



Dit factsheet is een uitgave van het NIVEL. De gegevens mogen met bronvermelding (Tessa Magnée en Cindy Veenhof, Hardloopp programma Run to The Start stimuleert bewegen en lidmaatschap bij de atletiekvereniging). worden gebruikt. U vindt deze publicatie en alle andere NIVEL-publicaties in PDF-format op www.nivel.nl.

Hardloopp programma Run to The Start stimuleert bewegen en lidmaatschap bij de atletiekvereniging

Tessa Magnée en Cindy Veenhof

Zowel deelnemers als atletiektrainers zijn enthousiast over Run to The Start, een trainingsprogramma van de Atletiekunie waarmee hardlopers zich in groepsverband en onder professionele begeleiding voorbereiden op een hardloopevenement. Deelnemers die zich voorbereiden op de Zevenheuvelenloop via Run to The Start voldeden na afloop vaker aan de Fitnorm¹ en Combinorm² dan voor het programma. Ook waren zij vaker lid van een (atletiek)vereniging. Het concept kan nog verbeterd worden door het vergroten van de nationale naamsbekendheid, het beter organiseren van lokale promotieactiviteiten, het onderzoeken en aangaan van nieuwe samenwerkingsverbanden, en door meer rekening te houden met de variatie in het hardlooppniveau van de deelnemers.

Run to The Start

Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van het Effectief Actief traject van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (Box 1).

¹ Minimaal drie dagen per week minstens 20 minuten tenminste zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

² Tenminste voldoen aan de Fitnorm en/of de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Om te voldoen aan de NNGB moeten volwassenen minimaal vijf dagen per week minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijk actief zijn.

Box 1. Effectief Actief

Ondanks positieve gezondheidseffecten van sport en bewegen voldoen veel mensen niet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen of de Fitnorm. Bijna de helft van de volwassen Nederlanders (41%) voldeed in 2010 niet aan de NNGB, terwijl 78% de Fitnorm niet haalde (Bernaards, 2011).

Effectief Actief is een traject van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Het doel van het traject is lokale professionals meer inzicht geven in de werkzaamheid van sport- en beweeginterventies, zodat zij erkende interventies kunnen inzetten en uiteindelijk meer mensen (structureel) gaan bewegen. Binnen Effectief Actief worden sport- en beweeginterventies verzameld, hun kwaliteit in kaart gebracht, en worden zij samengebracht in een online database (www.effectiefactief.nl). Daarnaast wordt de kwaliteit van interventies verbeterd in samenwerking met partnerorganisaties, waaronder NIVEL, TNO, en Mulier Instituut.

Run to The Start is een trainingsprogramma van de Atletiekunie, waarmee volwassen hardlopers die niet lid zijn van een atletiekvereniging zich in twaalf weken in groepsverband voorbereiden op een hardloopevenement. De trainingen worden georganiseerd bij atletiekverenigingen en bij loopgroepen aangesloten bij de Atletiekunie. Er zijn drie trainingen per week, waarvan twee huiswerktrainingen, en minimaal één begeleide training. Lopers kunnen met hulp van een professionele trainer hun techniek en snelheid verbeteren, waardoor zij kwalitatief beter gaan lopen en minder kans lopen op blessures. De Atletiekunie hoopt dat deelnemers gemotiveerd raken om het hardlopen te continueren of te intensiveren, en dat Run to The Start de doorstroom bevordert naar de reguliere loopgroepen van de atletiekvereniging. Het concept Run to The Start bouwt voort op Start to Run, een ander trainingsprogramma voor (beginnende) hardlopers dat positieve effecten heeft op het aantal mensen dat de Fitnorm of Combinorm haalt (Ooms & Veenhof, 2011).

In het kader van Run to The Start werkt de Atletiekunie samen met de Stichting Zevenheuvelenloop, de organisator van de Marikenloop en de Zevenheuvelenloop. Op deze evenementen konden deelnemers zich in 2012 via Run to The Start voorbereiden. Deze factsheet beslaat de evaluatie van de Zevenheuvelenloop die in het kader van Effectief Actief werd uitgevoerd. Hiervoor werden vragenlijsten onder deelnemers verspreid en interviews afgenomen bij atletiekverenigingen en de organisator van de loopevenementen (Box 2). De volledige resultaten van het onderzoek zijn terug te vinden in een rapport (Magnée, Ooms, en Veenhof, 2013).

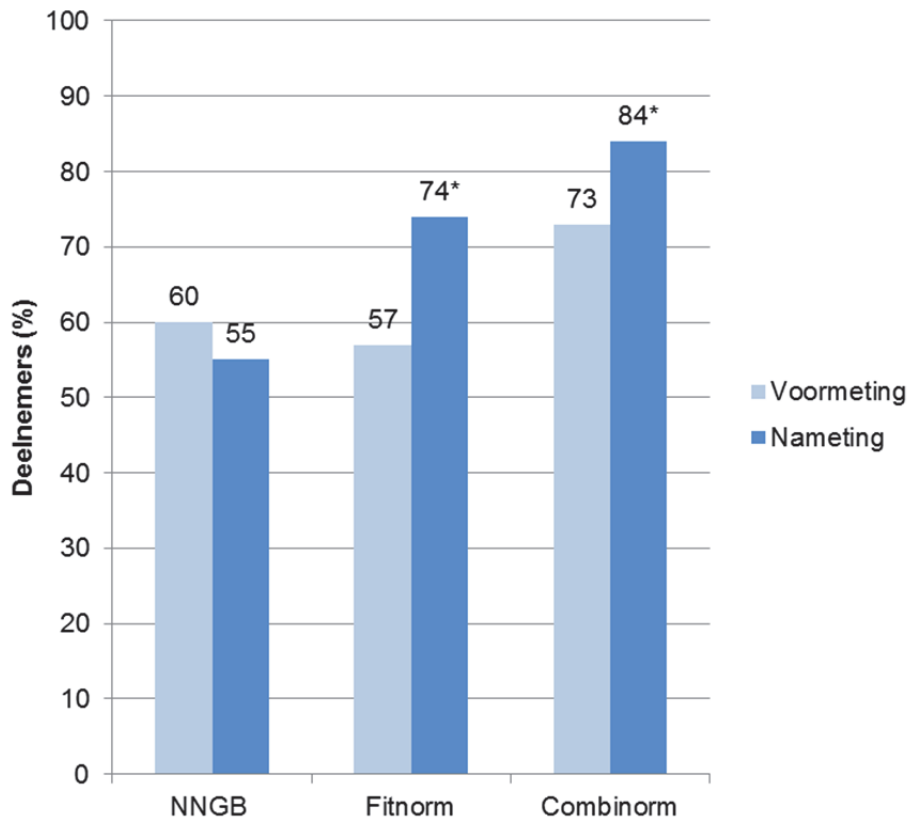
Tevreden deelnemers

Voor de vragenlijsten werden 239 deelnemers uitgenodigd; bijna de helft vulde zowel voor als na het traject een vragenlijst in (Box 2). Deze deelnemers evalueren Run to The Start gemiddeld met een 8,0 (SD=1,0) uit 10. Bijna alle deelnemers (97%) zouden deelname waarschijnlijk of zeker bij anderen aanbevelen. Zij kwamen meestal in contact met het programma via het evenement waar zij aan wilden deelnemen, via internet, of via een advertentie. Belangrijke redenen voor deelname waren de prestatie, het volbrengen van een evenement, het verbeteren van de conditie, en het beter onder de knie krijgen van de sport. Deelnemers zijn vooral tevreden over het praktijkgedeelte van de trainingen, het aantal weken dat Run to The Start duurt, de duur van de trainingen, het niveau van de trainingen, en de groepssfeer. Iets minder tevreden zijn zij over de website en het theoriegedeelte van de trainingen. Suggesties voor verbetering hebben vooral betrekking op aparte trainingen voor ervaren en minder ervaren hardlopers.

Positieve effecten op Fitnorm, Combinorm, en lidmaatschap

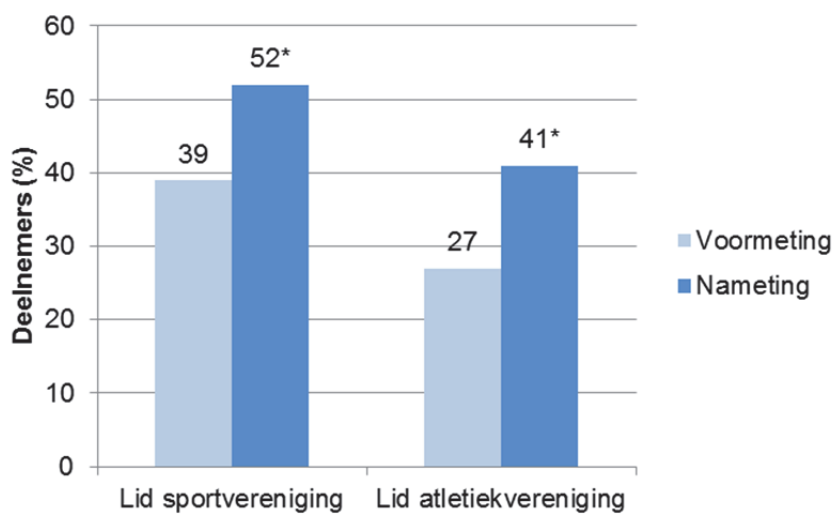
Na afloop van Run to The Start geeft 74% van de deelnemers aan de laatste drie maanden lichamelijk actiever te zijn geworden. Deelnemers vinden vooral dat zij beter zijn geworden in hardlopen (81%) en dat zij een betere conditie hebben gekregen (83%). Deelnemers aan Run to The Start voldoen direct na afloop van het evenement significant vaker aan de Fitnorm en de Combinorm dan voor het trainingsprogramma (Figuur 1).

Figuur 1: Bewegnormen deelnemers Run to The Start (n=109, *p<0,05)



Na afloop van Run to The Start zijn significant meer deelnemers lid van een (atletiek)vereniging dan voorafgaand aan het programma (Figuur 2). Van de 64 deelnemers die direct na deelname nog niet lid zijn van een atletiekvereniging, is ruim de helft (55%) van plan dit alsnog te worden.

Figuur 2: Lidmaatschap deelnemers Run to The Start (n=109, *p<0.05)



Wat vinden atletiektrainers en de evenementenorganisator?

Trainers en de Stichting Zevenheuvelenloop zijn positief over het concept Run to The Start. Zij zijn vooral enthousiast over de inhoud van het programma, de koppeling van de inschrijving voor Run to The Start aan die voor het evenement, de naamsbekendheid van de evenementen waarop men zich kan voorbereiden, en de mate waarin na afloop doorstroom naar de atletiekvereniging plaats lijkt te vinden. Wel vindt men dat de nationale naamsbekendheid van Run to The Start nog verder vergroot zou kunnen worden, bijvoorbeeld door (nog) meer gebruik te maken van sociale media. Dit zou, samen met een verbetering van de lokale promotie en werving, kunnen leiden tot een groter aantal deelnemers. Nu is het aantal deelnemers aan de Zevenheuvelenloop dat zich via Run to The Start voorbereid nog relatief klein. Daarnaast maakt een groot aantal deelnemers per locatie het mogelijk om de trainingen beter af te stemmen op minder en meer ervaren hardlopers. Verder zou men nog meer in kunnen spelen op mogelijkheden om nieuwe samenwerkingsverbanden op te zetten, bijvoorbeeld met andere organisatoren van loopevenementen.

Conclusies

Run to The Start heeft positieve effecten op deelnemers en wordt door hen positief gewaardeerd. Deelnemers voldoen na afloop vaker aan de beweegnormen en worden vaak lid van een atletiekvereniging. Ook trainers en de organisator van de loopevenementen waarop men zich kon voorbereiden vinden het een goed concept, maar vinden dat er nog winst te behalen is op verschillende punten. Naar aanleiding van de resultaten van deze studie zijn in 2013 verbeteringen doorgevoerd in Run to The Start en worden bijvoorbeeld minimaal twee trajecten per locatie uitgevoerd, voor beginnende en voor (half)gevorderde lopers. Ook heeft de Atletiekunie een communicatieplan opgesteld met daarin afspraken die gemaakt kunnen worden met organisatoren van evenementen waar men in de toekomst mee wil gaan samenwerken. De ervaringen van de deelnemers, trainers, en organisator van de loopevenementen vormen waardevolle informatie voor het verbeteren van het Run to The Start programma. Het maken van deze kwaliteitsslag is het uiteindelijke doel van Effectief Actief.

Referenties

Bernaards, C. (2011). TNO Gezond Leven: Bewegen in Nederland 2000-2010. Leiden, Nederland: TNO.

Ooms, L., & Veenhof, C. (2011). De effectiviteit van Start to Run, een 6-weeks hardloopp programma, op het verbeteren van het beweeggedrag. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 35.

Magnée, T., Ooms, L., & Veenhof, C. (2013). Run to The Start ter voorbereiding op de Marikenloop en Zevenheuvelenloop: monitorstudie en procesevaluatie. Op te vragen bij NISB: Ede (via effectiefactief@nisb.nl).

Box 2. Methode

Deelnemers

- Voorafgaand aan de trainingen werden 239 deelnemers uitgenodigd voor een digitale vragenlijst (augustus 2012; n=205 ingevuld). Dit waren alle deelnemers van wie een e-mailadres bekend was bij de Atletiekunie. Alleen deelnemers die de eerste vragenlijst invulden werden uitgenodigd voor de tweede vragenlijst, direct na afloop van het hardloopevenement (november 2012; n=109 ingevuld). Deelnemers die wel (n=109) en niet (n=96) de tweede vragenlijst invulden verschilden op de voormeting niet significant van elkaar wat betreft leeftijd, geslacht, BMI, en beweegnormen ($p > 0,05$). Het is niet bekend of de deelnemers die geen vragenlijst invulden het programma wel of niet afmaakten.
- De vragenlijsten bevatten onder andere vragen over deelname, hardlopen, sport- en beweeggedrag, lidmaatschap van een vereniging, en tevredenheid met (onderdelen van) het programma.

Trainers en organisator loopevenementen

- Semigestructureerde interviews werden afgenomen bij twee deelnemende atletiekverenigingen en bij de organisator van de loopevenementen (september tot december 2012; n=3).
- Het interviewschema bevatte onder andere vragen over implementatie van het concept, draagvlak, doelstellingen, samenwerking, en belemmerende en bevorderende factoren.