocaties.
- BOVAG, Giant en Shimano: Deze partijen hebben Fiets-Fit gepromoot via hun eigen communicatiekanalen onder (potentiële) startlocaties en deelnemers. Giant en Shimano waren tevens sponsor. Verder hebben alle partijen een goede status in de wielbranche, wat heeft bijgedragen aan het verkrijgen van draagvlak voor Fiets-Fit (bij (potentiële) startlocaties en deelnemers).
- Volkskrant: De volkskrant is een mediapartner van de NTFU. Er heeft een advertentie van Fiets-Fit in de Volkskrant gestaan.

- Staatsbosbeheer: Deze samenwerking was NTFU breed, dus niet alleen voor Fiets-Fit. De NTFU heeft gebruik gemaakt van de mountainbike routes van Staatsbosbeheer.
- Proeftuinen: Er is onder andere samengewerkt met de proeftuin Duursportief in Noord-Holland en een proeftuin in Landgraaf. Deze samenwerking vond voornamelijk lokaal plaats. Fiets-Fit was onderdeel van het sportaanbod. In beide proeftuinen waren er weinig deelnemers aan Fiets-Fit.
- Huis voor de Sport Limburg: Gedurende de projectperiode heeft de NTFU weinig samengewerkt met het Huis voor de Sport Limburg, omdat er maar één of twee startlocaties waren in Limburg. Inmiddels werkt de NTFU samen met het Huis voor de Sport Limburg om meer startlocaties in Limburg op te zetten, mede omdat het wereldkampioenschap wielrennen volgend jaar in Limburg wordt gehouden. Er zijn nu zes startlocaties.
- Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) en Nederlandse Vereniging van Fysiotherapeuten (NVF): Fiets-Fit is meegenomen in de communicatiemiddelen van deze partijen. De samenwerking met deze partijen was NTFU breed.
- Rabobank: Er zijn gesprekken gevoerd met de Rabobank. De Rabobank wordt vanaf september 2011 sponsor en (communicatie)partner van Fiets-Fit. De Rabobank zal Fiets-Fit onder de aandacht brengen van haar klanten. Rabobank klanten krijgen tevens korting op Fiets-Fit (zij gaan € 30,- betalen in plaats van € 37,-). Verder gaat de NTFU bekijken of de Rabobank filialen als startlocatie kunnen fungeren, zowel voor het Rabobank personeel als mensen die in de buurt van het filiaal wonen.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De definitieve begroting is nog niet af (de cijfers voor 2011 zijn nog niet bekend). De totale uitgaven over de periode 2008-2010 zijn € 591.376,55. Belangrijke uitgavenposten waren onder andere personeel, materiaal, promotiebudgetten voor startlocaties en vergoedingen per deelnemer. De totale inkomsten over de periode 2008-2010 waren ongeveer € 536.910,- (misschien komt er nog een bedrag voor sponsoring bij). Belangrijke inkomstenposten waren de NASB subsidie, sponsoring en deelnemersbijdragen. De uitgaven waren conform begroting, de inkomsten waren lager dan begroot door het lagere aantal deelnemers.

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen, met name omdat er positieve neveneffecten zijn die de NTFU vooraf niet had voorzien.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

De deelnemers konden na afloop van het programma lid worden van een vereniging of de NTFU (de labels Singletracks Mountainbiking en Velosport). Verder konden deelnemers meedoen aan clinics, toertochten en instructeursopleidingen van de NTFU.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De NTFU vond de bondenbijekomsten erg nuttig, omdat je veel van andere bonden kunt leren. De NTFU had wel graag meer “externe” experts aan het woord willen hebben tijdens de bijeenkomsten, bijvoorbeeld als het gaat om het bereiken van een bepaalde

doelgroep. NOC*NSF is hier aan het eind van het project mee begonnen en had een vertegenwoordiger van Sanoma uitgenodigd. Naar de mening van de NTFU is hier veel van te leren. Verder probeert NOC*NSF meer samen te werken met NISB. NISB heeft voor het NASB contacten met gemeenten. De NTFU heeft hier echter weinig voordeel uit kunnen halen met Fiets-Fit, omdat het project op de één of andere manier niet echt aanslaat bij gemeenten.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De NTFU gaat de komende anderhalf tot twee jaar (tot en met 2012) zeker verder met Fiets-Fit. In die periode is er een medewerker beschikbaar voor Fiets-Fit en een sponsor/communicatiepartner (onder andere de Rabobank). De komende maanden worden de meerjarenbeleidsplannen opgesteld. Dan zal er meer duidelijkheid zijn over het continueren van Fiets-Fit na 2012. De NTFU verwacht dat het concept langer zal blijven bestaan. De vraag is hoe lang zij Fiets-Fit in de huidige vorm blijft aanbieden. In de toekomst zou zij bijvoorbeeld een toolkit voor verenigingen kunnen ontwikkelen, waarmee verenigingen zelf Fiets-Fit kunnen opzetten.

Financiering

De bond is bereid om zelf financiële middelen te investeren in het project (personele kosten en kosten voor het bijscholen van kader). Doordat de vergoeding per deelnemer is weggefallen, de promotiebudgetten naar beneden zijn bijgesteld en er geen automatisch lidmaatschap meer is, zijn de kosten lager geworden. Met de deelnemersbijdragen en sponsoring moet het project kostendekkend draaien. De NTFU hoopt middels de samenwerking met Rabobank meer deelnemers per startlocatie te krijgen.

Samenwerking met private partners

Er zijn concrete plannen om met private partners samen te werken, namelijk met de Rabobank, Shimano en Giant. De laatste twee zijn partners van de NTFU in het algemeen. Misschien gaat er samengewerkt worden met Skoda (autofabrikant) en Etixx (producent van voedingssupplementen) in het kader van Fiets-Fit.

Continuering op lokaal niveau

De lokale aanbieder (vereniging/fietsvakhandelaar) moet tijd en mankracht investeren in het project (onder andere voor de lokale promotie en begeleiding van deelnemers). Opbrengsten zijn inkomsten uit nieuwe leden (voor verenigingen) en klanten (voor fietsvakhandelaren). De NTFU blijft verenigingen en fietsvakhandelaren ondersteunen middels een promotiebudget en dagverzekering voor de deelnemers.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Fiets-Fit deelnemers

In totaal zijn 260 deelnemers benaderd voor deelname aan het onderzoek naar de effecten van Fiets-Fit. Hiervan hebben er 141 deelnemers de baseline vragenlijst ingevuld (respons van 54%). Na respectievelijk zes weken en zes maanden was de respons ten opzichte van baseline 72% en 56%.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	260
Baseline meting	141
Nameting 1 (na 6 weken)	101
Nameting 2 (na 6 maanden)	79

Van alle deelnemers met een baseline meting (n=141) was de meerderheid (63%) man. De gemiddelde leeftijd van deze deelnemers was 45 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 25. Ruim de helft voldeed bij aanvang van Fiets-Fit aan de NNGB, 62% aan de Fitnorm en 70% aan de Combinorm. Zeven procent van de deelnemers was inactief en 23% semi-actief bij aanvang. Verder gaf 67% van de deelnemers aan momenteel te sporten en 45% was lid van een vereniging.

Wanneer de kenmerken zoals gemeten op baseline bij deelnemers na zes maanden worden vergeleken met de totale groep die op baseline heeft gereageerd, blijkt dat deze groepen vergelijkbaar zijn.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline waarden van alle deelnemers	Baseline waarden van deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	141	79
Geslacht (%)		
Man	63	67
Vrouw	37	33
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	45 \pm 9	45 \pm 9
Min-max	23-69	25-69
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	54	56
Fitnorm	62	63
Combinorm	70	70
Inactief	7	5
Semi-actief	23	25
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	25 \pm 4	25 \pm 3
Min-max	18-40	19-38
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	67	67
Nee, maar in het verleden wel	24	25
Nee, nooit actief gesport	9	8
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	25	14
Gemiddelde \pm SD	6.7 \pm 9.1	6.6 \pm 8.3
Min-max	0.1-35.0	0.5-30.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	45	47
Nee	55	53

Na zes weken is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat ongeveer de helft van de deelnemers hoog opgeleid was en bijna alle deelnemers autochtoon waren. Tevens blijkt dat 13% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had, waarbij astma, COPD of CARA (46%) het meeste voorkwam.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=101)

	Na 6 weken
Opleiding (%)	
Laag	0
Gemiddeld	48
Hoog	52
Etniciteit (%)	
Autochtoon	96
Westers allochtoon	4
Niet-westers allochtoon	0
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	13
Nee	87
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	13
Diabetes	0
Hart- en vaatziekten	23
Astma, COPD of CARA	46
Reumatische aandoening	8
Anders	31

1.4.2 Kennismaking met Fiets-Fit en redenen voor deelname

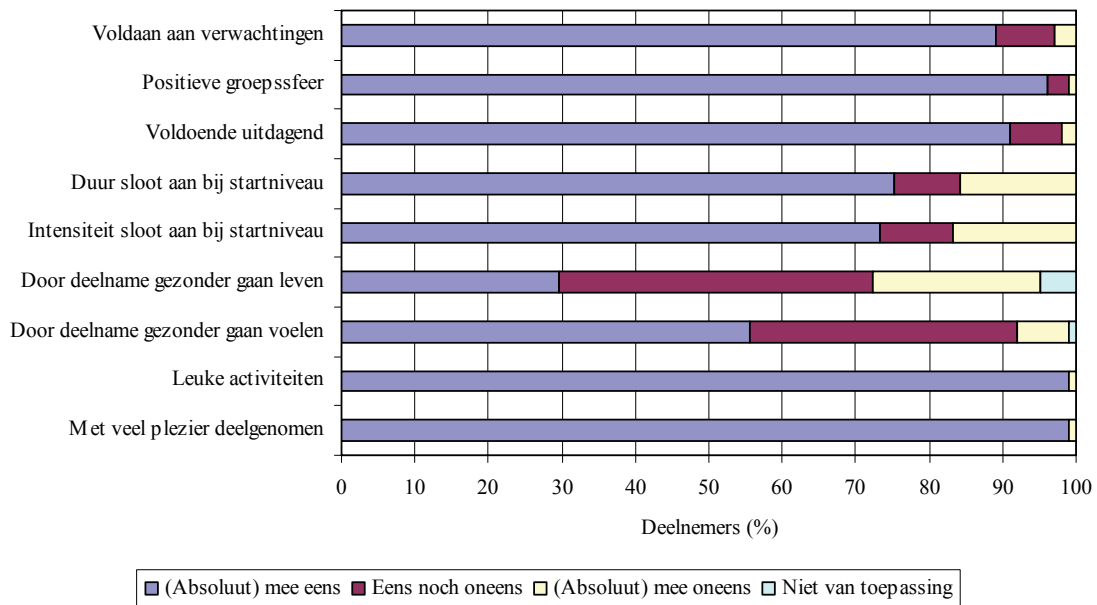
Op de vraag hoe ze gehoord hadden van het sportproject Fiets-Fit waren de meest voorkomende antwoorden: via een advertentie (54%), via een familielid, vriend, kennis of collega (19%), via internet (13%) en via een folder of poster (12%). Vier procent van de deelnemers had kennisgemaakt met Fiets-Fit via een sportwinkel.

Als belangrijkste redenen voor deelname aan Fiets-Fit werden genoemd dat ze de sport beter onder de knie wilden krijgen (61%), hun conditie wilden verbeteren (58%), wilden kennismaken met de sport (32%) en dat ze voor de ontspanning (28%) of gezelligheid (23%) kwamen.

1.4.3 Mening deelnemers over Fiets-Fit

Na zes weken is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project Fiets-Fit. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat vrijwel alle deelnemers enthousiast zijn over Fiets-Fit. Ongeveer driekwart van de deelnemers gaf aan dat de duur en intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Een meerderheid is van mening dat ze door deelname zich gezonder zijn gaan voelen (56%) en 30% geeft aan gezonder te zijn gaan leven.

Figuur 1: Mening deelnemers over Fiets-Fit (n=101)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het trainingsprogramma. Ongeveer 90% van de deelnemers was tevreden over de organisatie van Fiets-Fit en de betrokken trainers. Gemiddeld werd Fiets-Fit beoordeeld met een rapportcijfer van 8,4 (s.d. 1,2) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven mountainbiken/racefietsen

Na zes maanden geeft 76% van de deelnemers aan nog steeds te mountainbiken en/of racefietsen. Als belangrijkste redenen dat men nog steeds fietst worden door de betreffende deelnemers genoemd dat ze hun conditie willen verbeteren (92%), dat ze het voor de ontspanning doen (52%), dat ze hun lichaamsgewicht willen verminderen of stabiel houden (40%), dat ze hun gezondheid willen verbeteren (35%) en dat ze het voor de gezelligheid doen (25%).

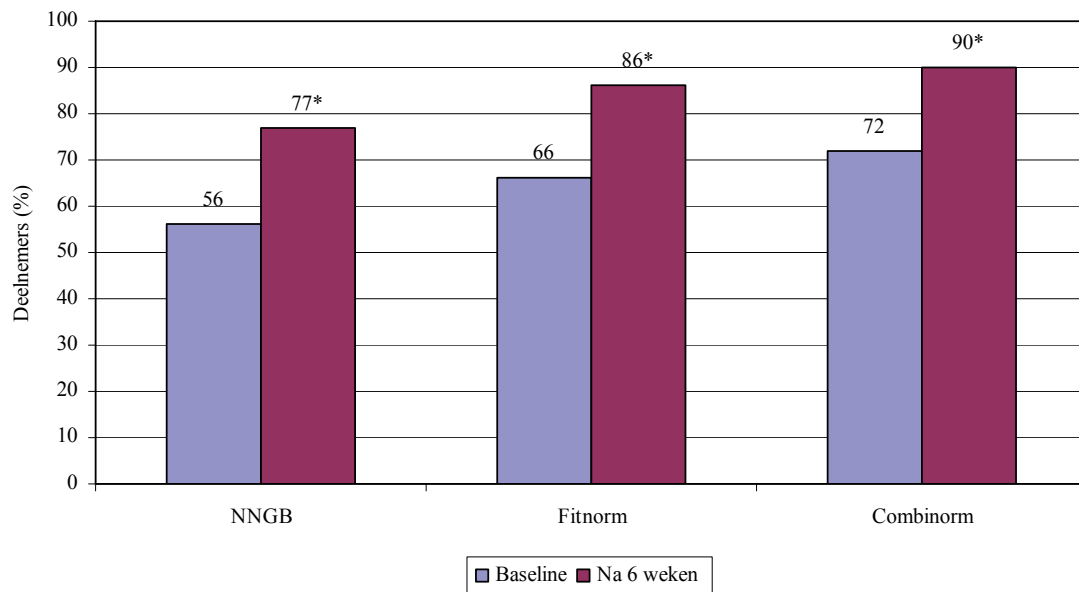
De belangrijkste redenen die worden aangedragen wanneer wordt gevraagd waarom deelnemers (n=19) met de activiteit zijn gestopt, zijn dat de activiteit op voor de deelnemer ongunstige tijden wordt georganiseerd (21%), er geen vervolgactiviteit na Fiets-Fit was aangeboden (16%) en de sportactiviteit niet goed aansloot bij hun mogelijkheden (16%).

1.4.5 Effecten van Fiets-Fit op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na zes weken

Na zes weken is het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (56% vs. 77%, $p=0.0003$), Fitnorm (66% vs. 86%, $p=0.0003$) en Combinorm (72% vs. 90%, $p=0.0009$) significant gestegen ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Tevens was er een significante daling van het percentage semi-actieven (24% vs. 9%, $p=0.004$). Het percentage inactieven is niet significant veranderd (4% vs. 1%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Fiets-Fit dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 6 weken (n=101)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na zes weken, een significante daling is van de totale tijd die besteed wordt aan het bewegen (2678 ± 1322 min/week vs. 2137 ± 1037 min/week, $p = 0.0002$) en van de tijd die besteed wordt aan licht intensieve activiteiten (2006 ± 1302 min/week vs. 1360 ± 912 min/week, $p < 0.0001$). Aan de andere kant is er een significante stijging van het aantal minuten dat besteed wordt aan zwaar intensieve activiteiten (359 ± 341 min/week vs. 532 ± 347 min/week, $p < 0.0001$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Fiets-Fit groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 weken (n=101)

	Baseline	Na 6 weken	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	2006 ± 1302	1360 ± 912	$< 0.0001^*$
Matig intensieve activiteiten	314 ± 566	245 ± 393	0.10
Zwaar intensieve activiteiten	359 ± 341	532 ± 347	$< 0.0001^*$
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2678 ± 1322	2137 ± 1037	0.0002^*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Ook na zes maanden blijkt er een significante stijging te zijn van het aantal deelnemers dat voldoet aan de NNGB (56% vs. 71%, $p=0.02$), Fitnorm (63% vs. 75%, $p=0.049$) en Combinorm (70% vs. 81%, $p=0.049$), zoals in tabel 5 wordt weergegeven. Er zijn geen significante veranderingen in het percentage semi-actieven (25% vs. 16%) en inactieven (5% vs. 3%).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat besteed wordt aan activiteiten blijkt er na zes maanden een significante toename te zijn van het aantal minuten dat deelnemers besteden aan zwaar intensieve activiteiten (358 ± 368 min/week vs. 475 ± 405 min/week, $p=0.01$).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken gepresenteerd van de deelnemers aan Fiets-Fit die zowel op baseline als na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld en de kenmerken van de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep. Bij aanvang van het onderzoek blijken de deelnemers aan Fiets-Fit vergelijkbaar te zijn met de controle groep.

Tabel 5: Kenmerken Fiets-Fit groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Fiets-Fit groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	79	79	
Geslacht (%)			
Man	67	67	1.0
Vrouw	33	33	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	45 ± 9	46 ± 9	0.55
Min-max	25-69	24-64	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	56	62	0.42
Na 6 maanden	71 [~]	62	0.08
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	63	53	0.20
Na 6 maanden	75 [~]	56	0.03*
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	70	68	0.86
Na 6 maanden	81 [~]	73	0.23
Inactief (%)			
Baseline	5	11	0.16
Na 6 maanden	3	10	0.11
Semi-actief (%)			
Baseline	25	20	0.45
Na 6 maanden	16	16	0.76
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1940 ± 1313	1909 ± 1375	0.89
Na 6 maanden	1760 ± 1350	1902 ± 1148	0.36
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	329 ± 586	424 ± 613	0.32
Na 6 maanden	300 ± 507	355 ± 558	0.93
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	358 ± 368	288 ± 420	0.27
Na 6 maanden	475 ± 405 [~]	255 ± 287	<0.001*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2626 ± 1372	2622 ± 1490	0.99
Na 6 maanden	2535 ± 1372	2512 ± 1115	0.90

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor de baseline waarde.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

[~] Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline)

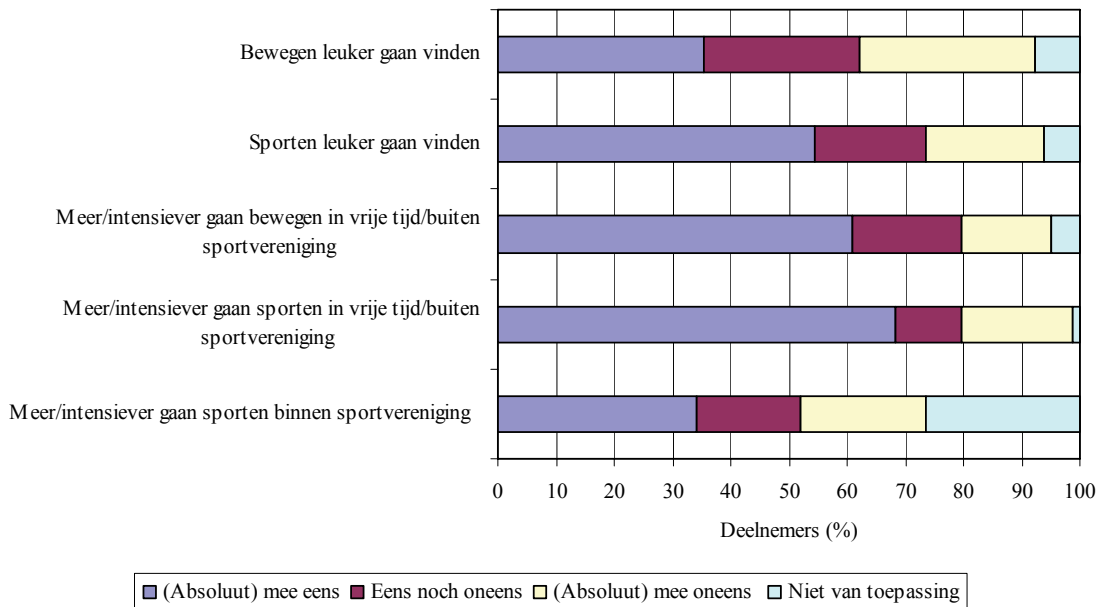
Binnen de controle groep zijn er geen significante veranderingen in het beweeggedrag van de deelnemers over een periode van zes maanden.

Na zes maanden blijken er significante verschillen te zijn tussen de Fiets-Fit groep en de controle groep in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm (75% vs. 56%, $p=0.03$) en het aantal minuten dat besteed wordt aan zwaar intensieve activiteiten (475 ± 405 min/week vs. 255 ± 287 min/week, $p<0.001$). In de Fiets-Fit groep is het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm hoger. Ook wordt er binnen de Fiets-Fit groep meer tijd besteed aan zwaar intensieve activiteiten.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan Fiets-Fit. Het blijkt dat ongeveer twee-derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan Fiets-Fit hun sport- en beweggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=79)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Bijna de helft van de Fiets-Fit deelnemers is bij aanvang van het programma lid van een sportvereniging/sportbond. Dit percentage verandert niet significant over een periode van zes maanden. In de controle groep was een derde van de respondenten lid van een sportvereniging/sportbond. Na zes maanden bleek het verschil tussen de Fiets-Fit groep en de controle groep bijna significant, maar dit wordt grotendeels veroorzaakt doordat er op baseline al verschillen waren in het aantal mensen dat lid was van een sportvereniging/sportbond. Deelname aan Fiets-Fit heeft dan ook niet geleid tot een significante toename van het aantal deelnemers dat lid is van een sportvereniging/sportbond (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden in de Fiets-Fit groep en controle groep

	Fiets-Fit groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	79	79	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	47	34	0.11
Na 6 maanden	56	35	0.05

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is er gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden op baseline.

1.5 Conclusies

Op basis van de proces- en effectevaluatie kan een aantal conclusies getrokken worden. Allereerst bleek uit de procesevaluatie dat de gestelde doelstellingen niet zijn gehaald. Er zijn bijvoorbeeld veel minder deelnemers geweest en startlocaties betrokken. Dit neemt niet weg dat het project Fiets-Fit voor de NTFU een succesvol project was, wat ze in de toekomst gaan voortzetten. Achteraf gezien zijn de doelstellingen volgens de NTFU te ambitieus geweest, zeker gezien de moeizame en langzame start van een project dat bij de start van het NASB, setting sport nog helemaal ontwikkeld moest worden. Het project is in de loop van de jaren echter gegroeid en heeft behalve nieuwe leden ook opgeleverd dat verenigingen ondernemender zijn geworden en meer kader is opgeleid.

Wat betreft de effecten van deelname aan Fiets-Fit op het beweeggedrag van de deelnemers blijkt dat er na zes maanden een significante stijging is van het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm, vergeleken met de controle groep. Ook is er een significante stijging in het aantal minuten dat besteed wordt aan zwaar intensieve activiteiten. Beide resultaten zijn niet verwonderlijk aangezien tijdens het sportproject Fiets-Fit zwaar intensieve activiteiten worden verricht. Overigens steeg het percentage deelnemers dat voldeed aan de NNGB van 56% naar 71%. Deze stijging was echter niet significant ($p=0.08$) in vergelijking met de controle groep, wat deels verklaard kan worden door het relatief kleine aantal respondenten dat na zes maanden ($n=79$) aan het onderzoek deelnam.

Verder was het opvallend dat een relatief actieve groep deelnam aan Fiets-Fit. Van de huidige deelnemers voldeed 70% reeds aan de Combinorm. Het effect van Fiets-Fit kan echter toenemen wanneer de NTFU erin slaagt een doelgroep te werven die minder actief is.

Op basis van bovenstaande resultaten heeft de NTFU besloten het project in de toekomst voort te zetten. Het is echter nog niet bekend in welke vorm dit precies gedaan wordt.

Bijlage: Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU), Fiets & Geniet Natuurlijk!

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU)

Sportproject : Fiets & Geniet Natuurlijk!

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Eén van de leukste manieren om iets extra's aan beweging te doen is de fiets te pakken, erop uit te trekken. De Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) heeft daarom een concept gelanceerd waarbij fietsen, genieten van de omgeving én ontspanning fraai worden gecombineerd. Op diverse plaatsen in Nederland organiseren NTFU verenigingen recreatieve fietstochten. Omdat de tochten door de "kenners" van het gebied zijn uitgezet, leiden de routes langs de meest verrassende weggetjes en plekken. Natuurschoon, historie en de leukste terrassen voor koffie maken deel uit van de routes. Fiets & Geniet Natuurlijk! is laagdrempelig; iedereen kan er aan meedoen. Gemiddeld wordt er met een snelheid van 14 á 15 kilometer per uur gefietst, de tochten variëren van 15, 35 tot soms wel 60 of 80 kilometer. De gereden kilometers kunnen geregistreerd worden, waardoor de deelnemer uitgedaagd wordt om vaker te gaan fietsen. Als vervolg op een georganiseerde fietstocht, maken veel deelnemers gebruik van het wekelijkse verenigingsaanbod. Zij fietsen op werkdagen in de periode van maart t/m oktober structureel in groepsverband op recreatief niveau. Fietsers die niet direct lid willen worden van een vereniging kunnen het Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket afnemen en/of worden geprikkeld vaker mee te rijden in georganiseerde tochten. Online kunnen de deelnemers een logboek bijhouden en daar hun gefietste kilometers registreren.

Doelstellingen:

De doelstelling die de NTFU met het project Fiets & Geniet Natuurlijk! beoogt is om inactieve en semi-actieve inwoners van Nederland te activeren om:

- a. (meer) te gaan fietsen
- b. dit te gaan doen in georganiseerd verband

Subdoelstellingen zijn:

- a. uitbreiden van het georganiseerde fietsnetwerk
- b. versterken van de samenwerking tussen fiets- en doelgroep gerelateerde organisaties
- c. vergroten van het aantal bij de NTFU aangesloten fietsverenigingen, -stichtingen en ToerFietsKaart-houders¹²

¹² Verenigings- en individuele leden krijgen van de NTFU een ToerFietsKaart als bewijs van hun lidmaatschap. Aangesloten fietsers worden daarom ook wel ToerFietsKaart-houders of wel TFK-houders genoemd.

Het resultaat (zoals aangepast in de loop van het project) van Fiets & Geniet Natuurlijk! is:

Minimaal 1.000 deelnemers die in het kader van Fiets & Geniet Natuurlijk! een dienst of product van de NTFU afnemen in de jaren 2009 t/m 2011. Hiervan wordt en blijft minimaal 25% lid van de georganiseerde fietssport. Onderstaande tabel geeft een goed overzicht van wat de NTFU qua doelstelling voor ogen heeft. Op basis van voortschrijdend inzicht zijn de percentages inactieven en semi-actieven die met dit project bereikt worden aangepast. Er wordt nadrukkelijker dan voorheen ingezet op de groep semi-actieven.

	Voor	Na (minimaal)
Inactief	10%	0%
Semi-actief	90%	75%
Normactief	0	25%

Doelgroep: Inactieve en semi-actieve inwoners van Nederland in de leeftijdsgroep van 45 jaar en ouder die om gezondheidsredenen (weer of meer) moeten gaan bewegen en/of die willen genieten van natuur en cultuur en daarbij op een prettige manier aan de gezondheid willen werken. Het merendeel fietst op een stads, hybride of sportieve fiets.

Totale duur (start-eind): April-oktober

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Variërend van één tot drie keer per week. Binnen de verenigingen wordt vaak op een doordeweekse dag een clubtocht gereden. In het weekend kan worden deelgenomen aan recreatieve fiets-evenementen in de directe omgeving. Ook kan men op eigen initiatief vaker fietsen. Het Beweeghandboek voorziet in trainingsschema's waar vaak drie trainingen per week in voorkomen.

Duur lessen: 1,5 uur-5 uur (afhankelijk van de afstand van de tocht)

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Het aantal deelnemers per locatie varieert sterk. Gemiddeld zijn er 15 deelnemers per locatie.

Website: www.fietsengeniet.nl

Belangrijke wijzigingen aan het sportproject gedurende de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Het sportproject Fiets & Geniet Natuurlijk!, waarin het recreatief fietsen in de natuur centraal staat, richtte zich op inactieve, semi-actieve en chronisch zieke inwoners van Nederland van 45 jaar en ouder. Gedurende 12 weken kon men, individueel of in verenigingsverband, trainen voor de Drentse fietsvierdaagse. Verenigingen hadden weinig belangstelling voor het concept en er waren weinig deelnemers aan het trainingsprogramma, mede omdat er getraind werd voor een specifiek evenement. In overleg met NOC*NSF en VWS, is het sportproject aangepast. De nieuwe aanpak bestond uit drie

onderdelen: 1) de verenigingsaanpak: het aanbieden van recreatieve fietsactiviteiten bij verenigingen; 2) de individuele aanpak: het aanbieden van een Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket en 3) een voorinschrijfsysteem/de mogelijkheid om de gereden kilometers te registreren. Chronisch zieken behoorden hierbij niet meer tot de doelgroep. Verder zag de NTFU in dat de doelstellingen te ambitieus waren. In overleg met NOC*NSF en VWS, zijn deze naar beneden bijgesteld.

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Hieronder worden de aangepaste doelstellingen weergegeven:

De doelstelling die de NTFU met het project Fiets & Geniet Natuurlijk! beoogt is om inactieve en semi-actieve inwoners van Nederland te activeren om:

- a. (meer) te gaan fietsen
- b. dit te gaan doen in georganiseerd verband

Subdoelstellingen zijn:

- a. uitbreiden van het georganiseerde fietsnetwerk
- b. versterken van de samenwerking tussen fiets- en doelgroep gerelateerde organisaties
- c. vergroten van het aantal bij de NTFU aangesloten fietsverenigingen, -stichtingen en ToerFietsKaart-houders

Concrete doelstellingen:

- In de jaren 2009-2011 in totaal 1.000 deelnemers.
- In de jaren 2009-2011 in totaal 250 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde fietssport.
- Voor deelname is 10% van de deelnemers inactief en 90% semi-actief. Na afloop van het programma is 75% van de deelnemers semi-actief en 25% normactief.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Over de gehele periode gezien is het project Fiets & Geniet Natuurlijk! teleurstellend verlopen. In het begin van de projectperiode was het concept gericht op het trainen voor een fietsvierdaagse. Dit concept sloeg niet aan bij verenigingen en de doelgroep. Er waren weinig verenigingen die belangstelling hadden voor het concept en er waren weinig deelnemers. Daarna is het concept veranderd. De nieuwe aanpak bestond uit drie onderdelen, namelijk de verenigingsaanpak (Fiets & Geniet Natuurlijk! bij de vereniging), het individuele Fiets & Geniet Natuurlijk! pakket (aangeboden via Zilveren Kruis/Achmea) en het registreren van de gereden kilometers/een voorinschrijfsysteem. Alhoewel het iets beter ging, sloeg het nieuwe concept ook niet aan. Er zijn 47 verenigingen die iets met de Fiets & Geniet Natuurlijk! doelgroep doen en het worden er niet veel meer. De NTFU heeft veel betrokken aan de verenigingen om met Fiets & Geniet

Natuurlijk! (verenigingspakket, scanners, het opleiden van een Fiets & Geniet Natuurlijk! begeleider) aan de slag te gaan. Omdat hier niet veel uitkwam, heeft zij besloten zich vooral te gaan richten op de ondersteuning van de bestaande (Fiets & Geniet Natuurlijk!) verenigingen, bijvoorbeeld door nieuwe promotiematerialen te maken (om zo de werving van deelnemers te bevorderen). Verder zijn wat nieuwe initiatieven opgezet (onder andere in samenwerking met gemeenten), maar dit waren voornamelijk eenmalige activiteiten, zoals het organiseren van een toertocht voor senioren. In het laatste jaar heeft de NTFU samengewerkt met de ouderenbond Unie KBO. In maart/april 2011 zijn binnen Unie KBO 50 mensen door de NTFU opgeleid tot recreatief fietsbegeleider (binnen de eigen verenigingen had de NTFU weinig geïnteresseerden hiervoor, hier zijn maar negen mensen opgeleid). Wat betreft het individuele pakket, was het verloop ook teleurstellend. Er komt weinig respons op. Tenslotte het voorinschrijven/ registratiesysteem (registreren van kilometers) is ingevoerd. Hiervan wordt (helaas) weinig gebruik gemaakt door de doelgroep.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Samenwerking met andere partijen: Bij een aantal verenigingen is het wel gelukt om Fiets & Geniet Natuurlijk! op te zetten. Dit komt mede doordat er samen is gewerkt met andere partijen, zoals Stichting Zorg en Welzijn, Unie KBO en gemeenten. Via partijen als Stichting Zorg en Welzijn en Unie KBO konden al bestaande groepen ouderen (die al gewend waren om iets samen te doen) worden bereikt.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Onvoldoende draagvlak voor het Fiets & Geniet Natuurlijk! concept bij verenigingen en de doelgroep: Verenigingen hadden weinig belangstelling voor het concept. Het was daarom erg lastig om het project van de grond te krijgen. Ook de doelgroep is moeilijk over te halen om in verenigingsverband “recreatief” te gaan fietsen. Het “recreatief” fietsen kunnen zij heel goed zelf doen. Een vereniging zou meerwaarde kunnen bieden in de zin van sociale contacten, (de mogelijkheid tot) structureel fietsen en kennis met betrekking tot mooie fietsroutes. Blijkbaar was hier geen of weinig behoefte aan bij de doelgroep.
- De registratie van de deelnemers/doelgroep: Omdat de doelgroep niet lid wil worden van een vereniging, is zij lastig in kaart te brengen. Verder is voor veel fietsevenementen voor de Fiets & Geniet Natuurlijk! doelgroep het niet nodig om voor in te schrijven (of de doelgroep maakt geen gebruik van de mogelijkheid om voor in te schrijven). Dit maakt het lastig om de doelgroep te volgen.
- Het hebben van één lidmaatschap voor verenigingsleden: De NTFU heeft maar één lidmaatschapsaanbod voor verenigingsleden (verzekering, magazine dat vooral over sportief fietsen gaat). De Fiets & Geniet Natuurlijk! doelgroep vindt dit aanbod niet interessant. Dit is tevens een reden waarom verenigingen hun Fiets & Geniet Natuurlijk! leden niet opgeven.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De zorgverzekeraars Zilveren Kruis Achmea en Agis hebben het individuele pakket gepromoot onder hun klanten. Verder heeft de NTFU in de ledenmagazines van Unie KBO en PBO geadverteerd om het individuele pakket te promoten. Ook is Fiets & Geniet Natuurlijk! opgenomen in een menukaart van Unie KBO met sportinterventies. Voor het

Fiets & Geniet Natuurlijk! aanbod bij de verenigingen worden de deelnemers lokaal geworven door de verenigingen zelf. Zij zetten hierbij hun eigen middelen in en plaatsen bijvoorbeeld advertenties in lokale of regionale bladen.

Beoogde doelgroep bereikt?

De doelgroep is bereikt, alleen was de gemiddelde leeftijd 60 jaar. De “jongere” 45-plussers heeft de NTFU niet echt bereikt. Deze fietsen vaak nog op een sportievere fiets (bijvoorbeeld een racefiets).

Draagvlak bij de doelgroep

De NTFU dacht draagvlak te creëren met de basisgedachte van Fiets & Geniet Natuurlijk!: op een plezierige manier werken aan je gezondheid. Daarbij speelde ook de beleving in de natuur en het laagdrempelige karakter een rol.

1.3.4 Tijdsplanning

Er hebben zich geen specifieke situaties voorgedaan, anders dan het eerder genoemde (weinig draagvlak en enthousiasme bij verenigingen en deelnemers), die de tijdsplanning hebben beïnvloed.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- De algemene doelstelling was om inactieve en semi-actieve inwoners van Nederland te activeren om a) (meer) te gaan fietsen en b) dit te gaan doen in georganiseerd verband. Subdoelstellingen waren a) uitbreiden van het georganiseerde fietsnetwerk; b) versterken van de samenwerking tussen fiets- en doelgroep gerelateerde organisaties en c) vergroten van het aantal bij de NTFU aangesloten fietsverenigingen, -stichtingen en ToerFietsKaart-houders: Fiets & Geniet Natuurlijk! heeft volgens de NTFU maar weinig bijgedragen aan deze doelstellingen.
- Het aantal afnemers van het Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket (individueel pakket): Er hebben in totaal 217 mensen het Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket afgenomen via onder andere Zilveren Kruis Achmea, Agis, de NTFU en een aantal gemeenten.
- Het aantal afgenomen individuele Fiets & Geniet Natuurlijk! lidmaatschappen (het Fiets & Geniet Natuurlijk! lidmaatschap dat bij aanvang van het project nog bestond): In totaal hebben 89 mensen individueel of bij een vereniging deelgenomen aan het oude Fiets & Geniet Natuurlijk! programma. Zij hebben getraind voor de Drentse fietseveningdaagse en zijn bij inschrijving voor Fiets & Geniet Natuurlijk! (automatisch) lid geworden van de NTFU (voor een jaar).
- Het aantal verenigingsleden: In totaal zijn 140 mensen lid geworden van een Fiets & Geniet Natuurlijk! afdeling bij een vereniging. Het aantal mensen dat Fiets & Geniet Natuurlijk! activiteiten bij een vereniging heeft gevolgd is vermoedelijk een stuk hoger, omdat de meeste deelnemers aan Fiets & Geniet Natuurlijk! activiteiten bij een vereniging, niet lid worden van die vereniging.
- Het aantal deelnemers aan een recreatieve fietstocht (maximaal 60 km) dat gescand (geregistreerd) is: Er zijn in totaal 555 deelnemers aan een recreatieve fietstocht gescand. Het scannen (registreren) maakte onderdeel uit van de aanpassing in het projectplan. Bij het scannen was er een behoorlijke “bijvangst”, welke bestond uit fietsers die aan de grotere afstanden van een tocht deelnamen. Die zijn hier niet meegerekend, omdat zij niet tot de doelgroep behoren (vermoedelijk zijn dit wielrenners). De groep “gescanden” is benoemd omdat zij een dienst heeft afgenomen die in het kader van het project is ontwikkeld. De NTFU weet weinig van deze groep

mensen, behalve dat zij veelal lid zijn van een vereniging, omdat zij hun ledenkaart hebben gebruikt bij het scannen.

- Totaal aantal deelnemers: Als het aantal “gescanden” niet wordt meegerekend dan waren er in totaal 446 deelnemers aan Fiets & Geniet Natuurlijk!. Inclusief “gescanden” zijn er 1.001 deelnemers. De einddoelstelling was 1.000 deelnemers. Alleen als het aantal “gescanden” wordt meegeteld is de einddoelstelling gehaald. De vraag is of dit juist is omdat de groep “gescanden” een relatief onbekende groep is. De NTFU weet bijvoorbeeld niet of mensen binnen deze groep incidenteel of structureel fietsen.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: In totaal zijn 261 deelnemers aan Fiets & Geniet Natuurlijk! doorgestroomd naar de verenigingen/de bond: Van de 217 mensen die een Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket hebben afgenomen, zijn er 32 lid geworden van een vereniging; Alle 89 deelnemers aan het oude Fiets & Geniet Natuurlijk! programma zijn bij inschrijving automatisch lid geworden van de bond; In totaal zijn 140 mensen lid geworden van een Fiets & Geniet Natuurlijk! afdeling bij een vereniging. Het aantal verenigingsleden onder de deelnemers aan recreatieve fietstochten is niet meegerekend. De einddoelstelling van 250 nieuwe leden is in ieder geval gehaald.
- Voor deelname is 10% van de deelnemers inactief en 90% semi-actief. Na afloop van het programma is 75% van de deelnemers semi-actief en 25% normactief: Er is geen effectevaluatie uitgevoerd bij de deelnemers aan Fiets & Geniet Natuurlijk!, waardoor het onbekend is in welke mate er een verschuiving heeft opgetreden in het percentage inactieven en semi-actieven.

Op het aantal nieuwe leden na, lijkt Fiets & Geniet Natuurlijk! niet te hebben opgeleverd wat de NTFU had beoogd.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Voor de verenigingen is er een stappenplan, waarin wordt beschreven hoe zij een Fiets & Geniet Natuurlijk! activiteit moeten opzetten. Verder kunnen de verenigingen een Fiets & Geniet Natuurlijk! begeleider opleiden bij de NTFU, is er kleding voor de begeleiders en een handleiding voor het registratiesysteem. De deelnemers aan Fiets & Geniet Natuurlijk! kunnen zich registreren op www.mijnntfu.nl, waar zij hun gereden kilometers kunnen bijhouden in een logboek. Van te voren kan men ook aangeven hoeveel kilometers men wil fietsen. Daarnaast is er voor de deelnemers het bewegingshandboek, met o.a. trainingsschema's. In het algemeen zijn er nog advertenties, flyers, posters, de website www.fietsengeniet.nl en een dagverzekering die bij fietsevenementen wordt aangeboden.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

Over het algemeen is de samenwerking met de sportverenigingen niet goed verlopen. Er waren te weinig geïnteresseerde verenigingen. Een aantal verenigingen was teleurgesteld omdat het project geen succes was. Er zijn nu 47 verenigingen die Fiets & Geniet Natuurlijk! aanbieden. De samenwerking met deze verenigingen is goed verlopen en de betrokkenheid was groot. De NTFU heeft deze verenigingen ondersteund bij onder andere de promotie, maar het succes van deze verenigingen is een verdienste van de verenigingen zelf.

Implementatie

De implementatie van het oorspronkelijke concept “trainen voor de Drentse fietsvierdaagse” is niet goed verlopen. Behalve dat er te weinig deelnemers waren, is er veel mis gegaan bij de promotie van het concept. De implementatie van het nieuwe Fiets & Geniet Natuurlijk! concept is beter verlopen. Verenigingen waren vrijer in de invulling van activiteiten en de NTFU heeft meer maatwerk geleverd bij het maken van promotie-materialen voor verenigingen.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Nee, veel verenigingen hadden geen vrijwilliger beschikbaar om met Fiets & Geniet Natuurlijk! aan de slag te gaan. De verenigingen die wel succesvol waren, beschikten over voldoende middelen.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Fit for Life/Unie KBO: Fit for Life is een netwerk van organisaties die willen bevorderen dat 50-plussers hun leven lang blijven bewegen en sporten. In het kader van Fit for Life heeft de NTFU samengewerkt met Unie KBO. De NTFU heeft binnen Unie KBO 50 mensen opgeleid tot recreatief fietsbegeleider. Zij heeft tevens Fiets & Geniet Natuurlijk! gepromoot onder deze fietsbegeleiders. Zij heeft onder andere hesjes van Fiets & Geniet Natuurlijk! uitgedeeld en informatie voor de mensen die zij gaan begeleiden. Ook kregen zij een coupon, waarmee zij het bewegingshandboek konden bestellen. De NTFU weet niet hoeveel begeleiders daarvan gebruik hebben gemaakt.
- De Nederlandse Bridge Bond (NBB): Met het project Denken en Doen creëert de NBB een sociaal netwerk voor ouderen. Fiets & Geniet Natuurlijk! zou in eerste instantie worden aangeboden aan de deelnemers van Denken en Doen. Dit is niet gebeurd, omdat de match Denken en Doen groep en Fiets & Geniet Natuurlijk! groep lastig te maken was. Er waren maar één of twee gemeenten waar zowel een Denken en Doen groep als een Fiets & Geniet Natuurlijk! groep was. De NTFU is via de NBB wel in contact gekomen met een gemeente. Binnen deze gemeente zijn twee toertochten voor senioren georganiseerd.
- Gemeenten: Met drie gemeenten (en drie verenigingen) zijn gezamenlijke activiteiten voor de doelgroep georganiseerd, zoals een toertocht voor senioren.
- Agis: Agis heeft het Fiets & Geniet Natuurlijk! kennismakingspakket gepromoot onder haar klanten (voorheen deed zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea dit).
- Sanoma: Sanoma is onder andere de uitgever van FietsActief. In FietsActief zijn advertenties geplaatst over Fiets & Geniet Natuurlijk!. Daarnaast kregen deelnemers aan Fiets & Geniet Natuurlijk! korting op FietsActief.
- Welzijnsorganisaties, zoals Stichting Welzijn en Ouderen: Hiermee is lokaal samengewerkt om de doelgroep te bereiken.
- Landelijk Fietsplatform: Het Landelijk Fietsplatform heeft onder andere de Fietsideeënkaart samengesteld. De Fietsideeënkaart is een onderdeel van het kennismakingspakket. Verder zijn (en worden) de evenementen van de NTFU via het Landelijk Fietsplatform gepromoot (met name de recreatieve fietsactiviteiten).
- Phi Data, www.inschrijven.nl, Meijers Assurantiën, CRM/Renflex: Partijen waarmee is samengewerkt in het kader van de koppeling die door Fiets & Geniet Natuurlijk! is gemaakt met het integrale concept (voorinschrijven/het scannen (registreren) van gereden kilometers).

Andere partijen:

- TopSupport Medisch Gezondheidscentrum: Het TopSupport Medisch Gezondheidscentrum heeft een bijdrage geleverd aan het bewegingshandboek en de training-schema's voor de recreatieve fietsers.
- Nederlandse Vereniging van Fysiotherapeuten, Nederlands Huisartsen Genootschap: Fiets & Geniet Natuurlijk! is meegenomen in de algemene communicatie naar/van deze partijen.
- Federatie van Sport Medische Instellingen: Verenigingsleden (NTFU breed) konden hier een sportmedisch advies krijgen.
- Ouderenbonden: De NTFU heeft geadverteerd in hun bladen.
- Bike MOTION Benelux: Dit is een beurs voor de sportieve fietser waar Fiets & Geniet Natuurlijk! is gepromoot.
- 50+ beurs: Alleen in het begin van het project is Fiets & Geniet Natuurlijk! hier gepromoot.
- Volkskrant: De Volkskrant is een mediapartner van de NTFU.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend. Belangrijke uitgavenposten waren onder andere ontwikkeling registratiesysteem, (het maken van) promotiematerialen, landelijke promotie, personeel, ontwikkeling beweeghandboek en docentenscholing Unie KBO. Inkomstenposten waren de NASB subsidie, deelnemersbijdragen en sponsoring. De uitgaven waren zoals begroot, de inkomsten waren (met name door het lage aantal deelnemers) lager dan verwacht.

Voor de projectleider wegen de uitgaven en inspanningen niet op tegen de behaalde resultaten. Binnen de NTFU is hier nog discussie over.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Bij de verenigingen kon men wekelijks terecht om te fietsen (in de maanden april-oktober). De mensen die een individueel pakket hadden afgenomen, werden gestimuleerd om kennis te maken met een vereniging in de buurt.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De NTFU vond de verschillende bijeenkomsten, georganiseerd door NOC*NSF, nuttig, maar het project op zich is niet beter gaan lopen door de geboden ondersteuning. De NTFU heeft geen specifieke ondersteuning gemist.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

Binnen de NTFU speelt nu de discussie of zij met Fiets & Geniet Natuurlijk! doorgaat en in welke vorm. De projectleider heeft geadviseerd om niet op deze manier verder te gaan met Fiets & Geniet Natuurlijk!, vooral gezien de geleverde inspanningen, om met name verenigingen mee te krijgen, en de behaalde resultaten. Het seniorenfietsen/recreatieve fietsen is geen core business van de NTFU. De projectleider verwacht dat het seniorenfietsen/recreatieve fietsen wel blijft bestaan binnen de NTFU, maar dat de bond er niet aan gaat trekken om het "groter" te maken. Waarschijnlijk krijgt het seniorenfietsen/

recreatieve fietsen een plaats op één van de NTFU websites en blijft de werkgroep bestaan. De werkgroep kan verenigingen, die wel met de doelgroep aan de slag willen gaan, ondersteunen. In het bondsmagazine zullen twee tot vier pagina's per nummer worden besteed aan de recreatieve fietser (voorheen werd er geen aandacht besteed aan de recreatieve fietser in het bondsblad).

Financiering

Er is beperkt draagvlak binnen de bond om het project te continueren. Hetzelfde geldt voor de bereidheid om financiële middelen te investeren.

Samenwerking met private partners

Hier kan nog niks over gezegd worden. Dit is afhankelijk van hoe de NTFU met het project verder gaat (blijft zij bijvoorbeeld het kennismakingspakket aanbieden?).

Continuering op lokaal niveau

Een vereniging zou tijd en eventueel geld moeten investeren in het project (o.a. om deelnemers te werven). Gelden zouden ook verkregen kunnen worden uit een samenwerking met een gemeente of een welzijnsorganisatie. Voor een vereniging levert het project inkomsten op uit nieuwe leden of inkomsten uit deelnemersbijdragen (mensen hoeven niet bij alle verenigingen lid te worden om deel te nemen aan Fiets & Geniet Natuurlijk! activiteiten).

1.4 Effectevaluatie

Er is geen effectevaluatie uitgevoerd onder de deelnemers van Fiets & Geniet Natuurlijk!.

1.5 Conclusies

Wat betreft het activeren van inwoners van Nederland heeft Fiets & Geniet Natuurlijk! weinig tot niets bijgedragen. Het sportproject bleek niet goed aan te slaan bij de verenigingen en potentiële deelnemers, wat het lage aantal deelnemers verklaart. Hierdoor was het ook niet mogelijk onderzoek te doen naar de effecten van Fiets & Geniet Natuurlijk! op het beweeggedrag van de deelnemers. Door dit sportproject heeft de NTFU wel de recreatieve fietser meer aandacht gegeven, wat voorheen niet of in beperkte mate gebeurde.

Bijlage: Nederlandse Triathlon Bond (NTB), Trio-Triathlon

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Triathlon Bond (NTB)

Sportproject : Trio-Triathlon

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Triathlon wordt nog vaak als de ultieme duursport gezien. De Nederlandse Triathlon Bond (NTB) biedt een laagdrempelige variant aan op de traditionele triathlon: de Trio-Triathlon. Hierbij worden de drie afzonderlijke disciplines van een triathlon (zwemmen, fietsen en hardlopen) gezamenlijk in estafetteverband afgelegd door drie afzonderlijke sporters. Er kan zowel mee worden gedaan aan lange- als korteaafstandstriathlons. Trio-Triathlon is met name bedoeld voor semi-actieve sporters. De korte afstanden zijn ook geschikt voor beginnende sporters. De deelnemers zijn afkomstig van partnersportverenigingen uit de atletiek, het wielrennen en zwemmen en uit de ongeorganiseerde sport. Ook worden deelnemers geworven via het onderwijs (scholierentrio's) en het bedrijfsleven (bedrijventrio's). Voor het concept Trio-Triathlon werkt de NTB samen met onder andere evenementorganisatoren en (triathlon)verenigingen. Bij (triathlon)verenigingen kunnen de deelnemers zich in de weken of dagen voorafgaand aan een trio-evenement voorbereiden. Daarnaast wordt een vervolgaanbod (bij verenigingen) gestimuleerd zodat meer deelnemers lid worden van de verenigingen/sportbond. Dit kan door middel van een regulier lidmaatschap waarbij bij verenigingen structureel getraind kan worden of op basis van daglicenties voor evenementen.

Doelstellingen:

Deelnemers op een laagdrempelige manier kennis laten maken met de triathlonsport. Daarnaast het werven van meer leden voor de verenigingen/sportbond en ervoor zorgen dat meer mensen gaan voldoen aan de Combinorm.

Doelgroep: Er wordt vooral gericht op semi-actieve sporters in de leeftijd van 12-18 jaar en 25-45 jaar.

Totale duur (start-eind): De trio-evenementen zijn eenmalige activiteiten. Een voorbereidingstraject bestaat uit een trainingsperiode van meerdere weken voorafgaand aan een evenement bij een vereniging. Een clinic ter voorbereiding op een evenement duurt één tot drie uur (eendaagse clinics).

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Per evenementorganisator wordt er meestal één trio-evenement, soms meerdere evenementen aangeboden per jaar. Een vereniging biedt meestal een voorbereidingstraject aan voor één evenement per jaar. Indien het voorbereidingstraject bestaat uit een trainingsperiode van meerdere weken, dan worden er wekelijks trainingen aangeboden. Hiervoor is een cursus Trio-Triathlon ontwikkeld bestaande uit een stappenplan, voorbeeldtrainingen per week, programma's om gedurende de week thuis te doen en achtergrondinformatie en tips voor

de betrokken trainers en de lokale projectleider. Clinics worden één keer of enkele malen aangeboden voorafgaand aan een evenement.

Duur lessen: De duur van een evenement/trioparcours verschilt. Dit is afhankelijk van de afstanden die worden afgelegd door de trio's/een trio. Een training zal ongeveer één uur in beslag nemen. Een clinic duurt één tot drie uur (theorie en praktijk).

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit wisselt per evenement en per vereniging.

Website: www.nedtriathlonbond.org

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Algemene doelstellingen:

- Het aanbieden van gevarieerde, laagdrempelige duursportactiviteiten gericht op het verbeteren van de gezondheid en fitheid van Nederlanders, m.n. in de leeftijdscategorie 25-45 jaar (jong- en ouder-werkenden) zodat zij gaan voldoen aan de geformuleerde Combinorm.
- Het aanbieden van trio-activiteiten als kennismakingsactiviteit voor scholieren in de leeftijd tussen 12 en 18 jaar.
- Het stimuleren van reeds sportende Nederlanders (semi-actieven) tot een actiever en gevarieerder bewegingspatroon door middel van duursportactiviteiten in teamverband. Gemikt wordt op een groei van 25% w.b. het aantal semi-actieven normactief maken.
- Het ontwikkelen van samenwerkingsverbanden tussen de NTB, KNWU, KNZB en de Atletiekunie en hun verenigingen gericht op het ontwikkelen van een samenhangend sportaanbod voor hun sporters en nieuwe sporters.
- Het leveren van een substantiële bijdrage aan het realiseren van de beoogde ledengroei van de NTB van 8.500 leden in 2006 naar 15.000 leden in 2012.

Specifieke doelstellingen per jaar:

- In 2008 wordt het aantal triathlonverenigingen uitgebreid tot 20 en in 2009/2010 tot 40. Hierbij worden de nieuwe verenigingen ondersteund door de 11 verenigingen die al in 2007 geparticipeerd hebben.
- Het aantal deelnemende evenementenorganisaties wordt in 2008 uitgebreid tot 20 en in 2009/2010 tot 40. Hierbij worden de nieuwe evenementorganisaties ondersteund door de 11 evenementorganisaties die al in 2007 geparticipeerd hebben. Elke evenementorganisatie wordt gevraagd om eenmaal per jaar een trio-activiteit te organiseren.
- Het aantal deelnemende bedrijven en scholen neemt toe tot 10/10 in 2008 en 20/20 in 2009 en 2010.
- Het aantal ondersteunende partnerverenigingen van de KNZB, KNWU en Atletiekunie neemt per sportbond toe tot 5 in 2008, 10 in 2009 en 20 in 2010.
- Het aantal trio's dat binnen elke vereniging wordt opgevangen en voorbereid op de betreffende trio-activiteiten neemt toe tot 10 trio's in 2008, 15 in 2009 en 20 trio's in 2010. De deelnemende verenigingen bieden deze voorbereiding op een trio-evenement voor één evenement per jaar aan. Dat betekent dus in 2008 een opvang van 20 verenigingen maal 10 trio's à 3 personen is 600 personen. Voor 2009 betekent dat een

opvang van 40 verenigingen maal 15 trio's à 3 personen is 1.800 personen. Voor 2010 tenslotte is dat 40 verenigingen maal 20 trio's à 3 personen is 2.400 deelnemers. Hier geldt wel een verhouding van $\frac{1}{4}$ scholieren en $\frac{3}{4}$ jong-/ouder-werkenden.

- Aan de trio-evenementen nemen in 2008, naast de binnen de verenigingen voorbereide 200 trio's, op basis van open inschrijving nog eens 200 trio's deel. In 2009 zijn dat 600 trio's die via de verenigingen zijn voorbereid op het evenement en nog eens 600 trio's via open inschrijving. Voor 2010 wordt als resultaat gesteld 800 trio's die via de verenigingen worden opgevangen en nog eens 800 trio's die via open inschrijving gaan deelnemen. Deze laatstgenoemde trio's nemen deel op basis van de algemene publiciteit rond het trio-evenement maar ook en vooral door toeleiding vanuit de betrokken zwem-, atletiek- en wielrenverenigingen uit de directe omgeving van de betrokken triathlonverenigingen en organisatoren.
- Doordat deelnemende trio's worden opgevangen in de triathlonverenigingen en daar worden voorbereid op het evenement is de stap naar een lidmaatschap bij deze verenigingen relatief laag. De betreffende verenigingen zullen worden gestimuleerd tot "goed gastheerschap" waardoor er zoveel mogelijk personen lid worden.
- Samenvattend wordt er gestreefd naar een trio-participatie (trio's) van 400 in 2008, 1.200 in 2009 en 1.600 in 2010. Dit betekent een actieve deelname van in totaal 9.600 personen: 1.200 personen aan 20 evenementen in 2008, 3.600 personen aan 40 evenementen in 2009 en 4.800 personen aan 40 evenementen in 2010.
- De intentie is om 25% van de nieuwe deelnemers te binden aan de triathlonverenigingen, oftewel: In 2008 van ± 100 scholierentrio's (75) en ± 300 overige trio's (225) 300 nieuwe leden (75+225). In 2009 van ± 300 scholierentrio's (225) en ± 900 overige trio's (675) 900 nieuwe leden (225+675). In 2010 van ± 400 scholierentrio's (300) en ± 1.200 overige trio's (900) 1.200 nieuwe leden (300+900). In de periode 2008-2010 betekent dit 2.400 nieuwe leden.
- Het activeren van in totaal 3.000 deelnemers (840 inactief > semi-actief, 2.160 semi-actief > normactief).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport 2008-2010:

Niet van toepassing.

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Volgens de NTB is het project goed verlopen, met name met betrekking tot groei, bekendheid, draagvlak en acceptatie van Trio-Triathlon. Voor de projectperiode bestond de variant "Trio-Triathlon" al, maar organisaties zagen geen meerwaarde in het aanbieden van een Trio-Triathlon en andere atleten namen de trio-deelnemers vaak niet serieus (ze vonden ze maar "lastig"). Gedurende de projectperiode groeide het draagvlak voor Trio-Triathlon en werd het meer geaccepteerd. Nu bieden heel veel organisaties een Trio-Triathlon aan (naast een triathlon) en trio-deelnemers hebben vaak een eigen start en/of zijn herkenbaar aan eigen startnummers. Hierdoor hebben de andere atleten geen "last" van de trio-deelnemers. Organisaties zijn gegroeid door Trio-Triathlon en de NTB ziet dat sommige trio-deelnemers later aan een "gewone" triathlon meedoen. Naar de mening van de NTB waren de meeste doelstellingen te ambitieus geformuleerd en de doelstellingen

aangaande scholieren Trio-Triathlons en het aanbieden van voorbereidingstrajecten zijn niet gehaald. Voor wat betreft het aanbieden van voorbereidingstrajecten, is er wel een voorbereidingscursus ontwikkeld, maar deze is niet door verenigingen gebruikt. Daarnaast vond de NTB het erg lastig om het project te monitoren en de “echte” resultaten, naast de behaalde deelnemersaantallen, in kaart te brengen. Gevoelsmatig weet de NTB dat er meer positieve effecten zijn, alleen kan zij ze niet aantonen met concrete cijfers.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Draagvlak voor Trio-Triathlon/acceptatie van Trio-Triathlon: Doordat Trio-Triathlon voortdurend onder de aandacht is gebracht en op allerlei manieren is gestimuleerd (bijvoorbeeld door financiële ondersteuning van evenementorganisaties), is het nu algemeen aanvaard.
- De groei van het aantal deelnemers: Gedurende de projectperiode is het aantal trio-deelnemers enorm toegenomen. De trio-deelnemers zijn hierdoor meer “zichtbaar” geworden.
- Het hebben van een aparte start en/of aparte startnummers voor trio-deelnemers: De trio-deelnemers hebben nu vaak een eigen start en/of eigen startnummers. Hierdoor wordt deelname laagdrempeliger en lopen triathlondeelnemers en trio-deelnemers elkaar niet in de weg.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Het implementeren van het voorbereidingstraject: De NTB heeft hier veel tijd in gestoken, maar helaas zonder het gewenste resultaat. Het voorbereidingstraject, zoals de NTB voor ogen had (namelijk een gestructureerde cursus van tien weken), is door geen enkele vereniging geïmplementeerd. De samenwerking tussen verenigingen en evenementorganisaties met betrekking tot het aanbieden van een voorbereidingstraject is niet van de grond gekomen. Verenigingen en organisaties hadden veelal geen tijd en mankracht (kader) om een voorbereidingstraject op deze manier aan te bieden. Daarnaast bleek dat er weinig behoefte was onder trio-deelnemers om aan zo'n lange voorbereidingscursus deel te nemen (bij Trio-Triathlon heb je drie atleten, die elk één onderdeel (sport) doen). In het laatste jaar heeft de NTB het voorbereidingstraject “losgelaten” en zich meer gericht op evenementorganisaties (het aantal deelnemers aan Trio-Triathlon evenementen). Zij heeft evenementorganisaties, die nog geen Trio-Triathlon aanboden, gestimuleerd om Trio-Triathlon aan te bieden. Zij heeft verenigingen en evenementorganisaties wel gewezen op de beschikbaarheid van het draaiboek (van de voorbereidingscursus).
- De algemene beperkingen van een triathlon/Trio-Triathlon evenement: Voor een triathlon/Trio-Triathlon evenement moeten wegen worden afgezet. Daarnaast moet zwemwater beschikbaar zijn. Dit is niet altijd mogelijk/beschikbaar.
- Het succes van de triathlonsport in het algemeen: Veel triathlonevenementen waren zo succesvol qua aantal deelnemers, dat er geen ruimte was op het parcours voor (extra) trio-deelnemers.
- Te weinig mankracht (vrijwilligers) bij verenigingen.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De werving vindt lokaal plaats door verenigingen en evenementorganisaties. De gebruikte wervingsmethode varieert per vereniging/evenementorganisatie. De NTB ondersteunt wel met promotiematerialen. In het laatste jaar is door verenigingen en evenementorganisaties meer gebruik gemaakt van sociale media.

Beoogde doelgroep bereikt?

De leeftijdsgroep van 25-45 jaar is bereikt, de leeftijdsgroep van 12-18 jaar (scholieren) niet. De NTB weet niet precies hoe actief de deelnemers waren voor deelname.

Draagvlak bij de doelgroep

Door een laagdrempelig concept wordt er draagvlak verkregen bij een groep die niet aan een triathlon mee zou doen.

Lidmaatschap

De deelnemers kunnen lid worden van de bond of een vereniging (dit kan een triathlonvereniging zijn maar ook bijvoorbeeld een atletiekvereniging of een zwemvereniging). Als men niet lid is van de bond of een triathlonvereniging moet men bij deelname aan een Trio-Triathlon een daglicentie kopen.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is niet helemaal volgens tijdsplanning uitgevoerd. Met name het ontwikkelen van een voorbereidingscursus en het werven van verenigingen heeft veel meer tijd en moeite gekost dan verwacht. Uiteindelijk hebben deze inspanningen niet het gewenste resultaat opgeleverd, want geen enkele vereniging heeft de voorbereidingscursus van de NTB gebruikt. Halverwege de projectperiode heeft de NTB zich niet verder ingespannen om verenigingen te werven voor de voorbereidingscursus, maar heeft zij zich meer gericht op de ondersteuning van evenementorganisaties.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Het aanbieden van gevarieerde, laagdrempelige duursportactiviteiten gericht op het verbeteren van de gezondheid en fitheid van Nederlanders, met name in de leeftijdscategorie 25-45 jaar (jong- en ouder-werkenden) zodat zij gaan voldoen aan de geformuleerde Combinorm: Met Trio-Triathlon heeft de NTB laagdrempelige duursportactiviteiten aangeboden. De leeftijdsgroep van 25-45 jaar is bereikt. De NTB weet niet of meer mensen zijn gaan voldoen aan de Combinorm. Volgens de resultaten van de effectevaluatie heeft Trio-Triathlon niet geleid tot meer mensen die voldoen aan de Combinorm.
- Het aanbieden van trio-activiteiten als kennismakingsactiviteit voor scholieren in de leeftijd tussen 12 en 18 jaar: Binnen het NASB project heeft de NTB zich niet gericht op scholieren (buiten het NASB wel).
- Het stimuleren van reeds sportende Nederlanders (semi-actieven) tot een actiever en gevarieerder bewegingspatroon door middel van duursportactiviteiten in teamverband. Gemikt wordt op een groei van 25% wat betreft het aantal semi-actieven normactief maken: Uit de resultaten van de effectevaluatie blijkt dat de deelnemers aan Trio-Triathlon niet meer zijn gaan bewegen. Daarnaast voldeed reeds 92% van de deelnemers bij aanvang aan de Combinorm.

- Het ontwikkelen van samenwerkingsverbanden tussen de NTB, KNWU, KNZB en de Atletiekunie en hun verenigingen gericht op het ontwikkelen van een samenhangend sportaanbod voor hun sporters en nieuwe sporters: In het kader van het Trio-Triathlon project heeft de NTB niet samengewerkt met deze sportbonden. Buiten het NASB is wel samengewerkt met deze sportbonden.
- Het leveren van een substantiële bijdrage aan het realiseren van de beoogde ledengroei van de NTB van 8.500 leden in 2006 naar 15.000 leden in 2012: Er zijn nu ongeveer 17.000-18.000 leden (inclusief daglicentiehouders), waardoor de doelstelling is gehaald.
- Het aantal betrokken triathlonverenigingen: Het doel was dat 40 triathlonverenigingen de voorbereidingscursus van de NTB zouden aanbieden. De NTB heeft het draaiboek van de cursus onder verenigingen verspreid. Er is echter geen enkele vereniging geweest die de tien weken durende voorbereidingscursus van de NTB heeft aangeboden.
- Het aantal deelnemende evenementenorganisaties: Er hebben in totaal 66 evenementenorganisaties actief geparticipeerd in het Trio-Triathlon project. Deze organisaties zijn (financieel en materieel) ondersteund door de NTB en hebben één of meerdere keren een Trio-Triathlon evenement georganiseerd. Het einddoel was 40 deelnemende evenementorganisaties, die elk eenmaal per jaar een Trio-Triathlon zouden organiseren. Deze doelstelling is gehaald.
- Het aantal deelnemende bedrijven en scholen: Het doel was in totaal 20 deelnemende bedrijven en 20 deelnemende scholen. De NTB heeft binnen het NASB project niet ingezet op participatie van bedrijven en scholen. Lokaal hebben wel bedrijven en scholen deelgenomen aan Trio-Triathlons. De NTB heeft echter geen zicht op de aantallen.
- Het aantal ondersteunende partnerverenigingen van de KNZB, KNWU en Atletiekunie: Het doel was om per bond 20 partnerverenigingen te hebben. De NTB heeft binnen het NASB project niet (specifiek) ingezet op participatie van partnerverenigingen. Lokaal hebben triathlonverenigingen en evenementorganisaties wel samengewerkt met zwem-, wielren- en atletiekverenigingen. Daarnaast zijn sommige triathlonverenigingen lid van meerdere bonden (bijvoorbeeld Atletiekunie en NTB).
- Het aantal deelnemers/trio's dat binnen verenigingen is opgevangen en voorbereid: Het doel was dat 4.800 deelnemers/1.600 trio's (25% scholieren en 75% jong-/ouderwerkenden) binnen verenigingen zouden worden opgevangen en voorbereid. Geen enkele vereniging heeft de tien weken durende voorbereidingscursus van de NTB aangeboden. Er zijn dus geen deelnemers/trio's binnen een vereniging voorbereid met de voorbereidingscursus van de NTB. Hierbij opgemerkt dat er verenigingen en evenementorganisaties waren die hun eigen voorbereidingsprogramma (soms konden Trio-Triathlon deelnemers aansluiten bij een voorbereidingscursus voor triathlondeelnemers) aanboden. De NTB heeft geen zicht op het aantal deelnemers aan deze voorbereidingsprogramma's.
- Het aantal deelnemers/trio's dat via open inschrijving heeft meegedaan: De einddoelstelling was dat 4.800 deelnemers/1.600 trio's via open inschrijving mee zouden doen aan een Trio-Triathlon evenement. Er waren in totaal ongeveer 13.014 mensen (5.005 trio's en duo's¹³) die via open inschrijving hebben meegedaan. Hierbij opgemerkt dat er dubbeltellingen kunnen zijn (mensen die aan meerdere evenementen hebben deelgenomen). De einddoelstelling is gehaald en zelfs ruim overschreden.

¹³ Er waren zowel trio- als duo-evenementen. Om het aantal trio's/duo's te krijgen is het aantal deelnemers gedeeld door 2,6.

- Doordat deelnemende trio's worden opgevangen in de triathlonverenigingen en daar worden voorbereid op het evenement is de stap naar een lidmaatschap bij deze verenigingen relatief laag. De betreffende verenigingen zullen worden gestimuleerd tot "goed gastheerschap" waardoor er zoveel mogelijk personen lid worden: Deze doelstelling is niet gehaald. Zoals reeds vermeld, zijn geen deelnemers/trio's voorbereid binnen een vereniging met de voorbereidingscursus van de NTB.
- Totaal aantal deelnemers/trio's: Het einddoel was deelname van in totaal 9.600 deelnemers/3.200 trio's, waarvan 50% is voorbereid binnen verenigingen en 50% via open inschrijving heeft deelgenomen. Er zijn geen deelnemers/trio's binnen verenigingen voorbereid met de voorbereidingscursus van de NTB. Als alleen wordt gekeken naar het aantal deelnemers/trio's dat via open inschrijving heeft deelgenomen (13.014 deelnemers/5.005 trio's en duo's), dan is het einddoel gehaald en zelfs ruim overschreden.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport ("vaste leden"): Voor het jaar 2008 is het onbekend hoeveel deelnemers aan Trio-Triathlon evenementen zijn doorgestroomd naar een vereniging/de bond (de NTB kon dit destijds niet meten). Vanaf 1 januari 2009 tot en met 30 juni 2011 waren er 9.239 deelnemers aan Trio-Triathlon evenementen. Hiervan was 81% (7.470 deelnemers) bij inschrijving voor het evenement niet lid van de NTB. Van de 7.470 niet-leden is 2.7% (202 deelnemers) lid geworden van de NTB (individueel lid of verenigingslid). Het einddoel was om 25% van de deelnemers (25% van 9.600 deelnemers = 2.400 deelnemers) te binden aan triathlonverenigingen/de bond. Dit doel is (zowel absoluut als relatief gezien) niet behaald. Hierbij opgemerkt dat, formeel gezien, iemand meetelt als lid, als minimaal € 5,- wordt afgedragen aan de bond. In die zin zouden veel daglicentiehouders meetellen als lid. Dit zijn echter "niet vaste" leden. Als de daglicentiehouders mee worden gerekend, dan zou de einddoelstelling zijn gehaald. Het Trio-Triathlon project heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan het aantal daglicentiehouders. Gedurende het project zijn echter wel de eisen voor deelname aangepast. Voorheen had elke deelnemer (dus ook elke atleet in een trio) een (dag)licentie nodig. De NTB vond dat dit deelname aan een Trio-Triathlon evenement niet echt bevorderde. Daarom hoefde maar één van de drie deelnemers (van een trio) een (dag)licentie te hebben. Voor het aantal (dag)licentiehouders heeft dit een "negatief" effect gehad, maar de NTB vond deelnemersaantallen in dit geval belangrijker (ook als stimulans voor de organisaties). Zij wilde dat zoveel mogelijk mensen zouden kennismaken met de sport.
- Het activeren van in totaal 3.000 deelnemers (840 inactief > semi-actief, 2.160 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat er geen deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

In het algemeen zijn de doelstellingen met betrekking tot deelnemersaantallen, organisaties en evenementen behaald. De doelstellingen aangaande het aanbieden van een voorbereidingstraject, scholieren Trio-Triathlons en het verkrijgen van nieuwe leden zijn niet gehaald. Wat betreft de doorstroom ("vaste leden"), merkt de NTB op dat de doelstelling te ambitieus was. Verder vindt zij het belangrijker dat mensen deelnemen aan Trio-Triathlon dan dat zij lid worden.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn allerlei materialen ontwikkeld die tijdens Trio-Triathlons worden gebruikt of worden ingezet om de evenementen te promoten. Ook is een voorbereidingscursus ontwikkeld en een website waar men zich online kan inschrijven.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

Wat betreft het aanbieden van de voorbereidingscursus van de NTB (opvangen van deelnemers) was de samenwerking niet goed en de betrokkenheid laag. Geen enkele vereniging heeft de tien weken durende voorbereidingscursus van de NTB aangeboden. Verder waren verenigingen betrokken bij het organiseren van Trio-Triathlon evenementen (hierbij opgemerkt dat evenementen in het algemeen worden georganiseerd door evenementorganisatoren). De samenwerking op dit gebied verliep goed en de betrokkenheid was groot.

Implementatie

De tien weken durende voorbereidingscursus van de NTB is niet geïmplementeerd. Verenigingen hadden geen mankracht (kader), onvoldoende voorzieningen (bijvoorbeeld geen zwemwater) of geen interesse om de voorbereidingscursus aan te bieden. Daarnaast was er weinig vraag vanuit trio-deelnemers naar een dergelijke voorbereidingscursus.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Nee, er was een gebrek aan mankracht (kader) en voorzieningen (bijvoorbeeld zwemwater).

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Evenementorganisatoren: De evenementorganisatoren organiseerden triathlon/Trio-Triathlon evenementen.
- Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie (KNWU), Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU), Atletiekunie, Koninklijke Nederlandse Schaatsrijders Bond (KNSB): Met de KNZB was er een onderlinge uitwisseling van licenties. Als iemand bijvoorbeeld een licentie bij de KNZB had, dan kon deze licentie tevens gebruikt worden om deel te nemen aan een Trio-Triathlon/ triathlon evenement. Met de andere sportbonden is in het kader van Trio-Triathlon niet samengewerkt. De NTB heeft hier geen prioriteit aan gegeven. Lokaal is wel door verenigingen en organisaties met wielrenverenigingen, zwemverenigingen, fietsverenigingen, atletiekverenigingen en schaatsverenigingen samengewerkt.
- Gemeenten: De NTB heeft hiermee niet samengewerkt. Lokaal is wel met gemeenten samengewerkt.
- Proeftuin Duursporten in Noord-Holland: Binnen de proeftuin zijn trio-activiteiten aangeboden, waaronder de clinics.
- Bedrijven en scholen: De NTB heeft hiermee niet samengewerkt. Lokaal is wel met bedrijven en scholen samengewerkt.

Deze samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat (met name de samenwerking met evenementorganisaties).

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

De NTB heeft nog geen totaaloverzicht van de uitgaven. Belangrijke uitgavenposten waren onder andere personeel (de projectcoördinator/personeel binnen NTB), materialen (badmutsen, startnummerbanden, etc.), (het organiseren van) clinics, drukwerk (posters en flyers) en de financiële bijdrage aan evenementorganisaties. Inkomsten kwamen onder andere uit daglicenties en opdrachten van verenigingen en evenementorganisaties. De NTB weet niet precies wat de inkomsten voor het Trio-Triathlon project waren, omdat de

inkomsten uit het Trio-Triathlon project niet te onderscheiden zijn van de overige inkomsten. De uitgaven zijn binnen het budget gebleven. De inkomsten en daarmee ook de opbrengsten zijn hoger dan verwacht, omdat er meer deelnemers waren dan verwacht.

De inspanningen die de NTB heeft geleverd en de uitgaven die zij heeft gedaan voor het ontwikkelen en implementeren van de voorbereidingscursus (draaiboek) en het meekrijgen van verenigingen, wegen niet op tegen de behaalde resultaten. Als de NTB dit van te voren had geweten, dan had zij zich vanaf het begin meer gericht op het direct ondersteunen van verenigingen en evenementorganisaties. Dat had naar haar mening meer opgeleverd. De NTB is wel blij met de groei in het aantal deelnemers, de bekendheid van Trio-Triathlon en het toegenomen draagvlak bij de verenigingen.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Lokaal zijn vervolgactiviteiten aangeboden bij verenigingen. Daarnaast konden deelnemers meedoen aan meerdere evenementen.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De NTB is op zich tevreden met de geboden ondersteuning. Als zij vragen had, dan was NOC*NSF makkelijk te bereiken. Er is geen intensief contact geweest met NOC*NSF. Dit was naar de mening van de NTB ook niet nodig. De bijeenkomsten voegden voor Trio-Triathlon niet veel toe, vooral de bijeenkomsten die waren gericht op de samenwerking met gemeenten. Op de één of andere manier kwam de NTB met Trio-Triathlon niet binnen bij gemeenten.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

Trio-Triathlon is nu algemeen geaccepteerd, het is ingebed en evenementorganisaties zien de meerwaarde ervan in. Naar de mening van de NTB kan "Trio-Triathlon" zelfstandig voortbestaan door het succes van de implementatiefase, en is er geen verdere ondersteuning nodig. De NTB zal niet veel financiële middelen of personeelsuren steken in Trio-Triathlon. Zij is van plan om een projectcoördinator op vrijwilligersbasis aan te nemen die het project blijft "bewaken". Het draaiboek blijft beschikbaar en waarschijnlijk kunnen organisaties en verenigingen de overige materialen straks tegen kostprijs aanschaffen (badmutsen, startnummerbanden). Verder zal de NTB als bond in het algemeen verenigingen en evenementorganisaties blijven ondersteunen (dit is haar taak).

Financiering

Er is draagvlak voor Trio-Triathlon in het algemeen, maar de NTB zal zelf weinig financiële middelen investeren in het project.

Samenwerking met private partners

Er zijn geen concrete plannen om met private partners samen te werken. Ook ziet de NTB geen kansen om met private partners samen te werken.

Continuering op lokaal niveau

De NTB verwacht dat verenigingen en evenementorganisaties zelf een Trio-Triathlon kunnen (blijven) aanbieden. Zij moeten hierin tijd en mankracht investeren. Daarvoor krijgen zij inkomsten uit deelnemers en publiek terug. Verder blijven de draaiboeken, informatie en andere materialen (tegen kostprijs) beschikbaar voor verenigingen en evenementorganisaties.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Trio-Triathlon deelnemers

Er zijn ongeveer 1.409 deelnemers aan een Trio-Triathlon benaderd voor het onderzoek, waarvan 465 deelnemers de baseline vragenlijst hebben ingevuld (respons van 33%). Na respectievelijk drie en zes maanden vulde, in vergelijking tot de baseline, 41% en 36% van de deelnemers een vragenlijst in.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	± 1409
Baseline meting	465
Nameting 1 (na 3 maanden)	192
Nameting 2 (na 6 maanden)	169

De gegevens van de deelnemers op baseline (n=465) worden weergegeven in tabel 2. Het blijkt dat met name mannen deelnemen aan Trio-Triathlon. Verder is de gemiddelde leeftijd 37 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) 24. Vrijwel alle deelnemers (81-92%, afhankelijk van de beweegnorm) voldoen aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm. Eén procent van de deelnemers is inactief en 6% semi-actief. Vrijwel alle deelnemers blijken bij aanvang actief te sporten en 70% is lid van een sportvereniging of sportbond.

Om te bekijken of er een selectieve uitval is van deelnemers (bij de meting die na zes maanden is uitgevoerd) zijn de baseline gegevens van de deelnemers na zes maanden vergeleken met de baseline gegevens van alle deelnemers. Het blijkt dat deze twee groepen vergelijkbaar zijn, met één uitzondering, namelijk de groep die na zes maanden nog bij het onderzoek betrokken is, is relatief ouder in vergelijking met de totale groep.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	465	169
Geslacht (%)		
Man	70	71
Vrouw	30	29
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	37 \pm 11	41 \pm 10*
Min-max	18-64	20-64
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	81	82
Fitnorm	89	93
Combinorm	92	95
Inactief	1	1
Semi-actief	6	4
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	24 \pm 3	24 \pm 3
Min-max	18-39	18-39
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	96	98
Nee, maar in het verleden wel	3	2
Nee, nooit actief gesport	1	1
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	13	1
Gemiddelde \pm SD	7.4 \pm 8.6	15.0
Min-max	0.5-28.0	15.0-15.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	70	69
Nee	30	31

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd (zie tabel 3). Hieruit blijkt dat meer dan de helft van de deelnemers (59%) hoog opgeleid was. Tevens waren bijna alle deelnemers (97%) autochtoon en had 10% van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening. De chronische ziekten en aandoeningen binnen deze groep waren erg gevarieerd en de meeste vielen binnen de categorie “anders”.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=192)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	1
Gemiddeld	41
Hoog	59
Etniciteit (%)	
Autochtoon	97
Westers allochtoon	3
Niet-westers allochtoon	0
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	10
Nee	90
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	20
Diabetes	0
Hart- en vaatziekten	5
Astma, COPD of CARA	30
Reumatische aandoening	5
Anders	60

1.4.2 Kennismaking met Trio-Triathlon en redenen voor deelname

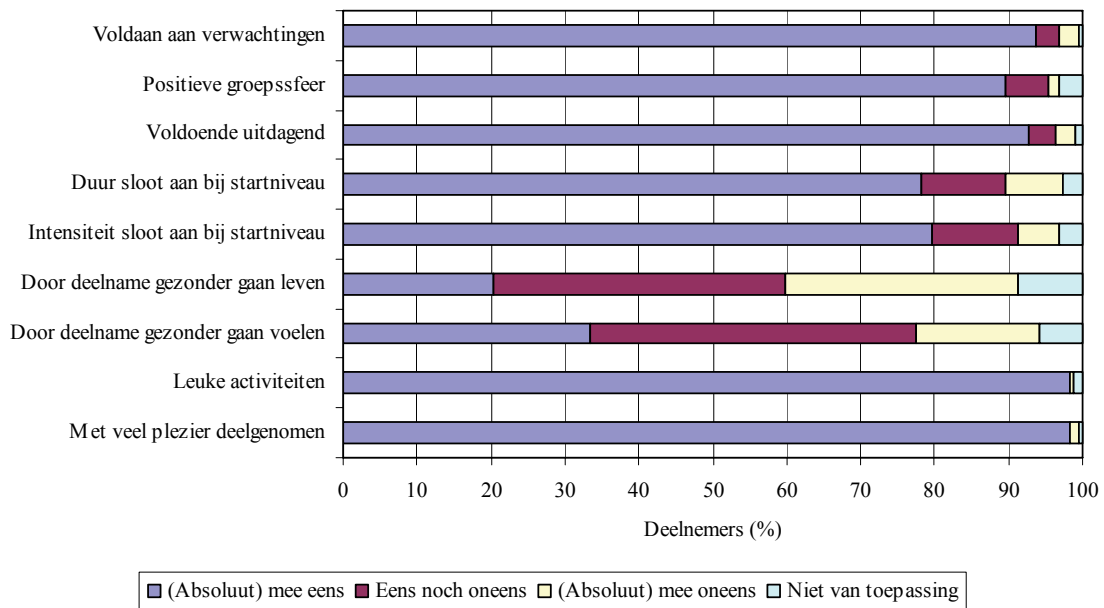
Bij de vraag hoe men op de hoogte was geraakt van Trio-Triathlon antwoordde 50% van de deelnemers dat ze dit via een familielid, vriend, kennis of collega hadden gehoord, 16% via een sportvereniging of trainer, 12% via een advertentie, 11% via internet en 10% via een folder, flyer of poster.

Deelnemers konden één of meerdere redenen aangeven om mee te doen aan Trio-Triathlon. De belangrijkste die werden aangegeven waren dat het voor de gezelligheid was (74%), dat het voor de prestatie was (37%), dat het voor de ontspanning was (35%), dat het de conditie verbeterde (24%) en dat ze wilden kennismaken met deze sport (13%).

1.4.3 Mening deelnemers over Trio-Triathlon

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project Trio-Triathlon. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat vrijwel alle deelnemers enthousiast zijn over Trio-Triathlon. Ruim driekwart van de deelnemers gaf aan dat de duur en intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Een minderheid is van mening dat ze door deelname gezonder zijn gaan leven (20%) of zich gezonder zijn gaan voelen (33%).

Figuur 1: Mening deelnemers over Trio-Triathlon (n=192)



De deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over de organisatie van het sportproject. Bijna alle deelnemers (ruim 90%) waren tevreden over de organisatie. Gemiddeld werd Trio-Triathlon beoordeeld met een rapportcijfer 8,3 (s.d. 0,8) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven deelnemen aan Trio-Triathlons

Na zes maanden geeft 72% van de deelnemers aan nog steeds deel te nemen aan Trio-Triathlons. Als belangrijkste redenen dat men nog steeds deelneemt aan Trio-Triathlons worden door de betreffende deelnemers (n=122) genoemd dat ze hun conditie willen verbeteren (79%), dat ze het voor de gezelligheid (50%) of ontspanning doen (48%), dat ze het voor de prestatie doen (35%) en dat ze hun gezondheid willen verbeteren (24%).

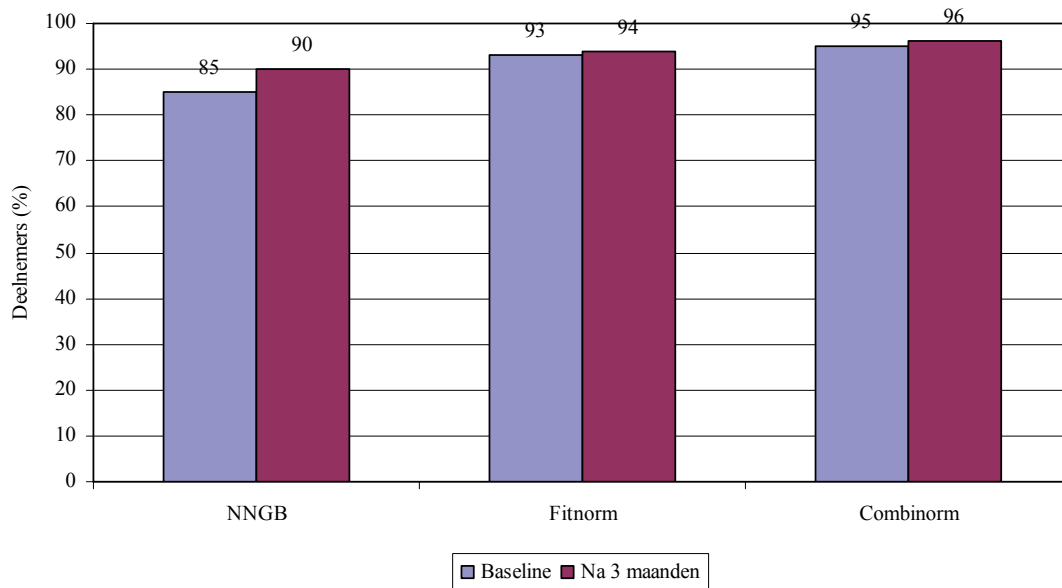
De belangrijkste redenen die worden aangedragen wanneer wordt gevraagd waarom deelnemers (n=46) met de activiteit zijn gestopt, zijn dat de sportactiviteit niet goed aansloot bij hun mogelijkheden (17%), er geen vervolgactiviteit was aangeboden (11%) en de activiteit op voor de deelnemer ongunstige tijden (7%) of te ver van de woonomgeving (7%) wordt georganiseerd. In de categorie “anders” werd vaak als reden aangegeven dat de Trio-Triathlon waaraan ze hadden deelgenomen een eenmalig evenement was.

1.4.5 Effecten van Trio-Triathlon op het beweggedrag

Effecten op het beweggedrag na drie maanden

Na drie maanden zijn er geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (85% vs. 90%), Fitnorm (93% vs. 94%) en Combinorm (95% vs. 96%) (zie figuur 2). Ook zijn er geen significante veranderingen in het percentage inactieven (1% vs. 0%) en semi-actieven (5% vs. 4%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Trio-Triathlon dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=192)



Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na drie maanden, geen significante veranderingen zijn opgetreden in het aantal minuten dat aan licht, matige of zwaar intensieve activiteiten wordt besteed. De verandering in de totale tijd die wordt besteed aan bewegen is net niet significant (zie tabel 4)

Tabel 4: Trio-Triathlon groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=192)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1803 \pm 1154	1908 \pm 1154	0.24
Matig intensieve activiteiten	270 \pm 510	308 \pm 508	0.27
Zwaar intensieve activiteiten	563 \pm 364	605 \pm 428	0.09
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	2635 \pm 1238	2820 \pm 1255	0.05

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

Na zes maanden blijken er geen significante veranderingen te zijn in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (82% vs. 83%), Fitnorm (93% vs. 89%) en Combinorm (95% vs. 93%) ten opzichte van baseline. Hetzelfde geldt voor het percentage inactieven (1% vs. 2%) en semi-actieven (4% vs. 5%).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat besteed wordt aan activiteiten blijken er ook geen significante verschillen te zijn tussen de meting op baseline en na zes maanden (zie tabel 5).

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

In tabel 5 staan de kenmerken gepresenteerd van de deelnemers aan Trio-Triathlon die zowel op baseline als na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld en de kenmerken van de op leeftijd en geslacht gemaakte controle groep. Bij aanvang van het onderzoek bleken de deelnemers aan Trio-Triathlon op een aantal elementen niet vergelijkbaar te zijn met de controle groep. Zo was de Trio-Triathlon groep significant jonger en beweegt deze groep significant meer dan de controle groep. Dit is zichtbaar in significante verschillen in alle beweegnormen, het percentage inactieven en semi-actieven en het aantal minuten dat besteed wordt aan matig intensieve en zwaar intensieve activiteiten.

Ook na zes maanden blijken de verschillen in het beweeggedrag significant te zijn. Dit komt echter niet doordat Trio-Triathlon een positief effect heeft op het beweeggedrag van de deelnemers (zoals in de paragraaf “effecten na zes maanden” is beschreven bleek er geen effect van Trio-Triathlon op het beweeggedrag van de deelnemers te zijn). Het gevonden verschil na zes maanden is te verklaren uit het grote verschil in het beweeggedrag tussen beide groepen op baseline wat na zes maanden nog zichtbaar is.

Tabel 5: Kenmerken Trio-Triathlon groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

	Trio-Triathlon groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	169	169	
Geslacht (%)			
Man	71	71	1.0
Vrouw	29	29	
Leeftijd (jaren)			
Gemiddelde ± SD	41 ± 10	46 ± 9	<0.0001*
Min-max	20-64	21-69	
Voldoen aan NNGB (%)			
Baseline	82	60	<0.001*
Na 6 maanden	83	60	0.002*
Voldoen aan Fitnorm (%)			
Baseline	93	49	<0.001*
Na 6 maanden	89	57~	0.03*
Voldoen aan Combinorm (%)			
Baseline	95	67	<0.001*
Na 6 maanden	93	72	0.003*
Inactief (%)			
Baseline	1	7	0.02*
Na 6 maanden	2	9	0.01*
Semi-actief (%)			
Baseline	4	26	<0.001*
Na 6 maanden	5	19	0.01*
Licht intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	1840 ± 1208	1782 ± 1213	0.66
Na 6 maanden	1914 ± 1081	1930 ± 1048	0.51
Matig intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	277 ± 505	444 ± 675	0.01*
Na 6 maanden	281 ± 535	373 ± 584	0.89
Zwaar intensieve activiteiten, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	563 ± 380	268 ± 393	<0.001*
Na 6 maanden	539 ± 429	272 ± 345	0.01*
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)			
Baseline	2680 ± 1326	2494 ± 1263	0.19
Na 6 maanden	2734 ± 1192	2575 ± 1134	0.62

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is gecorrigeerd voor de bewegwaarde en leeftijd op baseline.

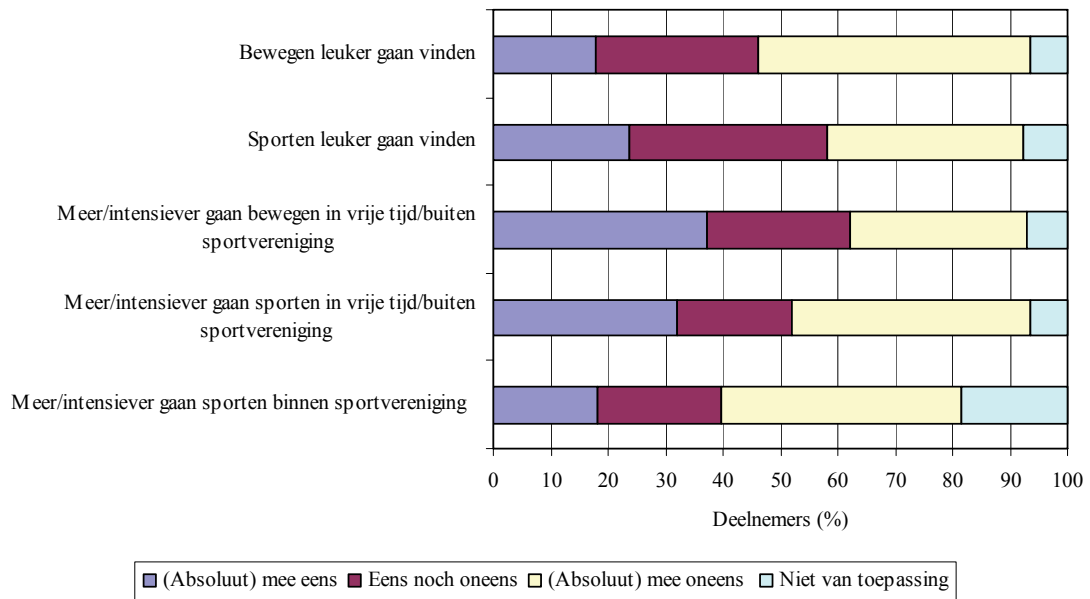
* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

~ Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep.

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na zes maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan Trio-Triathlon. Het blijkt dat ongeveer een derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan Trio-Triathlon hun sport- en beweggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 6 maanden (n=169)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Bij aanvang van het onderzoek was 69% van de deelnemers aan Trio-Triathlon lid van een sportvereniging/sportbond. Na zes maanden was er geen verandering in het percentage deelnemers dat lid was van een sportvereniging/sportbond. In de controle groep was 40% van de deelnemers lid van een sportvereniging/sportbond, zowel bij aanvang van het onderzoek als na zes maanden. Dit bleek op beide momenten significant te verschillen van de Trio-Triathlon groep (zie tabel 6).

Tabel 6: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden, op baseline en na 6 maanden: Trio-Triathlon groep en controle groep

	Trio-Triathlon groep	Controle groep	P-waarde ^a
Aantal (N)	168	169	
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)			
Baseline	69	42	<0.001*
Na 6 maanden	70	41	0.02*

^a P-waarde voor het verschil tussen de groepen. Bij de meting na 6 maanden is gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden en leeftijd op baseline.

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen de groepen.

1.5 Conclusies

Het project Trio-Triathlon is minder goed verlopen dan verwacht. Veel doelstellingen die in het kader van het NASB waren gesteld zijn niet gehaald en deelname aan Trio-Triathlon heeft geen positieve effecten op het beweeggedrag. Positieve resultaten van het project zijn dat er meer bekendheid, acceptatie en draagvlak is voor de Trio-Triathlon, zowel bij de organiserende partijen als bij de atleten die deelnemen aan een (Trio-) triathlon.

In het kader van het NASB, setting sport was het activeren van deelnemers één van de belangrijkste doelstellingen. In het kader hiervan zou de NTB een voorbereidingscursus voor Trio-Triathlons aanbieden. Deze voorbereidingscursus is niet van de grond gekomen doordat het accent van de NTB op de organisatie van Trio-Triathlons lag en door gebrek aan belangstelling bij verenigingen. Dit verklaart mede waardoor er geen effecten zijn gevonden op het beweeggedrag van de deelnemers aan Trio-Triathlon, aangezien dit vaak deelnemers aan een eendaags evenement waren. Van eendaagse evenementen kan niet verwacht worden dat dit leidt tot effecten in het beweeggedrag, ook al moet voor een eendaags evenement als Trio-Triathlon wel getraind worden wat indirect wel tot beweeg-effecten kan leiden. Een andere verklaring dat er geen effecten zijn gevonden is dat de deelnemers bij aanvang al heel actief waren. Slechts 7% van de deelnemers was inactief of semi-actief. Blijkbaar is deelname aan Trio-Triathlon voor minder actieve mensen een te hoge drempel. Wanneer de voorbereidingscursus succesvol was geïmplementeerd had bekeken kunnen worden in hoeverre deze de drempel voor deelname had verlaagd.

Volgens de NTB waren de meeste doelstellingen erg ambitieus geformuleerd en was dit mede de reden dat ze niet behaald zijn. Met de behaalde resultaten is nu wel een basis neergezet waardoor de organisatie van Trio-Triathlons in de toekomst eenvoudiger en relatief goedkoop kan worden uitgevoerd.

Bijlage: Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo), Beachvolleybal

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)

Sportproject : Beachvolleybal

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Beachvolleybal is een jonge Olympische sport die juist in de zomermaanden, als andere (bal)sporten stil liggen, kan worden beoefend. De periode in het jaar, het bij de jeugd aansprekende imago en het bijzonder lage aantal blessures, maakt Beachvolleybal geschikt voor diverse doelgroepen. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd, zoals Beachvolleybal promotieclinics en workshops bij o.a. scholen, bedrijven en evenementen, met als doel om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met deze relatief nieuwe tak van sport. In aansluiting op deze kennismakingsactiviteiten worden verschillende Beachvolleybal wedstrijdvormen en competities opgezet. Ook wordt ondersteuning geboden aan bestaande zaalvolleybalverenigingen om een Beachvolleybal afdeling of vereniging op te zetten en Beachvolleybal accommodaties aan te leggen.

Doelstellingen:

Deelnemers kennis laten maken met Beachvolleybal en op deze manier meer leden werven voor de sportverenigingen/sportbond. Door het aanbieden van Beachvolleybal activiteiten in de zomermaanden, zullen meer mensen het gehele jaar actief zijn en meer mensen aan de beweegnorm voldoen.

Doelgroep: Semi-actieven van 4 tot 45 jaar, die in de zomermaanden niet of nauwelijks sporten en inactieven en mensen die nog geen kennis gemaakt hebben met volleybal of Beachvolleybal.

Totale duur (start-eind): De Beachvolleybal activiteiten vinden voornamelijk in de zomermaanden plaats, maar er is wel een aantal indoor Beachvolleybal accommodaties, waardoor eigenlijk het hele jaar door Beachvolleybal gespeeld kan worden. Er worden ook clinics gegeven in de winterperiode.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): De frequentie is voor de diverse activiteiten erg verschillend. Bij de volleybalverenigingen/Beachvolleybal scholen worden één tot twee keer per week lessen gegeven gedurende een periode van 10-12 weken. Elke les duurt ongeveer één tot anderhalf uur. De frequentie van de clinics is erg verschillend. Dit is o.a. afhankelijk van de vraag, de grootte van de groep en de duur van de clinic. Clinics kunnen bijvoorbeeld eenmalig worden gegeven, meerdere keren achter elkaar of jaarlijks. Cursussen om trainers op te leiden bestaan uit een dagdeel (workshop), twee avonden (clubcursus) of meerdere wekelijkse bijeenkomsten (VT2 en VT4 Beach trainerscursussen).

Duur lessen: Dit verschilt per activiteit.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit verschilt per activiteit en per locatie.

Website: www.volleybal.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Algemene doelstellingen:

- 52 Nieuwe Beachvolleybal verenigingen.
- In totaal 30.000 deelnemers.
- 30.000 Nieuwe Beachvolleybal leden rekruteren (doorstroom naar de georganiseerde sport) uit de groep semi-actieven (met name de mensen die in de zomer beperkt aan sport deelnemen).
- Het activeren van 22.800 deelnemers (3.000 inactief > semi-actief, 19.800 semi-actief > normactief).
- Alle regio's hebben een regionale Beachvolleybal competitie voor jeugd en/of senioren met minimaal 32 toernooien per competitie.

Doelstellingen 2008:

- 12 Nieuwe accommodaties met daaraan een vereniging of Beachvolleybal school verbonden.
- Alle regio's hebben een begin gemaakt met het opstarten van een regionale Beachvolleybal competitie voor jeugd en/of senioren.
- Regionale competities eindigen in een nationale finale waarbij de regionale kampioenen met elkaar de strijd aanbinden.
- Samenwerking met Free Time Promotion (FreeTime) afronden waardoor alle deelnemers aan hun Beachvolleybal circuit lid worden van de Nevobo.
- Verzorgen van één VT4, drie VT2 cursussen.
- Verzorgen van 12 clubcursussen en 24 gasttrainingen.
- Verzorgen van 90 scholen clinics en 32 volwassenen clinics.

Doelstellingen 2009:

- 16 Nieuwe accommodaties (totaal 28 nieuwe sinds 2008) met daaraan een vereniging of Beachvolleybal school verbonden.
- Alle regio's hebben een regionale Beachvolleybal competitie voor jeugd en/of senioren.
- Regionale competities eindigen in een nationale finale waarbij de regionale kampioenen met elkaar de strijd aanbinden.
- Samenwerking met Free Time Promotion (FreeTime) afronden waardoor alle deelnemers aan hun Beachvolleybal circuit lid worden van de Nevobo.
- Verzorgen van één VT4, vier VT2 cursussen.
- Verzorgen van 16 clubcursussen en 32 gasttrainingen.
- Verzorgen van 360 scholen of jeugd clinics en 200 volwassenen clinics.

Doelstellingen 2010:

- 24 Nieuwe accommodaties (totaal 52 nieuwe sinds 2008) met daaraan een vereniging of Beachvolleybal school verbonden.

- Alle regio's hebben een regionale Beachvolleybal competitie voor jeugd en/of senioren met minimaal 32 toernooien per competitie.
- Verzorgen van één VT4, vier VT2 cursussen.
- Verzorgen van 32 clubcursussen, 64 gasttrainingen en 64 workshops.
- Verzorgen van 300 scholen clinics en 148 volwassenen clinics.
- Competities jeugd 160, competities volwassenen 160.
- Omschakeling van behalen subsidiegelden van landelijk naar regio's en dit integreren in de organisatiestructuur.

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

- Door extra kennismakingsactiviteiten 60.000 extra deelnemers.
- Door extra kennismakingsactiviteiten 2.500 extra deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport (ongeveer 4% van het extra aantal deelnemers).
- Het activeren van 4.000 extra deelnemers (2.000 inactief > semi-actief, 2.000 semi-actief > normactief).

Bij de intensiveringsaanvraag richtte de Nevobo zich meer op de inactieven en op mensen die nog geen kennis hebben gemaakt met volleybal of Beachvolleybal. Er moesten extra leden geworven worden voor de verenigingen. Dit gebeurde door het intensiveren van bestaande activiteiten en daarnaast het aanbieden van extra kennismakingslessen/clinics Beachvolleybal bij scholen, bedrijven, tijdelijke Beachvolleybal evenementen/locaties, stranden, vakantieparken, campings en bestaande Beachvolleybal verenigingen. Het aantal extra kennismakingslessen/clinics is overigens al meegerekend in de doelstellingen van de normale aanvraag.

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 in totaal 90.000 deelnemers.
- In totaal 32.500 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Het activeren van in totaal 26.800 deelnemers (5.000 inactief > semi-actief, 21.800 semi-actief > normactief).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

Het project is volgens de Nevobo erg goed verlopen. Er is een explosieve groei geweest van het "Beachvolleybal" wat betreft het aantal Beachvolleybal accommodaties, verenigingen met een Beachvolleybal afdeling, clinics, deelnemers aan clinics, Beachvolleybal leden, deelnemers aan competities en het aantal toernooien. De Nevobo ziet dat naast veel zaalvolleyballers ook niet-sporters zijn gaan Beachvolleyballen.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- De laagdrempeligheid van het Beachvolleybal: Men hoeft niet in een vast team op vaste dagen en tijden te trainen of wedstrijden te spelen. Men kan zelf bepalen wanneer er wordt gespeeld, waar, met wie, hoe vaak en op welk niveau.
- Het imago van Beachvolleybal: Beachvolleybal wordt gespeeld op het strand. Dit maakt het zowel voor de sporter als niet-sporter laagdrempeliger en leuker om te sporten.
- Het internationale succes van het Nederlandse Beachvolleybal team heeft bijgedragen aan de bekendheid van Beachvolleybal en heeft mensen gestimuleerd om te gaan Beachvolleyballen.
- Veel gemeenten vinden het interessant om een Beachvolleybal accommodatie aan te leggen omdat het een relatief goedkope manier is om mensen in beweging te krijgen.
- Er zijn weinig concurrerende zomersporten.
- Het aantrekken van jongens: Beachvolleybal trekt in verhouding meer jongens aan dan het zaalvolleybal. Bij het zaalvolleybal neemt het aantal jongens zelfs af. Met Beachvolleybal worden dus ook de jongens behouden.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Er zijn nog onvoldoende Beachvolleybal accommodaties/locaties, vooral in woonwijken. Hierdoor is voor sommige mensen de afstand naar een Beachvolleybal accommodatie/locatie te groot, wat belemmerend werkt voor deelname.
- De overlapping met de zaaIsport: Men gaat nog niet volledig voor het Beachvolleybal, maar combineert het vaak met het zaalvolleybal. Een voordeel is dat men daardoor het hele jaar kan sporten (er wordt het hele jaar door volleybal aangeboden). Een nadeel is dat het topsportniveau in het algemeen lager is (men zal toch voor Beachvolleybal of zaalvolleybal moeten kiezen).
- De financiële crisis: Door de financiële crisis hebben veel verenigingen en gemeenten hun plannen niet doorgezet om Beachvolleybal op te starten/een Beachvolleybal accommodatie aan te leggen.
- De afhankelijkheid van het weer: Slecht weer kan belemmerend werken.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De deelnemers worden geworven via kennismakingslessen, clinics en tijdelijke evenementen op scholen, binnen bedrijven, op de stranden en in vakantieparken. Daarnaast wordt het Beachvolleybal veel gepromoot op de Beachvolleybal toernooien zelf middels flyers, folders en billboards. Er is een algemene website voor Beachvolleybal (www.beachvolleybal.nl) en er worden artikelen geplaatst in tijdschriften en kranten. Verder heeft de Nevobo volleybalconsulenten die het Beachvolleybal promoten bij (zaalvolleybal)verenigingen. In de loop van het project heeft de Nevobo meer ingezet op werving van deelnemers via verenigingen. Zij heeft verenigingen ondersteund in het hele traject, van het opzetten van een Beachvolleybal accommodatie/Beachvolleybal afdeling tot het werven van deelnemers. Zij is tevens bezig geweest om bestaande Beachvolleybal verenigingen te begeleiden, zodat zij sterker worden. Doordat er meer Beachvolleybal verenigingen/accommodaties zijn, zijn er meer plekken waar Beachvolleybal gespeeld kan worden. Potentiële deelnemers, zoals bijvoorbeeld scholieren, zijn hierdoor makkelijker te bereiken.

Beoogde doelgroep bereikt?

De leeftijdsgroep boven de 10 jaar is bereikt. Met de leeftijdsgroep 4-10 jaar gaat de Nevobo nu aan de slag. Zij heeft een spelmethodiek ontwikkeld voor Beachvolleybal, die gebaseerd is op het CMV. Er worden op dit moment verschillende pilots gedraaid met deze nieuwe spelmethodiek. De doelgroep semi-actieven bestaat vooral uit de zaalvolleyballers die in de zomer stoppen met sporten. Veel zaalvolleyballers zijn nu in de zomer gaan Beachvolleyballen (zowel in de nationale competitie van de Nevobo, als in het Palm Beach circuit). De semi-actieven zijn dus ook bereikt. De inactieven en mensen die nog geen kennis hebben gemaakt met Beachvolleybal zijn vooral bereikt via de volwassenen en scholen clinics. Daarnaast ziet de Nevobo veel oud-volleyballers (mensen die gestopt waren met volleybal en dus inactief of semi-actief waren) onder de Beachvolleyballers.

Draagvlak bij de doelgroep

Draagvlak wordt verkregen door deelname laagdrempelig te maken. Dit betekent dat er voldoende aanbod moet zijn en dat dit aanbod tevens dichtbij huis is (voldoende Beachvolleybal accommodaties/verenigingen in Nederland). De Nevobo is dan ook de afgelopen jaren druk bezig geweest verenigingen te ondersteunen met het opzetten van een Beachvolleybal afdeling/accommodatie. In het laatste jaar heeft een onderzoek plaatsgevonden naar de tevredenheid van de gebruikers van de nationale competitie. De deelnemers waren tevreden over het product en men ervaart een verbetering door de jaren heen. In het onderzoek werd tevens gevraagd naar redenen om (eventueel) te stoppen. Belangrijke redenen om te stoppen bleken een baan, een baan in combinatie met kinderen en te hoge kosten doordat men op kamers ging. Op basis van dit onderzoek heeft de Nevobo acties ondernomen om te voorkomen dat deelnemers stoppen, zoals het aanbieden van toernooien op verschillende dagen/tijden in de week, de mogelijkheid voor kinderopvang en studentenkorting.

Lidmaatschap

De deelnemers kunnen lid worden van een Beachvolleybal school, een Beachvolleybal vereniging of een zaalvolleybalvereniging. Via een Beachvolleybal school, een Beachvolleybal vereniging of zaalvolleybalvereniging zijn de deelnemers lid van de Nevobo. De Nevobo heeft één algemeen volleyballidmaatschap, waardoor in het systeem van de bond niet altijd onderscheid te maken is tussen zaalvolleyballers, zaalvolleyballers die ook nog Beachvolleyballen, en mensen die alleen Beachvolleyballen. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om Beachvolleybal te spelen in het Palm Beach circuit. Hiervoor is geen Nevobo lidmaatschap nodig.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens de Nevobo volgens tijdsplanning uitgevoerd.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal Beachvolleybal verenigingen/accommodaties: Er zijn nu in totaal 154 vaste Beachvolleybal accommodaties. Aan 104 van de 154 Beachvolleybal accommodaties is een vereniging verbonden (de overige 50 accommodaties zijn niet verbonden aan een vereniging). De einddoelstelling was 52 Beachvolleybal accommodaties met daaraan een Beachvolleybal vereniging of school verbonden. Deze einddoelstelling is gehaald

en zelfs ruim overtroffen. Hierbij opgemerkt dat dit de Beachvolleybal accommodaties zijn die de Nevobo in beeld heeft. Er zijn ook Beachvolleybal accommodaties aanwezig buiten de bond om, bijvoorbeeld door een gemeente.

- Aantal deelnemers: Er waren in totaal ongeveer 273.896 deelnemers aan verschillende Beachvolleybal activiteiten (deelnemers aan clinics, workshops, gasttrainingen, clubtrainingen, het Beachlife circuit, competities en deelnemers aan Beachvolleybal bij Beachvolleybal verenigingen, accommodaties en scholen). Hierbij opgemerkt dat dit aantal geen unieke deelnemers betreft. De einddoelstelling van 90.000 deelnemers is gehaald, zelfs als rekening wordt gehouden met dubbelstellingen.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: De einddoelstelling was 32.500 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport. Het is onbekend hoeveel deelnemers aan Beachvolleybal activiteiten zijn doorgestroomd naar de georganiseerde sport. Deze vraag is dus niet te beantwoorden. Op basis van de ledengegevens (176 Nevobo leden staan aangemerkt als Beachvolleybal lid) zou de einddoelstelling niet zijn gehaald. Er zijn echter veel meer Nevobo leden die Beachvolleyballen, maar die in het systeem van de Nevobo niet terug te vinden zijn (deze mensen staan aangemerkt als zaalvolleyballer). Daarnaast zijn er veel Beachvolleybal verenigingen en scholen die hun leden niet aanmelden bij de bond.
- Alle regio's hebben een regionale Beachvolleybal competitie voor jeugd en/of senioren met minimaal 32 toernooien per competitie: Er zijn nu vier regio's in plaats van acht regio's. In alle regio's is er een competitie voor volwassenen en in drie van de vier regio's is er een competitie voor jeugd. Er is een nationale competitie voor de jeugd opgezet, zodat alle jongeren competitie kunnen spelen. De nationale competitie voor volwassenen bestond al en is uitgebreid. Doordat het aantal regio's van acht naar vier is gegaan is het aantal toernooien per regio gehalveerd, maar het aantal deelnemers per toernooi is vele malen hoger. Daarnaast is de Nevobo bezig om de regionale competities op te heffen en de landelijke competitie naar de regio's te brengen door de lagere klassen in de competitie op te nemen. Alhoewel het aantal toernooien per regio nu lager is dan beoogd (in 2010: in totaal 62 toernooien over vier regio's, dat wil zeggen gemiddeld 16 toernooien per regio), worden de aantallen toernooien per regio wel gehaald met de toernooien van de landelijke (regionale) competitie erbij gerekend (in 2010: in totaal 135 toernooien verspreid over de regio's).
- Regionale competities eindigen in een nationale finale waarbij de regionale kampioenen met elkaar de strijd aanbinden: Dit is gebeurd middels het organiseren van de Nederlandse kampioenschappen.
- Samenwerking met Free Time Promotion (FreeTime) afronden waardoor alle deelnemers aan hun Beachvolleybal circuit lid worden van de Nevobo: De Nevobo wilde dat alle deelnemers aan het Palm Beach Circuit lid zouden worden van de Nevobo. Dit is nog niet gelukt.
- Aantal VT4 en VT2 cursussen: In totaal zijn er negen VT2/VT3 en één VT4 cursus georganiseerd. Het einddoel was om in totaal elf VT2 en drie VT4 cursussen te organiseren. Dit einddoel is niet gehaald. Hierbij opgemerkt dat de Nevobo een VT3 cursus heeft opgezet, omdat de VT4 cursus te moeilijk bleek te zijn. De VT3 cursus is een aantal keer in plaats van de VT4 cursus georganiseerd. Daarnaast is de Nevobo op een gegeven moment overgestapt van de VT cursussen naar train-de-trainer cursussen (deze vallen onder workshops), waarbij een trainer voor een groep trainers verteld hoe hij in de praktijk Beachvolleybal geeft. Het bleek dat er meer behoefte was aan een dergelijke praktische cursus, dan aan de VT cursussen.
- Aantal clubcursussen, gasttrainingen en workshops: Er zijn in totaal 94 clubcursussen, 134 gasttrainingen en 32 workshops gegeven (in totaal 260 clubcursussen, gasttrainingen en workshops). De einddoelstelling was in totaal 60 clubcursussen, 120

gasttrainingen en 64 workshops (in totaal 244 clubcursussen, gasttrainingen en workshops). De doelstelling is gehaald voor wat betreft het aantal clubcursussen, gasttrainingen en het overall beeld. De doelstelling is niet gehaald als het gaat om het aantal workshops. Hierbij opgemerkt dat in de praktijk verschillende benamingen worden gebruikt voor de clubcursussen, gasttrainingen en workshops. Het was dus erg lastig voor de Nevobo om de verschillende activiteiten goed te onderscheiden.

- Aantal scholen clinics en volwassenen clinics: In totaal zijn er 1.820 scholen clinics en 432 volwassenen clinics georganiseerd. De einddoelstelling van in totaal 750 scholen clinics en 380 volwassenen clinics is ruim gehaald.
- Aantal deelnemers aan de competities voor jeugd/volwassenen (regionale competities): In 2010 waren er 1.020 deelnemers aan de regionale competities en 1.536 deelnemers aan de nationale competitie (verhouding jeugd/volwassenen is 50%/50%). Het einddoel van 160 jeugd competitie spelers en 160 volwassen competitie spelers is gehaald.
- Omschakeling van behalen subsidiegelden van landelijk naar regio's en dit integreren in de organisatiestructuur: De Nevobo is druk bezig geweest om ervoor te zorgen dat verenigingen zelf clinics kunnen geven. Er zijn onder andere (informatie)materialen voor verenigingen ontwikkeld, er zijn (train-de-trainer) cursussen gegeven en verenigingen zijn betrokken bij de uitvoer van de clinics. Verenigingen zijn nu veel zelfstandiger en beschikken over de kennis om zelf clinics te organiseren. Er zullen waarschijnlijk nog wel (extra) financiële middelen nodig zijn voor het organiseren van clinics, bijvoorbeeld van gemeenten.
- Het activeren van in totaal 26.800 deelnemers (5.000 inactief > semi-actief, 21.800 semi-actief > normatief): Het is onbekend of de doelstelling is gehaald, omdat er van onvoldoende personen gegevens beschikbaar waren op de zes maanden meting.

De meeste doelstellingen zijn gehaald. Een lastig punt blijft het in kaart brengen van de Beachvolleyballers (de leden) en de doorstroom van deelnemers aan Beachvolleybal activiteiten naar de georganiseerde sport. De Nevobo gaat enquêtes uitzetten onder deelnemers van Beachvolleybal activiteiten om de doorstroom toch enigszins in kaart te brengen.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er zijn (informatie)pakketten ontwikkeld voor verenigingen, gemeenten en onderwijsinstellingen. Verder zijn er folders, flyers, posters, instructiematerialen voor volleybalconsulenten, een Beachvolleybal spelmethodiek voor de leeftijdsgroep 4/5-10 jaar (gebaseerd op het CMV) en de websites www.beachvolleybal.nl en www.beachvolleybaltoernooien.nl. In het laatste jaar zijn een brondocument (hierin staat alle benodigde informatie voor het opzetten van een Beachvolleybal vereniging/accommodatie) en een classificatiesysteem (hierin staat beschreven waaraan een Beachvolleybal accommodatie moet voldoen, met betrekking tot zandnormen, afmetingen, etc.) ontwikkeld.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De samenwerking met sportverenigingen was goed en de betrokkenheid van sportverenigingen groot. De ondersteuning vanuit de Nevobo was maatwerk en wisselde per vereniging en werd gegeven door verenigingsondersteuners en volleybalconsulenten. Er was in de loop van de projectperiode steeds meer een onderlinge wisselwerking tussen de Nevobo en de verenigingen. Er ging een informatiestroom (kennis) van de Nevobo naar

de verenigingen en van de verenigingen naar de Nevobo. De Nevobo laat verenigingen nu ook nationale competities organiseren (bij de vereniging/Beachvolleybal accommodatie).

Implementatie

De Nevobo ziet dat de implementatie (van een Beachvolleybal afdeling/Beachvolleybal accommodatie) steeds makkelijker is gaan verlopen en gaandeweg zijn de verenigingen meer zelf gaan doen. In het begin bood de Nevobo hoofdzakelijk ondersteuning bij het opzetten van een Beachvolleybal afdeling/accommodatie en het werven en behouden van leden, nu zijn verenigingen in een fase beland waarin zij ondersteuning willen bij het kwalitatief beter maken van het sportaanbod.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Bij veel verenigingen was er een gebrek aan kader. De Nevobo is momenteel bezig om kader op te leiden, onder andere via de train-de-trainer cursussen. Daarnaast was er vaak een gebrek aan financiële middelen om Beachvolleybal op te zetten/te ontwikkelen. Als het Beachvolleybal eenmaal staat, dan kan een vereniging rondkomen van bijdragen van leden. Tenslotte beschikten niet alle verenigingen over een Beachvolleybal accommodatie. In de afgelopen jaren is het aantal Beachvolleybal accommodaties dan ook enorm toegenomen.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Gemeenten: Gemeenten waren betrokken bij Beachvolleybal projecten en hebben Beachvolleybal activiteiten, zoals clinics en toernooien (deels) gefinancierd. Daarnaast zijn kosten van materialen (zoals netsystemen) gedeeld met gemeenten. Verder zijn gemeenten betrokken geweest bij de aanleg van Beachvolleybal accommodaties.
- Grontmij en Funtec: Deze instellingen zorgden voor de aanleg van Beachvolleybal accommodaties.
- Basisonderwijs en voortgezet onderwijs: Hier zijn Beachvolleybal clinics gegeven. Daarnaast zijn lesprogramma's beschikbaar gesteld aan het onderwijs. Soms kwam een docent met zijn leerlingen naar een Beachvolleybal accommodatie om daar gymles te geven (onder begeleiding van een Beachvolleybal trainer).
- Onderwijsinstellingen HBO en MBO: De Nevobo heeft met verschillende HBO- en MBO-onderwijsinstellingen samengewerkt. Op de CALO in Zwolle zijn bijvoorbeeld de lesprogramma's voor kinderen/scholen ontwikkeld en de VT3 cursus. Nu is de Nevobo bezig om Beachvolleybal op te laten nemen in de opleiding van sportdocenten.
- Bedrijven: Hier zijn clinics gegeven.
- Olympische Netwerken: De Nevobo heeft hiermee vooral op het gebied van topsport samengewerkt.
- Proeftuinen Nieuwe Sportmogelijkheden: De Nevobo heeft intensief samengewerkt met een proeftuin in Zwolle. Hier is bijvoorbeeld het lesprogramma, dat door de CALO is ontwikkeld, uitgetest. Ook zijn netsystemen binnen de proeftuin uitgetest.
- Andere sportbonden: De Nevobo heeft onder andere samengewerkt met de KNVB voor het Beachsoccer. Meestal waren meerdere Beach sporten betrokken bij het opzetten van een accommodatie, omdat het dan voor een gemeente interessanter was om een accommodatie op te zetten. Er is overigens meer met de verenigingen (van de sportbonden) samengewerkt, dan met de sportbonden zelf.

- Bestaande Beachvolleybal scholen (en verenigingen): Hiermee is op verschillende gebieden samengewerkt. Zij zijn bijvoorbeeld betrokken geweest bij de organisatie van toernooien/evenementen en hebben kader geleverd.
- Organisatoren van Beachvolleybal evenementen: Er is onder andere met FreeTime, de organisator van het Palm Beach circuit, samengewerkt. Tijdens Beachvolleybal evenementen zijn bijvoorbeeld clinics uitgevoerd.
- Grote vakantieparken: Hier is tijdens de projectperiode op kleine schaal mee samengewerkt. Beachvolleybal is aangeboden op deze vakantieparken. De Nevobo heeft nu plannen om samen met FreeTime meer met vakantieparken samen te werken. Op de vakantieparken zullen Beachvolleybal toernooien worden georganiseerd en men kan zich in de week/weken voor het toernooi voorbereiden middels clinics en trainingen.
- Lokale media: Als ergens Beachvolleybal werd opgezet, dan werd de lokale media erbij betrokken (voor de promotie).
- De websites Sportatlas en www.beachvolleybaltoernooien.nl: Op Sportatlas konden nieuwe Beachvolleybal accommodaties aangemeld worden en op www.beachvolleybaltoernooien.nl konden verenigingen hun toernooien aanmelden. Omdat de beheerders van Sportatlas de website niet up-to-date hielden, maakt de Nevobo nu geen gebruik meer van deze website.
- Unicum Media: Unicum Media zorgde voor de tv-reportages en leverde het beeldmateriaal voor de websites www.beachvolleybal.nl en www.volleybal.tv.
- Tig marketing: Tig marketing zal de World Tour (toernooien voor topsporters en breedtesporters) in Scheveningen gaan organiseren. Zij is tevens bezig met het verbeteren van het imago van Beachvolleybal.
- ISA Sport: ISA Sport controleerde of de Beachvolleybal accommodaties aan de normen voldeden (volgens het classificatieschema van de Nevobo).

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers van de uitgaven en inkomsten bekend. Belangrijke uitgavenposten waren onder andere het organiseren van clinics, promotie, ontwikkeling van lesmaterialen en methodieken en personele kosten. De uitgaven zijn wel binnen het voorafgestelde budget gebleven. Inkomsten bestonden uit de NASB subsidie, sponsorgelden, inschrijfgelden van competities/toernooien en bijdragen van verenigingen en gemeenten voor het organiseren van clinics. Er zijn geen opbrengsten (de uitgaven en inkomsten zijn ongeveer gelijk).

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Bij clinics en toernooien zijn deelnemers geïnformeerd over Beachvolleybal verenigingen (in de buurt). Er zijn folders en flyers van Beachvolleybal verenigingen uitgedeeld. Soms bestond de mogelijkheid om gratis bij een Beachvolleybal vereniging lessen te volgen. Gedurende het project zijn clinics vaker regionaal/door een vereniging georganiseerd. Hierbij worden lokale trainers ingezet in plaats van landelijke trainers. Dit bevordert de doorstroom van deelnemers naar verenigingen.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

NOC*NSF bood ondersteuning in de vorm van kennis(overdracht). Ook kon de Nevobo met vragen bij NOC*NSF terecht. De ondersteuning werd over het algemeen als positief ervaren, maar het was wel arbeidsintensief, omdat de Nevobo drie NASB projecten had. Op een gegeven moment is ervoor gekozen, om steeds maar één projectleider (van de drie projectleiders) naar de bijeenkomsten te sturen, die alle drie projecten vertegenwoordigde. De bondenbijeenkomsten waren over het algemeen erg waardevol, de algemene bijeenkomsten met onder andere sportraden waren minder relevant voor Beachvolleybal. De geboden ondersteuning was voldoende (de Nevobo kon altijd terecht bij NOC*NSF als zij vragen had) en er is geen specifieke ondersteuning gemist.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De Nevobo gaat door met het Beachvolleybal en alles wat in de implementatiefase is ontwikkeld en opgezet. De basis is er en tot nu toe is alles redelijk geborgd (competities, methodieken, basisinformatie en materialen voor verenigingen, etc.). Het Beachvolleybal zal doorontwikkeld worden, maar zonder de NASB subsidie zal dit proces langzamer verlopen. Er liggen nog veel kansen bijvoorbeeld bij verenigingen (onder andere het ontwikkelen van een businessmodel) en andere doelgroepen. De clinics zullen na de implementatiefase bekostigd moeten worden door bijvoorbeeld gelden vanuit gemeenten. In het algemeen zal de omvang van het “project” afnemen, qua promotie, het aantal clinics, etc.

Financiering

Het Beachvolleybal zal de komende jaren één van de speerpunten zijn in het bondsbeleid. Er zullen dus binnen de bond financiële middelen worden vrijgemaakt voor het Beachvolleybal.

Samenwerking met private partners

In het kader van Beachvolleybal wordt er al samengewerkt met private partners, zoals FreeTime, Tig marketing, ISA Sport, Grontmij en Funtec.

Continuering op lokaal niveau

Als een vereniging een Beachvolleybal afdeling wil opzetten, dan zal zij daar tijd, mankracht en financiën (voor de aanleg van een Beachvolleybal accommodatie) in moeten steken. Met dit Beachvolleybal aanbod kan de vereniging leden/vrijwilligers behouden en nieuwe leden/vrijwilligers werven. Dit levert tevens (extra) inkomsten op (uit leden). Een vereniging kan ook besluiten om alleen beheerder te zijn van een Beachvolleybal accommodatie, waarbij externe partijen worden ingehuurd voor trainingen. Deze externe partijen betalen dan huur aan de vereniging. Wat betreft het aanbieden van clinics, moet een vereniging kader en tijd investeren. Clinics kunnen gefinancierd worden vanuit gemeentelijke subsidies en/of bijdragen van deelnemers.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 Beachvolleybal deelnemers

Voor het effectonderzoek zijn deelnemers aan Beachvolleybal activiteiten bij verenigingen benaderd. Het is niet bekend hoeveel deelnemers door de sportbond zijn benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Achtenzeventig mensen hebben gereageerd op de baseline meting, waarvan respectievelijk 32% en 27% reageerde na drie en zes maanden. Aangezien minder dan 25 personen na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld staan hieronder alleen de gegevens op baseline en na drie maanden weergegeven.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	?
Baseline meting	78
Nameting 1 (na 3 maanden)	25
Nameting 2 (na 6 maanden)	21

In tabel 2 staan de kenmerken van alle deelnemers op baseline (n=78) weergegeven. Een kleine meerderheid van de deelnemers (53%) was vrouw, de gemiddelde leeftijd was 30 jaar en de gemiddelde Body Mass Index was 23. Een (ruime) meerderheid voldeed aan de NNGB (64%), Fitnorm (81%) en Combinorm (86%). Vier procent van de deelnemers was inactief en 10% semi-actief. Vrijwel alle deelnemers sportten reeds voor deelname aan Beachvolleybal en 87% was lid van een sportvereniging of sportbond.

Na non-respons analyses bleek dat er geen verschillen waren tussen de groep die aan de baseline meting meedeed en de groep die na drie maanden overbleef.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 3 maanden
Aantal (N)	78	25
Geslacht (%)		
Man	47	48
Vrouw	53	52
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	30 \pm 9	32 \pm 9
Min-max	18-63	20-52
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	64	52
Fitnorm	81	84
Combinorm	86	84
Inactief	4	4
Semi-actief	10	12
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	23 \pm 2	23 \pm 2
Min-max	18-28	19-26
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	97	100
Nee, maar in het verleden wel	3	0
Nee, nooit actief gesport	0	0
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	2	0
Gemiddelde \pm SD	1.5 \pm 0.7	-
Min-max	1.0-2.0	-
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Ja, van 1 of meerdere verenigingen/bonden	87	80
Nee	13	20

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Driekwart van de deelnemers was hoog opgeleid en 84% was autochtoon. Een kleine groep (24%) had een chronische ziekte of aandoening.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=25)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	0
Gemiddeld	24
Hoog	76
Etniciteit (%)	
Autochtoon	84
Westers allochtoon	12
Niet-westers allochtoon	4
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	24
Nee	76
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	6
Suikerziekte	0
Hart- en vaatziekten	0
Astma, COPD of CARA	33
Reumatische aandoening	0
Anders	67

1.4.2 Kennismaking met Beachvolleybal en redenen voor deelname

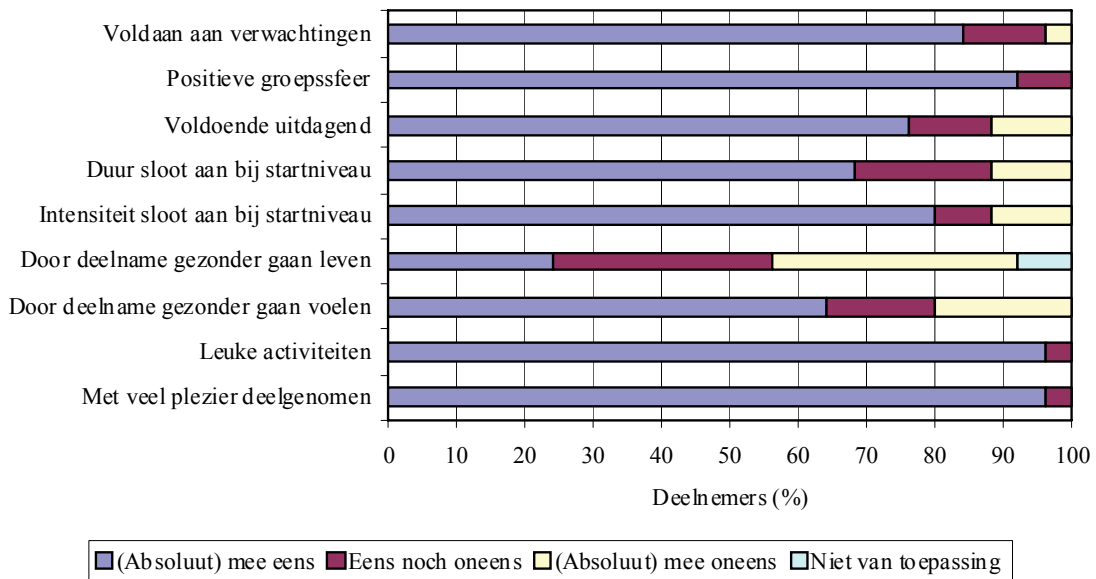
De meeste deelnemers hebben met Beachvolleybal kennis gemaakt via vrienden of familie (40%) of via een sportvereniging (30%). Dertien procent had gehoord van Beachvolleybal via folders, flyers, posters en/of het internet.

Redenen voor deelname aan Beachvolleybal waren heel divers. De meest voorkomende redenen waren dat men voor de gezelligheid meedeed (66%), de sport beter onder de knie wilde krijgen (58%), of voor de ontspanning meedeed (51%).

1.4.3 Mening deelnemers over Beachvolleybal

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project Beachvolleybal. Over het algemeen waren ze erg positief over het project, zoals in figuur 1 is weergegeven.

Figuur 1: Mening deelnemers over Beachvolleybal (n=25)



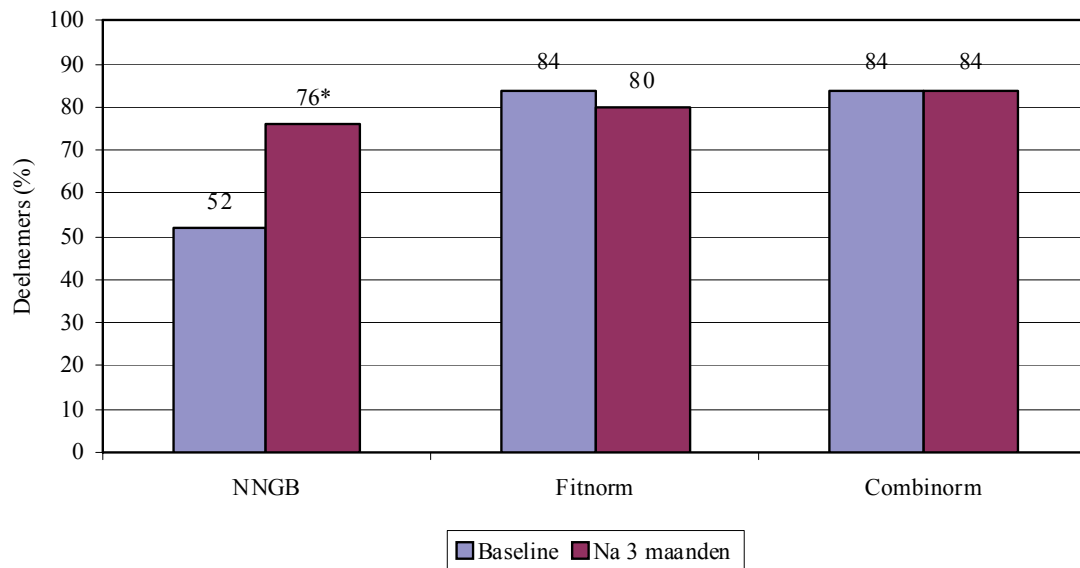
Ook is de deelnemers gevraagd naar hun mening over de organisatie en het verloop van het sportproject. Ongeveer 90% van de deelnemers gaf een positief oordeel over de organisatie van het sportproject, de organiserende sportvereniging en de sporttrainer. Gemiddeld gaven de deelnemers een rapportcijfer van 8,4 (s.d. 1,0) aan het sportproject Beachvolleybal.

1.4.4 Effecten van Beachvolleybal op het beweggedrag

Effecten op het beweggedrag na drie maanden

Na drie maanden bleek het percentage deelnemers dat voldeed aan de NNGB (52% vs. 76%, $p=0.03$) significant te zijn gestegen ten op zichte van baseline. Er waren geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat voldeed aan de Fitnorm (84% vs. 80%) en Combinorm (84% vs. 84%) (zie figuur 2). Het percentage inactieven en semi-actieven bleef met respectievelijk 4% en 12% stabiel.

Figuur 2: Percentage deelnemers aan Beachvolleybal dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=25)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat bewogen wordt, blijkt er na drie maanden een significante toename te zijn in de totale tijd die werd besteed aan bewegen (1987 ± 1097 min/week vs. 2639 ± 1017 min/week, $p = 0.02$) (zie tabel 4).

Tabel 4: Beachvolleybal groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=25)

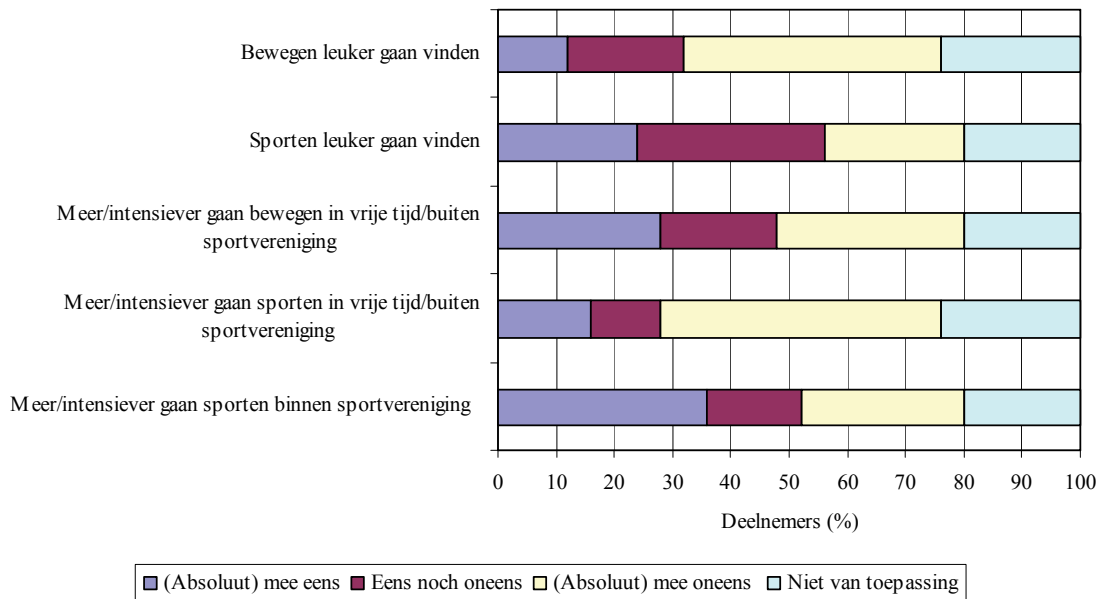
	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	1277 ± 1082	1705 ± 998	0.13
Matig intensieve activiteiten	366 ± 625	391 ± 562	0.86
Zwaar intensieve activiteiten	344 ± 203	542 ± 565	0.06
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	1987 ± 1097	2639 ± 1017	0.02*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

1.4.5 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan Beachvolleybal. Het blijkt dat ongeveer een derde van de deelnemers van mening is dat deelname aan Beachvolleybal hun sport- en beweeggedrag heeft beïnvloed, terwijl ook ongeveer een kwart van mening is dat dit niet het geval is (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag na 3 maanden (n=25)



1.5 Conclusies

Uit bovenstaande onderzoek kan geconcludeerd worden dat het project Beachvolleybal, qua proces, goed is verlopen. Vrijwel alle vooraf gestelde doelstellingen zijn gehaald, waarvan enkele zeer ruim. Zo hebben ongeveer 273.896 deelnemers aan verschillende Beachvolleybal activiteiten deelgenomen. Hierbij moet wel de kanttekening worden gemaakt dat dit geen unieke deelnemers betreft en dat het een diversiteit van Beachvolleybal activiteiten betrof, variërend van cursussen en workshops tot eendaagse wedstrijden.

Een doelstelling die niet is gehaald is de beoogde samenwerking met Free Time Promotion waardoor nu niet alle deelnemers aan hun Beachvolleybal circuit automatisch lid zijn geworden van de Nevobo. Verder is het aantal cursussen voor trainers niet helemaal gehaald, maar daar moet de kanttekening worden gemaakt dat in de loop van de tijd bleek dat er meer behoefte was aan een andere vorm van cursus zodat het accent meer op deze nieuwe vorm is gelegd. Tenslotte is het onbekend of de doelstelling over de doorstroom naar de georganiseerde sport is gehaald. Doordat het huidige registratiesysteem van de Nevobo daartoe niet ingericht is, is niet bekend of er 32.500 deelnemers aan Beachvolleybal lid zijn geworden. Van 176 leden is het wel zeker dat dit is gebeurd.

Wat betreft het effect van deelname aan Beachvolleybal op het beweeggedrag van de deelnemers zijn alleen resultaten na drie maanden bekend. Na drie maanden blijkt het beweeggedrag significant te zijn verbeterd, wat zichtbaar is in een significant hoger percentage deelnemers dat aan de NNGB voldoet en een significant langere tijd dat men besteed aan bewegen. Op de overige normen zijn geen verschillen gevonden. De resul-

taten na zes maanden zijn, door een te lage respons, echter niet bekend. Hierdoor was het ook niet mogelijk de effecten van deelname aan Beachvolleybal te vergelijken met een controle groep. Er is dan ook geen sterk bewijs dat Beachvolleybal effectief is voor verbetering van het beweeggedrag.

Er dient opgemerkt te worden dat de mate waarin de verschillende Beachvolleybal activiteiten effectief zijn in het (positief) beïnvloeden van het beweeggedrag, waarschijnlijk sterk varieert. Zo is de verwachting dat met name de meerdaagse activiteiten zullen leiden tot een verbetering van het beweeggedrag en een doorstroom naar de georganiseerde sport. Verder blijkt dat van de huidige deelnemers reeds 86% voldoet aan de Combinorm en 97% bij aanvang van de studie reeds sportte. Wanneer de Nevobo erin zou slagen meer inactieve en semi-actieve mensen te werven voor Beachvolleybal valt er ook meer winst te behalen. De Nevobo geeft overigens zelf aan dat de samenstelling van de deelnemers erg divers is en dat naar haar mening ook veel inactieve en semi-actieve mensen deelnemen aan de Beachvolleybal activiteiten.

Ondanks dat er geen sterk bewijs is voor effecten van Beachvolleybal op het beweeggedrag van de deelnemers, is er tijdens de implementatiefase van het NASB, setting sport veel bereikt waar de komende jaren op voortborduur kan worden. Voorbeelden hiervan zijn de Beachvolleybal accommodaties, de competities die opgezet zijn en de hoeveelheid mensen dat bereikt is. Voor de Nevobo genoeg redenen om de komende jaren hun activiteiten in het kader van Beachvolleybal voort te zetten.

Bijlage: Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo), Cool Moves Volley

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)

Sportproject : Cool Moves Volley (CMV)

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Cool Moves Volley (CMV) is een speciaal voor jonge kinderen (5-12 jaar) ontwikkelde vorm van volleybal. Het CMV kent zes vaardigheidsniveaus, waarbij kinderen spelenderwijs en stapsgewijs het volleybal aanleren. Elk niveau wordt steeds iets moeilijker, omdat er steeds meer volleybaltechnieken bijkomen. Niveau één begint met het gooien en vangen om uiteindelijk op het hoogste niveau zes alle technieken zoals smashen, bovenhands opslaan en passen onder de knie te hebben. Elk niveau heeft betrekking op één levensjaar (niveau één = 5/6 jarigen, niveau twee = 6/7 jarigen, etc.). Het CMV wordt door alle volleybalverenigingen in Nederland, met een jeugdafdeling van 5-12 jaar, aangeboden en het is een officiële competitiesport in Nederland. De Nevobo geeft ook, in samenwerking met de volleybalverenigingen, scholenprojecten CMV. Deze bestaan meestal uit drie lessen per klas die worden gegeven gedurende de lessen lichamelijke opvoeding. Dit kan dan een vervolg krijgen na schooltijd en/of bij de volleybalvereniging. Daarnaast worden er ook nog schoolvolleybalevents georganiseerd, waarbij verschillende scholen tegen elkaar kunnen volleyballen in toernooivorm.

Doelstellingen:

Kinderen in de leeftijd van 5-12 jaar op een speelse en stapsgewijze manier volleybal leren. Daarnaast meer leden werven voor de verenigingen/sportbond en ervoor zorgen dat meer kinderen voldoen aan de Combinorm.

Doelgroep: Kinderen van 5-12 jaar.

Totale duur (start-eind): Bij de verenigingen wordt het CMV continu (structureel) aangeboden. Voor een scholenproject kan een vereniging een trainer van de Nevobo (gratis) inhuren voor 12 uur per jaar. Er worden dan meestal drie lessen CMV per klas gegeven (met 12 uur kan er dan aan vier klassen lesgegeven worden op een school). Afhankelijk van hoe vaak de lessen per week worden aangeboden (één keer per week of meer), kan dit een periode van één of meerdere weken beslaan.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Bij de verenigingen worden er wekelijks lessen aangeboden. Het aantal lessen dat per week wordt aangeboden varieert per vereniging. Het aantal keer dat iemand traint of aan toernooien/competities deelneemt, verschilt ook per persoon en per leeftijdscategorie. De 5-10 jarigen trainen één tot twee keer per week bij een vereniging en alleen de talentvolle kinderen van 11-12 jaar trainen weleens drie keer per week. Daarnaast spelen de 10/11-12 jarigen vaak (in de meeste regio's) al competitie. Dit betekent wekelijks een wedstrijd. Soms worden er echter ook nog toernooien gespeeld. De kinderen beneden de 10 jaar hebben meestal eens

in de drie weken een toernooi. Hierbij kunnen de kinderen zich ook inschrijven per toernooi, dus het kan best zo zijn dat een kind maar aan vijf toernooien per jaar meedoet. Een scholenproject bestaat meestal uit drie lessen per klas.

Duur lessen: Een training bij een vereniging duurt gemiddeld één uur tot één uur en een kwartier. Dit verschilt echter per vereniging. Bij een scholenproject duurt een les één lesuur (dit is meestal 45 minuten). Bij een toernooi wordt er in totaal 24 minuten gespeeld (2 x 12 minuten) per wedstrijd en er worden vier tot vijf wedstrijdjjes op een dag gespeeld. Bij een gewone competitievorm gaat het niet om tijd, maar dan worden er vier sets gespeeld.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Dit wisselt per vereniging en per locatie. Bij een scholenproject kunnen één of meerdere klassen van een school deelnemen.

Website: www.volleybal.nl; www.jeugdvolleybal.nl; www.coolmovesvolley.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Algemene doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 in totaal 8.000 deelnemers.
- In 2010 zijn er minimaal 8.000 kinderen bij als jeugdlid (doorstroom naar de georganiseerde sport) tussen de 5 en 12 jaar (een groei van 20.500 naar 28.500 leden in die leeftijdscategorie). Daarvan zal minimaal 85% bijdragen aan de toename van het aantal kinderen dat gaat voldoen aan de Combinorm.
- Het activeren van 7.200 kinderen (1.200 inactief > semi-actief, 6.000 semi-actief > normactief).
- In de periode 2008-2010 zijn er minimaal 380 scholenprojecten (12 uur per project: totaal: 4.560 uur) gerealiseerd: 80 (2008), 140 (2009) en 160 (2010).
- In de periode 2008-2010 het organiseren van schoolvolleybalevents in één regio (2008) en vier regio's (2009 en 2010).
- In de periode 2008-2010 hebben 104 verenigingen een marketingplan (incl. technische lijn) voor de jeugd gemaakt en ingevoerd: 24 (2008), 40 (2009) en 40 (2010).
- In de periode 2008-2010 zijn minimaal 16 trainers opgeleid en aangesteld bij verenigingen om het CMV te geven.
- In de periode 2008-2010 zijn er jaarlijks minimaal 50 Volleybal Trainers niveau 2 opgeleid voor het CMV (VT2-CMV).
- In de periode 2008-2010 hebben 80 verenigingen een professionele trainer aangesteld voor het CMV.
- In 2010 zijn er 1.000 kennismakingsmappen volleybal verspreid onder gemeenten, scholen, verenigingen en docenten.
- In 2009 is er één wedstrijdreglement voor het CMV.
- In 2009 heeft het CMV een "nieuw jasje", een voor kinderen aantrekkelijk imago en een heldere, aantrekkelijke, complete pr- en materialenlijn. Het CMV staat als merk.

- Introductie en uitrol van Skillvolleybal (Skillvolleybal is een eenvoudige variant van CMV, met één vaardigheidsniveau, en is ontwikkeld om als spel buiten te kunnen spelen).

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport:

- Een toename van het aantal scholenprojecten CMV met in totaal 48 stuks in 2009 en 2010.
- Meer aandacht voor Skillvolleybal, waardoor nog meer kinderen tussen de 5 en 12 jaar kennis kunnen maken met volleybal.
- In totaal 6.000 extra deelnemers, waarvan minimaal 10% (600) zal doorstromen naar de verenigingen.
- Het activeren van 5.400 extra deelnemers (900 inactief > semi-actief, 4.500 semi-actief > normactief).

Samenvatting van de doelstellingen:

- In de periode 2008-2010 in totaal 14.000 deelnemers.
- In de periode 2008-2010 in totaal 8.600 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Het activeren van in totaal 12.600 deelnemers (2.100 inactief > semi-actief, 10.500 semi-actief > normactief).
- In de periode 2008-2010 zijn er minimaal 428 scholenprojecten (12 uur per project: totaal: 5.136 uur) gerealiseerd: 80 (2008), 164 (2009) en 184 (2010).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

CMV is volgens de Nevobo goed verlopen. CMV wordt door alle volleybalverenigingen in Nederland, met een jeugdafdeling van 5-12 jaar, aangeboden en het is een officiële competitiesport in Nederland. Verder is er veel vraag geweest naar scholenprojecten CMV vanuit verenigingen en gemeenten (combinatiefunctionarissen en andere sportstimuleringsmedewerkers hebben CMV binnen hun scholen aangeboden). Voor wat betreft Skillvolleybal, zijn spelregels en materialen ontwikkeld. Het sportproject is echter niet uitgerold.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het concept zelf: Het is laagdrempelig (er is bijvoorbeeld een differentiatie in zes verschillende niveaus) en makkelijk uitvoerbaar (het vraagt weinig bijzonderheden qua accommodatie en het is bij iedere school en vereniging uit te voeren).
- De contacten tussen de Nevobo en gemeenten: De Nevobo heeft in iedere regio een aantal consultants die veelvuldig contact hebben gehad met gemeenten. Hierdoor is er een wisselwerking ontstaan tussen de Nevobo en gemeenten.
- De grote spreiding van volleybalverenigingen in Nederland: In veel gemeenten/dorpen zijn volleybalverenigingen aanwezig wat de uitrol van het project makkelijker heeft gemaakt. Dit heeft tevens de doorstroom bevorderd van kinderen die aan scholenprojecten hebben deelgenomen.

- Volleyballers in het onderwijs: Er zijn veel volleyballers werkzaam in het onderwijs. Hierdoor werd het makkelijker om met CMV binnen te komen bij het onderwijs.
- Dezelfde methodiek/regels in het hele land: Hierdoor was het mogelijk om toernooien te organiseren. De toernooien waren ook erg succesvol.
- Betere contacten met lokale uitvoerders: De contacten met verenigingen/trainers zijn beter geworden.
- Het aansluiten van het concept bij de belevingswereld van de meisjes: CMV sluit goed aan bij de belevingswereld van meisjes en heeft hierdoor (vooral) meisjes aangetrokken.
- Er zijn goede trainerscursussen ontwikkeld en uitgezet en in de loop van het project zijn steeds meer trainers opgeleid. Hierdoor waren er voldoende trainers die clinics konden geven.
- De scholenprojecten CMV: De scholenprojecten CMV dragen voor een groot deel bij aan het succes van CMV.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Gebrek aan aantrekkingskracht bij jongens: CMV spreekt wat minder aan bij jongens. Hierdoor heeft CMV tot nu toe te weinig jongens aangetrokken.
- Aan het begin van het project was er een tekort aan capabele trainers en accommodaties, maar dit is in de loop van het project sterk verbeterd.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

De deelnemers zijn met name geworven via scholenprojecten. Daarnaast werven verenigingen ook op hun eigen manier leden (organisatie straattoernooi, vriendjesdag). In de toekomst gaat de Nevobo wel bekijken hoe ze de jongens beter kan bereiken. Daarnaast wil zij nog dichterbij de kinderen komen door met verenigingen dependances op te richten (een vereniging kan dan op meerdere locaties en dichterbij de school/woonplaats van de kinderen volleyballessen geven).

Beoogde doelgroep bereikt?

De beoogde doelgroep is bereikt. Wel is het lastig om jongens te werven. De komende jaren gaat de Nevobo bekijken hoe deze groep beter te werven is.

Draagvlak bij de doelgroep

Draagvlak is verkregen door het opstellen van capabele trainers, ondersteund met een goede lesmap. De Nevobo adviseert verenigingen verder hoe ze draagvlak kunnen verkrijgen.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is volgens tijdsplanning uitgevoerd. Aan het begin liep het project achter op schema, met name door personele wisselingen bij de Nevobo. Deze achterstand is ingelopen.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal deelnemers: In de periode vanaf 1 januari 2008 tot en met 30 juni 2011 zijn 680 scholenprojecten CMV uitgevoerd. Het gaat in totaal om 5.986 uren CMV waaraan ongeveer 149.650 kinderen hebben deelgenomen (gemiddeld 25 kinderen per lesuur). Omdat elk kind drie kennismakingslessen krijgt, gaat het om ongeveer 49.883 unieke kinderen. De einddoelstelling van 14.000 deelnemers is gehaald en zelfs ruim overschreden.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Het is onbekend hoeveel deelnemers aan de scholenprojecten lid zijn geworden van een vereniging/de bond. In de periode vanaf 1 januari 2008 tot en met 30 juni 2011 zijn in totaal 29.588 (nieuwe) kinderen in de CMV-leeftijd bij de bond aangemeld. Dit cijfer geeft echter geen beeld van het totaal aantal CMV-leden, omdat een aantal kinderen uit het CMV is gestroomd in de aspiranten, een aantal kinderen is gestopt met volleybal en er verenigingen zijn die hun leden niet (meteen) opgeven bij de Nevobo. Als wordt gekeken naar het totaal aantal CMV-leden, dan zijn er op dit moment 23.105 kinderen in de CMV-leeftijd (tot en met 12 jaar) bij de bond aangemeld. Het komt echter veelvuldig voor dat wat oudere kinderen ook nog CMV spelen omdat zij beginnen met het volleybal. In de leeftijd tot en met 14 jaar zijn er 33.610 leden. De kinderen die aangemeld zijn bij de bond zijn tevens lid van een vereniging. Zoals reeds vermeld, geven niet alle verenigingen hun leden (meteen) op. Hierdoor is het daadwerkelijke aantal verenigingsleden hoger. De einddoelstelling van 8.600 nieuwe CMV-leden is gehaald en zelfs ruim overschreden. De einddoelstelling van 28.500 CMV-leden (in de leeftijd van 5-12 jaar) bij de bond, is niet gehaald.
- Aantal scholenprojecten: In de periode vanaf 1 januari 2008 tot en met 30 juni 2011 zijn 680 scholenprojecten CMV uitgevoerd (dit betreft scholenprojecten die zijn gefinancierd vanuit de Nevobo (via de verenigingen) en vanuit gemeenten). Het gaat hierbij om in totaal 5.986 uren CMV. De einddoelstelling was minimaal 428 scholenprojecten CMV (12 uur per project: 5.136 uren). Deze einddoelstelling is ruim gehaald. Hierbij opgemerkt dat niet alle scholenprojecten uit 12 uren bestaan. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat een vereniging minder uren gebruikt omdat er in een klein dorp minder scholen zijn. Scholenprojecten kunnen dus bestaan uit minder/meer dan 12 uren.
- Het organiseren van schoolvolleybalevents in vier regio's: Er zijn in alle vier regio's regionale schoolvolleybaltoernooien georganiseerd en er was zelfs een landelijke finale (eindtoernooi). In elke regio hebben tevens lokale scholentoernooien plaatsgevonden (in totaal ongeveer 80). Deze einddoelstelling is dus gehaald.
- Het aantal (nieuwe) verenigingen met een jeugdmarketingplan inclusief technische lijn: Het is onmogelijk om dit aantal precies aan te geven, omdat verenigingen deze plannen ook maken zonder dat de Nevobo daarvan op de hoogte is. Bij consulenten is nagevraagd van hoeveel plannen zij op de hoogte zijn. Er zijn minimaal 25 verenigingen per regio die een jeugdbeleidsplan hebben opgesteld. Dat zijn er nationaal minimaal 100. De einddoelstelling was dat in totaal 104 verenigingen een jeugdmarketingplan inclusief technische lijn zouden hebben gemaakt en ingevoerd. Deze einddoelstelling lijkt dus (bij benadering) wel te zijn gehaald. Overigens zijn er in totaal 706 verenigingen die CMV aanbieden.
- Het aantal trainers dat is opgeleid en aangesteld bij verenigingen om het CMV te geven: Er zijn in totaal 153 trainers geslaagd voor de VT2-CMV cursus (2008: 23, 2009: 37, 2010: 53 en 2011 tot en met 30 juni: 40). Het einddoel was dat minimaal 16 trainers zouden worden opgeleid en aangesteld bij verenigingen om het CMV te geven. Het aantal opgeleide CMV-trainers is gehaald, maar het is onbekend hoeveel trainers daadwerkelijk zijn aangesteld.

- Het aantal trainers dat is opgeleid tot Volleybal Trainer niveau 2 voor het CMV (VT2-CMV): Er zijn in totaal 153 trainers geslaagd voor de VT2-CMV cursus (2008: 23, 2009: 37, 2010: 53 en 2011 tot en met 30 juni: 40). Het aantal trainers dat deel heeft genomen aan de VT2-cursus is wat hoger. De doelstelling was om in de implementatieperiode jaarlijks minimaal 50 trainers op te leiden (in totaal minimaal 150 trainers). Er zijn niet in alle jaren 50 trainers opgeleid/geslaagd, maar het totaal aantal trainers (minimaal 150) is wel gehaald.
- Het aantal professionele trainers dat is aangesteld voor het CMV: Dit heeft de Nevobo niet in beeld.
- Aantal kennismakingsmappen CMV: Er zijn in totaal 855 kennismakingsmappen CMV verkocht. De kennismakingsmappen CMV hebben plaatsgemaakt voor het basisboek CMV. Hiervan zijn in de eerste helft van 2011 in totaal 243 exemplaren verspreid. De einddoelstelling was om 1.000 kennismakingsmappen te verspreiden onder gemeenten, scholen, verenigingen en docenten. Als het aantal basisboeken wordt meegerekend, dan is deze einddoelstelling gehaald (1.098 kennismakingsmappen/basisboeken CMV).
- Het hebben van één wedstrijdreglement voor het CMV: Dit is gelukt.
- CMV in een “nieuw jasje steken en als merk neerzetten: Dit is gelukt. CMV heeft een “stoerdere” uistraling gekregen. De naam is veranderd van Circulatie Mini Volleybal in Cool Moves Volley. Daarnaast zijn verschillende producten ontwikkeld in de nieuwe stijl, onder andere een website, (pr-)materialen en mascottes.
- Skillvolleybal: Er zijn spelregels en materialen ontwikkeld voor het Skillvolleybal, maar de Nevobo heeft vervolgens niet veel met het Skillvolleybal gedaan. De einddoelstellingen met betrekking tot het Skillvolleybal zijn dan ook niet gehaald. De Nevobo gaat niet meer verder met het Skillvolleybal.
- Het activeren van in totaal 12.600 deelnemers (2.100 inactief > semi-actief, 10.500 semi-actief > normactief): Op basis van de resultaten uit de proces- en effectevaluatie blijkt dat in totaal 5.487 deelnemers zijn geactiveerd, waardoor de doelstelling niet is gehaald.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een kennismakingsmap CMV ontwikkeld en verder folders, flyers, posters, de website www.coolmovesvolley.nl, velden (belijning), ballen, netten, een Youtube filmpje met een liedje, nieuwe mascottes en een trainerscursusmap.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

De contacten met de verenigingen zijn via de regiokantoren verlopen. Naar de mening van de Nevobo was de samenwerking goed en de betrokkenheid groot. Aan het begin van het project was er wel weerstand vanuit de verenigingen omdat CMV nieuw was en tot grote veranderingen zou leiden, maar in de loop der tijd werd het overal geïmplementeerd en werden verenigingen enthousiast. Ook heeft het tijd en energie gekost om ervoor te zorgen dat alle verenigingen dezelfde regels hanteerden en dezelfde competitievorm organiseerden. Inmiddels is dit gerealiseerd.

Implementatie

CMV is een structureel onderdeel van het aanbod van verenigingen. De implementatie van de scholenprojecten is goed verlopen. Niet alle verenigingen voeren scholenprojecten uit, dus hier valt nog winst te behalen.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Er zijn twee tekorten, namelijk kader (op bepaalde tijdstippen) en accommodatie. Hierdoor hebben sommige verenigingen zelfs een ledenstop.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Onderwijsinstellingen: Hiermee is lokaal samengewerkt. Binnen onderwijsinstellingen zijn de scholenprojecten uitgevoerd.
- Gemeenten: In opdracht van gemeenten/gemeenteraden zijn scholenprojecten uitgevoerd, soms op alle scholen binnen een gemeente. Gemeenten hebben scholenprojecten gefinancierd en zijn vaak betrokken geweest bij de organisatie van scholentoernooien. Soms waren gemeenten ook betrokken bij (de beleidsplannen) in Clubkoers.
- Buitenschoolse opvang: Hiermee is lokaal samengewerkt. CMV-lessen zijn tijdens de buitenschoolse opvang gegeven.
- Combinatiefunctionarissen: Combinatiefunctionarissen zijn ingezet binnen talentencentra en hebben CMV-lessen binnen scholen verzorgd.
- Proeftuinen Nieuwe Sportmogelijkheden: In een Proeftuin in Eindhoven is een lesmap (lessen volleybal) ontwikkeld voor de buitenschoolse opvang.
- Sportacademies: De Nevobo is bezig geweest om het CMV/volleybal binnen sportacademies, zoals het CIOS en de CALO, te krijgen (bijvoorbeeld de VT3-cursus van de Nevobo of CMV als lesmodule). Daarnaast zijn kennismakingsmappen CMV verspreid op sportacademies.

De samenwerkingsverbanden hebben volgens de Nevobo bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers van de uitgaven en inkomsten bekend. De uitgaven zijn hoger geweest dan vooraf begroot. Dit komt doordat er lokaal/regionaal veel meer activiteiten (onder andere scholenprojecten, toernooien, competities) zijn uitgevoerd dan gepland. De inkomsten zijn ook hoger geweest dan vooraf begroot. Belangrijke inkomstenposten waren onder andere de NASB subsidie, lokale subsidies en inschrijfgelden (van toernooien, competities). Er zijn geen opbrengsten (de uitgaven en inkomsten zijn ongeveer gelijk).

Voor de sportbond wegen alle uitgaven en inspanningen op tegen de behaalde resultaten in het algemeen. CMV blijft één van de speerpunten binnen het sportontwikkelingsbeleid.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Voor de deelnemers aan een scholenproject bestond het vervolgaanbod uit lessen CMV bij de vereniging. Daarnaast konden de kinderen vaak deelnemen aan een scholentoernooi. In sommige gemeenten zijn ook naschoolse trajecten georganiseerd, waarbij de kinderen na schooltijd en binnen de schoolaccommodatie CMV-lessen konden volgen. Kinderen die lid zijn geworden van een vereniging, konden daar wekelijks terecht voor CMV (CMV wordt structureel bij verenigingen aangeboden). In de toekomst wil de Nevobo het vervolgaanbod uitbreiden door dependances op te richten met verenigingen en lokaal meer samen te werken met de buitenschoolse opvang.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De Nevobo had drie NASB projecten en hierdoor ook drie projectleiders. Bij de bondenbijekomsten zijn niet altijd alle projectleiders tegelijk aanwezig geweest. Naar de mening van de projectleiders waren de bijeenkomsten wel nuttig, maar niet altijd van meerwaarde voor de volleybalprojecten.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

CMV gaat gewoon op dezelfde manier door bij de verenigingen. De verenigingen zien het nut in van een CMV-afdeling en kunnen zichzelf redden (door ledeninkomsten). De Nevobo heeft de competities en toernooien eerst ondersteund, maar die kunnen nu zonder ondersteuning doorgaan. Verder ziet de Nevobo het belang in van de scholenprojecten. Voor (de rest van) 2011 heeft zij eigen middelen gereserveerd voor het uitvoeren van scholenprojecten. Daarnaast heeft zij een subsidieaanvraag ingediend om het aantal scholenprojecten te verhogen. Als de subsidieaanvraag niet wordt gehonoreerd, dan zal zij (nog steeds) eigen middelen steken in de scholenprojecten. Dit heeft wel tot gevolg dat er minder scholenprojecten zullen worden uitgevoerd.

Financiering

De Nevobo is bereid om zelf financiële middelen te investeren in het CMV.

Samenwerking met private partners

De Nevobo ziet wel kansen om met private partners samen te werken in het kader van CMV, maar in de praktijk blijkt het toch lastig te zijn om een private partner te vinden. Er zijn dan ook geen concrete plannen om met private partners samen te werken.

Continuering op lokaal niveau

Verenigingen kunnen CMV structureel blijven aanbieden. Zij investeren er tijd en kader in en krijgen daar (inkomsten uit) leden voor terug. Voor wat betreft de scholenprojecten zouden verenigingen tijd en kader moeten investeren. De kosten zouden gedekt kunnen worden door algemene middelen vanuit de Nevobo, subsidies (subsidie die de Nevobo krijgt of lokale subsidies) en/of inkomsten uit nieuwe leden.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 CMV deelnemers

Een deel van de CMV deelnemers is benaderd met de oorspronkelijke, lange, vragenlijst. Gezien de lage respons is ook een deel benaderd met een korte vragenlijst. Hierdoor is bij sommige onderdelen van minder deelnemers data beschikbaar. Er zijn ongeveer 2.000 CMV deelnemers benaderd voor het onderzoek, waarvan 1.350 met een korte vragenlijst. In totaal hebben 662 deelnemers een vragenlijst ingevuld (respons 33%), waarvan 80% de korte versie. Na drie maanden was er een respons van 55% en na zes maanden een respons van 34% (zie tabel 1).

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)	Korte versie vragenlijst (N)
Benaderd	± 2.000	± 1.350
Baseline meting	662	530
Nameting 1 (na 3 maanden)	364	296
Nameting 2 (na 6 maanden)	228	192

In tabel 2 staan de kenmerken van alle deelnemers op baseline (n=662) weergegeven. De meerderheid van de deelnemers waren meisjes en de gemiddelde leeftijd was 9 jaar. Bijna de helft voldeed bij aanvang van CMV aan de NNGB, 2% aan de Fitnorm en 42% aan de Combinorm. Veertien procent van de deelnemers was inactief en 45% semi-actief bij aanvang. Driekwart van de deelnemers deed reeds aan sport voor deelname aan CMV en 96% was lid van een sportvereniging of sportbond.

Wanneer de kenmerken zoals gemeten op baseline bij de deelnemers na zes maanden worden vergeleken met de totale groep die op baseline heeft gereageerd, blijkt dat deze groepen vergelijkbaar zijn, met uitzondering van de leeftijd. De groep die na zes maanden reageert is een jaar jonger vergeleken met de oorspronkelijke groep.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 6 maanden
Aantal (N)	662	228
Geslacht (%)		
Jongen	22	20
Meisje	78	80
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde ± SD	9 ± 2	8 ± 2*
Min-max	4-12	5-12
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	41	41
Fitnorm	2	2
Combinorm	42	42
Inactief	14	13
Semi-actief	45	45
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde ± SD	16 ± 2	16 ± 2
Min-max	10-25	12-24
Sporten vóór deelname? (%)		
Aantal (N)	132	36
Ja	75	69
Nee, maar in het verleden wel	7	8
Nee, nooit actief gesport	18	22
Indien in het verleden wel gesport, hoe lang is dat geleden? (jaren)		
Aantal (N)	9	3
Gemiddelde ± SD	1.4 ± 1.3	1.0 ± 0.9
Min-max	0.2-4.0	0.3-2.0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Aantal (N)	131	35
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	96	97
Nee	4	3

* Significant ($p < 0.05$) verschil tussen deelnemers die wel en niet in het onderzoek hebben gecontinueerd.

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat een ruime meerderheid van de deelnemers (91%) autochtoon is. Verder had 12% van de deelnemers ($n=8$) een chronische ziekte of aandoening, waarbij astma, COPD of CARA (38%) het meeste voorkwam.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=364)

	Na 3 maanden
Zit je op de basisschool? (%)	
Ja	99
Nee	1
Etniciteit (%)	
Aantal (N)	68
Autochtoon	91
Westers allochtoon	4
Niet-westers allochtoon	4
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	68
Ja	12
Nee	88
Indien ja chronische ziekten of aandoeningen, welke chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Aantal (N)	8
Suikerziekte	25
Hart- en vaatziekten	0
Astma, COPD of CARA	38
Reumatische aandoening	0
Anders	38

1.4.2 Kennismaking met CMV en redenen voor deelname

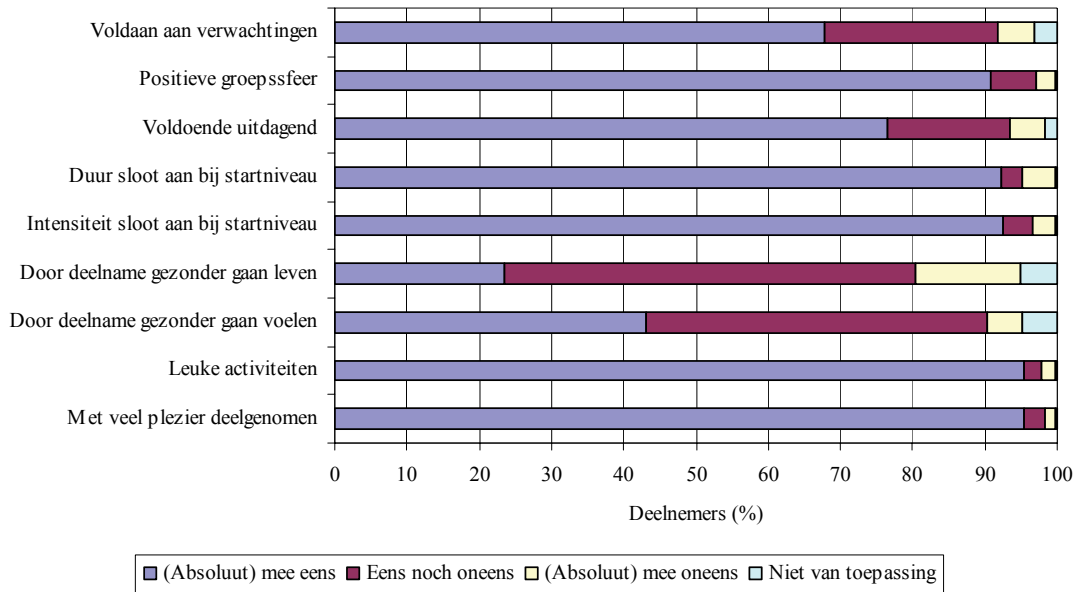
Op de vraag hoe ze gehoord hadden van het sportproject CMV waren de meest voorkomende antwoorden: via een vriend/familie (35%), via de sportvereniging of trainer (33%), via school (22%) of via een kennismakingsles of clinic (11%).

De meeste kinderen (82%) gaven gezelligheid/plezier als één van de redenen aan om deel te nemen aan CMV. Andere redenen die werden aangegeven waren dat ze meededen voor de ontspanning (39%), kennis wilden maken met de sport (36%), hun conditie wilden verbeteren (30%) of de sport beter onder de knie wilden krijgen (26%).

1.4.3 Mening deelnemers over CMV

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project CMV. Over het algemeen waren ze erg positief over het project, zoals in figuur 1 is weergegeven. De intensiteit sloot ook goed aan bij het niveau van de deelnemers. Een minderheid gaf aan dat deelname heeft bijgedragen aan het gezonder voelen of leven.

Figuur 1: Mening deelnemers over CMV (n=364)



Ongeveer 90% van de deelnemers gaf aan tevreden te zijn met de organisatie, organiserende vereniging en trainer. Gemiddeld werd CMV beoordeeld met een rapportcijfer van 8,2 (s.d. 1,1) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Redenen om wel of niet te blijven volleyballen

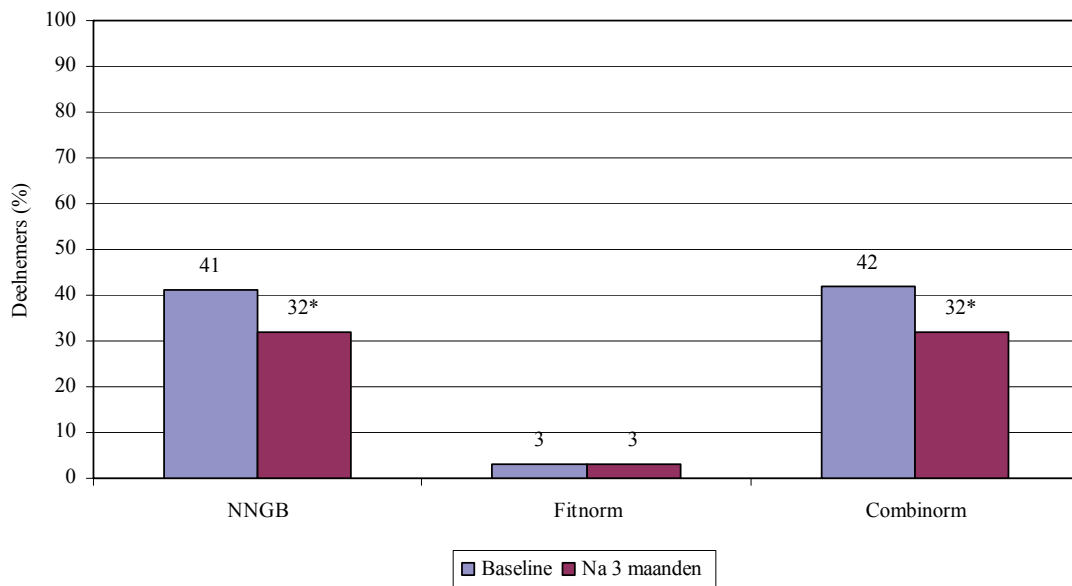
Na zes maanden bleek 97% van de deelnemers (35 van de 36 ondervraagde deelnemers) nog te volleyballen. Als voornaamste reden dat ze zijn blijven volleyballen werd aangegeven dat het voor de gezelligheid was (77%). Andere redenen waren: de sport beter onder de knie krijgen (54%), de conditie verbeteren (37%), voor de prestatie/competitie (34%) of het verbeteren van de gezondheid (29%).

1.4.5 Effecten van CMV op het beweggedrag

Effecten op het beweggedrag na drie maanden

Na drie maanden blijkt het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (41% vs. 32%, $p=0.002$) en Combinorm (42% vs. 32%, $p=0.0005$) significant te zijn gedaald ten opzichte van baseline. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm is over een periode van drie maanden met 3% stabiel gebleven (zie figuur 2). Er zijn geen significante veranderingen in het percentage inactieven (15% vs. 20%) en semi-actieven (43% vs. 48%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan CMV dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=364)



* Significante ($p < 0.05$) verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van baseline.

Voor wat betreft het aantal minuten dat wordt besteed aan bewegen komt hetzelfde beeld naar voren. Na drie maanden is zowel de totale tijd besteed aan bewegen (1171 ± 738 min/week vs. 1041 ± 673 min/week, $p = 0.0007$) als het aantal minuten besteed aan matig intensieve activiteiten (672 ± 514 min/week vs. 544 ± 463 min/week, $p < 0.0001$) significant gedaald. Op korte termijn (drie maanden) lijkt deelname aan CMV dus een negatief effect te hebben op het beweggedrag van de deelnemers.

Tabel 4: CMV groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=364)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	479 ± 342	472 ± 308	0.74
Matig intensieve activiteiten	672 ± 514	544 ± 463	$< 0.0001^*$
Zwaar intensieve activiteiten	20 ± 49	25 ± 62	0.11
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	1171 ± 738	1041 ± 673	0.0007^*

* Significante ($p < 0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Effecten op het beweeggedrag na zes maanden

In tegenstelling tot de resultaten na drie maanden, blijkt er na zes maanden een significante stijging te zijn van het aantal deelnemers dat voldoet aan de NNGB (41% vs. 53%, $p=0.002$) en de Combinorm (42% vs. 53%, $p=0.005$) ten opzichte van baseline. Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm verandert niet significant (2% vs. 3%) (zie tabel 6). Er zijn ook geen significante veranderingen in het percentage inactieven (13% vs. 11%) en semi-actieven (45% vs. 36%).

Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat besteed wordt aan activiteiten blijkt er na zes maanden een significante toename te zijn van het aantal minuten dat deelnemers besteden aan matig intensieve activiteiten (677 ± 538 min/week vs. 768 ± 544 min/week, $p=0.005$) (zie tabel 5).

Tabel 5: CMV groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 6 maanden (n=228)

	Baseline	Na 6 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde \pm SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	468 \pm 319	449 \pm 317	0.41
Matig intensieve activiteiten	677 \pm 538	768 \pm 544	0.005*
Zwaar intensieve activiteiten	22 \pm 51	20 \pm 55	0.52
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde \pm SD (min/week)	1167 \pm 718	1237 \pm 733	0.12

* Significante ($p<0.05$) verandering in het aantal minuten dat per week wordt besteed aan bewegen ten opzichte van baseline.

Veranderingen in het beweeggedrag: Vergelijking met de controle groep

De resultaten na zes maanden van de CMV groep zijn vergeleken met een controle groep. Aangezien de metingen bij de controle groep op een aantal cruciale punten (ander meet-instrument, twee losse metingen bij verschillende populaties) verschillen van de metingen van de CMV groep worden deze gegevens alleen ter indicatie gebruikt. Wat opvalt, is dat er, zowel op baseline als na zes maanden, een duidelijk verschil is tussen de CMV groep en controle groep in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (hoger percentage in de CMV groep) en de Fitnorm (hoger percentage in de controle groep). Daarentegen is het percentage deelnemers dat voldoet aan de Combinorm redelijk vergelijkbaar. Verder laten beide groepen een significante stijging zien in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB en Combinorm gedurende de zes maanden van het onderzoek. Om deze reden is het niet aannemelijk dat de significante stijging die gezien wordt in de CMV groep veroorzaakt wordt door deelname aan CMV (zie tabel 6).

Tabel 6: Kenmerken CMV groep en controle groep, op baseline en na 6 maanden

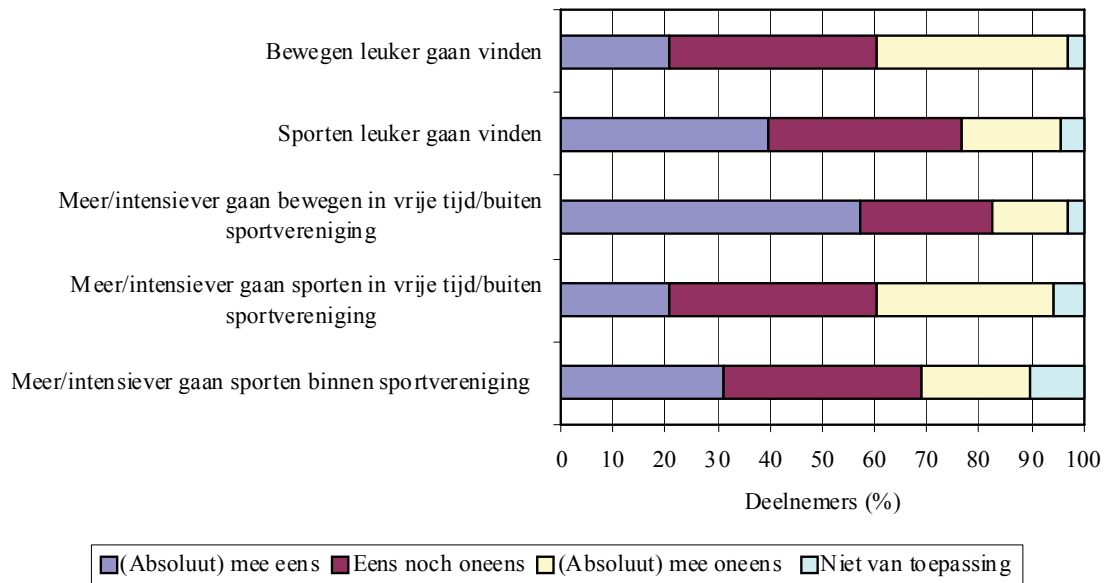
	CMV groep	Controle groep
Aantal (N)		
Baseline	228	508
Na 6 maanden	228	531
Geslacht (%)		
<i>Baseline</i>		
Jongen	20	49
Meisje	80	51
<i>Na 6 maanden</i>		
Jongen	20	59
Meisje	80	41
Leeftijd (jaren)		
<i>Baseline</i>		
Gemiddelde \pm SD	8 \pm 2	9 \pm 2
Min-max	5-12	5-12
Voldoen aan NNGB (%)		
Baseline	41	21
Na 6 maanden	53 [~]	31 [~]
Voldoen aan Fitnorm (%)		
Baseline	2	34
Na 6 maanden	3	45 [~]
Voldoen aan Combinorm (%)		
Baseline	42	46
Na 6 maanden	53 [~]	59 [~]

[~] Significante ($p < 0.05$) verandering binnen de groep (vergelijking 6 maanden-baseline)

1.4.6 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was over veranderingen in hun sport- en beweeggedrag door deelname aan CMV. De meningen bleken vrij divers en zijn weergegeven in figuur 3.

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweeggedrag na 3 maanden (n=68)



1.4.7 Doorstroom naar de georganiseerde sport

Wat betreft de doorstroom naar de georganiseerde sport, bleek dat vrijwel alle kinderen (zowel op baseline als na zes maanden) lid waren van een sportvereniging of sportbond. Vergeleken met de controle groep bleek in de CMV groep een groter percentage deelnemers lid te zijn van een sportvereniging of sportbond (97% ten opzichte van 71%) en dit verschil bleef ook na zes maanden vergelijkbaar (tabel 7).

Tabel 7: Het percentage deelnemers dat lid is van 1 of meerdere sportverenigingen/ sportbonden, op baseline en na 6 maanden: CMV groep en controle groep

	CMV groep	Controle groep
Aantal (N)		
Baseline	35	113
Na 6 maanden	35	136
Ja, lid van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden (%)		
Baseline	97	71
Na 6 maanden	100	76

1.5 Conclusies

In het kader van het sportproject CMV is er in de afgelopen jaren veel bereikt. Er zijn veel kinderen bereikt en veel activiteiten georganiseerd. Ook is CMV nu in de volle breedte geïmplementeerd, wat een knappe prestatie is gezien het feit dat aan het begin van het project veel weerstand tegen CMV was bij de sportverenigingen.

Vrijwel alle doelstellingen die in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport, zijn gesteld zijn behaald, waarvan enkele (aantal deelnemers, locaties) zeer ruim. De doelstelling om in totaal 12.600 kinderen te activeren is echter niet gehaald. Aangezien er na zes maanden een verschuiving is opgetreden waarbij er een stijging is van 11% in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Combinorm, zullen er ongeveer 5.500 kinderen zijn geactiveerd. Dit is echter wel gebaseerd op een grove schatting waarbij de gegevens uit de procesevaluatie (aantal deelnemers) en de effectevaluatie worden gecombineerd.

Wat betreft de effecten van deelname aan CMV bleek dat er na zes maanden een significante toename was in het percentage kinderen dat voldeed aan de NNGB en Combinorm. In de controle groep was er echter een vergelijkbare toename. Een mogelijke verklaring hiervoor is het seizoenseffect, aangezien de voormeting (baseline) bij CMV in maart-april is afgenomen en de nameting in september-oktober. Het is te verwachten dat met name in september kinderen meer buiten spelen dan bijvoorbeeld in maart. Dit heeft de resultaten mogelijk beïnvloed. Aangezien beide groepen vergelijkbare resultaten laten zien kan dan ook niet geconcludeerd worden dat CMV een positief effect heeft op het beweeggedrag van de deelnemers. Hierbij moet wel de kanttekening worden gemaakt dat de gebruikte vragenlijsten moeilijk bleken te zijn voor de (ouders van de) deelnemers. Het was bijvoorbeeld lastig om in te vullen hoeveel tijd de kinderen gemiddeld per week besteden aan verschillende activiteiten.

Voor de Nevobo heeft het project veel opgeleverd, wat voor hen een reden is om door te gaan met het implementeren en stimuleren van CMV. CMV kan nu zonder aanvullende financiering worden uitgevoerd met uitzondering van de scholenprojecten.

Bijlage: Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo), Ultimate Volley Xperience (UVX)

1.1 Algemeen

Sportbond : Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo)

Sportproject : Ultimate Volley Xperience (UVX)

Projectomschrijving (inhoud sportproject):

Ultimate Volley Xperience (UVX) is een volleybalevent, waaraan jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar in een zelf samengesteld team (minimaal vier spelers) kunnen deelnemen. Deze events worden op vrijdagavond op bijzondere locaties georganiseerd, zoals in een oude fabriekshal, op het dak van een winkel, op een marktplein of in een indoor ijsbaan. Het volleybaltoernooi vormt de basis van het UVX-event. Er worden meerdere wedstrijden op een avond gespeeld, allemaal tegen teams van gelijk niveau. Naast de wedstrijden spelen muziek en de side-events een belangrijke rol. Zo draaien bij elk UVX-event verschillende dj's muziek, zijn er loungehoeken om te chillen, game-corners, internetfaciliteiten en diverse optredens en demo's vanuit allerlei andere sporttakken. Ook zijn er spectaculaire side-events zoals Bossaball (volleybal/voetbal op luchtkussens en trampolines) en Fast Smashing (zo hard mogelijk tegen een bal aan smashen), waarbij veel wordt bewogen. De sfeer van een UVX-event is Caribisch getint, met Caribische muziek, beachflags, palmbomen, hangmatten en veel andere beach-volleybalaspecten zodat de jongeren worden uitgedaagd om plezier te maken, te genieten en nieuwe mensen te ontmoeten. Bij de UVX-events staat de belevingswereld van de jongeren centraal. Rondom UVX ontstaat een unieke community waarin de site www.uvx.nl een belangrijke rol speelt. Een UVX-event of een UVX-tour (meerdere events) in een stad of dorp wordt georganiseerd in samenwerking met de volleybalverenigingen. Het is de bedoeling dat steeds meer volleybalverenigingen de unieke elementen van het UVX opnemen als structureel onderdeel van hun aanbod, zodat de jongeren het volleybal in de sfeer van het UVX-event bij de vereniging kunnen continueren. Door het leveren van een volleybalaanbod dat goed aansluit bij de waardes en behoeftes van de jongeren, zullen deze jongeren blijven volleyballen en bewegen. Via het onderwijs worden de jongeren geworven. Eerst worden er kleine UVX-events op de scholen aangeboden, daarna kunnen de jongeren deelnemen aan een groter UVX-event (op een unieke locatie). Ook kunnen bestaande volleyballers deelnemen aan een UVX-event. Voor hen is dit een extra stimulerend volleybalaanbod, naast het reguliere aanbod.

Doelstellingen:

Met UVX wil de Nevobo het imago van het volleybal verbeteren, meer jongeren aan het volleyballen krijgen en (als gevolg daarvan) meer leden werven voor de verenigingen/sportbond. Daarnaast wil de Nevobo met UVX een extra stimulerend aanbod leveren voor de huidige volleyballeden, waardoor deze leden worden behouden.

Doelgroep: Jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar, zowel niet-volleyballers als volleyballers.

Totale duur (start-eind): Er worden regelmatig UVX-events georganiseerd. Een UVX-event duurt ongeveer vier uur. Het evenemententerrein zelf is vier uur geopend, het toernooi duurt ongeveer drie uur. In de overige tijd kunnen de deelnemers gebruikmaken van de side-events.

Frequentie lessen (aantal lessen per week, totaal aantal lessen): Er zijn verschillende organisatievormen van UVX, namelijk een UVX_L-tour, UVX_S-tour en UV-Xclusive. Een UVX_L-tour bestaat uit 10 events (grote en kleine events) per jaar in een stad/gemeente (5 tours = 50 events). Een UVX_S-tour bestaat uit 4-8 events (grote en kleine events) per jaar in een stad/gemeente. In overleg met een stad/gemeente wordt bepaald hoeveel grote en kleine events worden georganiseerd (dit is maatwerk). UV-Xclusive is een los UVX-event dat kan worden afgenomen door scholen, verenigingen, gemeenten of commerciële bureaus. Hierbij wordt rekening gehouden met de wensen van de klant. De UVX-tours en losse UVX-events worden meerdere malen in een jaar georganiseerd.

Duur lessen: Een UVX-event duurt ongeveer vier uur.

Bereik per les/locatie (aantal deelnemers per les/locatie): Een groot UVX-event (op een unieke locatie/in een stad) heeft gemiddeld 150 deelnemers. UVX-events die in combinatie met grote volleybalevenementen (World Tour Beach, DELA Trophy, EK/WK kwalificatie) worden georganiseerd hebben gemiddeld 300 deelnemers. Een klein UVX-event heeft gemiddeld 75 deelnemers.

Website: www.uvx.nl

1.2 Doelstellingen van het sportproject

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

- In de periode 2008-2010 worden er minimaal 220 UVX-events in heel Nederland georganiseerd: minimaal 50 (2008), 70 (2009) en 100 (2010).
- In de periode 2008-2010 hebben er minimaal 39.750 jongeren deelgenomen aan de UVX-events: Minimaal 7.500 (2008), 12.250 (2009) en 20.000 (2010).
- Van het minimale aantal deelnemers is 30% niet lid van de Nevobo.
- Van het minimale aantal deelnemers is 15% niet lid van een sportvereniging (aangesloten bij NOC*NSF).
- De verwachte doorstroom naar (UVX-)lidmaatschappen is 30% van het totaal aantal deelnemers (39.750). Dit betekent 12.000 nieuwe leden: 2.250 (2008), 3.750 (2009) en 6.000 (2010).
- Doorstroom naar de georganiseerde sport (deelname aan competitie) is 6.000 deelnemers.
- Door elk jaar deel te nemen kunnen sommige jongeren meerdere keren geteld worden. De deelname van 33.000 (unieke) jongeren is het uitgangspunt.
- Het activeren van 15.000 deelnemers (10.000 inactief > semi-actief, 5.000 semi-actief > normactief).
- In de periode 2008-2010 worden er in totaal 90 UVX-events georganiseerd in samenwerking met een volleybalvereniging die aangesloten is bij de Nevobo: 20 (2008), 30 (2009) en 40 (2010).

- Het motiveren en activeren van minimaal 160 verenigingen om structureel onderdelen van UVX in hun vereniging te implementeren: Minimaal 40 (2008), 60 (2009) en 60 (2010).
- In de periode 2008-2010 zullen steeds meer volleybalverenigingen, die aangesloten zijn bij de Nevobo, structureel onderdelen van UVX in hun vereniging hebben geïmplementeerd: Het gaat hierbij om 25%, 40% en 60% van de volleybalverenigingen, aangesloten bij de Nevobo, in respectievelijk de jaren 2008, 2009 en 2010.
- In de periode 2008-2010 hebben in totaal 1.425 jongeren tussen de 12-18 jaar vrijwillig geholpen met de organisatie van de UVX-events: 250 (2008), 425 (2009) en 750 (2010).
- In de periode 2008-2010 worden er steeds meer jongeren lid van de website www.uvx.nl: In 2008 zijn er in totaal 15.000 jongeren lid van de website, dit aantal groeit uit tot 25.000 jongeren in 2009 en tenslotte 40.000 jongeren in 2010.
- In de periode 2008-2010 groeit het aantal vaste UVX-accommodaties in Nederland van één in 2008, naar twee in 2009 en tenslotte vier in 2010.
- In de periode 2008-2010 wordt een steeds groter gedeelte van het evenemententerrein aangekleed met UVX vlaggen, banieren, stands en decoratiematerialen: In 2008 gaat het om 40% van het evenemententerrein, in 2009 om 60% en in 2010 om 80%.
- UVX als merk neerzetten.

Doelstellingen in het kader van de intensiveringsaanvraag van het NASB, setting sport 2008-2010:

In het kader van de intensiveringsaanvraag zal de Nevobo meer middelbare scholen benaderen en meer promo acties (voorafgaand aan een UVX-event) en UVX-events organiseren voor deze scholen. Door het benaderen van meer scholen voor UVX-events zullen dezelfde scholen ook makkelijker benaderd kunnen worden voor de andere volleybalproducten CMV en Beachvolleybal.

Doelstellingen:

- Door een betere promotie en door het organiseren van meer succesvolle UVX-events zullen naar verwachting minimaal 17.000 extra jongeren worden bereikt.
- Door een betere promotie en door het organiseren van meer succesvolle UVX-events zullen naar verwachting 500 extra deelnemers doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Door een betere promotie en door het organiseren van meer succesvolle UVX-events zullen naar verwachting 6.290 extra deelnemers worden geactiveerd (4.250 inactief > semi-actief, 2.040 semi-actief > normactief).
- Het ontstaan van meerdere samenwerkingsverbanden met middelbare scholen.

Samenvatting van doelstellingen:

- In totaal 56.750 deelnemers.
- In totaal 6.500 deelnemers die doorstromen naar de georganiseerde sport.
- Het activeren van in totaal 21.290 deelnemers (14.250 inactief > semi-actief, 7.040 semi-actief > normactief).

1.3 Procesevaluatie

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven:

1.3.1 Algemeen verloop van sportproject

UVX is niet gelopen, zoals de Nevobo voor ogen had. In de beginperiode was er veel enthousiasme vanuit gemeenten en onderwijs voor UVX. De Nevobo is toen voortvarend met UVX aan de slag gegaan. De UVX-events op zich waren erg succesvol en voldeden aan de verwachtingen. De koppeling met verenigingen is er echter nauwelijks geweest. Enerzijds heeft UVX niet geleid tot meer jeugdleden bij verenigingen, anderzijds hebben verenigingen UVX niet “opgepakt”. UVX was lastig voor verenigingen te organiseren. Verenigingen konden maar beperkt elementen van UVX inzetten (muziek, toernooi, lounge kussens), waardoor de “ervaring” van UVX bij de vereniging anders was dan bij een UVX-event. Er is een aantal verenigingen (33) geweest dat UVX heeft geïmplementeerd, maar niet zoals de Nevobo voor ogen had. Deze verenigingen hebben incidenteel een klein UVX-event georganiseerd, bijvoorbeeld ter gelegenheid van de start of afsluiting van een seizoen. Het was de bedoeling dat UVX structureel bij verenigingen zou worden aangeboden en dat de jeugd bij een vereniging dezelfde UVX-ervaring zou hebben als bij een UVX-event.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van het sportproject

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

- Het concept UVX is makkelijk naar de doelgroep te “brengen”. Er zijn UVX-events georganiseerd binnen onderwijsinstellingen, op beachvolleybalevenementen, marktpleinen, etc.
- UVX sluit goed aan bij de belevingswereld van de jeugd.
- De UVX-events zelf waren een succes.
- De organisatie van een UVX-event/de logistiek rondom een UVX-event: De Nevobo heeft gedurende de projectperiode veel expertise opgebouwd op deze gebieden, waardoor zij elke keer weer een UVX-event succesvol wist op te starten.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

- Discontinuïteit: Een UVX-event is een “eenmalig” evenement. Binnen verenigingen en gemeenten is UVX “incidenteel” aangeboden. Hierdoor was het lastig om de jeugd echt te “binden”. UVX heeft dan ook minimaal of niet bijgedragen aan de doelstelling meer jeugdleden te realiseren.
- De kosten (voor logistiek, aanschaf materialen, huren accommodatie) per UVX-event waren hoog. Mede hierom werden UVX-events incidenteel en niet structureel aangeboden.
- De UVX-website: De Nevobo heeft veel tijd gestoken in het up-to-date houden van de UVX-website. Uiteindelijk heeft dit maar een kleine groep website-leden opgeleverd. Achteraf gezien had de Nevobo (met minder inspanning) een grotere groep mensen kunnen bereiken als zij gebruik had gemaakt van bestaande sociale media, zoals Hyves.
- Het sporten op unieke locaties: Het vinden van unieke locaties was lastig. Daarnaast moesten voor bepaalde locaties vergunningen worden aangevraagd. Hierdoor had een aantal UVX-events een langere aanlooptijd nodig.
- De afhankelijkheid van verenigingen.

1.3.3 Deelnemers aan het sportproject

Werving van deelnemers

Werving gebeurde via scholen, de website en volleybalverenigingen. Ook speelde mond-op-mond reclame een belangrijke rol.

Beoogde doelgroep bereikt?

De leeftijdsgroep is bereikt. Daarnaast zijn zowel volleyballers als niet-volleyballers bereikt. De niet-volleyballers zijn vooral bereikt via de promo events (events op onderwijsinstellingen). Volgens de Nevobo was in het begin 30% van de deelnemers niet lid van de Nevobo. Later deden in verhouding meer volleyballers mee, waardoor dit percentage afnam. De Nevobo weet niet hoeveel procent van de deelnemers niet lid was van een sportvereniging aangesloten bij NOC*NSF.

Draagvlak bij de doelgroep

De jongeren zijn betrokken bij de organisatie van de evenementen. Daarnaast heeft de Nevobo de ideeën en wensen van de jongeren meegenomen bij de (door)ontwikkeling van het product. In de loop van de projectperiode is steeds meer gebruik gemaakt van technologieën, zoals sms en internet, wat de doelgroep aanspreekt.

Lidmaatschap

De deelnemers konden lid worden van een vereniging. Er is geen UVX-lidmaatschap gekomen, wat van te voren wel de bedoeling was.

1.3.4 Tijdsplanning

Het project is niet helemaal volgens planning verlopen, met name door veranderingen binnen de Nevobo. Door de verlenging van de implementatieperiode (met een half jaar) heeft de Nevobo meer tijd gehad om UVX bij de verenigingen te krijgen en haar doelstellingen (in het algemeen) te halen. Dit is echter niet allemaal gelukt.

1.3.5 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

- Aantal UVX-events: Er zijn in totaal 164 UVX-events georganiseerd (grote en kleine events binnen gemeenten, scholen en verenigingen) in 77 verschillende gemeenten. De einddoelstelling van minimaal 220 UVX-events is niet gehaald.
- Aantal deelnemers: Er waren in totaal ongeveer 34.658 deelnemers (er kunnen dubbeltellingen zijn, maar het overgrote deel betreft unieke deelnemers). De einddoelstelling van in totaal 56.750 deelnemers is niet gehaald.
- Van het minimale aantal deelnemers is 30% niet lid van de Nevobo: De Nevobo weet niet precies hoeveel procent van de deelnemers niet lid was van de Nevobo. Zij weet wel dat het merendeel van de deelnemers volleyballer was (vooral bij de grote UVX-events en UVX-events bij verenigingen).
- Van het minimale aantal deelnemers is 15% niet lid van een sportvereniging (aangesloten bij NOC*NSF): De Nevobo weet niet precies hoeveel procent van de deelnemers niet lid was van een sportvereniging (aangesloten bij NOC*NSF).
- De verwachte doorstroom naar (UVX-)lidmaatschappen is 30% van het totaal aantal deelnemers: Er is geen UVX-lidmaatschap ingevoerd. Deze doelstelling is niet gehaald.
- Doorstroom naar de georganiseerde sport: Kijkend naar het aantal jeugdleden (bij de bond) in 2008 (25.296) en het aantal jeugdleden (bij de bond) op peildatum 1 mei 2011

(32.803), dan is er een groei van 7.507 leden. Het is niet inzichtelijk of deze groei te wijten is aan UVX.

- Deelname van unieke jongeren: Het exacte percentage unieke deelnemers is onbekend. Naar de mening van de Nevobo is het percentage unieke deelnemers erg hoog, omdat de UVX-events op verschillende plekken in Nederland zijn georganiseerd.
- In de periode 2008-2010 worden er in totaal 90 UVX-events georganiseerd in samenwerking met een volleybalvereniging die aangesloten is bij de Nevobo: In de gehele implementatieperiode zijn in totaal 164 UVX-events georganiseerd in gemeenten of bij verenigingen. Aan elk van deze UVX-events waren één of meerdere verenigingen gekoppeld, die (mee)organiseerden (33 verenigingen hebben zelf een UVX-event georganiseerd). Tevens was een groot deel van de UVX-deelnemers afkomstig van volleybalverenigingen.
- Het motiveren en activeren van minimaal 160 verenigingen om structureel onderdelen van UVX in hun vereniging te implementeren: Alhoewel een aantal verenigingen (33) (incidenteel) een klein UVX-event heeft georganiseerd, zijn er geen verenigingen geweest die structureel UVX hebben aangeboden.
- In de periode 2008-2010 zullen steeds meer volleybalverenigingen, die aangesloten zijn bij de Nevobo, structureel onderdelen van UVX in hun vereniging hebben geïmplementeerd: Dit is niet gebeurd.
- Het aantal jongeren dat als vrijwilliger heeft geholpen bij de organisatie van UVX-events: Per event waren er gemiddeld zeven vrijwilligers. In totaal waren er dan ongeveer 164 UVX-events x 7 vrijwilligers = 1.148 vrijwilligers. De einddoelstelling van in totaal 1.425 vrijwilligers is niet gehaald. Dit komt doordat er minder UVX-events zijn georganiseerd. Het aantal vrijwilligers per event (gemiddeld zeven) was wel zoals verwacht. Hierbij opgemerkt dat het aantal vrijwilligers per event kon variëren (promo event, groot UVX-event).
- Het aantal website-leden: Er waren ongeveer 7.500 website-leden. De einddoelstelling van 40.000 website-leden is niet gehaald. De Nevobo heeft in het laatste jaar niet veel meer met de UVX-website gedaan. Het up-to-date houden van de website kostte teveel tijd en leverde uiteindelijk te weinig (leden) op.
- Het aantal vaste UVX-accommodaties in Nederland: Er zijn geen vaste UVX-accommodaties in Nederland. Het einddoel van vier vaste UVX-accommodaties is niet gehaald.
- Een steeds groter gedeelte van het evenemententerrein wordt aangekleed met UVX vlaggen, banieren, stands en decoratiematerialen: Dit is gebeurd.
- UVX als merk neerzetten: UVX is bekend bij volleyballend Nederland en gemeenten waar een UVX-event is georganiseerd. Dus UVX als merk neerzetten is redelijk goed gelukt bij deze doelgroepen.
- Meer met middelbare scholen samenwerken (intensiveringsaanvraag): De Nevobo heeft wel met middelbare scholen samengewerkt. De UVX-draaiboeken zijn aangeboden aan het onderwijs. Daar zijn ook UVX-events georganiseerd, maar deze waren kleiner van opzet, dan de grote UVX-events die georganiseerd zijn door de Nevobo. De samenwerking in het geheel was kleiner van omvang dan vooraf beoogd.
- Het activeren van in totaal 21.290 deelnemers (14.250 inactief > semi-actief, 7.040 semi-actief > normactief): Er zijn geen gegevens bekend over veranderingen in beweeggedrag na zes maanden waardoor onbekend is hoeveel deelnemers geactiveerd zijn.

In het algemeen is het gelukt om UVX-events te organiseren. Deze waren succesvol, herkenbaar (UVX-uitstraling) en sloten aan bij de wensen van de doelgroep. Het is niet gelukt om de beoogde aantallen te halen (onder andere het aantal UVX-events, deelnemers) en UVX een structureel karakter te geven bij verenigingen.

1.3.6 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een website ontwikkeld en een dvd met filmpjes ter promotie. Verder zijn er marketingmaterialen, materialen voor aankleding van de events, side-events, shirts en een draaiboek voor verenigingen ontwikkeld.

1.3.7 Samenwerking met en betrokkenheid van sportverenigingen (indien van toepassing)

Er is alleen direct samengewerkt met verenigingen in het kader van het organiseren van UVX-events. De verenigingen hebben de events actief gepromoot onder hun leden en de doelgroep. De samenwerking verliep goed en de betrokkenheid was groot. De Nevobo (het hoofdkantoor) heeft niet direct samengewerkt met de verenigingen die zelf een UVX-event hebben georganiseerd. Deze verenigingen werkten samen met de regionale volleybalconsulenten.

Implementatie

Alhoewel een aantal verenigingen (33) incidenteel een klein UVX-event heeft georganiseerd, is UVX niet als structureel aanbod geïmplementeerd. Het was voor verenigingen niet mogelijk om UVX, zoals het wordt aangeboden tijdens de grote UVX-events, structureel in te passen in hun aanbod. Verenigingen zagen UVX ook als een losstaand evenement, en niet als een product dat zij maandelijks willen aanbieden.

Beschikken sportverenigingen over voldoende middelen?

Verenigingen beschikten niet over voldoende financiële middelen, materialen (zoals de side-events), ruimte (binnen de accommodatie) en tijd (voor de organisatie van UVX-events) om UVX structureel aan te bieden.

1.3.8 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van het sportproject is samengewerkt zijn:

- Gemeenten: Gemeenten fungeerden (meestal) als opdrachtgever en hielpen bij het zoeken naar een geschikte locatie. Soms kwamen gemeenten naar de Nevobo toe met de vraag om een event te organiseren, in andere gevallen zijn gemeenten door de Nevobo zelf benaderd.
- Onderwijs: Via het onderwijs zijn de jongeren geworven voor de UVX-events (er zijn promo events op de scholen georganiseerd). Daarnaast hebben jongeren meegeholpen bij het organiseren van een UVX-event als opdracht voor school.
- Jongeren: Jongeren hebben geholpen bij de organisatie, promotie (onder andere in promoteteams), opbouw, afbouw en beveiliging van een UVX-event. Daarnaast heeft de Nevobo de ideeën en wensen van de jongeren meegenomen bij het (door)ontwikkelen van het concept (de jongeren weten immers zelf het beste wat zij leuk vinden).
- Sportraden: Via sportraden zijn contacten gelegd met gemeenten en sportraden werkten vaak in opdracht van gemeenten. Zij hielpen bijvoorbeeld bij het zoeken naar scholen en locaties.
- FreeTime: FreeTime zorgde voor de opslag, transport, opbouw en afbouw van de materialen bij een UVX-event. Daarnaast heeft de Nevobo een aantal keer UVX-velden en side-events geplaatst op de beachvolleybalevenementen van FreeTime.

- Sponsors: Er waren geen financiële sponsors, alleen suppliers. Deze zorgden voor materialen als ballen en loungekussens.
- Eigenaren van locaties: Voor het organiseren van een UVX-event op een bepaalde locatie moest er contact worden gelegd met de “eigenaar” van die locatie. Daarmee werden afspraken gemaakt. Deze samenwerking was incidenteel en niet structureel.

Deze samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat.

1.3.9 Uitgaven en inkomsten

Er zijn nog geen exacte cijfers bekend van de uitgaven en inkomsten. Belangrijke uitgavenposten waren onder andere personeel, het huren van locaties en het ontwikkelen van materialen. Inkomsten bestonden, naast de NASB subsidie, uit bijdragen van opdrachtgevers (gemeenten). De uitgaven waren conform verwachting, de inkomsten waren lager om dat er minder UVX-events zijn georganiseerd.

De inspanningen en uitgaven wegen voor de Nevobo niet op tegen de behaalde resultaten, omdat UVX niet heeft bijgedragen aan de doelstellingen van de Nevobo om meer mensen aan het volleyballen te krijgen en verenigingen sterker en gezonder te maken. UVX heeft wel positief bijgedragen aan het imago van volleybal.

1.3.10 Vervolgactiviteiten

Deelnemers konden meedoen aan meerdere UVX-events. Daarnaast konden zij lid worden van een vereniging.

*1.3.11 Ondersteuning van NOC*NSF aan de sportbond voor uitvoering van het sportproject*

De geïnterviewden kunnen niet aangeven hoe de bondenbijeekkomsten waren, omdat zijzelf hier niet bij aanwezig zijn geweest. Waarschijnlijk zijn de bondenbijeekkomsten niet van meerwaarde geweest, omdat de Nevobo haar kennis en informatie voornamelijk uit de praktijk (bij de doelgroep, onderwijsinstellingen) haalt. De geïnterviewden zijn wel bij de NASB bijeenkomsten (met onder andere gemeenten) geweest. Naar de mening van de geïnterviewden waren het er veel en het nut ervan was heel wisselend (afhankelijk van het onderwerp). Over het algemeen was de ondersteuning voldoende en was er niet meer ondersteuning nodig.

1.3.12 Continuïteit van het sportproject na beëindiging van de NASB subsidie

De Nevobo gaat niet meer investeren in UVX en zij gaat het ook niet meer actief in de markt zetten. UVX zal geen speerpunt meer zijn binnen het jeugdbeleid van de bond. De mogelijkheid om een UVX-pakket af te nemen blijft wel bestaan. Dus als er bijvoorbeeld een vraag komt vanuit een gemeente om een UVX-tour op te zetten, dan zal de Nevobo dat (tegen de kostprijs) organiseren. Verder blijven de materialen (onder andere het draaiboek en promotiematerialen) beschikbaar voor verenigingen.

Financiering

De Nevobo is niet bereid verder te investeren in UVX.

Samenwerking met private partners
Niet van toepassing.

Continuering op lokaal niveau

UVX kan niet op structurele wijze worden aangeboden door een vereniging. Een vereniging kan wel (incidenteel) een UVX-event organiseren of elementen uit UVX (muziek, loungekussens) gebruiken. Voor het organiseren van een UVX-event is mankracht nodig (en tijd). Informatie en materialen kunnen verenigingen verkrijgen bij de Nevobo (het draaiboek is bijvoorbeeld gratis beschikbaar en side-events kunnen zij huren). Een vereniging biedt haar jeugdleden met UVX wat extra's. Dit zou bijvoorbeeld kunnen bijdragen aan ledenbehoud.

1.4 Effectevaluatie

1.4.1 UVX deelnemers

Er zijn ongeveer 1.200 deelnemers aan UVX benaderd om mee te doen aan het effectonderzoek. In totaal hebben 102 personen de baseline vragenlijst ingevuld (respons 9%). Vijfentwintig personen hebben vervolgens na drie maanden een vragenlijst ingevuld (respons 25%). Aangezien minder dan 25 personen na zes maanden een vragenlijst hebben ingevuld staan hieronder alleen de gegevens op baseline en de resultaten na drie maanden weergegeven.

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	± 1.200
Baseline meting	102
Nameting 1 (na 3 maanden)	25
Nameting 2 (na 6 maanden)	8

In tabel 2 staan de kenmerken van alle deelnemers op baseline weergegeven (n=102). De meerderheid van de deelnemers (74%) was vrouw, de gemiddelde leeftijd was 15 jaar en de gemiddelde Body Mass Index (BMI) was 21. Driekwart van de deelnemers voldeed bij aanvang van UVX aan de NNGB, 30% aan de Fitnorm en 79% aan de Combinorm. Vier procent van de deelnemers was inactief en 17% semi-actief bij aanvang. Vrijwel alle deelnemers gaven aan momenteel te sporten en waren lid van een sportvereniging of sportbond.

Wanneer de kenmerken zoals gemeten op baseline bij deelnemers na zes maanden worden vergeleken met de totale groep die op baseline heeft gereageerd, blijkt dat deze groepen vergelijkbaar zijn, er is geen selectieve uitval.

Tabel 2: Kenmerken deelnemers op baseline

	Baseline alle deelnemers	Baseline deelnemers na 3 maanden
Aantal (N)	102	25
Geslacht (%)		
Man	26	16
Vrouw	74	84
Leeftijd (jaren)		
Gemiddelde \pm SD	15 \pm 1	15 \pm 1
Min-max	12-17	12-17
Voldoen aan beweegnormen (%)		
NNGB	75	80
Fitnorm	30	36
Combinorm	79	84
Inactief	4	0
Semi-actief	17	16
Body Mass Index (BMI) (kg/m²)		
Gemiddelde \pm SD	21 \pm 3	21 \pm 3
Min-max	15-32	16-29
Sporten vóór deelname? (%)		
Ja	98	100
Nee, maar in het verleden wel	1	0
Nee, nooit actief gesport	1	0
Lid van een sportvereniging/sportbond? (%)		
Aantal (N)	102	25
Ja, van 1 of meerdere sportverenigingen/sportbonden	96	100
Nee	4	0

Na drie maanden is aan de deelnemers een aantal extra kenmerken gevraagd. Hieruit blijkt dat 60% van de deelnemers laag opgeleid was en 88% van de deelnemers autochtoon was. Tevens blijkt dat geen van de deelnemers een chronische ziekte of aandoening had.

Tabel 3: Opleiding, etniciteit en chronische ziekten of aandoeningen (n=25)

	Na 3 maanden
Opleiding (%)	
Laag	60
Gemiddeld	40
Hoog	0
Etniciteit (%)	
Autochtoon	88
Westers allochtoon	8
Niet-westers allochtoon	4
Chronische ziekten of aandoeningen? (%)	
Ja	0
Nee	100

1.4.2 Kennismaking met UVX en redenen voor deelname

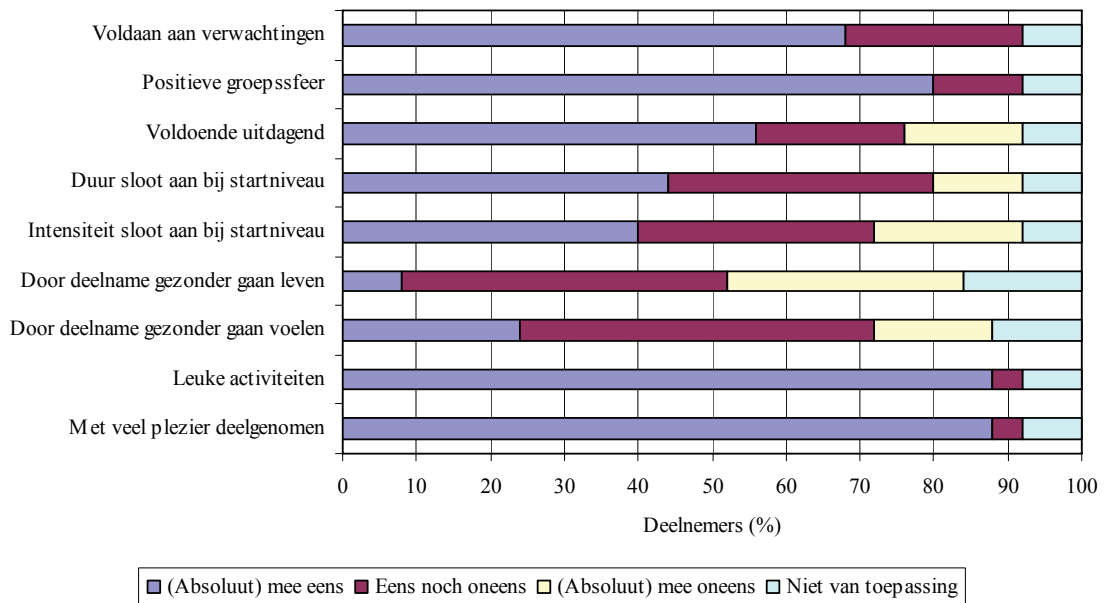
Op de vraag hoe ze kennis hadden genomen van UVX waren de meest voorkomende antwoorden: via een folder of poster (48%), via internet (34%), via de sportvereniging of trainer (26%), via school (25%) en via een vriend/familie (14%).

De deelnemers konden meerdere redenen aangeven voor deelname aan UVX. De meest voorkomende redenen waren dat ze voor de gezelligheid (68%) en ontspanning (53%) meededen, dat ze nieuwe contacten op wilden doen (31%), dat ze voor de prestatie meededen (29%) en dat ze hun conditie wilden verbeteren (20%).

1.4.3 Mening deelnemers over UVX

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd wat hun mening was ten aanzien van het project UVX. De resultaten zijn weergegeven in figuur 1. Opvallend hierbij is dat vrijwel alle deelnemers met veel plezier hebben deelgenomen aan UVX. Een minderheid van de deelnemers gaf aan dat de duur/intensiteit goed aansloot bij hun startniveau. Volgens een kleine groep heeft deelname aan UVX bijgedragen aan het gezond voelen of leven.

Figuur 1: Mening deelnemers over UVX (n=25)



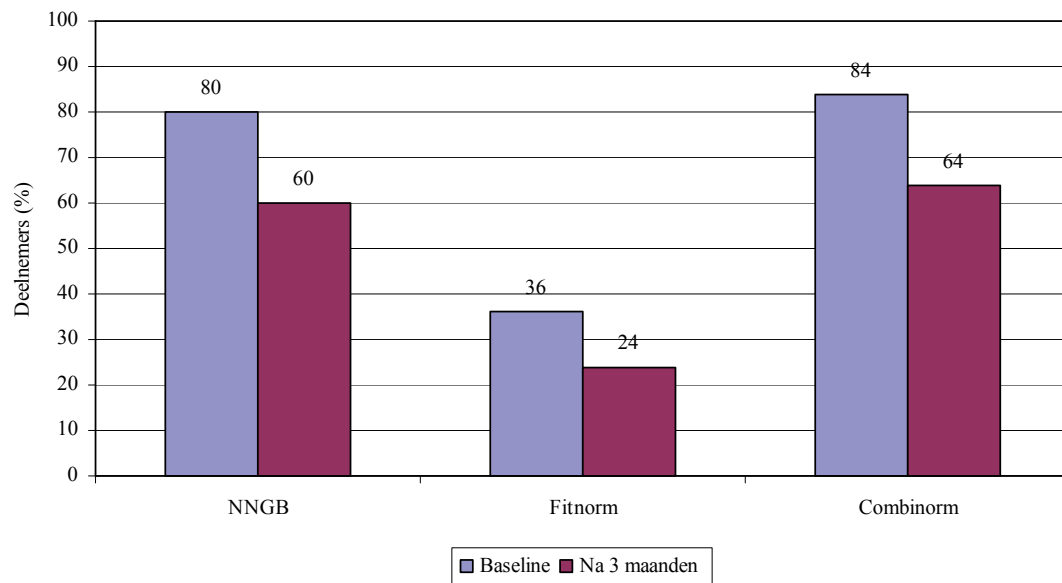
Ongeveer driekwart van de deelnemers gaf aan dat ze tevreden waren met de organisatie van UVX. Gemiddeld werd UVX beoordeeld met een rapportcijfer van 7,7 (s.d. 1,1) op een schaal van 1 tot 10.

1.4.4 Effecten van UVX op het beweeggedrag

Effecten op het beweeggedrag na drie maanden

Na drie maanden zijn er geen significante veranderingen in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB (80% vs. 60%), Fitnorm (36% vs. 24%) en Combinorm (84% vs. 64%) ten opzichte van baseline (zie figuur 2). Ook zijn er geen significante veranderingen in het percentage inactieven (0% vs. 8%) en semi-actieven (16% vs. 28%).

Figuur 2: Percentage deelnemers aan UVX dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, op baseline en na 3 maanden (n=25)



Wanneer gekeken wordt naar het aantal minuten dat deelnemers gemiddeld per week aan activiteiten besteden blijkt dat er, na drie maanden, geen significante verschillen zichtbaar zijn in vergelijking tot baseline (zie tabel 4).

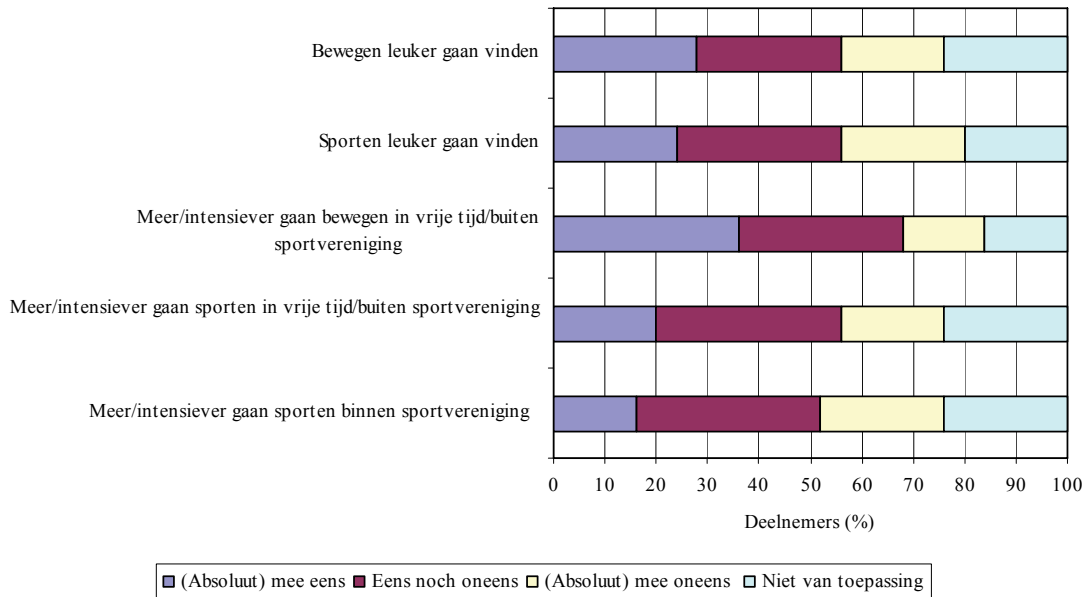
Tabel 4: UVX groep: Bewegen per intensiteitscategorie en de totale tijd besteed aan bewegen, op baseline en na 3 maanden (n=25)

	Baseline	Na 3 maanden	P-waarde
Bewegen per intensiteitscategorie, gemiddelde ± SD (min/week)			
Licht intensieve activiteiten	3260 ± 1221	3025 ± 1661	0.51
Matig intensieve activiteiten	1187 ± 649	986 ± 540	0.13
Zwaar intensieve activiteiten	265 ± 471	166 ± 445	0.09
Totale tijd besteed aan bewegen, gemiddelde ± SD (min/week)	4713 ± 1672	4177 ± 2111	0.21

1.4.5 Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag

Na drie maanden is aan de deelnemers gevraagd naar hun mening over veranderingen in hun sport- en beweggedrag door deelname aan UVX. Het blijkt dat ongeveer een kwart van de deelnemers van mening is dat deelname aan UVX het sport- en beweggedrag heeft beïnvloed (zie figuur 3).

Figuur 3: Mening deelnemers over veranderingen in sport- en beweggedrag na 3 maanden (n=25)



1.5 Conclusies

Op basis van de proces- en effectevaluatie kan geconcludeerd worden dat het sportproject UVX teleurstellend verlopen is. Het is in de afgelopen jaren wel gelukt om UVX-events te organiseren en deze werden ook zeer gewaardeerd door de deelnemers. Het aantal georganiseerde events is echter veel lager dan het aantal dat werd nagestreefd. Wat nog belangrijker is, is dat het niet gelukt is om UVX een structureel karakter te geven bij de verenigingen, waardoor de UVX-events losstaande eendaagse evenementen waren.

Wanneer gekeken wordt naar de resultaten van de effectevaluatie valt op dat de groep die aan UVX deelneemt een actieve groep is. Vrijwel alle deelnemers (98%) sportten al actief voordat zij deelnamen aan UVX en 79% voldeed aan de Combinorm. Blijkbaar spreekt een dergelijk concept vooral actieve jongeren aan. Dit verklaart deels (naast het feit dat het eendaagse evenementen waren) waarom uit het onderzoek naar voren kwam dat deelname aan UVX geen significant effect heeft op het beweggedrag van de deelnemers.

Op basis van de ervaringen en behaalde resultaten in de afgelopen jaren heeft de Nevobo besloten niet meer te investeren in UVX en deze activiteit niet in hun beleidsplannen op te nemen.

Bijlage: Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF)

1.1 Algemeen

Omschrijving:

NOC*NSF voert het programmamanagement over de setting sport. Belangrijke taken zijn hierbij onder andere het ondersteunen en begeleiden van de sportbonden bij het implementeren van hun sportprojecten, het bewaken en monitoren van de voortgang en het verzorgen van de (landelijke) communicatie.

Website: www.nocnsf.nl/nasb

1.2 Doelstellingen van NOC*NSF

Doelstellingen in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport:

Beoogde resultaten:

- Het coördineren en regisseren van het programma.
- Het zorg dragen voor uitvoering van het implementatieplan samen met uitvoeringspartners (de uitvoeringspartners zijn zelf verantwoordelijk voor de uitvoering en voortgang van hun eigen projecten).
- Het leggen van dwarsverbanden met en stimuleren van samenwerking met andere settings, organisaties en projecten.
- Het inzichtelijk en toegankelijk maken van kennis, ervaring en goede voorbeelden.
- Het zorg dragen voor collectieve voortgangsbewaking en -monitoring.
- Het zorg dragen voor collectieve communicatie binnen de setting sport en samenwerken met de settingoverstijgende corporate communicatie.
- Het uitvoering geven aan de “Kaderstellende afspraken Impuls Nationaal Actieplan Sport en Bewegen”:
 - Stimuleren van sportbonden (en sportverenigingen) om waar mogelijk en zinvol de samenwerking aan te gaan in de deelnemende gemeenten van de Impuls NASB en derhalve laagdrempelige sportactiviteiten aan te bieden.
 - Stimuleren van sportbonden (en sportverenigingen) bij te dragen aan het realiseren van de landelijke streefcijfers op het terrein van lichaamsbeweging.

Beoogde activiteiten:

- Begeleiden van sportbonden (en via hen hun verenigingen) bij het implementeren van hun sportconcepten.
- Organiseren van NASB bondenbijeekomsten voor uitwisseling van kennis, ervaringen en goede voorbeelden. Minimaal tweemaal per jaar.
- Overleggen met contractpartijen van “Kaderstellende afspraken NASB Impuls” en overige NASB partners over operationalisering van de samenwerking (VWS, VNG, NISB).
- Uitwerken en uitvoeren van deze samenwerking.
- (Potentiële) NASB-Impuls-gemeenten informeren over sportconcepten en stimuleren om deze in te zetten.

- Stimuleren van samenwerking tussen Olympische Netwerken, sportbonden en NASB gemeenten.
- Input geven vanuit sport aan NASB ondersteuners die door NISB worden ingezet.
- Actualiseren van initiatieven van bonden/verenigingen op de lijst van bewezen succesvolle interventies.

1.3 Procesevaluatie van de begeleidende rol van NOC*NSF

Hieronder worden de meningen en ervaringen van de geïnterviewden weergegeven.

1.3.1 Algemeen verloop van de sportprojecten

NOC*NSF is erg tevreden over het verloop van de implementatie van het NASB, setting sport. “NASB, setting sport” is heel positief geweest voor de sport in het algemeen. Er hebben tien sportbonden geparticipeerd in het NASB-sport programma, met veertien sportprojecten. Momenteel wordt ook effectonderzoek gedaan bij vier high potential sportprojecten. Deze projecten zijn meegenomen in de algemene communicatie van het NASB, maar de betreffende sportbonden hebben geen subsidie ontvangen. Als deze high potentials worden meegerekend, dan zijn er zelfs veertien sportbonden met achttien sportprojecten. Deze sportbonden hebben allemaal gewerkt aan het laagdrempeliger maken van het sportaanbod (“Hoe kunnen zij vanuit het puur alleen wedstrijd sport aanbieden, sport ook op een andere manier aanbieden, zodat mensen die eigenlijk heel weinig sporten en bewegen toch kennis kunnen maken met/deelnemen aan sport?”). Dit is de overall winst van het NASB, setting sport. De eindresultaten, wat betreft het aantal deelnemers, de doorstroom, etc., zijn bij NOC*NSF nog niet bekend. Als wordt gekeken naar de resultaten van 2010, dan liepen de meeste sportbonden goed op schema en zag het ernaar uit dat de overall einddoelstellingen zelfs overschreden zouden gaan worden. Op basis van deze resultaten kan NOC*NSF wel concluderen dat het NASB, setting sport heel succesvol is geweest, met uitzondering van (misschien) drie sportprojecten die niet of minder goed zijn verlopen.

1.3.2 Bevorderende en belemmerende factoren bij implementatie van de sportprojecten

De belangrijkste bevorderende factoren die genoemd zijn:

Op het niveau van de sportbonden:

- De subsidie: De subsidie is een enorme impuls geweest voor de sportbonden. Ze hebben hiermee de kans gekregen om hun sportprojecten goed in de markt te zetten en er echt voor te gaan.
- Het hebben van een bestaand sportproject/het hebben klaarliggen van een goed uitgewerkt plan of concept: De sportbonden die het meest succesvol zijn geweest met hun sportprojecten waren of al bezig met het sportproject voordat zij subsidie kregen of hadden een goed uitgewerkt plan/concept klaar liggen. De sportprojecten die niet/minder goed zijn verlopen zijn vaak degene geweest die vanaf een nulsituatie zijn begonnen.
- Het hebben van een “bevolgen” projectleider, die tijd neemt voor het sportproject en er echt voor gaat (de juiste persoon op de juiste plek).

Op het niveau van NOC*NSF:

- Het versterken van bonden onderling en het stimuleren van kennisuitwisseling/ervaringen: In de eerste twee jaren van de implementatiefase heeft NOC*NSF regelmatig bondenbijeekkomsten georganiseerd waar bonden onderling kennis en

ervaringen konden uitwisselen, elkaar konden coachen en waar af en toe ook externe sprekers werden uitgenodigd om de sportbonden te informeren/adviseren over bepaalde onderwerpen.

- De samenwerking met NISB: In de loop van de implementatiefase is de samenwerking met NISB steeds beter geworden.
- Communicatie van het NASB, setting sport: Op verschillende manieren heeft NOC*NSF de sportbonden en hun sportprojecten onder de aandacht gebracht bij andere partijen, o.a. via de NASB nieuwsbrief en op bijeenkomsten.

De belangrijkste belemmerende factoren die genoemd zijn:

Op het niveau van de sportbonden:

- Veranderingen binnen de sportbond, zoals persoonswisselingen, verandering van directie/bestuur en veranderingen in de organisatie of het beleid, hebben voor sommige sportbonden belemmerend gewerkt bij het implementeren van hun sportprojecten.
- Het niet hebben van een goed uitgewerkt plan of concept: De sportprojecten die niet/minder goed zijn verlopen zijn vaak degene geweest die vanaf een nulsituatie zijn begonnen.
- De samenwerking met de regioadviseurs is niet goed van de grond gekomen. In de eerste paar jaren van de implementatiefase verwachtten de sportbonden (en NOC*NSF) dat de regioadviseurs de sportprojecten zouden promoten onder bijvoorbeeld gemeenten. Sommige sportbonden hebben hier echt op gewacht en dit heeft voor hen ook belemmerend gewerkt. In het laatste jaar was duidelijk wat de sportbonden en regioadviseurs aan elkaar hadden. NOC*NSF heeft de sportbonden gestimuleerd niet meer op de regioadviseurs te wachten en actief gebruik te maken van hun eigen kanalen om de sportprojecten te promoten.

Op het niveau van NOC*NSF:

- In het begin verliep de samenwerking met NISB in het kader van het NASB (NASB Impuls vs. NASB sport) niet goed. NOC*NSF en NISB hadden verschillende opvattingen over hoe de samenwerking moest worden ingevuld en welke rollen zij hierin hadden. Later is deze samenwerking beter/duidelijker geworden.

1.3.3 Tijdsplanning

De implementatiefase is niet volgens de oorspronkelijke tijdsplanning verlopen. De implementatiefase zou oorspronkelijk beginnen in januari 2008 en eindigen in december 2010. De sportbonden kregen echter pas in juni 2008 de officiële toewijzing van de subsidie en veel sportbonden zijn ook pas vanaf dat moment begonnen met de uitvoering van hun sportprojecten. De implementatiefase is daarom verlengd tot en met juni 2011.

1.3.4 Zijn de einddoelstellingen die in het projectplan zijn geformuleerd behaald?

Beoogde resultaten:

- Het coördineren en regisseren van het programma: Dit heeft NOC*NSF gedaan.
- Het zorg dragen voor uitvoering van het implementatieplan samen met uitvoeringspartners (de uitvoeringspartners zijn zelf verantwoordelijk voor de uitvoering en voortgang van hun eigen projecten): Dit is gebeurd.
- Het leggen van dwarsverbanden met en stimuleren van samenwerking met andere settings, organisaties en projecten: NOC*NSF heeft de sportbonden gestimuleerd om met partijen zoals het onderwijs, commerciële organisaties en gemeenten, samen te werken. Veel sportbonden hebben in het kader van hun sportproject ook samengewerkt met andere partijen. Voor NOC*NSF zelf was NISB een belangrijke samenwerkingspartner. De samenwerking met andere settings (NASB Impuls en de setting werk) is niet echt van de grond gekomen.

- Het inzichtelijk en toegankelijk maken van kennis, ervaring en goede voorbeelden: NOC*NSF heeft bondenbijeenkomsten georganiseerd waar kennis en ervaringen uitgewisseld konden worden. Daarnaast heeft zij regelmatig informatie over de sportprojecten (o.a. “good practices”) geplaatst op haar eigen website (www.nocnsf.nl/nasb), de NASB website (www.nasb.nl) en in de NASB nieuwsbrief. Verder is zij bezig met de “Inspiratiegroothandel”. Dit komt voort uit de “Innovatie-groothandel”, welke bestaat uit leerervaringen en (goede en slechte) voorbeelden uit de proeftuinen. Hieraan worden leerervaringen en kennis vanuit de programma’s Meedoen Alle Jeugd door Sport en NASB sport toegevoegd. NOC*NSF gaat deze kennis verder ontsluiten via bijeenkomsten en een website, zodat lokale partijen toegang hebben tot deze informatie.
 - Het zorg dragen voor collectieve voortgangsbewaking en -monitoring: NOC*NSF heeft het NIVEL ingeschakeld voor de evaluatie van de implementatiefase.
 - Het zorg dragen voor collectieve communicatie binnen de setting sport en samenwerken met de settingoverstijgende corporate communicatie: Dit heeft NOC*NSF gedaan, bijvoorbeeld door het plaatsen van informatie over de sportprojecten op de eigen website, de NASB website, in de NASB nieuwsbrief of door de sportprojecten “mee te nemen” naar bijeenkomsten.
 - Het uitvoering geven aan de “Kaderstellende afspraken Impuls Nationaal Actieplan Sport en Bewegen”:
 - Stimuleren van sportbonden (en sportverenigingen) om waar mogelijk en zinvol de samenwerking aan te gaan in de deelnemende gemeenten van de Impuls NASB en derhalve laagdrempelige sportactiviteiten aan te bieden.
 - Stimuleren van sportbonden (en sportverenigingen) bij te dragen aan het realiseren van de landelijke streefcijfers op het terrein van lichaamsbeweging.
- De regioadviseurs hadden, naar de mening van NOC*NSF, de sportprojecten bij de gemeenten meer onder de aandacht moeten brengen dan in de praktijk is gebeurd. Dit komt mede door de verschillende opvattingen die NOC*NSF en NISB hadden over de invulling van de samenwerking in het kader van het NASB (NASB Impuls en NASB sport). Er zijn verschillende bijeenkomsten met de regioadviseurs georganiseerd om de samenwerking te proberen te verbeteren. Deze samenwerking is ook verbeterd, in die zin dat alle partijen nu weten wat ze van elkaar kunnen verwachten. Daarnaast hebben de regioadviseurs geholpen bij het tot stand komen van de brochure voor gemeenten. Het aantal projecten dat is gestart in een gemeente door toedoen van een regioadviseur is echter op één hand te tellen. NOC*NSF heeft de sportbonden zelf wel gestimuleerd om op lokaal niveau samen te werken met NASB-Impuls-gemeenten en ingangen te zoeken.

Beoogde activiteiten:

- Begeleiden van sportbonden (en via hen hun verenigingen) bij het implementeren van hun sportconcepten: Dit heeft NOC*NSF gedaan.
- Organiseren van NASB bondenbijeenkomsten voor uitwisseling van kennis, ervaringen en goede voorbeelden. Minimaal tweemaal per jaar. Dit heeft NOC*NSF gedaan.
- Overleggen met contractpartijen van “Kaderstellende afspraken NASB Impuls” en overige NASB partners over operationalisering van de samenwerking (VWS, VNG, NISB): Dit heeft NOC*NSF gedaan en zij heeft nog steeds elk kwartaal overleg bij VWS met deze partijen.
- Uitwerken en uitvoeren van deze samenwerking. Dit heeft NOC*NSF gedaan.
- (Potentiële) NASB-Impuls-gemeenten informeren over sportconcepten en stimuleren om deze in te zetten: NOC*NSF heeft de sportbonden gestimuleerd om lokaal samen te

- werken met NASB-Impuls-gemeenten. NOC*NSF heeft zelf geen NASB-Impuls-gemeenten geïnformeerd over de sportprojecten. Dit was ook niet haar taak.
- Stimuleren van samenwerking tussen Olympische Netwerken, sportbonden en NASB gemeenten: NOC*NSF heeft de sportbonden gestimuleerd om op lokaal niveau met deze partijen samen te werken.
 - Input geven vanuit sport aan NASB ondersteuners die door NISB worden ingezet: NOC*NSF heeft de sportprojecten onder de aandacht gebracht bij de regioadviseurs. Zoals reeds eerder vermeld, is hier weinig uit voort gekomen.
 - Actualiseren van initiatieven van bonden/verenigingen op de lijst van bewezen succesvolle interventies: Dit is niet de primaire taak van NOC*NSF. Dit is de taak van NISB en het NIVEL. NOC*NSF ondersteunt en faciliteert hier wel in/bij.

Over het algemeen heeft NOC*NSF alle resultaten behaald en activiteiten uitgevoerd. Het enige dat minder goed is verlopen is de samenwerking met de regioadviseurs in het kader van de NASB Impuls. Op het moment van het interview is bij NOC*NSF nog niet bekend in welke mate de einddoelstellingen van de afzonderlijke sportprojecten zijn behaald, zoals het aantal deelnemers, de doorstroom naar de georganiseerde sport en het aantal mensen dat geactiveerd is per sportproject.

1.3.5 Ontwikkelde producten tijdens implementatiefase NASB, setting sport

Er is een brochure ontwikkeld met daarin een beschrijving van alle sportprojecten, de website www.nasb.nl en de website www.nocnsf.nl/nasb. Verder is er nog de NASB interventielijst van NISB.

1.3.6 Samenwerking met en betrokkenheid van sportbonden

De samenwerking met de sportbonden is prima verlopen en de betrokkenheid was groot. De sportbonden zijn vier jaar (inclusief de pilotfase) lang volledig voor het NASB project gegaan. Het laatste jaar was er minder contact tussen NOC*NSF en de sportbonden. De sportbonden waren druk bezig met het uitvoeren van hun sportprojecten en hadden hierbij NOC*NSF niet of minder nodig (het liep goed). Daarnaast heeft zij meer vraaggericht gewerkt, dat wil zeggen dat zij op basis van vragen vanuit de sportbonden heeft gehandeld.

Implementatie

De sportbonden hebben de implementatiefase volgens NOC*NSF als zeer goed en prettig ervaren. Ze hebben de kans gehad om drie jaar lang hun product vol in de markt te zetten. Het was ook een periode van hard werken en eraan trekken, vooral in de eerste jaren van de implementatiefase. Voor de sportbonden was het een nieuwe manier van werken en er is veel tijd gaan zitten in het meekrijgen van lokale partijen zoals verenigingen, onderwijsinstellingen, commerciële partijen en gemeentelijke instellingen. Er moest eerst wederzijds begrip komen en een band worden opgebouwd. Dat is voor veel sportbonden pittig geweest. In het laatste jaar ging alles makkelijker en waren de meeste strubbelingen overwonnen. Verder vonden de sportbonden deelname aan het onderzoek (de proces- en effectevaluatie) erg zwaar, waarschijnlijk mede omdat dit nieuw voor hen was.

1.3.7 Samenwerking met andere partijen

De belangrijkste partijen waarmee in het kader van de implementatiefase van het NASB, setting sport is samengewerkt zijn:

- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS): VWS was opdrachtgever en tevens samenwerkingspartner. Er was (en er is nog steeds) periodiek overleg met VWS. Deze samenwerking is prima verlopen.
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB): NOC*NSF heeft zeer intensief samengewerkt met NISB op allerlei fronten. Er was regelmatig afstemmingsoverleg met NISB en er zijn bijeenkomsten georganiseerd samen met NISB. Zowel NISB als NOC*NSF namen (en nemen nog steeds) deel aan het breed afstemmingsoverleg bij VWS (daar zitten de Impulspartners bij elkaar). Beide partijen hebben hun communicatie op elkaar afgestemd en in het kader van het NASB zat NOC*NSF in de begeleidingscommissie van NISB bij het NIVEL (onderzoek gemeentelijke interventielijst) en NISB zat in de begeleidingscommissie van NOC*NSF bij het NIVEL (onderzoek implementatiefase NASB, setting sport). Met NISB was er een aantal knelpunten, maar deze zijn uitgesproken. Hierdoor is de samenwerking duidelijk verbeterd.
- Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG)/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG): De impulspartners zijn VWS, VNG en NOC*NSF. In het kader van het convenant dat deze partners ondertekend hebben zet VWS NISB in voor de uitvoering van heel veel zaken, VNG zet VSG in om een aantal dingen uit te voeren. NOC*NSF heeft alleen breed afstemmingsoverleg met deze partijen gehad.
- Regioadviseurs: NOC*NSF heeft samengewerkt met de regioadviseurs. De regioadviseurs zijn voor hun dienstverband voor het NASB aangesteld door NISB, dus in feite valt deze samenwerking onder de samenwerking met NISB. De taak van de regioadviseurs was om alle NASB beweeginterventies, waaronder de NASB sportprojecten, te promoten bij gemeenten. Naar de mening van NOC*NSF hadden de regioadviseurs de sportprojecten bij de gemeenten meer onder de aandacht moeten brengen dan in de praktijk is gebeurd. De samenwerking is in de loop van de implementatiefase verbeterd, in die zin dat bij alle partijen (NOC*NSF, sportbonden en regioadviseurs) nu duidelijk is wat van elkaar verwacht kan worden.
- Mensen die binnen NOC*NSF werken: Verschillende afdelingen binnen NOC*NSF zijn betrokken geweest bij de uitvoer van het NASB, setting sport, zoals de afdeling public affairs en de accountmanagementafdeling. Het ondersteunen van bonden in het uitvoering geven aan de plannen voor het NASB, setting sport, behoort tot de core business van NOC*NSF.
- Olympische Netwerken: NOC*NSF heeft de Olympische Netwerken geïnformeerd over het NASB, setting sport, omdat in de Olympische Netwerken mensen zitten die direct contact hebben met gemeenten en verenigingen (zoals verenigingsondersteuners en consulenten). Zo heeft NOC*NSF het lokale netwerk proberen te verbeteren en sluitend te krijgen.
- Proeftuinen: Binnen meerdere proeftuinen is een NASB sportproject uitgevoerd (ook al wisten sommige proeftuinen dat zelf niet altijd). Daarnaast doen proeftuinen ervaringen op om marktgericht te werken en die ervaringen heeft NOC*NSF weer geprobeerd te kopiëren naar NASB (bijvoorbeeld hoe men deelnemers kan werven, marktgericht kan werken, etc.).
- NIVEL: Het NIVEL heeft de implementatiefase gemonitord en geëvalueerd.
- Beweegkuur: Een aantal sportprojecten is het vervolgaanbod voor deelnemers aan de Beweegkuur. Er draait nu een pilot met deze sportprojecten.

De samenwerkingsverbanden hebben bijgedragen tot een positief resultaat, waarbij sommige samenwerkingsverbanden meer hebben bijgedragen dan andere. In de toekomst zal NOC*NSF met (bijna) alle partijen blijven samenwerken. In het kader van de nieuwe beleidsplannen zal nog nauwer worden samen gewerkt met NISB, VWS, VNG, VSG en misschien de Beweging. Olympische Netwerken blijven ook belangrijke samenwerkingspartners.

1.3.8 Uitgaven en inkomsten

Er zijn, naast de NASB subsidie, geen inkomsten geweest. De uitgaven zijn volgens planning verlopen. Belangrijke uitgavenposten waren personeelskosten voor het ondersteunen van de bonden, de (organisatie van de) bondenbijeenkomsten, communicatie, ontwikkeling en drukwerk brochure, inhuren van externen voor expertise, inhuren NIVEL voor evaluatie en huren van accommodaties.

Voor NOC*NSF wegen de inspanningen en kosten op tegen de resultaten van het NASB, setting sport, en niet alleen vanwege het aantal deelnemers en nieuwe leden, maar ook vanwege de positieve effecten die het NASB, setting sport heeft op het nieuwe beleid (daar wordt bijvoorbeeld het toetsen/evalueren weer meegenomen).

1.3.9 Continuïteit van de sportprojecten na beëindiging van de NASB subsidie

Puur formeel heeft NOC*NSF in het kader van het NASB geen taak/functie meer na beëindiging van de NASB subsidie. Ze wil echter wel de ervaringen van de sportbonden/sportprojecten uit het NASB meenemen in de ondersteunende activiteiten die zij gaat bieden aan zeven nieuwe (pilot) sportprojecten die in het kader van Sport en bewegen in de buurt (een nieuwe subsidie die in 2012 start) gaan starten. Daarnaast is de core business van NOC*NSF het ondersteunen en begeleiden van sportbonden. Dus in die zin kunnen sportbonden altijd ondersteuning krijgen als zij daar behoefte aan hebben.

NOC*NSF denkt dat het overgrote deel van de sportprojecten zelfstandig verder kan gaan in 2012 en verder, al dan niet in een beperktere vorm. NOC*NSF vindt het jammer dat een tweetal sportprojecten niet doorgaat, maar ze begrijpt wel dat een sportbond geen tijd meer wil investeren in iets dat niet werkt.