



Hanzehogeschool  
Groningen  
University of Applied Sciences



ABSTRACT BOEK

DAG VAN HET SPORTONDERZOEK

22-23 november Hanzehogeschool Groningen





**Impact van Sport  
Move to Make a Difference**

# VOORWOORD

Ruim 100 jaar geleden ontstonden de eerste moderne sportverenigingen en opleidingen tot leraar lichamelijke oefening. Het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen viert dit jaar haar 105-jarig jubileum. Daarom zijn we extra blij dat we dit jaar de Dag- en Nacht van het sportonderzoek mogen organiseren.

Sport is in die 100 jaar opgeschoven van de rand van de samenleving, waar sport een belangrijke bijzaak was in het leven van enkelen, naar het centrum van de samenleving met een groot belang voor velen. Op individueel niveau zorg sport ervoor dat je plezier hebt, mensen ontmoet en werkt aan je fysieke fitheid. Op macroniveau betekent investeren in sport werken aan de volksgezondheid, onderlinge verbondenheid, leefbaarheid en nationale trots.

Investeren in sport lijkt te lonen. We zien we dat steeds meer doelgroepen in beweging komen en er is nog nooit zoveel gesport in Nederland als heden ten dage. Tegelijkertijd zien we dat kinderen minder tijd aan bewegen besteden, dat de motorische ontwikkeling per generatie achteruitgaat en in algemene zin dat gezondheidsverschillen groter worden. En dat is zorgwekkend.

Dat speelt landelijk, maar zeker ook hier in de provincie Groningen. Die kampt met haar eigen uitdagingen als het gaat om leefbaarheid, gezondheid en trots.

Ondertussen weten we dat het beweeggedrag op jonge leeftijd van grote voorspellende waarde is voor het gedrag op latere leeftijd (Faigenbaum, 2015). Kinderen, die op jonge leeftijd niet goed leren bewegen, haken op termijn af en daarmee profiteren we als individu en samenleving niet van de positieve effecten die sport kan hebben.

Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we vandaag bij elkaar komen om het gesprek te voeren over de impact van sport. Het is heel positief dat er organisaties zoals de Bewegingalliantie ontstaan, dat er door de sector op initiatief van VWS wordt samengewerkt aan een Human Capital Agenda Sport en dat er politiek nagedacht wordt om sport als publieke voorziening te zien met een bijbehorende sportwet.

Tegelijkertijd zijn we nog lang niet waar we willen zijn en dat maakt dagen als deze zo ontzettend belangrijk. Want het is toch vooral aan ons om uit te dragen en te laten zien welke positieve impact sport kan hebben op individu en samenleving en wat daarvoor nodig is. Praktijkgericht onderzoek speelt daar een cruciale rol in het opleiden van studenten, het bijdragen aan ontwikkelingen in het werkveld en in het aantonen van de waarde van sport.

Op deze manier werken we samen aan een sportievere en vitalere samenleving, of zoals we bij de Hanzehogeschool zeggen:

**“Share your talent, move the world!”**

Voor allen een hele fijne en inspirerende dag gewenst!

Sportieve groet,

Kris Tuinier  
*Dean Instituut voor Sportstudies, Hanzehogeschool Groningen*



# Inhoud

<b>Sport &amp; Bewegen - Participatie en Inclusie</b>	<b>8</b>
Sociale ongelijkheid in de sport: ontwikkelingen, paradoxen en dilemma's in beleid en onderzoek	9
Samen bewegen: diversiteit en inclusie in de gymles	10
De inzet van buurtsportcoaches op vluchtelingen	11
De waarde van sport voor moslimvrouwen	12
Ouderschap: de korte- en langetermijneffecten van het krijgen van een kind op het sportgedrag van vaders en moeders	13
Ouderen en jongeren samen laten sporten in een boeiende oplossing, maar hoe doe je dat?	14
Hardlopen met reuma	15
Don't stop me now: een sportinterventie om maatschappelijke participatie te bevorderen bij vroege psychose - resultaten van de pilotstudie	16
Sporten en psychose. Behoeften en belemmeringen als het gaat om sporten voor mensen met (vroege) psychose	17
Sociale sportinitiatieven: wat werkt?	18
(In)actieve ouderen	19
<b>Sport &amp; Bewegen - Openbare ruimte</b>	<b>20</b>
Wheels of Wageningen: fietslessen voor vluchtelingen	21
Beweegvriendelijke openbare ruimte, van mooi begrip tot daadwerkelijk gebruik	22
Begrijpen van dagelijkse beweegpatronen van kleuters: waar zijn ze en hoe actief zijn ze?	23
Inclusief buitenspelen in IJsselstein	24
IN THE ZONE Sport en Bewegen binnen openbare Sportzones	25
Heel Haarlem Wandelt - Een casestudy naar integraal samenwerken aan een beweegvriendelijke omgeving	26
Buitenspelen is complex	27
<b>Sport &amp; Bewegen - Gezondheid</b>	<b>28</b>
Gebruik van een co-ontwerp benadering voor registratie van blessures en mentale belasting in sportcontext	29
Sportuitval door een sportblessure en de impact op bewegen	30
Buitenspelen, schermtijd en sportlidmaatschap onder kinderen ten tijde van en na Covid-19: blijvende schade?	31
Leefstijlpercepties van HBO-studenten: kansen voor toekomstige interventies	32
Aerobe fitheid bij kinderen en jongvolwassenen, gemeten met de PACER-15 test en Shuttle Run test - een vergelijking	33
De ontwikkeling en implementatie van Voetbalfit: een blessurepreventief oefenprogramma voor het voetbal	34
Evaluatie van interactieve beweegroute voor ouderen	35
App4Support	36
Naar meer bewegen op het (v)mbo.	
De dynamische schooldag geschikt of ongeschikt?	37
Hoe gaat de sportsector om met mentale gezondheid?	38
Monitoring van studentenwelzijn: lessons-learned en perspectief	39

<b>Sport &amp; Bewegen - Economie en Marketing</b>	<b>40</b>
Blijft sporten betaalbaar?	41
<b>Sport &amp; Bewegen - Zorg</b>	<b>42</b>
Living Lab The Supportive Lab	43
Partnerschap met ouders in de ontwikkeling van kinderen met een motorische achterstand	44
Het gebruik van verhalen om duurzaam gezond beweeggedrag te stimuleren	45
<b>Sport &amp; Bewegen - Bewegingsonderwijs</b>	<b>46</b>
QualiTePE – Een Europees Perspectief op de Kwaliteit van Lesgeven binnen LO	47
Concurrente validiteit van twee motoriektesten: KTK3+ en de AST-4 bij 12- tot 16-jarige kinderen.	48
Veranderingen in motorische vaardigheid bij 4-8 jarigen: een longitudinale studie	49
Intensiteit van Springloop	50
Zelfgestuurde videofeedback helpt bij het aanleren van tactiek in tennis	51
Dat is wat ik leuk vind! Het bevorderen van plezier in gymlessen op de basisschool.	52
Heeft schoolbeleid gericht op een dynamischere schooldag effect op het beweeggedrag van basisschoolleerlingen?	53
Evaluatie van de TARGET-tool voor het optimaliseren van het motivationeel leerklimaat in de lessen LO	54
Zelfsturing en monitoring tijdens het oefenen verbeteren de prestatie en motivatie	55
Met een glimlach de les bewegingsonderwijs uit	56
Het oog van de meester: kijken naar bewegen	57
<b>Sport &amp; Bewegen - Sportvereniging</b>	<b>58</b>
Nieuwe perspectieven voor jeugdsport - Een kwalitatief onderzoek naar het perspectief van jonge sporters (8-12 jaar), ouders en trainer coaches op een aantoonbaar bekwame trainer-coach	59
Het belang van sociale identificatie voor de overlevingskracht van sportverenigingen	60
Kernwaarden van rugby – behouden en benutten	61
<b>Sport &amp; Bewegen - Werk</b>	<b>62</b>
Effectiviteit van Verschillende 'Nudge'-Interventies bij het Verminderen van Zitgedrag op de Werkplek	63
Implementatie van vitaliteitsbeleid.	64
Werken aan een handreiking voor en met de praktijk.	64
Inzichten in de implementatie van gezondheidsbevorderende interventies op de werkplek van onderwijsprofessionals: een participatieve aanpak	65
<b>Sport &amp; Bewegen - Beleid</b>	<b>66</b>
Monitoring van Sportakkoord II: Inzichten en de toepassing van Outcome Mapping	67
De zwemmers in de Nederlandse zwembaden	68
MOOI wicked problem 1: sociale ongelijkheid in sport- en beweegdeelname	69

MOOI wicked problem 2: Kinderen en jongeren bewegen minder en minder goed	70
MOOI wicked problem 3: te weinig sport en bewegen in de gezondheidszorg	71
MOOI wicked problem 4: waarden van topsport vergroten	72
MOOI wicked problem 5: de sportinfrastructuur wordt niet optimaal gebruikt	73
MOOI wicked problem 6: de betaalbaarheid van sport staat onder druk	74
<b>Talent, Presteren en Topsport</b>	<b>75</b>
Kijkgedrag tijdens dynamische spelvormen binnen veldhockey U16	76
Evaluatie van de implementatie van een methodiek voor het meten en inzichtelijk maken van de mentale en fysieke veerkracht van jonge voetballers	77
Een vroege start in een professionele voetbalacademie is geen voorwaarde voor deelname aan een wereldkampioenschap	78
Impact van sportcoaching: Hoe kan een coach/trainer motorisch leren gebruiken om atleten te laten ontwikkelen?	79
Grote verschillen in de professionaliteit van topclubs in de Nederlandse topteamsportcompetities	80
Talent Experience: van wetenschappelijke talenttest naar (onderwijs)tool voor sportprofessionals	81
Een fysiek en mentaal gezond sportklimaat bij 10-16-jarige talentvolle atleten: De kennis en vaardigheden van trainers met betrekking tot groei, maturiteit en mentale vaardigheden in relatie tot sportblessures.	82
De invloed van psychosociale omgeving van spelers op trainingsbelasting bij adolescente voetballers: wat weten we eigenlijk?	83
App-based support voor optimale veerkracht van sporters.	84
Impact maken binnen het thema Sport, Presteren & Management: een multidisciplinaire aanpak	85
Sportmonitor op maat	86
<b>Aangepast sporten en bewegen</b>	<b>87</b>
Development of a Water Orientation Evaluation Tool for children with Autism Spectrum Disorders	88
BLESSUREPREVENTIE OP MAAT VOOR SPORTERS MET EEN FYSIEKE BEPERKING; DE TIPAS-STUDIE	89
<b>Sportinnovatie en Technologie</b>	<b>90</b>
Éen beweegmonitor voor allen?	91
<b>Sportgeschiedenis en Sportfilosofie</b>	<b>92</b>
Beeld van het lichaam	93
<b>Overige onderwerpen</b>	<b>94</b>
House on fire! Een werksessie over sport, duurzaamheid en ecologie.	95
Meer bewegen tijdens de schooldag	96

# IMPACT VAN SPORT



**MOVE TO MAKE A DIFFERENCE**



**Sport & Beweging**

**Participatie en  
Inclusie**



# Sociale ongelijkheid in de sport: ontwikkelingen, paradoxen en dilemma's in beleid en onderzoek

AGNES ELLING

Mulier Instituut

Het Nationaal Sportakkoord heeft bijgedragen aan de heragendering en intensivering van het tegengaan van sociale ongelijkheid in de kansen en mogelijkheden tot deelname aan en organisatie van sport. De hiermee gepaard gaande beleids- en onderzoeks aandacht is zeker niet nieuw, maar bestaat al enige decennia. Wel zijn er ontwikkelingen in de conceptualisering en onderbouwing van de problematiek alsmede in de manieren om tot veranderingen en oplossingen te komen.

**Methode:** In mijn onderzoek analyseer ik de historische ontwikkelingen in beleid en onderzoek naar sociale ongelijkheid in de sport aan de hand van nationale sportbeleidsdocumenten en -programma's vanaf 1970 en de hieraan onderliggende en voortgekomen studies naar sport en sociale ongelijkheid in Nederland. Daarbij kijk ik zowel naar de mate waarin er aandacht was voor maatschappelijke (on)gelijkheid in en door sport in het algemeen als naar specifieke vormen van en interacties tussen sociale ongelijkheden (o.a. sociaaleconomische posities (opleiding/inkomen), geslacht/gender, seksuele oriëntatie, etniciteit en beperkingen).

**Resultaten:** In het sportbeleid en -onderzoek naar sociale ongelijkheid in de sport in Nederland in de afgelopen 50 jaar stonden diverse concepten centraal (o.a. integratie, meedoen, mainstreaming, inclusie, kansengelijkheid, intersectionaliteit), met zowel gedeelde als uiteenlopende betekenisgeving. De empirische onderbouwing van de problematiek alsmede de ontwikkeling, monitoring en evaluatie van de beleids- en praktijkaanpakken om sociale ongelijkheid tegen te gaan kenden zowel methodologische ontwikkelingen (hardere cijfers en verdiepende verhalen), alsmede terugkerende paradoxen en (morele) dilemma's (normatieve richtlijnen versus eigen wensen en mogelijkheden; reproductie door (de)categorisatie; samen en apart).

**Discussie en conclusie:** In mijn conclusie reflecteer ik op de wijze waarop al dan niet 'voortgang' is geboekt in kennis over achtergronden van en werkzame aanpakken voor het tegengaan van sociale ongelijkheid in de sport.

# Samen bewegen: diversiteit en inclusie in de gymles

EVA-LUCA POWWER, PIM SCHAATSEBERG-ZAITOUNI,  
MIRKA JANSSEN & ELINE FLUX

Hogeschool van Amsterdam

Bewegingsonderwijs kan een belangrijke bijdrage leveren aan een leven lang bewegen, maar het curriculum van het bewegingsonderwijs sluit niet altijd aan bij de beweegbehoefte en beweegcultuur van leerlingen. Daarnaast ervaren vakleerkrachten bewegingsonderwijs uitdagingen met de toenemende diversiteit onder leerlingen. Er blijkt daardoor een vraag naar pedagogisch-didactische handvatten om hiermee om te gaan in het bewegingsonderwijs. Buurtinitiatieven lijken effectief in het motiveren van jongeren om te bewegen. Dit onderzoek heeft als doel te achterhalen waardoor en in welke mate leerlingen van het voortgezet onderwijs sociale en fysieke in- en exclusie (sense of belonging) in de gymles ervaren en hoe dit verschilt van buurtinitiatieven.

**Methode:** 600 middelbare schoolleerlingen en deelnemers van naschoolse beweegactiviteiten bij buurtinitiatieven uit Eindhoven, Amsterdam en Den Haag en omstreken nemen deel aan deze studie. Zij beantwoorden een vragenlijst over de gymles, gebaseerd op het COM-B model (Michie e.a., 2014), waarin gekeken wordt naar de mogelijkheden (Capability), het vermogen (Opportunity) en de motivatie (Motivation) van jongeren om actief deel te nemen (Behavior) aan de les bewegingsonderwijs of buurtinitiatieven. Factoren die invloed kunnen hebben op COM-B aspecten worden getoetst middels vignetten, korte verhaaltjes, waarmee suggestiviteit geminimaliseerd wordt (Veenma e.a., 2004). Een selectie middelbare school leerlingen geven verdiepende inzichten middels storytellingbijeenkomsten. De gevonden verschillen worden besproken met de deelnemers van de buurtinitiatieven middels de photovoice methode, om zo de verschillen in ervaring tussen het bewegingsonderwijs en de buurtinitiatieven bloot te leggen.

**Resultaten:** De dataverzameling en data-analyse zijn momenteel gaande. Eerste resultaten worden tijdens het congres gepresenteerd. Tussentijdse bevindingen indiceren dat een aantal leerling-kenmerken invloed kunnen hebben op sociale en fysieke in- en exclusie in het bewegingsonderwijs.

**Discussie en conclusie:** De vakleerkracht bewegingsonderwijs kan mogelijk inspelen op de relevante aspecten, mogelijkheden, vermogen en motivatie, om zo de lessen beter aan te laten sluiten bij de beweegbehoefte en beweegcultuur van leerlingen.

## Referenties:

1. Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). The behaviour change wheel. A guide to designing interventions. 1st ed. Great Britain: Silverback Publishing, 1003, 1010.
2. Veenma, K., Batenburg, R., & Breedveld, E. (2004). De Vignetmethode. Een praktische handreiking bij beleidsonderzoek. Tilburg: IVA.

# De inzet van buurtsportcoaches op vluchtelingen

ANGELINA GÓMEZ BERNIS

Mulier Instituut

Sinds 2008 kunnen gemeenten met cofinanciering van het Rijk buurtsportcoaches inzetten om meer inwoners aan het sporten en bewegen te krijgen. Tot 2012 lag de focus op de verbinding van sport en cultuur met het onderwijs. Daarna kwam daar de buurt bij en sinds 2019 is er aandacht voor de kwetsbare groepen.

Vluchtelingen zijn een van deze groepen. Uit de monitoring van de inzet van buurtsportcoaches blijkt dat in 2022 aanzienlijk meer gemeenten in zijn gaan zetten op de verbinding van de sport- en beweegsector met vluchtelingenwerk dan in de voorgaande jaren (50% t.o.v. 34-37%).

**Methode:** Om meer inzicht te krijgen in de reden van deze toename, hebben we verschillende onderzoeken gedaan, namelijk:

- een peiling onder 261 buurtsportcoaches, waarvan 129 betrokken zijn bij sport- en beweegactiviteiten voor vluchtelingen;
- een peiling onder 89 gemeentelijke beleidsmedewerkers sport; en
- interviews met 10 beleidsmedewerkers sport

**Resultaten:** Uit de peiling onder buurtsportcoaches blijkt dat de vluchtelingenstroom uit Oekraïne in 2022 een belangrijke rol heeft gespeeld in de toegenomen inzet voor vluchtelingen. Toen deze vluchtelingenstroom op gang kwam, zetten meer gemeenten buurtsportcoaches in om sport en bewegen voor vluchtelingen te organiseren.

Dat deden ze ondanks dat ze de gelden voor de financiering van buurtsportcoaches al hadden besteed. Sommige gemeenten gebruikten extra financiering vanuit een ander gemeentelijk potje of vanuit het Rijk. Anderen zetten buurtsportcoaches in op vluchtelingen zonder extra financiering te ontvangen.

**Discussie en conclusie:** Door de vluchtelingenstroom in Oekraïne worden in meer gemeenten buurtsportcoaches ingezet op sport en bewegen voor vluchtelingen. Het is belangrijk deze inzet voort te zetten, ook voor vluchtelingen uit andere landen. Dat kan vanuit de netwerken die buurtsportcoaches al hebben opgebouwd, bijvoorbeeld met opvangcentra en sportaanbieders. Belangrijke voorwaarden om dit te realiseren zijn gemeentelijk beleid en voldoende financiering

# De waarde van sport voor moslimvrouwen

**NYNKE BURGERS**

De Haagse Hogeschool, Hogeschool van Amsterdam

In dit onderzoek is gekeken naar de individuele en sociale waarde van sportparticipatie voor vrouwen met een Moslim achtergrond in de krachtwijk Zuidwest in Den Haag. Vooral vrouwen met een Moslim achtergrond sporten veel minder vaak dan mannen en vrouwen met een Westerse achtergrond. Hierdoor ervaren ze ook niet de positieve effecten van sport. Maar wat is de waarde van sporten voor Moslimvrouwen?

**Methode:** Er is gebruik gemaakt van Participatory Action Research (PAR). Doordat de onderzoeker mee participeerde in de sportactiviteiten ontstond er wederzijds begrip en vertrouwen. Dit maakte het mogelijk om op verschillende manieren data op te halen, zoals focus groepen, veldnotities en diepte-interviews. Data zijn gecodeerd en geanalyseerd.

**Resultaten:** Dit onderzoek laat zien dat individuele en sociale waarde groot is voor deze Moslimvrouwen. De vrouwen geven aan dat door het sporten hun gezondheid, conditie, geluk, en zelfvertrouwen positief is beïnvloed. Belangrijkste waarde aangegeven was de beleving dat sporten vaak hun enige moment van "eigen tijd" is. De vrouwen geven aan dat al hun tijd zit in het huishouden en zorgen voor de kinderen. De vrouwen deelden specifieke wensen en condities om te kunnen sporten. De twee belangrijkste zijn dat ze afgeschermd kunnen sporten zonder dat mannen ze zien en tijdens schooltijd. Wanneer hieraan werd voldaan, is de motivatie om te sporten groot net als de ervaren positieve effecten.

**Discussie en conclusie:** Gebleken is dat sportparticipatie bij deze Moslimvrouwen een grote waarde heeft. Vanwege de ook wel algemeen gevonden positieve effecten van sport, maar vooral omdat het sporten vaak hun enige echte "eigen moment" is. Het advies voor sportorganisaties en sportbeleidsmakers is dan ook om deelname aan sport voor Moslimvrouwen te stimuleren en hierbij rekening te houden met de specifieke condities.

# Ouderschap: de korte- en langetermijneffecten van het krijgen van een kind op het sportgedrag van vaders en moeders

## HIDDE BEKHUIS

Raboud Universiteit

Vader of moeder worden kan een negatief effect hebben op het sportgedrag, ondanks de bekende gezondheidsvoordelen van sporten en bewegen. Recente onderzoeken hebben aangetoond dat het krijgen van een kind verband houdt met minder lichaamsbeweging. Deze relatie is echter minder duidelijk voor mannen dan voor vrouwen. Bovendien richtten de meeste onderzoeken zich alleen op kortetermijneffecten. Daarom is het onbekend of deze effecten een jaar na het krijgen van een kind nog steeds aanwezig zijn. Met behulp van twaalf meetmomenten van het LISS-panel onderzochten we de invloed van het worden van vader of moeder op sportgedrag op de korte (<1 jaar) en lange termijn (>1 jaar).

**Methode en resultaten:** Multiniveau logistische regressie van de gegevens van 6.276 observaties voor 725 respondenten toonde aan dat de korte- en langetermijneffecten van nieuw ouderschap verschillende implicaties hebben voor het sportgedrag van mannen en vrouwen. Terwijl de sportdeelname van mannen niet wordt beïnvloed door het ouderschap, stoppen de meeste vrouwen aanvankelijk met sporten, maar beginnen ze na een jaar vaak weer opnieuw. Niettemin blijft hun activiteitsniveau lager dan dat van mannen. Van de vrouwen die wel blijven sporten als ze moeder worden neemt de frequentie af. De sportfrequentie van mannen die vader worden veranderd daarentegen nagenoeg niet. Tot slot blijkt dat het krijgen van een kind geen verschillende invloed op het soort sporten dat door mannen en vrouwen wordt beoefend. Op de korte termijn werden individuele sporten thuis minder populair, terwijl op de lange termijn teamsporten minder populair werden.

**Discussie en conclusie:** Deze verschillen tussen mannen en vrouwen bieden waardevolle inzichten in de ontwikkeling van interventies gericht op nieuwe ouders, die zich vooral op vrouwen zouden moeten richten. Actief blijven door te sporten is immers niet alleen gunstig voor de gezondheid van de ouders, maar is ook een goed voorbeeld voor kinderen om op latere leeftijd aan sport te doen.

# Ouderen en jongeren samen laten sporten in een boeiende oplossing, maar hoe doe je dat?

## BERRY VAN HOLLAND

Hanzehogeschool Groningen

'Generations Uniting through Movement' (GUM) is een internationaal project dat als doel heeft om intergenerationele relaties te bevorderen door middel van sport en bewegen. Dit willen we doen door het trainen en ondersteunen van professionals bij het opzetten van lokale projecten waar jongeren en ouderen samen kunnen sporten en bewegen. Om te bepalen hoe dit het beste gedaan kan worden, is een literatuuronderzoek uitgevoerd naar de voorwaarden voor succesvolle ontwikkeling en implementatie van programma's.

**Methode:** Het literatuuronderzoek bestond uit 2 delen. Het eerste deel was gericht op het identificeren van wetenschappelijke literatuur over werkzame principes voor intergenerationele activiteiten. De zoekopdracht werd uitgevoerd in PubMed en Web of Science en was beperkt tot Engelstalige literatuur na 2000. Belangrijkste zoektermen waren 'jongeren', 'ouderen', 'intergenerationeel' en 'activiteit/programma' en synoniemen hiervan.

Het tweede deel van het onderzoek werd uitgevoerd door het gehele consortium en was gericht op het identificeren van goede/beste praktijken in nationale en lokale contexten. Er werd voornamelijk gezocht in grijze literatuur en binnen de eigen netwerken van internationale partners.

De analyse richtte zich op activiteiten, doelgroepen, stakeholders, gedragsmodellen, barrières en uitkomsten/impact.

**Resultaten:** Er werden 39 artikelen en goede/beste praktijken geïdentificeerd. Activiteiten liepen uiteen van 'Olympische Spelen' tot muzikale activiteiten tot tai chi. Een deel van de activiteiten was gebaseerd op bestaande gedragsmodellen, zoals het 'model for intergenerational engagement' en de 'age integration theory'. Barrières waren tijdgebrek, logistiek, financiën en betrokkenheid van stakeholders. Uitkomsten bevonden zich op terrein van o.a. gezondheid, sociale aspecten en welzijn.

Vanuit alle praktijken konden twaalf werkzame principes worden afgeleid. Voorbeelden daarvan zijn 1) gezamenlijke doelen, 2) nabijheid van locatie en 3) buddy systeem.

**Discussie en conclusie:** Dit onderzoek heeft geleid tot een twaalftal voorwaarden voor succesvolle intergenerationele programma's. Op het DSO worden alle voorwaarden gepresenteerd en toegelicht aan de hand van praktische voorbeelden.

# Hardlopen met reuma

JASMIJN HOLLA, GUUS ROUGOOR, MARIKE VAN DER LEEDEN,  
EVERT VERHAGEN & MARLOES TENTEN-DIEPENMAAT

InHolland, Amsterdam UMC, Reade, Saxion

In Nederland hebben bijna 300.000 mensen een vorm van ontstekingsreuma (OR). De meeste mensen met OR kampen met ontstekingen in verschillende gewrichten. Deze veroorzaken pijn, stijfheid, moeite met bewegen, vermoeidheid en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Regelmatig bewegen kan hier een gunstig effect op hebben. Voor deze doelgroep is bekend dat hoog intensief bewegen veilig is en er is geen bewijs dat activiteiten met een hoge impact moeten worden vermeden. Of dit ook geldt voor hardlopen is minder bekend omdat er naar hardlopen met OR nog nauwelijks onderzoek is gedaan. Dit terwijl hardlopen een populaire, laagdrempelige sport is die in verschillende vormen gedaan kan worden en veel positieve gezondheidseffecten met zich meebrengt, zoals een hogere botdichtheid en een verbeterde kwaliteit van het kraakbeen.

Voordat onderzocht kan worden hoe een op maat gemaakt hardloopp programma voor deze doelgroep eruit ziet is het belangrijk om te weten welke percepties, ervaringen, wensen en behoeften mensen met OR, zorg- en sportprofessionals hebben als het gaat om hardlopen met OR.

**Methode:** De behoefteanalyse onder mensen met OR en professionals is uitgevoerd met vragenlijsten en interviews. De volgende onderwerpen kwamen aan bod: ervaring met hardlopen met OR, percepties over gezondheidseffecten en gezondheidsrisico's van hardlopen met OR, barrières en facilitators voor (goede begeleiding van) hardlopen met OR en self-efficacy omtrent (begeleiding van) hardlooptgedrag bij OR. De vragenlijsten zijn geanalyseerd met behulp van beschrijvende statistiek in SPSS. De interviews zijn geanalyseerd middels thematische analyse.

**Resultaten:** In totaal hebben 101 zorg- en sportprofessionals en 94 mensen met OR de vragenlijst ingevuld. Daarnaast zijn 23 zorg- en sportprofessionals en zeven mensen met OR geïnterviewd. De resultaten laten zien dat er geloof is dat hardlopen gunstige effecten kan hebben voor mensen met OR, zoals afname van reumasymptomen, een betere conditie en een betere mentale gezondheid, mits aan een aantal voorwaarden voldaan wordt. Ziekteactiviteit, specifiek in voeten, enkels en knieën, moet onder controle zijn en mensen moeten op geleide van klachten de belasting rustig opvoeren. Ook is additionele krachttraining voorwaardelijk. Qua materiaal wordt goed dempend schoeisel, al dan niet in combinatie met goede zolen of voetortheses, sterk aanbevolen.

**Discussie en conclusie:** Hardlopen wordt gezien als een goede beweegoptie bij OR mits de randvoorwaarden in orde zijn. De resultaten geven waardevolle handvatten voor vervolgonderzoek naar specifieke effecten van hardlopen bij OR en voor scholing- en ondersteuningsbehoeften van zorg- en sportprofessionals.

# Don't stop me now: een sportinterventie om maatschappelijke participatie te bevorderen bij vroege psychose - resultaten van de pilotstudie

MARIJKE MULLER, AKKE-MARIJ D. ARIESEN, LAURA A. STEENHUIS, SUSANNE SPOELMAN, CLEMENT WAARHEID, CLAUDIA EMCK, NYNKE BOONSTRA, JOOSKE R. VAN BUSSCHBACH & GERDINA H.M. PIJNENBORG

Rijksuniversiteit Groningen, GGZ Drenthe, Vrije Universiteit Amsterdam, KieN, UMCG, Hogeschool Windesheim

Mensen in een vroege fase van een psychotische stoornis ervaren veel belemmeringen als het gaat meedoen in de samenleving. De kans is groot dat zij stoppen met werk/studie, minder deelnemen aan sociale activiteiten en minder contact hebben met leeftijdsgenoten. (Zelf)stigma en sociale uitsluiting dragen hieraan bij naast fysieke gezondheidsproblemen. In de pilot is een interventie ("Do not stop me now!") ontwikkeld met als doel via sport de maatschappelijke participatie van deze groep mensen te bevorderen.

**Methodie:** De interventie bestaat uit 20 wekelijkse sessies en is gepersonaliseerd en gefaseerd: fase 1 – individuele psychomotorische therapie (PMT); fase 2 – groepsinterventie waarin PMT en sport worden gecombineerd; fase 3 – sporten in de wijk onder begeleiding van een buurtsportcoach. De pilotstudie bestond uit een drietal single casestudies met multiple baseline single-case design waarbij gebruik werd gemaakt van o.a. experience sample/dagboekmethode (ESM).

**Resultaten:** In de kwalitatieve interviews gaven alle deelnemers aan dat zij het aanbod positief waarden. Belangrijk is daarbij dat zij aan eigen doelen hebben kunnen werken en ondersteuning op maat kregen. In eerste instantie zijn alle drie de deelnemers gaan sporten maar niet altijd in georganiseerd verband. Verder bleken de metingen, met name de hoogfrequente ESM, voor één deelnemer te stressvol waardoor zij voortijdig stopte.

**Discussie en conclusie:** "Do not stop me now" een interventie die beoogd een brug te slaan tussen sportactiviteiten binnen de GGZ en sportactiviteiten daarbuiten en waarbij psychomotorisch therapeuten en buurtsportcoaches samenwerken wordt goed ontvangen door de beoogde doelgroep. Waar het gaat om de maatschappelijk participatie en sociale (re-)integratie zijn de opbrengsten per deelnemers te sterk verschillend om nu al goede uitspraken te kunnen doen. Zowel interventie als onderzoeksdesign zijn aangepast op basis van deze feedback opdat een nieuwe, grotere studie, adequaat kan worden opgezet.



# Sporten en psychose. Behoeften en belemmeringen als het gaat om sporten voor mensen met (vroeg) psychose

LAURA STEENHUIS, MARIJKE MULLER, SUSANNE SPOELMAN, AKKE-MARIJ ARIESEN, CLEMENT WAARHEID, CLAUDIA EMCK, NYNKE BOONSTRA, JOOSKE VAN BUSSCHBACH & MARIEKE PIJNENBORG

Rijksuniversiteit Groningen, GGZ Drenthe, Vrije Universiteit Amsterdam, KieN, UMCG, Hogeschool Windesheim

Het is al langer bekend dat bewegen en sport een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid en dat het bevorderlijk is voor het herstel van mensen met een eerste psychose. Het is nog onduidelijk welke factoren deelname aan sport in de vroege fase van een psychose beïnvloeden, zowel binnen de context van behandeling als daarbuiten. Het doel van deze kwalitatieve studie is om inzicht te krijgen in wat jonge mensen met een vroege psychose nodig hebben om actief deel te nemen aan sport en welke obstakels zij ervaren.

**Methode:** 15 deelnemers in behandeling bij het Vroege Interventie Psychose team van GGZ Drenthe vanwege een eerste psychotische episode zijn geïnterviewd en deze verdiepende interviews zijn geanalyseerd middels Colaizzi's methode.

**Resultaten:** In de interviews benadrukken de deelnemers hoeveel belang zij hechten aan sporten maar ook hoe moeilijk het voor hen is om te starten dan wel vol te houden. Obstakels bestonden uit psychotische symptomen, verminderde motivatie, (zelf-)stigma, en verminderd zelfvertrouwen. Helpende factoren bestonden uit sociale verbinding en veiligheid, een ervaren trainer of sport buddy, een flexibele opzet van sporten, en de mogelijkheid om doelen te behalen.

**Discussie en conclusie:** Resultaten bevestigen de noodzaak om jongeren bij een eerste psychose te ondersteunen om het sporten weer op te pakken. Het is belangrijk dat bewegen tijdens deze fase wordt gekenmerkt door een aanpak, die flexibel kan worden ingesteld op de wensen van het individu. Motivatie kan worden verhoogd door gericht te werken aan eigen doelen van de deelnemer en het betrekken van een ervaren trainer of sports buddy.

# Sociale sportinitiatieven: wat werkt?

AGNES VAN SUIJLEKOM, SUZAN NOUWENS & LILIAN VAN DEN BERG

Mulier Instituut, Kenniscentrum Sport & Bewegen

Sociale sportinitiatieven hebben als doel om mensen in sociaal kwetsbare situaties verder te helpen op levensdomeinen zoals onderwijs, werk en welzijn. Ze bieden deelnemers een tijdelijk begeleidingsprogramma aan met sportactiviteiten en aanvullende activiteiten, bijvoorbeeld gericht op het aanleren of versterken van sociale vaardigheden. Daarmee beogen de initiatieven bij te dragen aan diverse 'sociale waarden' (Van der Pal & Koning, 2020; Van der Pal et al., 2021), zoals sociale participatie, sociale netwerken, sociale vaardigheden, maatschappelijke betrokkenheid en mentaal welzijn. Om zicht te krijgen op de opbrengsten en werkzame elementen van sociale sportinitiatieven, voerden we een kwalitatief onderzoek uit onder deelnemers en begeleiders bij twee sociale sportinitiatieven (De Harde Leerschool en 2BE).

**Methode:** We hebben zes een-op-een interviews gevoerd met (oud-)deelnemers (drie per initiatief). In de gesprekken stonden de ervaren opbrengsten van deelnemers centraal, waarbij we keken naar de context van de deelnemer. Daarnaast hebben we bij beide initiatieven één focusgroepgesprek met drie begeleiders gevoerd, waarin we vroegen naar welke opbrengsten zij bij deelnemers waarnemen. We bespraken vooral de opbrengsten die zijn gerelateerd aan sociale waarden, zoals sociale vaardigheden en mentaal welzijn.

**Resultaten:** Deelnemers die we spraken voor dit onderzoek hebben meerdere positieve (sociale) opbrengsten ervaren tijdens hun deelname aan 2BE of De Harde Leerschool. Deze komen overeen met wat de begeleiders bij deelnemers waarnemen. Om positieve opbrengsten te behalen zijn goede begeleiders van groot belang. Zo is het belangrijk dat begeleiders individuele aandacht hebben voor deelnemers en een positieve instelling hebben. Voor de deelnemers lijkt de afwisseling van actieve 'doe-activiteiten' en rustige 'praat-activiteiten' goed te werken.

**Discussie en conclusie:** We gaan met deelnemers in gesprek over: 1) hoe de werkzame elementen en opbrengsten van sociale sportinitiatieven, inzichtelijker kunnen worden gemaakt, en 2) hoe de inzichten uit het onderzoek breder benut kunnen worden. Het doel is om concrete adviezen op te halen.

# (In)actieve ouderen

## HAROLD HOFENK

Hanzehogeschool Groningen

COVID-19 heeft een grote invloed gehad op de sociale inclusie en een gezonde levensstijl, met enorme negatieve gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid van ouderen. Nu vinden veel ouderen het moeilijk om weer actief te worden en zelfstandig deel te nemen aan het sociale leven. Tegen deze achtergrond ontwikkelt het Back to a Healthy Society-project innovatieve integratiebenaderingen om ouderen (opnieuw) te verbinden met de samenleving, zodat zij een gezondere levensstijl kunnen verbeteren en ervan kunnen genieten.

**Onderzoek:** Om dit doel te bereiken maakt ons consortium van acht partners uit zes landen plus een geassocieerd Europees netwerk gebruik van een tweetraps activeringsproces: We implementeren een peer-to-peer changeagent-benadering die actieve ouderen betreft bij de ontwikkeling van hun lokale gemeenschappen. Deze vrijwillige ouderen worden opgeleid als lokale change-agents voor een gezonde levensstijl, zodat ze hun leeftijdsgenoten, die moeite hebben om (opnieuw) verbinding te maken, in hun kracht kunnen zetten. We trainen ze in een holistisch concept van een gezonde levensstijl aangepast aan ouderen, samen met methoden om gedragsverandering en activering teweeg te brengen. Bovendien voorzien we onze change-agents van ervaren veranderingsmentoren die we uitrusten met de kennis en vaardigheden die nodig zijn om hen duurzaam te ondersteunen.

Om steun te vinden voor het implementeren van lokale activiteiten, leren onze changeagents hoe ze een lokale community of practice-aanpak kunnen benutten in een actieve lokale gemeenschap in 4 Europese landen. Dit helpt hen om toepasbare, innovatieve initiatieven voor een gezonde levensstijl te co-creëren en deze te verankeren bij belanghebbenden uit de lokale gemeenschap in alle sectoren. Als gevolg hiervan worden onze oudere veranderingsagenten echte ankerpunten in het sociale leven. Ze worden in staat gesteld creatieve manieren te vinden om hun leeftijdsgenoten te helpen (opnieuw) verbinding te maken na COVID-19 en te genieten van een gezondere levensstijl.

**Interactieve sessie:** Tijdens deze interactieve sessie gaat de gastspreker in op de onderwerpen waar de vrijwillige actieve oudere change-agent in geschoold gaat worden. De 'actieve buurt als ecosysteem' wordt plenair behandeld en daarna worden de onderwerpen: 'Actieve leefstijl voor ouderen' en 'Aanzetten tot gedragsverandering' in een Worldcafe-sessie met elkaar verkend.

Afsluitend formuleren we gezamenlijk een aantal leidende principes die het programma van deskundigheidsbevordering richting gaan geven.



**Sport & Bewegen**

**Openbare ruimte**

# Wheels of Wageningen: fietslessen voor vluchtelingen

FATIH AKTAS

Hogeschool Utrecht

Wageningen wordt vanwege haar geschiedenis in de Tweede Wereldoorlog ook wel de 'Stad van de vrijheid' genoemd, wat er mogelijk toe bijdraagt dat de gemeente erg ruimhartig is met het opvangen van vluchtelingen. Vrijwilligers van 'Welkom in Wageningen' bieden er doorlopend fietslessen aan, om actief transport en participatie te bevorderen. De gemeente is trots dat vele vrijwilligers meehelpen aan de fietslessen en wil graag inzichten hoe de vluchtelingen de openbare ruimte ervaren op de fiets, wat het hen brengt tijdens hun verblijf in Wageningen en hoe het hen helpt bij toekomstplannen. Ook wil de gemeente met deze inzichten de vrijwilligers terug kunnen geven wat hun vrijwillige bijdrage oplevert, waardoor ze meer en makkelijker vrijwilligers kunnen werven voor de fietslessen om zo de werkzaamheden van 'Welkom in Wageningen' te ondersteunen.

**Methode:** Door middel van 'participatory video research', onderzoeken we de betekenisverlening van de vluchtelingen die deelnemen aan de fietslessen. Met de inzet van deze creatieve en participatieve onderzoeksmethode, zijn de deelnemers met een vluchtelingenachtergrond in staat om hun ervaringen te delen. Vanuit een embedded researcher rol als fietsdocent, helpen we wekelijks mij tijdens de fietslessen waarbij we cameraopnamen maken met de deelnemers, waarmee we tevens data verzamelen.

**Resultaten:** We krijgen zodoende niet alleen zicht op de fysieke en sportieve aspecten van de fietslessen, maar ook op de motivatie, het sociaal leven, aanpassing aan de openbare ruimte en gevoel van participatie van de deelnemers. Er doen voornamelijk vrouwelijke vluchtelingen mee die ieder een eigen verhaal hebben, waarvan we de eerste resultaten zullen delen. Samen tonen ze aan dat de fietslessen van grote meerwaarde zijn en dat de gebruikte onderzoeksmethode om een doorontwikkeling vraagt in het vervolg van het project. (N = 275)

# Beweegvriendelijke openbare ruimte, van mooi begrip tot daadwerkelijk gebruik

BAUMAN, F., BOVENS, J., KANN VAN D., KUNEN, M. & VOS S.

Fontys Hogeschool

Een beweegvriendelijke omgeving kan een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl. Voorwaarde is uiteraard wel dat deze omgeving dan ook daadwerkelijk gebruikt wordt, maar hebben we daar wel goed zicht op? Wat werkt in het proces om te komen tot een goed gebruikte voorziening?

**Methode:** Het proces van totstandkoming en het gebruik van de beweegvriendelijke omgeving werd onderzocht in 2 praktijkonderzoeken (SIA KIEM Sport); een fitroute in Montfoort en openbare beweegvoorzieningen voor ouderen in Venlo en Venray. Het gebruik van de beweegvoorzieningen is onderzocht middels SOPARC. Verder is dit aangevuld met walkalong interviews met (niet-)gebruikers van de voorzieningen. Semi-gestructureerde interviews zijn afgenomen bij professionals vanuit verschillende beleidsvelden over het totstandkomingsproces van de voorzieningen en het stimuleringsbeleid ten aanzien van het gebruik.

**Resultaten:** Op basis van observaties, zowel van de fitroute als van de beweegvoorzieningen, bleek dat nauwelijks gebruik werd gemaakt van de geboden voorzieningen. De interviews met gebruikers en professionals resulteerden in meerdere aanknopingspunten voor het stimuleren van gebruik. Een overwegingskader werd als behulpzaam ervaren om ontwikkelaars aan te zetten tot een brede analyse van potentiële gebruikers, het integreren van behoeftes en het legitimeren van keuzes voor bepaalde doelgroepen. Het overwegingskader leidt tot een iteratief ontwikkelingsproces en vormt tevens de basis voor monitoring en evaluatie van de gerealiseerde beweegroute om bijstelling mogelijk te maken ([video: 'Beweegroute, hoe doe je dat?'](#)).

**Discussie en conclusie:** Beide casussen tonen dat in het proces om tot een beweegvriendelijke omgeving te komen volop ruimte zit voor verbetering. De huidige voorzieningen lijken in lijn met de wens van een specifieke doelgroep, maar daadwerkelijk gebruik bleef uit. Het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving vereist een doordacht, iteratief ontwikkelingsproces waarin fysieke, sociale en beleidsmatige factoren sterk met elkaar interacteren, teneinde mensen in staat te stellen meer te kunnen bewegen in de openbare ruimte.

# Begrijpen van dagelijkse beweegpatronen van kleuters: waar zijn ze en hoe actief zijn ze?

TEUN REMMERS

Fontys Hogeschool

Bij jonge kinderen is voldoende en gevarieerd bewegen van essentieel belang omdat fundamentele motorische vaardigheden zich ontwikkelen en gewoontes rondom dagelijks bewegen een fundament vormen voor een gezonde, actieve jeugd. Toch zijn steeds meer jonge kinderen onvoldoende actief. Dit belemmert deze kinderen om met leeftijdsgenoten te spelen en om fundamentele motorische vaardigheden ontwikkelen, wat kan resulteren in een negatieve spiraal. Het begin van de basisschool (4-6 jaar) is een belangrijke fase in het voorkomen van beweegarmoede. Ten eerste wordt er op school van kinderen verwacht dat ze in toenemende mate cognitieve vaardigheden ontwikkelen, die op een voornamelijk sedentaire onderwezen worden. Ook krijgen deze kinderen op de basisschool vaak te maken met meer bewegingsvrijheid waardoor ze worden blootgesteld aan meer verschillende stimulerende- en belemmerende omgevingen buitenshuis.

**Methode:** In dit cross-sectioneel onderzoek zijn 28 scholen gevestigd in de regio's Eindhoven, Den Haag en Groningen in Nederland als onderdeel van het StartVaardig project. Kinderen uit groep 1 en 2 kwamen in aanmerking voor deelname. De gegevensverzameling vond plaats tussen mei en juli 2021, net na de tweede COVID-19-lockdown. Beweegpatronen van kinderen werd gedurende zes opeenvolgende dagen gemeten met behulp van een accelerometers en GPS-loggers. Beide apparaten werden op de rechterheup gedragen. Ouders kregen vooraf schriftelijke instructies over het dragen van de apparaten en gaven toestemming voor deelname.

**Resultaten:** Op basis van de GPS-locaties hebben we de intensieve beweegpatronen van kinderen thuis, op school, op sportterreinen en op andere locaties geïdentificeerd. Beweegpatronen van kinderen variëren tussen contexten en tijdsegmenten, wat vraagt om specifieke benaderingen die ook de relatie tussen contexten erkennen.

# Inclusief buitenspelen in IJsselstein

KARLIJN VAN RAMHORST

Hogeschool Utrecht

Buitenspelen is essentieel voor het gezond opgroeien en ontwikkelen van kinderen. Het is goed voor hun sociale, emotionele, fysieke, motorische en cognitieve ontwikkeling. Een beweegvriendelijke omgeving waarin volop kan worden buiten gespeeld is daarom van groot belang. Kinderen met een beperking (lichamelijke, verstandelijke, auditief en/of met (gedrags-)stoornis zoals kinderen met autisme) spelen helaas weinig buiten. Inclusief buitenspelen blijkt een grote uitdaging. Speeltuin Kloosterplantsoen te IJsselstein zet zich al jaren in voor een inclusief buitenspeelaanbod en wil een ontmoetingsplek zijn voor kinderen (met en zonder een beperking) en volwassenen, maar het aantal kinderen met een beperking dat de speeltuin weet te vinden is gering.

**Methode:** Door middel van participatief actiegericht onderzoek werken we aan een drietal thema's: ouderbetrokkenheid; de inzet van een 'samenspeelbox' met materialen en ideeën om samenspelen te bevorderen; en het vergroten van de naamsbekendheid van de speeltuin zodat meer kinderen (met een beperking) het Kloosterplantsoen weten te vinden. Docent-onderzoekers en studenten vanuit verschillende disciplines zoals pedagogiek, social work, co-design en fysiotherapie zijn wekelijks aanwezig in de speeltuin om te ondersteunen bij en te leren over samen spelen.

**Resultaten:** Tijdens een co-designsessie in de speeltuin hebben we veel kinderen en hun ouders gesproken terwijl ze bijvoorbeeld een rolstoel uitproberen. Ze blijken niet te weten dat dit een inclusieve speeltuin is en wat dat inhoudt. Gedurende onze wekelijkse aanwezigheid zien we dat kinderen de samenspeelbox niet zonder (enthousiaste) begeleiding gebruiken en zelfs denken dat dat niet mag. We brengen verbeterpunten aan om de samenspeelbox uitdagender en uitnodigender te maken om te gebruiken.

**Discussie en conclusie:** Er is nog te weinig bewustzijn over het belang van inclusief buitenspelen, maar kinderen en ouders staan hier wel voor open. Dit vraagt om verdere stappen in het vervolg van dit project, waaronder het doorontwikkelen van de samenspeelbox om inclusief buitenspelen te bevorderen.

N=293



# IN THE ZONE Sport en Bewegen binnen openbare

## SANNE COBUSSEN

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

In Doornenburg en Gendt (Lingewaard) zijn met Living lab Lingewaard (Sportinnovator, n.d.) Sportzones ontwikkeld. Deze Sportzones, als interventie om de openbare ruimte beweegvriendelijker te maken, zijn (nu nog) uniek in Nederland. Ze worden gekenmerkt door de realisatie van en aanpassingen aan hardware, software en orgware (Hoyng & Eck, 2021) in de openbare ruimte binnen en rondom sportparken. Doel van het onderzoek is het inzichtelijk krijgen van: 1) (veranderingen in) de (verkeers)veiligheid in en zichtbaarheid van de sport- en beweeggebieden (Sportzones), 2) gebruik en tevredenheid van sport- en beweegvoorzieningen en -aanbod en 3) de mate en het succes van samenwerking ten behoeve van sporten en bewegen. Met drie deelonderzoeken worden de effecten van de

**Methode:** De veranderingen in de verkeersveiligheid zijn geanalyseerd met data afkomstig van snelheidsmetingen van de afdeling verkeer van de gemeente Lingewaard. Daarnaast is er een vragenlijstonderzoek uitgezet om de ervaren verkeersveiligheid in - en zichtbaarheid van - de sportzones te meten bij inwoners. Focusgroepen met gebruikers en stakeholders zijn gehouden voor deelonderzoek 2 & 3.

**Resultaten:** De snelheidsmetingen laten met beschrijvende statistiek een verbetering van de verkeersveiligheid zien. Het aantal snelheidsovertredingen is met instelling van de Sportzones afgenomen, evenals de V85. Uit de focusgroepen blijkt dat de gebruikers zeer tevreden zijn met de voorzieningen en het aanbod. De laagdrempeligheid van voorzieningen en aanbod is hierbij essentieel. Respondenten benoemen nadrukkelijk dat de Sportzones mogelijk wordt gemaakt door vrijwilligers en spreken hier met grote dankbaarheid over. Wel worden er enkele kritische noten geplaatst bij gebruiksvriendelijkheid van beweegtoestellen en de uitstraling van de beweegtuint.

**Discussie en conclusie:** Kortom de instelling van een sportzone draagt bij aan de verkeersveiligheid op/rondom sportparken en het de laagdrempeligheid waarmee gebruik gemaakt kan worden van de voorzieningen (hardware) en deelgenomen kan worden aan de sportactiviteiten (software) binnen de Sportzones zorgen voor een hoge tevredenheid.

### Referenties:

1. Hoyng, J. & Eck, M. van (2021). Model beweegvriendelijke omgeving (BVO). Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen

# Heel Haarlem Wandelt - Een casestudy naar integraal samenwerken aan een beweegvriendelijke omgeving

EVERT VAN REST

Hogeschool InHolland

In Haarlem hebben de gemeente en Stichting SportSupport Kennemerland, de organisatie die het lokaal sportbeleid uitvoert, de ambitie om zoveel mogelijk inwoners aan het wandelen te krijgen en de overtuiging is dat een beweegvriendelijke omgeving dat stimuleert.

**Interactieve sessie:** In deze werksessie baseren we ons op het onderzoek Heel Haarlem wandelt waarin we zowel onderzochten hoe een beweegroute gebruikt werd als hoe de integrale samenwerking verloopt tussen verschillende organisaties en gemeentelijke afdelingen.

De werksessie tijdens de Dag van het Sportonderzoek gaat in op de belangen die de verschillende afdelingen en organisaties hebben en er wordt gezocht naar een gezamenlijk belang. We zullen kort stilstaan bij het onderzoek dat wij deden, vervolgens zetten we vooral de deelnemers aan het werk en laten we hen via een opstelling inleven in de dynamiek van belangen van de stakeholders. De sessie geeft zo inzicht in die verschillende belangen en we bieden een handvat om op zoek te gaan naar een gezamenlijk belang en gezamenlijke visie in het werk aan een beweegvriendelijke omgeving.

**Onderzoek:** Het gehele onderzoek is terug te lezen op de [website van Hogeschool InHolland](#).

# Buitenspelen is complex

SANNE VELDMAN, AMIKA SINGH & CORINA VAN DOODEWAARD

Mulier Instituut, Hogeschool Windesheim

Buitenspelen is volgens kinderen een van de leukste vrijetijdsbestedingen. Buitenspelen levert een grote bijdrage aan de hoeveelheid beweging van kinderen. Daarnaast is het goed voor de sociale, cognitieve hun motorische ontwikkeling. In 2022 voldeed 57% van de basisschoolkinderen aan de beweegrichtlijnen. Naarmate kinderen ouder worden spelen ze minder buiten. Hoe zorgen we dat kinderen meer buitenspelen? In deze interactieve sessie gaan we samen aan de slag om het complexe systeem rondom buitenspelen in kaart te brengen.

**Interactieve sessie:** Deze sessie wordt verzorgd door het Mulier Instituut en het lectoraat Bewegen, school en sport (Hogeschool Windesheim). De sessie start met een introductie over buitenspelen en systeemdenken. Vervolgens gaan deelnemers in kleinere groepen aan de slag en systeemdenken toepassen op buitenspelen. Dit gaan ze doen aan de hand van een lokale context. Per groep brengen we factoren in kaart die buitenspelen kunnen beïnvloeden en kijken we hoe deze mogelijk samenhangen. Daarbij hanteren we verschillende perspectieven zoals die van een kind of een ouder. De sessie wordt begeleid door 4 procesbegeleiders.

Verwachte opbrengst: Na deze sessie hebben deelnemers kennis gemaakt met systeemdenken en de toepassing ervan. Ook krijgen de deelnemers inzicht in de complexiteit van buitenspelen in de lokale context. Deze kennis is waardevol voor de aanpak van ieder probleem en thema. Wat betreft het thema buitenspelen wordt er een eerste start gemaakt met systeemdenken. Dit resultaat publiceren we graag in een factsheet.



**Sport & Bewegen**

**Gezondheid**

# Gebruik van een co-ontwerp benadering voor registratie van blessures en mentale belasting in sportcontext

**KRISTEL LANKHORST**

Hogeschool Utrecht

Het aantal sportblessures ligt met 4.1 blessures per 1000 sporturen bij 10-16-jarige sporters schrikbarend hoog. Fysiotherapeuten, trainers en coaches ervaren een toename van blessures, zeker bij een hoge fysieke [1] en mentale belasting [1] en de mate van stress [2]. Participatieve ontwerpmethoden (co-ontwerp) kunnen nuttig zijn om inzichten te genereren en prototypes te ontwikkelen om groei gerelateerde blessures bij jonge talentvolle sporters (10-16 jaar) te registreren en te voorkomen.

**Methode:** Een multidisciplinair ontwikkelteam van informatie- en communicatietechnologen, onderzoekers, (sport)fysiotherapeuten en trainers namen deel aan een co-ontwerpproces. In dit ontwikkelontwerpproces ontwikkelde het team prototypes voor de registratie van blessures tijdens een focusgroep bijeenkomst, vier contextuele interviews, twee co-creatie sessies, twee triangulatiesessie en twee living lab testen. Alle beschikbare co-ontwerpdata werden gestructureerd en geanalyseerd door twee onderzoekers, resulterend in factoren waaraan het prototype voor het registreren van blessures en inzichtelijk maken van fases van groei en mentale belasting moet voldoen.

**Resultaten:** De gegevens leverden op: 1) een toegankelijke tool dat gebruiksvriendelijk is voor kind, fysiotherapeut en trainer, 2) aparte registratie van de opgelopen blessure, een ziekte of andere zaken, 3) een risicoprofiel op basis van groei, 4) borging van de privacy van de sporter, 5) het versturen van vragenlijsten via de tool, 6) de ervaren stress en mentale belasting door sporter in te vullen in de tool, 7) gebruik van de tool op een mobiel of tablet, en 8) makkelijke manier om de dataregistratie te exporteren voor data-analyse.

**Discussie en conclusie:** Om de fase van groei, de mentale belasting en incidentie van blessures te kunnen monitoren in een sportcontext is er gebruik gemaakt van een bestaand digitaal platform [3] die het meest aansloot bij de wensen van de ontwerpgroep. Het ontwerpproces heeft geleid tot aanpassingen van het bestaande platform specifiek voor dit onderzoek in samenwerking met de informatie- en communicatietechnologen van het bestaande platform.

## Referenties:

1. DiFiori, JP, Benjamin, HJ, Brenner, JS, Gregory, A, Jayanthi, N, Landry, GL, Luke, A. Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British journal of sports medicine* 2014;48(4):287-288.
2. Andersen, M. B. and Williams, J. M. 1988. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of SportExercise Psychology*, 10: 294-306
3. Hylyght bv. Aalst, Belgium, 2023 © www.hylyght.com

# Sportuitval door een sportblessure en de impact op bewegen

ELLEN KEMLER, MAAIKE CORNELISSEN &  
VICTOR ZUIDEMA

VeiligheidNL

Sporten heeft positieve effecten op de gezondheid. Er zijn echter ook risico's aan verbonden, waaronder blessures. Deze kunnen leiden tot verminderd lichamelijk functioneren en verminderde sportparticipatie [1]. Doel van dit onderzoek was inzicht verkrijgen in sportblessures die leiden tot sportuitval (definitief stoppen met een sport na een blessure), de kenmerken van de sporters die dit overkomt en de impact op bewegen.

**Methode:** Een onderzoekspanel is gescreend op sportuitval door een sportblessure in de afgelopen vijf jaar. 3.941 sportuitvallers, die aangaven te zijn gestopt met een sport door een sportblessure, werden uitgenodigd voor een online vragenlijst (april 2023), waarvan 45% (N=1.781) deelnam.

**Resultaten:** Sportuitvallers waren gemiddeld 49 jaar en 55% was vrouw. Blessuresporten waren hardlopen (32%), fitness (14%), tennis (6%) en veldvoetbal (6%). Een kwart (26%) was een knieblessure. De sportuitvallers waren gemiddeld negen maanden geblesseerd. Van de sportuitvallers begon 39% na revalidatie een nieuwe sport, 20% deed op het ontstaansmoment van de blessure meerdere sporten en pakte deze andere sporten na revalidatie weer op. 30% stopte helemaal met sporten. Mannen hadden een lager risico op helemaal stoppen met sporten dan vrouwen (OR 0.785 95%BI 0.636-0.968) en hoger opgeleiden een lagere kans dan lager opgeleiden (OR 0.488 95%BI 0.347-0.687). Geblesseerden zonder doorverwijzing van een zorgprofessional naar een andere sport, hadden een hogere kans om helemaal te stoppen met sporten (OR 2.930 95%BI 1.999-4.294). Door helemaal stoppen met sporten nam de kans om niet aan de beweegrichtlijnen te voldoen zeer sterk toe (OR 4.949 95%BI 3.918-6.252).

**Discussie en conclusie:** Sportuitval na een blessure betekent niet dat mensen hun verdere leven niet meer actief zijn. Ongeveer 1 op de 3 stopt helemaal met sporten. Dit heeft grote gevolgen voor bewegen in algemene zin. Doorverwijzing van een zorgprofessional naar andere sporten kan mensen aan het sporten houden.

## Referenties:

1. Edouard, P., & Ford, K. R. (2020). Great challenges toward sports injury prevention and rehabilitation. *Frontiers in sports and active living*, 2, 80.

# Buitenspelen, schermtijd en sportlidmaatschap onder kinderen ten tijde van en na Covid-19:

## blijvende schade?

ANNE DE BRUIJN, SANNE TE WIERIKE &  
REMO MOMBARG

Vrije Universiteit Amsterdam, Hanzehogeschool Groningen

Schermtijd, buitenspelen, en sportclublidmaatschap zijn belangrijke voorspellers voor de fysieke, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen<sup>1</sup>. Zorgwekkend is dat kinderen steeds minder van dit gezondheidsgerelateerd gedrag laten zien<sup>2</sup>, met een nog sterkere vermindering gedurende de periode van Covid-19.<sup>3</sup> Het is onduidelijk hoe deze trend zich voortzet nu de impact van Covid-19 sterk verminderd is. Ook weten we weinig over voorspellende factoren van het gezondheidsgerelateerd gedrag van kinderen. Daarom onderzochten we in deze studie allereerst trends in schermtijd, buitenspelen en sportclublidmaatschap van basisschoolleerlingen tussen 2016-2022, inclusief verschillen tussen de periodes voor, tijdens, en na Covid-19. Ten tweede is gekeken of geslacht, leeftijd, en

**Methode:** Data uit jaarlijkse vragenlijsten onder 6351 basisschoolleerlingen (groep 5 t/m 8; gemiddelde leeftijd  $10.14 \pm 1.25$  jaar; 50.8% meisjes) is gebruikt voor dit onderzoek. Multilevel pad-modellen werden geschat in Mplus om de onderzoeksvragen te beantwoorden.

**Resultaten:** Over tijd hadden kinderen steeds meer schermtijd, terwijl ze juist minder buiten speelden. Gedurende de periode van Covid-19 was er een piek in schermtijd, en een dip in buitenspelen en sportclublidmaatschap. Hoewel de hoeveelheid schermtijd na Covid-19 af nam en kinderen weer vaker buiten speelden en lid waren van een sportclub, zijn deze percentages nog steeds lager dan in de periode voor Covid-19. Jongere kinderen, meisjes en kinderen met actief schoolvervoer hadden minder schermtijd en speelden vaker buiten. Jongens en kinderen met actief schoolvervoer waren vaker lid van een sportclub.

**Discussie en conclusie:** Hoewel kinderen vaker gezondheidsgerelateerd gedrag lieten zien in de jaren na dan tijdens Covid-19, was betrokkenheid hierin nog steeds significant lager dan voor Covid-19. Een zorgwekkende ontwikkeling, welke het belang van vroege interventie benadrukt – met name voor jongens, oudere kinderen, en kinderen met inactief schoolvervoer. Dit om ervoor te zorgen dat alle kinderen profiteren van de voordelen van voldoende gezondheidsgerelateerd gedrag.

### Referenties:

1. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
2. Mullan, K. (2019). A child's day: trends in time use in the UK from 1975 to 2015. *The British Journal of Sociology*, 70(3), 997-1024. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12369>
3. Kharel, M., Sakamoto, J. L., Carandang, R. R., Ulambayar, S., Shibanuma, A., Yarotskaya, E., ... & Jimba, M. (2022). Impact of COVID-19 pandemic lockdown on movement behaviours of children and adolescents: a systematic review. *BMJ Global Health*, 7(1), e007190. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007190>

# Leefstijlpercepties van HBO-studenten: kansen voor toekomstige interventies

DIANA EIJGERMANS, SJOERD DRETELER,  
SANNE DE VRIES, ASTRID DOORDUIJN,  
MONIQUE BERGER & JOAN DALLINGA

De Haagse Hogeschool

Een gezonde leefstijl is cruciaal voor hbo-studenten, maar slechts weinigen voldoen aan de voeding- en beweegnormen. Eveneens is het aantal (leefstijl)interventies gericht op studenten gering. Daarom hebben we onderzocht hoe studenten op het hbo hun leefstijl ervaren en hoe ze op dagelijkse basis hiermee bezig zijn, met als doel om interventies op maat te ontwikkelen voor deze professionals van de toekomst.

**Methode:** Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zijn vragenlijsten en semi-gestructureerde interviews afgenomen bij studenten van De Haagse Hogeschool (HHs). In de vragenlijst is het ASE-model[1] gebruikt om intentie en gedrag rondom leefstijl uit te vragen. In de interviews beschreven studenten door middel van de storytelling-techniek[2] hun ervaringen met een gezonde leefstijl. Verhalen werden geëxtraheerd uit de transcripten en daarna werden persona's gecreëerd.

**Resultaten:** De vragenlijsten zijn afgenomen bij 172 studenten. Ongeveer de helft zegt gezond te eten (55%) en voldoende te bewegen (47%), maar ook geeft driekwart (73%) aan gezonder te willen leven. De fysieke omgeving heeft volgens de studenten veel invloed op hun leefstijl (70%), in tegenstelling tot de sociale omgeving (mening en gedragingen van anderen; 17-26%). 62% van de studenten zegt dat een gezondere leefstijl leidt tot betere studieresultaten, maar dat ze in drukke periodes minder bewegen (78%). Ze vinden het ook belangrijk dat de HHs gezond leven aanmoedigt (80%).

Op basis van de verdiepende interviews onder twaalf studenten zijn er meerdere groepen te onderscheiden, onder andere: gewoontemensen, gezelschapsmensen en impulsievelingen. Hierbij geven de groepen respectievelijk aan baat te hebben bij ondersteuning van een nieuw leefstijlritme, groepsinterventies en veranderingen in de fysieke omgeving.

**Discussie en conclusie:** Studenten willen graag gezonder leven en vinden het belangrijk dat de HHs dit aanmoedigt. Dit onderzoek biedt waardevolle inzichten om op maat gemaakte interventies te ontwikkelen. De meest kansrijke interventies zijn volgens studenten fysieke interventies en beloning voor gezond gedrag.

**Referenties:** [invullen]

1. De Vries, H., Dijkstra, M., & Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions. *Health education research*, 3(3), 273-282.
2. De Boer, J. J., Feleus, A., Hesselink, A., Siemonsma, P., Verhoef, J., & Schmitt, M. (2022). Using storytelling methodology to identify barriers and facilitators of sustained physical activity in patients with a chronic disease: a qualitative study. *BMJ open*, 12(3), e057236.



# Aerobe fitheid bij kinderen en jongvolwassenen, gemeten met de PACER-15 test en Shuttle Run test - een vergelijking

## GERANDA SLAGER

Hanzehogeschool Groningen

Aerobe fitheid (AF) is van sterk belang voor de beoordeling van gezondheid gerelateerde fitheid van kinderen en jongvolwassenen. De AF wordt vaak gemeten op scholen in Nederland met de shuttle run test, een piepjestest over een loopafstand van 20 meter (SRT-20). Echter kleine gymzalen beschikken slechts over een loopafstand van 18 meter, waardoor de AF wordt overschat. Een alternatieve test is de PACER-15 test van het Cooper Instituut; dit is een piepjestest over een loopafstand van 15 meter, waarbij vaker moet worden gekeerd. In de praktijk lijkt de PACER-15 test energetisch zwaarder te zijn dan de SRT-20. In deze studie wordt onderzocht of er een verschil is in het aantal gelopen rondes en berekende VO<sub>2</sub>max waarden, gemeten met de PACER-15 test en omgezet naar waarden van de PACER-20 test (PACER15 – naar 20), ten opzichte van de SRT-20 bij recreatieve sporters van 10 tot 31 jaar.

**Methode:** In dit kwantitatieve longitudinale onderzoek werden sub-elite hockeyspelers gerekruteerd in Noord Nederland bij eerste en tweede teams. Participanten namen deel aan de PACER-15 test en de SRT-20. Beide testen werden 14 dagen na elkaar op hetzelfde tijdstip afgenomen, in wisselende volgorde. Het aantal gelopen rondes (15m of 20m) werden geteld van beide testen vanaf een loopsnelheid van 8,5 km/uur. Bij beide testen werd na elke minuut de loopsnelheid met 0,5 km/uur verhoogd. Waarden van de PACER-15 test werden omgezet via een conversietabel van het Cooper Instituut naar PACER-20 waarden (PACER15 – naar 20). Het gemiddelde en de standaard deviatie van het aantal gelopen rondes en de VO<sub>2</sub>max waarden (in ml/kg/min), berekend met de formule van Leger, werden vergeleken van beide testen. Toetsende statistiek werd toegepast middels een gepaarde T-toets met een significantieniveau van  $p < 0,05$ . Daarnaast werden regressieformules geformuleerd, om uitkomsten van de SRT-20 te kunnen voorspellen uit metingen met de PACER-15 test.

**Resultaten:** Er namen in totaal 114 participanten deel aan beide testen ( $n = 50$  jongens,  $n = 64$  meisjes). Er was een significant verschil tussen het aantal gelopen rondes met de SRT-20 en de PACER15 – naar 20 ( $p < 0,001$ ), zowel voor jongens, als meisjes, als in totaal. Ook de berekende VO<sub>2</sub>max was significant verschillend van beide testen ( $p < 0,001$ ).

**Discussie en conclusie:** Participanten scoren een significant lagere aerobe fitheid wanneer gebruik wordt gemaakt van de PACER-15 test ten opzichte van de SRT-20. Er wordt aanbevolen om niet de conversietabel te gebruiken van het Cooper instituut, maar via een omzetformule waarden van de PACER-15 om te zetten naar waarden van de SRT-20, of om Nederlandse normwaarden te formuleren voor de PACER-15 test. Dan is de PACER-15 test een waardevolle test voor het indoor meten van de AF in een kleine gymzaal.

# De ontwikkeling en implementatie van Voetbalfit: een blessurepreventief oefenprogramma voor het voetbal

MAAIKE CORNELISSEN, VICTOR ZUIDEMA, KARIN KLEIN WOLT, ET AL.

VeiligheidNL, KNVB, Athletic Skills Model, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam UMC, UMC Utrecht, Universiteit Utrecht

Veel blessurepreventieve oefenprogramma's zijn al ontwikkeld, zoals 11+ (kids)[1,2]. Echter blijven blessures een probleem in het voetbal[3]. Uitdagingen bij de implementatie kunnen hiervoor een reden zijn. Het doel van het project was om een blessurepreventief warming-up programma voor het amateurvoetbal passend bij de Nederlandse context te ontwikkelen en implementeren.

**Methode:** Interviews met trainers en expert bijeenkomsten werden gehouden om 11+ (kids) te optimaliseren voor de Nederlandse context en met input van stakeholders werd een implementatieplan ontwikkeld. Een pilotimplementatie is uitgevoerd en geëvalueerd volgens het Reach Effectiveness Adoption Implementation Maintenance (RE-AIM) model, waarna een landelijke promotie startte.

**Resultaten:** Trainers gaven aan de oefeningen van 11+ (kids) niet te gebruiken door een gebrek aan bal- en spelelementen. Gebaseerd op 11+ (kids) ontwikkelden experts Voetbalfit: 94 leeftijds-specifieke oefeningen gericht op blessurepreventie en motorische vaardigheden[4]. Acties uit het implementatieplan waren gericht op de integratie van Voetbalfit-oefeningen met video's in het online trainersplatform Rinus; het binnen de KNVB ontwikkelen van een visie gericht op blessurepreventie en motorische vaardigheden voor de jeugd; bekendheid genereren. In 2020 toonde de evaluatie van de pilotimplementatie onder 63 trainers aan (Reach) dat Voetbalfit werd beoordeeld met een 7.8 (Effectiveness), 80% Voetbalfit regelmatig gebruikte in trainingen (Adoption) en 43% Voetbalfit in elke training wilde blijven gebruiken (Maintenance). Gebrek aan tijd hinderde het gebruik van de voorgeschreven twee oefeningen per training (Implementation).

Video's op [www.knvb.nl](http://www.knvb.nl) gaven achtergrondinformatie en dienden als promotiemateriaal.

**Discussie en conclusie:** Trainers waardeerden Voetbalfit, maar structureel gebruik kon gestimuleerd worden door de duur Voetbalfit te verkorten en Voetbalfit te koppelen aan trainingssessies in Rinus. Integratie van Voetbalfit in Rinus, een bestaand platform voor de doelgroep, en samenwerking met partners was waardevol gedurende implementatie. Bij het implementeren van blessurepreventieve programma's kunnen andere sportorganisaties ook voor deze benadering kiezen.

## Referenties:

1. Rössler, R., Donath, L., Bizzini, M., & Faude, O. (2016). A new injury prevention programme for children's football, FIFA 11+ kids, can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 549-556.
2. Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J., Bahr, R., & Andersen, T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *Bmj*, 337.
3. Stam, C. & Valkenberg, H. (2022). Sportblessures in Nederland – cijfers 2021. VeiligheidNL.
4. Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J., Teunissen, J. W., & Davids, K. (2017). The athletic skills model: optimizing talent development through movement education. Routledge.

# Evaluatie van interactieve beweegroute voor ouderen

BEL, K.M.; DALLINGA J.M.; ROSBERGEN I., SCHOLTES  
W. RAMBALDO H., DOORENBOSCH C., BERGER M.A.M.,  
SIEMONSMA P. & DE VRIES S.

De Haagse Hogeschool

Technologie kan ingezet worden om ouderen meer zelfstandig en duurzaam te laten bewegen in de buitenruimte van een zorginstelling. Een voorbeeld hiervan is de interactieve beweegroute "Walk in the ParQ" (WITP). Het MOVE WITH project heeft als doel bevorderende en belemmerende factoren te onderzoeken die invloed hebben op het opzetten en duurzame gebruik van de WITP-route.

**Methode:** Bij een verpleeghuis en revalidatiecentrum is er data opgehaald. Er is gebruik gemaakt van vragenlijsten bij de doelgroepen ouderen en zorg- en beweegprofessionals. Tevens zijn er observaties en interviews bij ouderen uitgevoerd en is er een focusgroep voor verschillende professionals werkzaam in het verpleeghuis en revalidatiecentrum georganiseerd. De vragenlijsten werden descriptief geanalyseerd; de observaties en focusgroepen middels thematische analyses.

**Resultaten:** Negen ouderen zijn geobserveerd en bevraagd en 19 ouderen hebben de vragenlijst ingevuld. Ouderen ervaren dat de WITP-route bewegen kan faciliteren mits er begeleiding is en ervaren de route als waardevol. In de revalidatiesetting werd de route actiever en zelfstandiger gebruikt.

De vragenlijst voor zorg- en beweegprofessionals toont aan dat acht van de 21 professionals gebruik maakt van de WITP-route. Voor de overige professionals (n=13) is het gebruik momenteel geen prioriteit, maar is er wel intentie WITP in de toekomst te gaan gebruiken. Bevorderende factoren voor het gebruik zijn volgens professionals toegankelijkheid, het interactieve en sociale element en ontlasten van professionals. Belemmerende factoren zijn aversie tegen nieuwe dingen, gebrek aan digitale vaardigheden, onbekendheid en angst.

**Discussie en conclusie:** De voorlopige resultaten tonen dat WITP bij kan dragen aan beweegstimulering bij ouderen, mits er (tijd voor) begeleiding is. Ondanks de potentie wordt WITP nog weinig door professionals gebruikt. Het is daarom van belang om te onderzoeken hoe het gebruik van de route gestimuleerd kan worden en hoe inzicht in de mogelijkheden en digitale vaardigheden vergroot kunnen worden.

# App4Support

## SANNE BAKKER & JANET MOEIJES

Hogeschool Windesheim

Het lectoraat Bewegen, Gezondheid en Welzijn (BGW) van Hogeschool Windesheim en de private organisatie Voetbal Technische Ondersteuning Nederland (VTON) werken met diverse andere partners samen in het KIEM GoCI-project App4Support. Vrijwilligers die jeugdtraining geven bij sportclubs, hebben aangegeven behoefte te hebben aan interventies ter ondersteuning bij moeilijk-te-verstaan gedrag van kinderen met milde psychosociale problemen. Inspelend op deze behoefte, willen het lectoraat BGW en VTON tezamen met netwerkpartners een digitale app ontwikkelen. Deze app faciliteert de ondersteuning van trainers 'op het veld' door sportprofessionals, zoals clubkadercoaches en buursportcoaches, wanneer zij te maken krijgen met kinderen die moeilijk verstaanbaar gedrag vertonen door sportprofessionals zoals clubkadercoaches en buursportcoaches.

**Methode:** Met behulp van interviews, focusgroepen en observaties wordt nader verkend wat de behoeftes zijn van jeugdtrainers aan ondersteuning 'op het veld' bij het begeleiden van kinderen met moeilijk-verstaanbaar-gedrag. Trainers, hen ondersteunende sportprofessionals, kinderen en hun ouders worden geïnterviewd. Daarnaast wordt geobserveerd hoe trainers reageren op moeilijk-te-verstaan gedrag van kinderen.

**Resultaten:** In januari 2024 ligt er een voor de sportpraktijk relevant overzicht met moeilijk-te-verstaan gedrag van kinderen tijdens trainingen. Medio 2024 zijn er vuistregels beschikbaar over de wijze waarop trainers kunnen omgaan met de diverse vormen van moeilijk-te-verstaan gedrag. Het betreft vuistregels die sportprofessionals kunnen gebruiken bij het ondersteunen van trainers en als basis dienen voor de te ontwikkelen app.

**Discussie en conclusie:** We staan voor de grote uitdaging om een prototype van een handzame app te maken. De app heeft als uiteindelijk doel dat kinderen die moeilijk-te-verstaan gedrag vertonen ten gevolge van milde psychosociale problemen, actiever op de sportclub meedoen en minder snel afhaken.

# Naar meer bewegen op het (v)mbo. De dynamische schooldag geschikt of ongeschikt?

**GITTE KLOEK, LONNEKE VAN LEEUWEN, REMO MOMBARG & SIMON LEISTRA**

Saxion Hogeschool, UMC Utrecht, Hanzehogeschool

Een dynamische schooldag is een schooldag waarin beweegmomenten in de schooldag worden geïntegreerd zodat deze dynamischer wordt. De dynamische schooldag kan vanuit didactisch perspectief op verschillende manieren worden ingevuld door: beter leren bewegen, bewegen tussen (zittend) leren, bewegen tijdens het leren en bewegen om te leren. Eerder onderzoek in het primair onderwijs laat echter ook zien dat de implementatie van de dynamische schooldag complex en niet zonder belemmeringen is (van Gelder ea, 2021).

**Interactieve sessie:** In deze interactieve sessie willen we met de deelnemers verkennen welke mogelijkheden zij zien voor de dynamische schooldag op het vmbo. We starten met een korte presentatie van lopende onderzoeksprojecten (Vmbo Sportlab en Vibe) en eerdere ervaringen met aspecten van de dynamische schooldag (oa ShuffleSports) op het vmbo.

In groepen van 5 personen gaan de deelnemers van de sessie vervolgens aan de slag met de volgende vragen gerelateerd aan de hierboven genoemde didactische perspectieven: Wat weten we al? Wat weten we nog niet? Wat zijn best practices? Wat zijn werkbare principes? Waarom werkt het niet voor iedereen? Met welke opdracht moeten Vibe en het Vmbo Sportlab aan de slag?

Opbrengsten van de interactieve sessie kunnen worden opgepakt in de lopende onderzoeksprojecten, hetzij doordat deze projecten een lerende omgeving zijn waarin aspecten van de dynamische schooldag kunnen worden uitgetest en anderzijds doordat onderzoekers in deze projecten in nauw contact staan met leerlingen en samen met hen vraagstukken kunnen verkennen en verdiepen die in de sessie naar boven komen.

## Referenties:

1. Anselma, Venneker & Nouwens (2023). Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo. Naar meer bewegen op school of toch niet? Factsheet 2023/4. Mulier Instituut.
2. CBS i.s.m. RIVM (2022). Beweegrichtlijnen. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen> (geraadpleegd op 06/09/2023)
3. van Gelder, Janssen, Mauw & Goedhart (2021). De dynamische schooldag: de complexiteit van het succesvol aanbieden van beweegactiviteiten. Lichamelijke opvoeding, magazine 2.
4. Naar meer sportparticipatie van jongeren in het vmbo (z.d.). Redactie van Campen & Mombarg. <https://publicatie.kenniscentrumsportenbewegen.nl/sportparticipatie-van-jongeren-in-het-vmbo> (geraadpleegd op 06/09/2023)

# Hoe gaat de sportsector om met mentale gezondheid?

WIKKE VAN STAM, LINDA OOMS & TESSA TEN TIJE

Mulier Instituut

In een interactieve werksessie nemen we deelnemers graag mee in het inzetten van sporten en bewegen voor de mentale gezondheid. Mentale gezondheid is tegenwoordig een 'hot topic'. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat sporten en bewegen een grote (positieve) impact kan hebben op de mentale gezondheid. Hoe gaan aanbieders en beleidsmakers van sport en bewegen om met mentale gezondheid?

**Methode:** In 2022 en 2023 hebben we verschillende onderzoeken gedaan naar hoe de sportsector omgaat met mentale gezondheid: vragenlijsten bij bestaande panels van bestuurders van sportverenigingen (n=130), buurtsportcoaches (n=130), werkgevers in de sport (n=46) en beleidsmedewerkers sport van gemeenten (n=115) en aanvullende gesprekken met buurtsportcoaches (n=5) en bestuurders van sportverenigingen (n=4). Het doel was om te achterhalen of mentale gezondheid een thema is binnen aanbod/beleid en zo ja hoe hierop ingespeeld wordt.

**Resultaten, discussie en conclusie:** Sporten en bewegen wordt nog lang niet altijd bewust en specifiek ingezet voor de mentale gezondheid, terwijl daar wel veel potentie ligt. Mensen in de sportsector zijn zich niet altijd bewust van deze potentie of weten niet hoe dat concreet aan te pakken. Daarnaast is er nog weinig samenwerking met de mentale gezondheidszorg. Toch zijn er in het land al vele goede voorbeelden te vinden van beweegaanpakken die goed werken om de mentale gezondheid te verbeteren.

**Interactieve sessie:** Wij zullen onze onderzoeksresultaten kort presenteren. Uit het onderzoek blijkt dat er behoefte is binnen de sportsector aan het creëren van bewustwording, opbouwen van lokale netwerken en kennisdeling over hoe sporten en bewegen op een succesvolle en eenvoudige manier in te zetten is voor de mentale gezondheid. Op een interactieve manier gaan we hier met de deelnemers van de werksessie verder op in. We hopen hiermee bewustwording te creëren onder de deelnemers over hoe sport en bewegen voor de mentale gezondheid hun werk raakt en nieuwe inzichten en denkbeelden te ontdekken die wij mee kunnen nemen in ons verdere onderzoek.

## Referenties:

1. Aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27363/aandacht-voor-mentale-gezondheid-binnen-sportverenigingen/>
2. Blijer en meer zelfvertrouwen door de buurtsportcoach <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27459/blijer-en-meer-zelfvertrouwen-door-de-buurtsportcoach/>
3. Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27450/mentale-gezondheid-in-gemeentelijk-beleid/>

# Monitoring van studentenwelzijn: lessons-learned en perspectief

DENNIS VAN KOOIJ, MATHIJS HOFMIJSTER, ALISTAIR VARDY & LOTTE LINTMEIJER

Sport Data Valley, AISS, Hogeschool InHolland, Vrije Universiteit Amsterdam

Het welzijn van studenten in het hoger onderwijs staat onder druk. Het Trimbos Instituut is in 2021 samen met het RIVM en GGD GHOR Nederland een landelijke monitor gestart om het welzijn van studenten te analyseren (Dopmeijer et al., 2022). Uit deze monitor blijkt dat studenten hoog scoren op stress en gemiddeld tot laag-gemiddeld scoren op welbevinden (levenstevredenheid, positieve mentale gezondheid en veerkracht). De belangrijkste bron van stress voor studenten blijkt de studie.

**Onderzoek:** Naast het mentale welzijn, speelt bij opleidingen voor lichamelijke opvoeding ook een ander probleem: meer dan 50% van de studenten ervaart minimaal 1 keer een fysieke blessure door de hoge fysieke belasting. (Barendrecht et al., 2023). Uit onze eigen data blijkt dat zelfs 70% van de eerstejaars ALO studenten minimaal 1 keer een blessure ervaart.

Deze fysieke en mentale druk heeft negatieve gevolgen voor zowel de studenten als de instellingen. Zo blijkt ruim 50 % van de studenten in meer of mindere mate psychische klachten te ervaren (Dopmeijer et al., 2022). Een aanzienlijk percentage van de studenten valt (tijdelijk) uit door een burn-out of door blessures (e.g. Barendrecht et al., 2023). Niet alleen voor studenten is dit problematisch, ook voor onderwijsinstellingen en de maatschappij.

Het Trimbos Instituut en RIVM roepen daarom op tot actie binnen het hoger onderwijs om de mentale (en fysieke) gezondheid van studenten te verbeteren. Om het welbevinden van studenten te versterken moet er worden ingezet op preventie. Signalen met betrekking tot een laag welbevinden moeten eerder worden opgemerkt, en passende ondersteuning moet worden geboden

**Interactieve sessie:** Het doel van deze interactieve sessie is om te verkennen hoe wij als onderwijsinstellingen gehoor kunnen geven aan deze oproep. Op basis van twee voorbeelden waarin studenten zijn gevolgd willen we in deze sessie het gesprek aan gaan hoe we, met behulp van vragenlijsten en wearables, het welzijn van studenten op een duurzame en gepersonaliseerde manier kunnen monitoren. We bespreken de voordelen van het 'data-driven' monitoren van het welzijn van studenten en de lessons learned uit voorgaande initiatieven. Het doel is om samen tot inzichten te komen hoe de data kan worden gebruikt om enerzijds studenten te ondersteunen in zelfregulatie en reflectie, en anderzijds passende maatregelen te bieden vanuit onderwijsinstellingen om het welzijn van studenten te verbeteren

## Referenties:

1. Barendrecht, M., Barten, C.C., van Mechelen, W., Verhagen, E., & Smits-Engelsman, B.C.M. (2023). Injuries in physical education teacher students: differences between sex, curriculum year, setting, and sports. *Translational Sports Medicine*, 2023.
2. Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M.C.M., Tak, N.I., & Verweij, A. (2022). Monitor Mentale gezondheid en middelengebruik studenten hoger onderwijs. RIVM, Trimbos-instituut, GGD-GHOR Nederland



**Sport & Bewegen**

**Economie en  
Marketing**



# Blijft sporten betaalbaar?

## HUIB VAN VUGT

Mulier Instituut

De betaalbaarheid van het sportaanbod is een belangrijk aandachtspunt in beleidsagenda's, onder andere van VWS en gemeenten. De betaalbaarheid van het sportaanbod voor de sportconsument wordt bepaald door het kostenplaatje en het vrij besteedbaar inkomen. Deze studie over contributies van sportverenigingen richt zich op de aanbodkant.

**Methode:** De contributies van sportverenigingen over het seizoen 2022/2023 zijn in tien takken van sport geregistreerd: atletiek, golf, handbal, handboogschieten, hockey, skeeleren/schaatsen, tafeltennis, toerfietsen, voetbal en wandelen. In totaal zijn 2.711 verenigingen meegenomen. Ook is de bondsafdracht van 60 bonden geregistreerd.

Per sporttak is een aselechte gestratificeerde steekproef van verenigingen getrokken. De strata zijn gebaseerd op vier groepen gemeenten: gemeenten tot 25.000 inwoners, gemeenten met 25.000-85.000 inwoners, gemeenten met 85.000-200.000 inwoners en gemeenten met meer dan 200.000 inwoners.

De jaarcontributies in het seizoen 2022/2023 worden vergeleken met die van het seizoen 2020/2021 (Davids en Hover, 2021) De bondsafdrachten van 2022/2023 worden vergeleken met die van 2021/2022 (Davids en Hover, 2022).

**Resultaten:** Senioren zijn gemiddeld meer kwijt voor het lidmaatschap van een atletiekvereniging (van 147 naar 152 euro), voetbalvereniging (van 200 naar 205 euro), hockeyverenigingen (306 naar 320 euro) en golfclub (van 908 naar 964 euro). Bij handbal- en tafeltennisverenigingen is de gemiddelde contributie op hetzelfde niveau gebleven. Een vergelijkbaar beeld is te zien bij junioren en pupillen.

De gemiddelde bondsafdracht per lid van alle bij NOC\*NSF aangesloten sportbonden is voor senioren en junioren – gecorrigeerd voor de inflatie – licht gedaald met 1% en 6%. De gemiddelde bondsafdracht voor pupillen steeg met 4%.

**Discussie en conclusie:** De inflatie is hoger dan de procentuele stijging van de contributie: de reële ontwikkeling – waarbij voor de inflatie wordt gecorrigeerd - wijst op een verlaging van de contributies en bondsafdrachten. Leden van sportverenigingen in het seizoen 2022/2023 zijn qua contributieverhoging enigermate ontzien. Dit terwijl een substantieel deel van de verenigingen genoodzaakt was contributies te verhogen (Dalhuisen et al., 2023).

### Referenties:

1. Davids, A., & Hover, P. (2021). Contributiemonitor 2020/2021: contributies Nederlandse sportverenigingen. Mulier instituut.
2. Davids, A., & Hover, P. (2022). Contributiemonitor 2021/2022: contributies Nederlandse sportverenigingen. Mulier instituut.
3. Dalhuisen, C, Aarnink, A., Van Kalmthout, J., & Van Eldert, P. (2023). Gevolgen van de energiecrisis voor sportverenigingen: rapportage sportverenigingen maart 2023. Mulier Instituut.



**Sport & Bewegen**

**Zorg**

# Living Lab The Supportive Lab

## MARCK DE GREEFF & JANET MOEIJES

Hogeschool Windesheim

Hoewel deelname aan sport- en beweegactiviteiten een gunstige invloed heeft op de psychosociale gezondheid van kinderen, zijn kinderen met milde psychosociale problemen, zoals faalangst en snel boos worden, vaak geen lid van een sportclub. Op sportclubs is namelijk vaak onvoldoende deskundigheid aanwezig om dergelijke kinderen adequaat te begeleiden. Tegen deze achtergrond werken het lectoraat Bewegen, Gezondheid en Welzijn (BGW) van Hogeschool Windesheim, het multidisciplinair behandelcentrum Intraverte uit Epe en de gemeente Dronten samen in het project Living Lab The Supportive Sports Club.

Het project start met een interorganisationeel netwerk tot stand te brengen waarin een uitwisseling van informatie en kennis en een afstemming van activiteiten plaatsvinden. Het einddoel is dat kinderen met milde psychosociale problemen zodanig worden ondersteund dat zij zich uiteindelijk welkom voelen op een sportvereniging.

**Methode:** Met behulp van (focusgroep-)interviews wordt verkend wat de behoeftes van kinderen en hun ouders zijn aan ondersteuning op met name de sportvereniging. Ook wordt via interviews met jeugdtrainers nagegaan welke ondersteuning trainers nodig hebben om kinderen met milde psychosociale problemen adequaat te begeleiden.

**Resultaten:** De behoeftes van kinderen, ouders en jeugdtrainers worden vergeleken met de bestaande voorzieningen in Dronten. Dat resulteert in adviezen over wat er nog voor kinderen moet worden ontwikkeld als opstap voor hen naar de sportvereniging. Er wordt een aanbod ontwikkeld waarin kinderen met milde psychosociale problemen minder drempels ervaren om uiteindelijk lid te worden van een sportvereniging (en te blijven).

**Discussie en conclusie:** We staan voor de uitdaging om ondersteuningsaanbod te ontwikkelen voor een beweegreis voor kinderen met milde psychosociale problemen. Tijdens de beweegreis moeten kinderen op een zodanige wijze worden ondersteund dat zij zich uiteindelijk thuis voelen op een sportvereniging. Aldus wordt voorkomen dat dergelijke kinderen in de jeugdhulpverlening terecht komen.

# Partnerschap met ouders in de ontwikkeling van kinderen met een motorische achterstand

KIRSTEN MOLL, HEMKE VAN DOORN, DAYENNE L'ABEE & MIRKA JANSSEN

Hogeschool van Amsterdam

De afgelopen jaren is er meer aandacht van professionals uit verschillende domeinen voor de achterblijvende motorische ontwikkeling van kinderen, o.a. via de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek (OBM). Echter, de ondersteuning van ouders voor beweegaanbod ontbreekt vaak. Ook heeft een uurtje fysiotherapie of extra gymles op school weinig effect als er binnen het gezin van kinderen geen aandacht is voor regelmatig en gevarieerd bewegen. In dit project ontwerpen we samen met kinderen, ouders en professionals twee toolboxes: één voor professionals in het partnerschap met ouders en daaraan gekoppeld één voor de ouders en kinderen in de thuissituatie.

**Methode:** In werkpakket 1 (WP1) zijn door middel van semigestructureerde interviews (n=5) en focusgroepen (n=2) de motivaties en barrières van ouders en professionals in de OBM t.a.v. het (thuis) bewegen, communicatie, het ondersteuningsaanbod en de verwachtingen/rolverdelingen opgehaald. Hiervoor zijn drie thema's aangehouden: 1) overtuigingen rondom bewegen, 2) partnerschap in de samenwerking tussen ouders, onderwijsprofessionals en zorgprofessionals bij de ondersteuningsroute en 3) communicatie rondom de ondersteuningsroute. Deze gesprekken worden getranscribeerd en vervolgens wordt de methode van het thematische analyseren gebruikt.

**Resultaten:** De interviews en focusgroepen zijn getranscribeerd. Momenteel worden ze gecodeerd en geanalyseerd. De eerste resultaten zullen tijdens het congres worden gepresenteerd. Tussentijdse bevindingen vanuit WP1 indiceren dat er niet altijd goed samengewerkt wordt tussen de verschillende professionals m.b.t. de motoriek van het kind vanwege verschillende barrières, zoals de verwachtingen over kennis en verantwoordelijkheid bij de ander. Desondanks wordt er gezegd dat een goede samenwerking en communicatie voor meer betrokkenheid en verbinding zorgt.

**Discussie en conclusie:** Deze inzichten zijn de basis voor werkpakket 2 en 3, het ontwikkelen van een toolbox waarmee professionals beter kunnen aansluiten bij ouders (WP2) en een toolbox waarmee ouders ondersteund worden om thuis hun kind te stimuleren om te bewegen (WP3).

# Het gebruik van verhalen om duurzaam gezond beweeggedrag te stimuleren

## MYRENKA BIK

Hogeschool Leiden

Een persoonsgerichte aanpak waarbij de context van de cliënt centraal staat is een goede manier om duurzaam gezond beweeggedrag te realiseren. Om professionals te ondersteunen deze persoonsgerichte aanpak toe te passen is de BiBoZ-methode (Blijf in Beweging ondersteuning Zorgprofessionals) ontwikkeld en geëvalueerd.

**Methode:** Er is gestart met contextmapping (n=38 cliënten) en storytelling (n=12 cliënten en 11 professionals). De vanuit cliëntperspectief opgehaalde informatie is gekoppeld aan het gedragsveranderingswiel van Michie (2014) en de literatuur. Vervolgens is tijdens verschillende ontwerp- en evaluatiesessies de methode ontwikkeld en prototypes van de methode zijn getest in de praktijk. Daarna heeft een haalbaarheidsstudie in de praktijk plaatsgevonden (n=24 (toekomstige) fysiotherapeuten en 40 cliënten).

**Resultaten:** De BiBoZ-methode bestaat uit vijf stappen, zes beweegverhalen en een waaier. Beweegverhalen zijn verhalen van fictieve personen die de cliënt gebruikt ter voorbereiding op het consult. In de waaier staan interventies en gedragsveranderingstechnieken waarmee de professional samen met de cliënt een persoonsgerichte interventie kan ontwerpen. Uit de haalbaarheidsstudie blijkt dat de voorbereiding en de bespreking van de verhalen de cliënt een actievere rol geeft, er werden inzichten verkregen in bredere context (capaciteit, gelegenheid en motivatie) en er ontstond een ander gesprek met andere aangrijpingspunten voor gedragsverandering.

**Discussie en conclusie:** Verhalen zijn de basis van de methode en lijken een nuttig instrument om samen met de cliënt aangrijpingspunten te vinden voor duurzame gedragsverandering. Om meer te leren over de implementatie van de methode en of de methode echt leidt tot duurzaam gezond beweeggedrag is er in september 2023 gestart met een hybride implementatie-effectonderzoek om de implementatie en de effecten van de BiBoZ-methode te evalueren binnen de fysiotherapie. In de toekomst zal deze methode uitgebreid worden naar andere professionals (o.a. POH'er of buurtsportcoach).

### Referenties:

1. Michie S, Atkins L, West R. The Behaviour Change Wheel. A Guide to Designing Interventions. Silverback Publishing, 2014



**Sport & Bewegen**

**Bewegings-  
onderwijs**

# QualiTePE – Een Europees Perspectief op de Kwaliteit van Lesgeven binnen LO

SLINGERLAND, M., BORGHOUTS, L., LANGER & W., GEHRLACH

Fontys, Universität Hamburg, University of Luxembourg, University of Strasbourg

De kwaliteit van lesgeven heeft impact op het van leerlingen leren in de les. Voor de LO is het daarom van belang om inzicht te hebben in welke aspecten van het lesgeven bijdragen aan kwalitatief goede lessen. Binnen dit Erasmus+ project werken vijftien Europese partners samen in het ontwikkelen van een kwaliteitskader, gebaseerd op het MAIN-TEACH model (Charalambous & Praetorius, 2020), waarmee gestreefd wordt naar een gedeeld begrip van kwaliteit binnen LO. Tevens wordt binnen dit project gewerkt aan een digitaal instrument om deze kwaliteit ook daadwerkelijk in kaart te brengen.

**Methode:** Vanuit een Delphi studie met 324 LO-experts uit de partnerlanden werden in drie ronden de meest effectieve karakteristieken van een les LO in kaart gebracht. Dit werd gedaan door het aanbrengen van een rating en een ranking binnen 28 sub-dimensies op basis waarvan een eerste versie van het QualiTePE kwaliteitskader werd vastgesteld. Vervolgens werden de gebruikerservaringen van een eerste versie van een digitaal evaluatie-instrument onderzocht. Hierbij selecteerden lesgevers de voor hen meest passende sub-dimensies om inzicht te krijgen in de kwaliteit van hun lessen. Alle betrokkenen vulden na afloop de User Experience Questionnaire (Laugwitz, Held, & Schrepp, 2008) in en werden tevens steekproefsgewijs bevroegd.

**Resultaten:** Vanuit de Delphi rondes werd uiteindelijk een hoge consensus bereikt op de inclusie van zes dimensies en twintig sub-dimensies. De hoogste overeenstemming werd bereikt op 'positief leerklimaat' en 'student gecentreerd lesgeefklimaat'. Het digitale instrument scoorde hoog op praktische toepasbaarheid, begrijpelijkheid en efficiëntie. Gebruikers gaven bijvoorbeeld aan de weergave van resultaten inzichtelijk te vinden, maar hadden ook diverse tips voor doorontwikkeling.

**Discussie en conclusie:** De resultaten geven goede aanknopingspunten voor een beter begrip van kwalitatief goed lesgeven binnen LO en geven een eerste inzicht in hoe een digitaal instrument ingezet kan worden om de kwaliteit van een les LO in kaart te brengen.

## Referenties:

1. Charalambous, C. Y., & Praetorius, A.-K. (2020). Creating a forum for researching teaching and its quality more synergistically. *Studies in Educational Evaluation*, 67. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100894>
2. Laugwitz, B., Held, T., & Schrepp, M. (2008). Construction and evaluation of a user experience-questionnaire. *USAB 2008: HCI and Usability for Education and Work*, 63-76.

# Concurrente validiteit van twee motoriektesten:

## KTK3+ en de AST-4 bij 12- tot 16-jarige kinderen.

J. HOEBOER, S.I. DE VRIES, A. HOOVERS, G.J.P. SAVELSBERGH & M. DE NIET

De Haagse Hogeschool

De afgelopen jaren is er veel aandacht voor het meten van motoriek met testen die praktisch toepasbaar zijn in de gymles, die voldoen aan criteria als gebruiksgemak, beperkte tijd, beperkte ruimte, benodigde materiaal, lage kosten en minimale training (Hulteen, 2020). Het primaire doel van deze studie is om de concurrente validiteit van de KTK3+- en AST-4 te evalueren voor het meten van fundamentele motorische vaardigheden bij 12- tot 16-jarige kinderen.

**Methode:** In totaal zijn 254 middelbare scholieren (157 jongens en 97 meisjes) tussen 12 en 16 jaar, geworven op 1 middelbare school in de regio Den Haag.

De metingen omvatten de KTK3+ (Platvoet et al., 2018) en twee varianten van de Athletic Skills Track (AST-3 en AST-4) (Hoeboer et al., 2018). De metingen zijn uitgevoerd door vijf HALO-studenten. De studenten zijn gedurende drie sessies getraind om de metingen volgens protocol uit te voeren en af te nemen. Er werd een bivariate Pearson-correlatieanalyse uitgevoerd om de correlatie tussen deze drie tests te onderzoeken.

**Resultaten:** Tussen elke combinatie van de drie testen werd een positieve correlatie gevonden. De KTK3+ correleert matig met zowel AST-3 ( $r = .586$ ) als AST-4 ( $r = .608$ ) en de AST-3 en AST-4 correleren sterk ( $r = .833$ ) ( $p < 0.001$ ).

**Discussie en conclusie:** Concluderend laat dit onderzoek een matige correlatie zien tussen de KTK3+, AST-3 en AST-4. Dit komt overeen met eerdere onderzoeken naar de correlatie tussen KTK3+ en de AST bij 6- tot 12-jarige kinderen. Dit impliceert dat de testen andere aspecten van motoriek meten. Hiermee wordt benadrukt dat gymdocenten goed moeten nadenken over het doel en de context van het meten van motorische vaardigheden. De bevindingen benadrukken ook dat motoriek een multidimensionaal begrip is en dat het belangrijk is de ecologische validiteit van motoriektesten te onderzoeken.

### Referenties:

1. Hoeboer, J., Krijger-Hombergen, M., Savelsbergh, G., and De Vries, S. (2018). Reliability and concurrent validity of a motor skill competence test among 4- to 12-year old children. *J. Sports Sci.* 36 (14), 1607–1613. doi:10.1080/02640414.2017.1406296
2. Hulteen, R. M., Barnett, L. M., True, L., Lander, N. J., del Pozo Cruz, B., and Lonsdale, C. (2020). Validity and reliability evidence for motor competence assessments in children and adolescents: a systematic review. *J. Sports Sci.* 38, 1717–1798. doi:10.1080/02640414.2020.1756674
3. Platvoet, S., et al. (2018). Assessing motor competence in 6- to 12-year-old children: A comparison of the KTK-3 and M-ABC-2. *Journal of Motor Learning and Development*, 6(2), 356-372.



# Veranderingen in motorische vaardigheid bij 4-8 jarigen: een longitudinale studie

PIM KOOLWIJK

De Haagse Hogeschool

De ontwikkeling van de motorische vaardigheden bij jonge kinderen kan sterk variëren. Longitudinaal onderzoek geeft inzicht in de ontwikkeling van motorische vaardigheden bij het jonge kind. Het doel van dit longitudinale onderzoek was om patronen van motorische vaardigheid te beschrijven en te kwantificeren.

**Methode:** Gegevens werden verzameld gedurende drie opeenvolgende jaren, tussen februari 2020 (T0) en mei 2022 (T2). In totaal namen 1131 Nederlandse kinderen (50,2% jongens) tussen 4 en 6 jaar oud (gemiddeld  $5,35 \pm 0,69$  jaar) deel aan dit onderzoek. Motorische vaardigheid werd gemeten met de "Athletic Skills Track" (AST) en omgezet in Motor Quotiënt (MQ) scores. Om alle individuele MQ-scores om te zetten naar patronen van motorische ontwikkeling, werden veranderingen in MQ-subcategorieën geanalyseerd tussen T0 en T1 en tussen T1 en T2.

**Resultaten:** Er werden in totaal 11 verschillende ontwikkelingspatronen gevonden. Bij het samenstellen van de verschillende patronen liet 18,2% van de kinderen een ongunstig patroon in motorische vaardigheid zien tussen T0 en T2. Deze kinderen vertoonden een continu lage vaardigheid of een afnemend verloop in vaardigheid. De ontwikkelingspatronen van de andere kinderen vertoonden geen zorgwekkend verloop.

**Discussie en conclusie:** Er is veel variatie in verloop van motorische vaardigheid bij jonge kinderen. Een aanzienlijk percentage jonge kinderen vertoonde een negatief verloop in de motorische ontwikkeling wat het belang van vroege en gerichte beweeginterventies vergroot.

## Referenties:

1. Barnett, L. M., Webster, E. K., Hulteen, R. M., De Meester, A., Valentini, N. C., Lenoir, M., . . . Robinson, L. E. (2021). Through the looking glass: A systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and health. *Sports Medicine*, , 1-46. doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8.
2. Coppens, E., Bardid, F., Deconinck, F. J., Haerens, L., Stodden, D., D'Hondt, E., & Lenoir, M. (2019). Developmental change in motor competence: A latent growth curve analysis. *Frontiers in Physiology*, 10, 1273. doi.org/10.3389/fphys.2019.01273.
3. Jones, D., Innerd, A., Giles, E. L., & Azevedo, L. B. (2020). Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 542-552. doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.001.

# Intensiteit van Springloop

DANIEL VAN LEEUWEN

De Haagse Hogeschool

Bewegen is goed voor de fysieke en de mentale gezondheid van kinderen[1], maar veel kinderen voldoen niet aan de beweegnorm[2]. Een mogelijke reden is dat de schooldag grotendeels zittend wordt doorgebracht[3]. Springlab heeft het product Springloop ontwikkeld om tijdens een schooldag meer te bewegen. Springloop heeft meerdere spelvariëaties waarbij lesopdrachten worden uitgevoerd op het schoolplein. De kinderen moeten tussen stations heen en weer bewegen en vragen beantwoorden om verder te komen in het spel. Het is echter onduidelijk in hoeverre het gebruik van Springloop leidt tot meer of intensiever bewegen. Het hoofddoel van deze studie is om de intensiteit van bewegen tijdens gebruik van Springloop te meten en te vergelijken met een reguliere schoolles, de gymles en buiten spelen.

**Methode:** 89 kinderen uit vier klassen van drie verschillende basisscholen zijn drie tot vier hele dagen gemeten met behulp van een ActiGraph activiteitenmonitor, die intensiteit aan de hand van 'Counts per Minute' definieert als sedentair, licht intensief en middelmatig tot intensief bewegen. Er zijn vier activiteiten gemeten: reguliere lessen, buiten spelen, gymles en Springloop en per activiteit werd bepaald hoe intensief dit was. Met behulp van een ANOVA is onderzocht of er verschillen waren tussen de activiteiten.

**Resultaten:** Het gebruik van Springloop leidde tot significant intensiever bewegen dan andere lesvormen. Met Springloop werd 90% van de tijd middelmatig tot intensief bewogen. Dit was significant hoger dan bij een gewone les (19%), gymles (77%) en buitenspelen (77%). De percentages voor sedentair gedrag en licht intensief bewegen waren significant lager voor Springloop dan de andere activiteiten.

**Discussie en conclusie:** Springloop lijkt een zinvol instrument om de intensiteit van een les te verhogen, zeker als dit een vervanging is van een gewone les. De hogere activiteit kan verklaard worden door het gebruik van de ruimte en door het werken in kleine groepjes van.

## Referenties:

1. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
2. CBS (z.d.). <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83021NED/table?ts=1590394976519>
3. Van Stralen, M. M., Yildirim, M., Wulp, A., Velde, S. J. T., Verloigne, M., Doessegger, A., Androutsos, O., Kovács, É., Brug, J., & Chinapaw, M. J. M. (2014). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.04.019>

# Zelfgestuurde videofeedback helpt bij het aanleren van tactiek in tennis

**BART VAN DER MEER**

Vrije Universiteit Amsterdam, CIOS Haarlem Hoofddorp, ROC Nova College

Effectief feedback geven is een uiterst belangrijke vaardigheid tijdens motorisch leren (Huet et al., 2009). Het is hierbij cruciaal om het feedbackschema, dat wil zeggen de timing (na welke oefenpogingen krijgen sporters feedback) en de feedbackfrequentie (hoe vaak krijgen sporters feedback) optimaal af te stemmen op de sporter (Chiviawosky & Wulf, 2007). Onderzoek laat zien dat sporters meer leren als ze zelf kunnen bepalen wanneer ze feedback ontvangen (zogenoemde zelfgestuurde feedback), dan als een coach (of onderzoeker) bepaalt wanneer feedback wordt gegeven (Ste-Marie et al., 2013). Ondanks dat steeds meer onderzoeken de voordelen van deze zelfgestuurde feedback laten zien bij het aanleren van technische vaardigheden, is het nog onduidelijk wat het effect is van zelfgestuurde feedback op het aanleren van tactische vaardigheden. Het doel van deze studie was daarom te onderzoeken wat de invloed is van zelfgestuurde videofeedback op het aanleren van tactische vaardigheden in tennis. Ook werd onderzocht welke rol self-efficacy speelt in dit leerproces.

**Methode:** Drieëntwintig ervaren tennisspelers werden verdeeld over een groep met zelfgestuurde videofeedback en een controlegroep. Spelers uit beide groepen ontvingen evenveel feedback, maar alleen tennissers in de zelfgestuurde groep mochten bepalen wanneer ze videofeedback wilden. Verspreid over drie trainingen, één per week, oefenden deelnemers serve en volley. Een gecertificeerde tennistrainer verzorgde videofeedback en gaf daarbij aanwijzingen uitsluitend gericht op de tactische vaardigheden. In een pretest, posttest en retentietest werd tactiek gemeten met een speciaal hiervoor ontworpen Tactical Tennis Tool (TTT). Voor iedere test werd self-efficacy gemeten.

**Resultaten:** Een ANCOVA met TTT-score als co-variabele liet zien dat de zelfgestuurde groep een significant grotere vooruitgang boekte van pretest naar posttest in tactische score dan de controlegroep. Deze grotere vooruitgang bleef behouden in de retentietest. Er werden geen verschillen gevonden in self-efficacy. De verbeteringen in tactische prestatie werden niet veroorzaakt door self-efficacy.

**Discussie en conclusie:** Dit is de eerste studie die aantoont dat het leervoordeel van zelfgestuurde videofeedback ook geldt voor het aanleren van tactiek. Mogelijk verklaart de hoge complexiteit van de taak het ontbreken van verschillen in self-efficacy.

## Referenties:

1. Chiviawosky, S., & Wulf, G. (2007). Feedback after good trials enhances learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(1), 40–47. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599402>
2. Huet, M., Camachon, C., Fernandez, L., Jacobs, D. M., & Montagne, G. (2009). Self-controlled concurrent feedback and the education of attention towards perceptual invariants. *Human Movement Science*, 28, 450–467. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2008.12.004>
3. Ste-Marie, D. M., Vertes, K. A., Law, B., & Rymal, A. M. (2013). Learner-controlled self-observation is advantageous for motor skill acquisition. *Frontiers in Psychology*, 3(556), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00556>

# Dat is wat ik leuk vind! Het bevorderen van plezier in gymlessen op de basisschool.

## ANOEK ADANK-HEIJ

Fontys

Plezier in de gymlessen is voor basisschoolkinderen een belangrijke factor voor actieve deelname aan de gymlessen (Navarro-Patón et.al., 2019) en voor fysieke activiteit buiten de gymlessen (Hagger & Chatzisarantis, 2016). Het is daarom belangrijk dat gymleerkrachten ervoor zorgen dat kinderen in de gymlessen plezier ervaren. Er is echter weinig bekend over de docenthandelingen die volgens kinderen van invloed zijn op het ervaren van gymplezier. Daarnaast is er weinig bekend over de mate waarin leerkrachten deze door kinderen genoemde docenthandelingen in huidige gymlessen in het primaire onderwijs toepassen. Vandaar dat huidig onderzoek zich richt op het verkrijgen van inzicht hierin.

**Methode:** Vier focusgroepen met in totaal 24 kinderen zijn op vier basisscholen uitgevoerd om inzicht te krijgen in de docenthandelingen die volgens kinderen invloed hebben op hun gymplezier. Elke focusgroep bestond uit drie jongens en drie meisjes uit groep 7. Gymlessobservaties (n = 31) zijn uitgevoerd om te zien in welke mate de vanuit de focusgroepen genoemde docenthandelingen in de praktijk door leerkrachten (groepsleerkrachten en vakleerkrachten) werden toegepast. Het onderzoek maakte deel uit van de SALTO-studie (Adank et.al, 2018).

**Resultaten:** Een groot aantal van de docenthandelingen werden regelmatig door leerkrachten in de gymlessen toegepast. Docenthandelingen zoals het gebruik van coöperatief leren, het gebruik van instructiemethoden om (sociale) leerprocessen te bevorderen, het erkennen van ieders individuele inzet en verbeteringen, en het bewust groeperen van leerlingen werden zelden toegepast. Vakleerkrachten moedigden leerlingen meer aan tot zelf ontdekkend leren dan groepsleerkrachten. Daarnaast boden de vakleerkrachten vaker individuele hulp en adviezen en uitdagende, gedifferentieerde taken dan groepsleerkrachten.

**Discussie en conclusie:** Deze studie draagt bij aan het beter begrijpen van wat gymplezier voor kinderen inhoudt. Leerkrachten worden aangemoedigd om te luisteren naar de behoeften van kinderen en het handelen daar waar mogelijk en nodig is af te stemmen op deze behoeften, teneinde het plezier van kinderen in de gymlessen te vergroten.

### Referenties:

1. Adank, A. M., Van Kann, D. H. H., Kremers, S. P. J. & Vos, S. B. (2018). Stimuleren van een Actieve Leefstijl door Top gymOnderwijs: de SALTO studie. NWO Promotiebeurs voor leraren.
2. Hagger, M.S., & Chatzisarantis, N.L.D. (2016). The Trans-Contextual Model of Autonomous Motivation in Education: Conceptual and Empirical Issues and Meta-Analysis. *Review of educational research*, 86(2), 360-407.
3. Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe-Giraldez, V. (2019). Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 527-537.

# Heeft schoolbeleid gericht op een dynamischere schooldag effect op het beweeggedrag van basisschoolleerlingen?

**JOSKE NAUTA**

Hogeschool van Amsterdam

Een dynamischere schooldag, waarbij zittend leren regelmatig wordt onderbroken met bewegen, kan een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid van basisschoolleerlingen. In deze studie hebben we onderzocht welke onderdelen van een dynamische schooldag terugkomen in het beleid van 6 Amsterdamse basisscholen. Vervolgens hebben we onderzocht of dit zich vertaalt in ander beweeggedrag van de leerlingen.

**Methode:** Zes Amsterdamse basisscholen namen deel aan dit onderzoek. De schooldirecteur namen deel aan een semigestructureerd interview. De basis van het gesprek bestond uit een vragenlijst met 21 ja/nee vragen over het huidige beleid op het gebied van een dynamische schooldag, waarop vervolgens kon worden doorgevraagd. De beleidsvragenlijst omvatte vragen over het bewegingsonderwijs, bewegen tijdens de pauzes, het inplannen van bewegen tijdens de lessen, naschools bewegen en actief transport. Bij 85 leerlingen uit een aantal klassen binnen iedere school werd het zit- en beweeggedrag objectief gemeten met accelerometers.

**Resultaten:** We zullen de uitkomsten van de beleidsinterviews van de zes scholen presenteren. Daarnaast voeren we een longitudinale regressieanalyse uit om de associatie te bepalen tussen het beleid op de scholen en het zit-en beweeggedrag van de leerlingen. De voorlopige analyse liet zien dat het hebben van een dynamischer schoolbeleid een klein maar significant effect liet zien op het zitgedrag. We vonden geen verschillen voor beweeggedrag van de leerlingen.

**Discussie en conclusie:** In twee recente reviews waarin de impact van het beweegbeleid gericht op een actievere schooldag van leerlingen werd onderzocht werd nog geen eenduidig effect gevonden (Chung et al., 2023; Woods et al., 2021). We hebben een eerste indicatie dat beleid op het gebied van een dynamische schooldag een positieve bijdrage kan leveren aan het verminderen van het zitgedrag van leerlingen in Amsterdam.

## **Referenties:**

1. Chung, C. S., Sliwa, S. A., Merlo, C., Erwin, H., & Xu, Y. (2023). Coordinated approach: comprehensive policy and action planning. *Journal of School Health*, 93(9), 853-863
2. Woods, C. B., Volf, K., Kelly, L., Casey, B., Gelius, P., Messing, S., ... & Bengoechea, E. G. (2021). The evidence for the impact of policy on physical activity outcomes within the school setting: a systematic review. *Journal of sport and health science*, 10(3), 263-276.

# Evaluatie van de TARGET-tool voor het optimaliseren van het motivationeel leerklimaat in de lessen LO

GWEN WEELDENBURG, MENNO SLINGERLAND, LARS B. BORGHOUTS, LEN KROMKAMP, BART VAN DIJK, EVA VAN DER BORN & STEVEN VOS

Fontys, Technische Universiteit Eindhoven

Gezien de complexiteit van het lesgeven, is doorlopende professionalisering van leraren LO essentieel om de effectiviteit van het lesgeven te optimaliseren en de kloof tussen de steeds veranderende theorie en praktijk te overbruggen. Technologische vooruitgang heeft nieuwe mogelijkheden geopend voor digitale instrumenten ter ondersteuning van de professionele ontwikkeling van leraren. Het succesvol integreren van dergelijke instrumenten in de LO-praktijk brengt echter uitdagingen met zich mee. Succesvolle implementatie vereist naleving van de richtlijnen voor effectieve lerarenprofessionalisering en erkenning van de complexiteit van het proces van professionele ontwikkeling. In deze studie hebben we de praktische toepasbaarheid onderzocht van de in een vorige studie ontwikkelde 'TARGET-tool'. Een digitaal instrument dat beoogt leraren LO te ondersteunen bij het optimaliseren van een motiverend leerklimaat in de lessen LO in het VO.

**Methode:** Tien leraren LO van verschillende VO-scholen hebben de TARGET-tool gedurende een periode van vier tot zes weken geïmplementeerd in hun eigen LO-context. Middels individuele semigestructureerde interviews en de System Usability Scale hebben we inzicht verkregen in de ervaren bruikbaarheid en het proces van professionele ontwikkeling van leraren.

**Resultaten:** Er zijn verbeterpunten voor het instrument geïdentificeerd om de bruikbaarheid te verhogen, zoals het vereenvoudigen van complexe functies, het verstrekken van aanvullend ondersteuning en het verbeteren van (data) presentaties. Met behulp van het Interconnected Model of Professional Growth is inzicht verkregen in hoe het gebruik van de TARGET-tool leraren stimuleert tot het innemen van een actieve en reflecterende rol binnen de eigen professionele ontwikkeling en veranderingen teweegbrengt binnen de verschillende professionaliseringsdomeinen.

**Discussie en conclusie:** De TARGET-tool heeft zijn potentieel als een effectief instrument ter ondersteuning van de professionele ontwikkeling van leraren aangetoond.

# Zelfsturing en monitoring tijdens het oefenen verbeteren de prestatie en motivatie.

## JOOP DUIVENVOORDEN

Hogeschool Windesheim

Zelfregulatie laat kinderen actief vorm geven aan hun eigen leren. Door het oefenen cyclisch te plannen, monitoren en evalueren, ervaren zij toegenomen vertrouwen in hun kunnen en motivatie (Zimmerman, 2002). Het prestatieniveau neemt daarbij volgens de challenge-point hypothese toe als de oefening ook voldoende uitdagend is (Guadagnoli & Lee, 2004). Zelfregulatie kan een effectieve manier zijn om deze uitdaging op te zoeken. In dit onderzoek evalueren we de effectiviteit van zelfsturing en -monitoring in het bewegingsonderwijs.

**Methode:** In twee sessies oefenden 55 leerlingen (gemiddeld 13 jaar) in drie groepen een miktaak. Alle leerlingen oefenden om de afstand te vergroten vanwaar ze het mikdoel konden raken met een bal en hand-paddle. De strategie-groep en monitoring-groep bepaalden hun eigen oefenstrategie door de afstanden tot het doel te kiezen. De monitoring-groep hield daarbij afstand en score bij met een digitaal monitoringformulier. De begeleide-groep gebruikte dat formulier ook, maar volgde regels om de afstand aan te passen aan hun vorige score. Met een pre- en posttest en een retentie test twee weken na het oefenen is prestatie gemeten en scoorden de deelnemers motivatie en vertrouwen in het eigen kunnen op analoge 100-puntsschalen.

**Resultaten:** Prestatie en vertrouwen in het eigen kunnen namen voor alle groepen toe. De motivatie van de begeleide-groep nam af. Een regressieanalyse liet zien dat taakmoeilijkheid tijdens het oefenen ten opzichte van de prestatie tijdens de pretest voorspellend was voor de prestatie in de post- en retentie test.

**Discussie en conclusie:** De strategie- en monitoring-groep bepaalden zelf hun oefenstrategie. Zij slaagden er net als de begeleide-groep in om hun prestatie te verbeteren. De motivatie van de begeleide-groep nam echter af, vermoedelijk door een gebrek aan controle over de oefenstrategie. Leerlingen zijn goed in staat om hun oefenen voldoende uitdagend te maken. Bewegingsonderwijzers zouden leerlingen bij bepaalde activiteiten in staat moeten stellen om zelf de oefenstrategie te bepalen en hen ondersteunen bij het monitoren van hun prestatie.

# Met een glimlach de les bewegingsonderwijs uit

ANNE DEN UIL, MIRKA JANSSEN & ELINE FLUX

Hogeschool van Amsterdam

Bijna 40% van de basisschoolleerlingen voldoet niet aan de beweegrichtlijnen. Beweegplezier is een bekende stimulans voor het verhogen van deelname aan beweeg activiteiten[1]. Vakleerkrachten bewegingsonderwijs geven echter aan niet inzichtelijk te hebben of hun lessen bijdragen aan het ervaren van beweegplezier. Dit project beoogt vakleerkrachten bewegingsonderwijs te ondersteunen door het plezier van kinderen tijdens het bewegingsonderwijs inzichtelijk te maken en te achterhalen welke factoren hieraan bijdragen. In dit vooronderzoek presenteren we de samenhang tussen beweegplezier en competentiebeleving.

**Methode:** 194 kinderen uit groep 3 en 4 beantwoorden een vragenlijst over vier beweegactiviteiten: het bewegingsonderwijs, pauze, naschools buitenspelen en deelname aan een sportvereniging. De kinderen scoorden hun beweegplezier en competentiebeleving op een vijfpunts likertschaal, die visueel gepresenteerd was in de vorm van smileys.

**Resultaten:** Kinderen scoorden het hoogst op plezier en competentiebeleving tijdens het bewegingsonderwijs. De meeste kinderen scoorden de 4e of 5e smiley voor plezier (92%) en competentiebeleving (77%). Plezier en competentiebeleving correleerden significant tijdens het bewegingsonderwijs ( $r=0.33$ ), de pauze ( $r=0.45$ ), het buitenspelen ( $r=0.57$ ) en beweegactiviteiten bij de sportvereniging ( $r=0.47$ ).

**Discussie en conclusie:** De relatief lage correlatie tussen plezier en competentiebeleving tijdens bewegingsonderwijs wijst erop dat additionele factoren bijdragen aan plezierbeleving in de lessen. In samenwerking met de zes ALO's gaan we in een vervolgtraject kijken naar dergelijke additionele factoren. We zullen onder andere onderzoek doen naar de relatie tussen plezierbeleving en vier dimensies van het pedagogisch sportkompas: sociale veiligheid, ontwikkelingsgerichtheid, motivatie en een zorgzaam lesklimaat[2].

## Referenties:

1. Slot-Heijts, J., Lucassen, J., & Collard, D. (2017). Effecten van bewegingsonderwijs op sporten beweeggedrag op latere leeftijd. Mulier Instituut.
2. Schipper van Veldhoven, N. (2018). Een Pedagogisch en veilig sportklimaat. In: Bronkhorst, A., Van der Kerk, J. & Schipper van Veldhoven, N. Een pedagogisch Sportklimaat, het realiseren van een positieve clubcultuur. Bussum: Uitgeverij Coutinho, 21-39.



# Het oog van de meester: kijken naar bewegen

MARIËTTE VAN MAARSEVEEN, LUKE MCDONIC, AN-NEMARIE DE WITTE, JONAS LEENHOUTS, HEMKÉ VAN DOORN, ELINE FLUX & JOHN VAN DER KAMP

Hogeschool Windesheim

Om goed te kunnen lesgeven moet een docent zien wat er gebeurt in de les, óf hij/zij iets moet doen en zo ja, wat hij/zij moet doen. Goed kijken is dus cruciaal voor goed onderwijs. Ook in de sport is het van belang dat de trainer/coach goed ziet óf en wat hij/zij moet doen. Maar hoe goed kan men dit? Kijken ervaren docenten en trainers anders dan onervaren collega's? En hoe leer je waarnemen?

**Interactieve sessie:** Deze interactieve werksessie is gebaseerd op het onderzoeksproject 'Het oog van de meester' van de CALO, HALO, ALO en VU, naar de perceptuele bekwaamheid van LO-docenten. In de eerste experimentele studie van dit project hebben we de perceptuele bekwaamheid van LO-studenten en docenten in kaart gebracht. Hiertoe hebben 175 LO-docenten, -studenten en turntrainers videobeelden bekeken waarin leerlingen een wendsprongactiviteit deden. De deelnemers gaven aan óf, wanneer en welke doceerinterventie ze zouden doen (m.a.w. wat zij zouden doen als zij de les zouden geven), daarbij werd ook het kijkgedrag gemeten. Met behulp van vragenlijsten werd de beroepservaring, conceptuele kennis, eigen vaardigheid en vakvisie vastgesteld. De resultaten laten zien dat docenten met meer ervaring, meer en diverser scala aan mogelijke doceerinterventies waarnemen dan minder ervaren deelnemers.

In deze interactie werksessie presenteren we onze ecologische benadering van waarnemen door LO docenten (waarbij we parallellen trekken naar de sportprofessional) en de resultaten van de eerste experimentele studie van het onderzoekproject 'Het oog van de meester'. Daarnaast willen we met deelnemers in deze sessie bediscussiëren welke mogelijkheden en kansen gezien worden voor het gebruik van eye-trackers (apparatuur om te meten waar iemand naar kijkt) bij zelfreflectie en/of intervisie van LO-studenten, -docenten en sporttrainers en -coaches, en óf en hoe leren waarnemen moet worden ingebed in opleidingen tot leraar lichamelijke opvoeding en trainer/coachopleidingen in de sport.



**Sport & Bewegen**

**Sportvereniging**

# Nieuwe perspectieven voor jeugdsport -

## Een kwalitatief onderzoek naar het perspectief van jonge sporters (8-12 jaar), ouders en trainer coaches op een aantoonbaar bekwame trainer-coach

IRENE R. FABER &

NICOLETTE SCHIPPER-VAN VELDHOVEN

Hogeschool Windesheim

Met de Sportagenda 2032 bouwt NOC\*NSF aan het fundament om iedereen plezier te laten beleven aan sport en sportief bewegen (NOC\*NSF, 2023). Een streefdoel voor de jeugdsport is dat 100% van de sportende jeugd een aantoonbaar bekwame trainer en/of coach heeft. Maar wat is aantoonbaar bekwam? En wat vinden jonge sporters, ouders en trainer coaches daarvan? In dit onderzoek staan de stemmen van jonge sporters, ouders en trainer-coaches centraal middels de volgende onderzoeksvraag: Hoe operationaliseren we het begrip 'aantoonbaar bekwam' voor een trainer-coach in de georganiseerde sport vanuit het perspectief van jonge sporters (8-12 jarigen), ouders en trainer/coaches?

**Methode:** In het voorjaar 2023 is een exploratieve kwalitatieve studie uitgevoerd met een combinatie van diepte-interviews (10 respondenten) en focusgroepen (5; 17 respondenten) met jonge sporters (8-12 jaar), ouders en trainer-coaches. De transcripten zijn na open codering thematisch geanalyseerd (axiale codering) met de vier pijlers van het Jeugdsportkompas als theoretisch denkkader; ontwikkelingsgericht, motivationeel, zorgzaam en sociaal veilig sportklimaat (<https://www.pedagogischsportklimaat.nl/jeugdsportkompas/>).

**Resultaten en conclusie:** Een aantoonbaar bekwame trainer-coach zet het kind centraal, heeft specifieke persoonlijke kenmerken (o.a., aardig, behulpzaam, eerlijk, betrouwbaar, evenwichtig) en handelt professioneel (o.a., heeft verantwoordelijkheidsgevoel en inlevingsvermogen, reflecteert op eigen handelen en is communicatief vaardig). Ontwikkelingsgericht zorgt een bekwame trainer-coach voor een passend sportaanbod, heeft hij/zij sport specifieke competenties, kan hij/zij sport goed aanleren en biedt hij/zij ontwikkelkansen voor elk kind. Motivationeel ligt het accent op positief coachen en het bieden van afwisseling tussen oefeningen en spel. Vanuit een zorgzaam en sociaal veilig klimaat heeft hij/zij aandacht voor ieder kind, behandelt alle kinderen gelijk, helpt hoe je op een goede manier met elkaar omgaat, houdt orde in de groep, begrijpt dat iets spannend kan zijn, is te vertrouwen en blijft kalm en geduldig. Ondanks de gedetailleerde beschrijvingen van aantoonbaar bekwam blijft het moeilijk te komen tot minimale kwaliteitseisen voor een trainer-coach.

### Referenties:

1. NOC\*NSF (2023). Sportagenda 2032 - Nederland. Het sportiefste land ter wereld.

# Het belang van sociale identificatie voor de overlevingskracht van sportverenigingen

## RESIE HOEIJMAKERS

Mulier Instituut

Naast vitale sportverenigingen zijn er (steeds meer) verenigingen die het lastig hebben. Hoewel veel onderzoek naar sportverenigingen is verricht, is het niet duidelijk wat hun overlevingskracht verklaart. In de sociale wetenschappen wordt identificatie met de organisatie vaak in verband gebracht met positieve organisatorische uitkomsten, zoals een lager personeelsverloop, organisatorisch burgerschap, medewerkerstevredenheid, welzijn en prestaties (Riketta, 2005). Organisatie-identificatie is een specifieke vorm van sociale identificatie waarbij het lidmaatschap van een organisatie onderdeel is geworden van de zelfdefinitie van een lid (Ashforth & Mael, 1989), maar nog onderbelicht in het sportonderzoek. Het doel van deze studie was om de relatie te onderzoeken tussen organisatie-iden-

**Methode:** Een meervoudige casestudy is uitgevoerd onder vier Nederlandse tennisverenigingen, met verschillende identiteiten die dicht bij elkaar zijn gelegen, wat erop wijst dat deze verenigingen hevig met elkaar concurreren. Voor elke vereniging is een aparte focusgroep van acht leden georganiseerd voor het genereren van een uitgebreide lijst van elementen die de identiteit van de vereniging weergeven en die identificatie stimuleren. Op basis van deze focusgroepen is een vragenlijst samengesteld. Alle leden van de vier sportverenigingen zijn uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen.

**Resultaten en discussie:** De resultaten worden in september 2023 verwacht en zullen de relatie aangeven tussen organisatie-identificatie en leden-normatief gedrag, de verschillende foci van identificatie en de relatie tussen elementen van identiteit en de mate van organisatie-identificatie. Hoewel dit onderzoek werd uitgevoerd onder slechts vier tennisverenigingen met een hoge mate van concurrentie tussen de clubs, kan het begrijpen van deze identificatieprocessen en de opbrengsten ervan beleidsmakers en sportbestuurders helpen om op effectieve en efficiënte wijze organisatie-identificatie te bevorderen en de gunstige resultaten ervan te stimuleren.

### Referenties:

1. Ashforth, B. E., & Mael, F. (1989). Social identity theory and the organization. *Academy of management review*, 14(1), 20-39.
2. Riketta, M. (2005). Organizational identification: A meta-analysis. *Journal of vocational behavior*, 66(2), 358-384.

# Kernwaarden van rugby – behouden en benutten

## JUSTUS BETH & MARK BEUKERS

Hogeschool Windesheim

Het Nederlandse rugby heeft de afgelopen jaren aanzienlijke groei doorgemaakt. Deze groei in populariteit roept vragen op over het behoud van de kernwaarden van rugby en hoe nieuwe leden daarin worden geïntroduceerd. In dit onderzoek is gekeken naar de perceptie en praktijk van de kernwaarden (respect, discipline en kameraadschap) onder spelers, scheidsrechters en bestuurders.

**Methode:** Rugby Nederland heeft, in navolging van World Rugby, drie kernwaarden geïdentificeerd: respect, discipline en kameraadschap. Om te begrijpen hoe deze waarden worden ervaren en overgedragen, zijn interviews gehouden met spelers, scheidsrechters en bestuurders van verschillende soorten rugbyclubs, wat een brede kijk op het onderwerp biedt. Hoewel dit onderzoek inzichten biedt in de huidige staat van de rugbycluur in Nederland, is het belangrijk op te merken dat het niet alle honderd Nederlandse rugbyclubs volledig vertegenwoordigt. Verder onderzoek is nodig om meer omvattende conclusies te trekken.

**Resultaten en conclusie:** De bevindingen geven aan dat rugbyers nog steeds een sterk gevoel van respect en discipline ervaren op het veld, maar er verbeteringen nodig zijn in het gedrag buiten het veld. Deelnemers merken op dat er sprake was van overmatig vloeken, schreeuwen en klagen door toeschouwers en andere belanghebbenden. Deze perceptie wordt bevestigd door een scheidsrechter die een afname van respect en discipline constateerde, ondanks de traditie binnen rugby om de beslissingen van de scheidsrechter zonder gemor te accepteren.

Hoewel dit onderzoek niet aantoont dat onsportief gedrag in het Nederlandse rugby toeneemt, benadrukt het wel het belang van het behoud van de kernwaarden van de sport. Ter ondersteuning hiervan is een gedragscode opgesteld om duidelijkere richtlijnen te bieden voor acceptabel gedrag op en rond het veld en worden kernwaardensessies geadviseerd om die te bespreken.

Tot slot blijft het essentieel dat rugbyers elkaar verantwoordelijk blijven houden voor hun gedrag, zowel op als buiten het veld. Deze verantwoordelijkheid ligt vaak bij teamcaptains, maar kan ook worden vervuld door andere leden. Het aanstellen van een "cultuurbewaker" kan de bevordering van deze waarden binnen een club verder stimuleren.

Toekomstig onderzoek moet dieper ingaan op de betekenis van deze kernwaarden en hun overdracht binnen rugbyclubs, waarbij onderscheid kan worden gemaakt tussen de invloed van het spel zelf en de omliggende sportcultuur. Deze kennis kan clubs helpen de sportieve integriteit te behouden.



**Sport & Bewegen**

**Werk**

# Effectiviteit van Verschillende 'Nudge'-Interventies bij het Verminderen van Zitgedrag op de Werkplek

DEENA VERSLUIS, PIM PEETERS, DENNIS ARTS & IDA DAMEN

Fontys

Toenemend zitgedrag vormt een ernstig risico voor de volksgezondheid, waaronder de ontwikkeling van chronische ziekten (Kohl et al., 2012; Scherder & Hofstra, 2020). Dit onderzoek had als doel de effectiviteit van verschillende 'nudge'-interventies te beoordelen bij het verminderen van zitgedrag bij kantoormedewerkers.

**Methode:** Het onderzoek bestond uit twee delen: een co-creatiesessie om 'nudges' te ontwerpen en een experiment om hun effectiviteit te testen. Alle interventies maakten gebruik van stazitbureaus in de staande positie, waarschuwingsposters en een 'cut-out' van iemand die staand werkt. Elke nudge-interventie werd 1 week getest, met een totale duur van 5 weken inclusief pre- en post-test. Het zittend en staand gedrag van 58 respondenten werd geobserveerd via video-opnames en geanalyseerd met IBM SPSS Statistics 29.0.1. Daarnaast werden er specifieke 'nudges' geïmplementeerd in de drie interventiegroepen:

- Nudging interventie 1: Het plaatsen van stoelen naar de hoek van de kamer afgezet met tape op de vloer.
- Nudging interventie 2: stoelen in de hoek van de kamer, maar dan zonder tape en met vloerstickers op stapplaatsen onder de bureaus.
- Nudging interventie 3: stoelen onder de bureaus met vloerstickers.

**Resultaten:** Interventie 1, met waarschuwingsposters, tape en stoelen in de hoek, en interventie 2, met waarschuwingsposters en stoelen in de hoek maar zonder tape, toonden een significante afname van zittende tijd van respectievelijk 47 en 51 minuten in vergelijking met de nulmeting. Interventie 3, met waarschuwingsposters en stoelen onder de bureaus, liet geen significant verschil zien met de nulmeting.

**Discussie en conclusie:** Nudge-interventie 1 en 2 waren effectief in het verminderen van zittend gedrag ( $p < 0,001$ ). Dit suggereert dat het gebruik van waarschuwingsposters en vooral het verplaatsen van stoelen naar de hoek van de kamer effectief zijn. Het wordt aanbevolen deze 'nudges' verder te onderzoeken en te implementeren in een diversere kantooromgeving om sedentair gedrag onder volwassenen terug te dringen.

## Referenties:

1. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [hSps://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60898-8)
2. Scherder, E., & Hofstra, L. (2020). Hart voor je brein: Over beweging en voeding voor hart en hersenen. Singel Uitgeverijen]

# Implementatie van vitaliteitsbeleid. Werken aan een handreiking voor en met de praktijk.

**BAUMAN F., BAARS & M.A.E. ARTS, D.**

Fontys

Passend vitaliteitsbeleid is essentieel om werknemers duurzaam inzetbaar te houden en ziekteverzuim te beperken. Vanuit een consortium van organisaties (koplopers), verenigd onder de noemer Vitaal in Brainport, is onderzocht wat maakt dat vitaliteitsprogramma's wel of niet effectief zijn en waarom. Wat zijn de belemmerende en bevorderende factoren bij de implementatie van vitaliteit op de werkplek?

**Methode:** Op basis van literatuur, vragenlijstonderzoek (VL), diepte-interviews (DI) en focusgroepen (FG) werden belemmerende en bevorderende factoren aan de hand van het Consolidated Framework for Implementation Research framework (CFIR) in kaart gebracht, bij genoemde koploper organisaties (FG) en breder bij organisaties in de Brainport regio (VL, DI & FG). Verder werd via een co-creatie sessie met de koploper organisaties besproken op welke manier de onderzoeksinzichten het meest effectief kunnen worden gedeeld met de praktijk.

**Resultaten:** Uit de resultaten van het vragenlijstonderzoek blijkt dat organisaties over het algemeen beschikken over voldoende kennis en expertise om vitaliteitsinitiatieven uit te voeren. Echter, bij de meerderheid van de organisaties wordt het vitaliteitsbeleid niet door alle hiërarchische lagen gedragen. Bovendien blijkt dat in veel gevallen onvoldoende tijd beschikbaar wordt gesteld aan medewerkers om deel te nemen aan deze initiatieven. De diepte-interviews tonen aan dat communicatie, alignement van de missie en ondersteuning van leidinggevenden en managers belangrijke bevorderende implementatiefactoren zijn. Het hebben van een vast implementatieteam en het structureel uitvoeren van evaluaties worden daarnaast gezien als belemmerende factoren.

**Discussie en conclusie:** De onderzoeksresultaten laten in hun totaliteit zien dat aandacht, ruimte en toewijzing van middelen essentieel zijn om aan de vitaliteit van medewerkers te werken. Hierbij lijkt de context leidend te zijn, en is maatwerk per organisatie van belang om recht te doen aan de complexiteit van het betreffende implementatievraagstuk. Een generieke systeem aanpak die rekening houdt met de geïdentificeerde implementatiefactoren kan mogelijk een oplossing bieden. Verder onderzoek naar een dergelijke aanpak lijkt een passende vervolgstap.



# Inzichten in de implementatie van gezondheidsbevorderende interventies op de werkplek van onderwijsprofessionals: een participatieve aanpak

ANASS ARROGI, LIESBETH GROENESTEIJN,  
PIET VERSTEGEN, PETRA BIEMANS & JASMIJN HOLLA

InHolland

De werkplek biedt mogelijkheden om de gezondheid te bevorderen. Dit exploratieve onderzoek is uitgevoerd binnen het hoger beroepsonderwijs (hbo). Het hoofddoel was om inzicht te verkrijgen in wat nodig is om een gedragen implementatie te realiseren omtrent gezondheidsbevordering van onderwijsprofessionals. Subdoelen waren het vaststellen van de wensen en behoeften van werknemers met betrekking tot gezondheidsbevordering, het ontwikkelen van geschikte gezondheidsbevorderende interventies, het identificeren van bevorderende en belemmerende factoren voor implementatie van het vitaliteits- en gezondheidsbeleid en het ontwikkelen van bijpassende implementatiestrategieën.

**Methode:** Middels participatief actieonderzoek (PAO) gingen we in drie actieonderzoeksgroepen (5-6 deelnemers per groep) in gesprek met drie stakeholders: docenten, managers en HR-professionals. De stakeholders vertegenwoordigden drie domeinen binnen een hoger onderwijsinstelling. In vier co-creatiesessies spraken de drie actieonderzoeksgroepen over hun wensen en behoeften omtrent gezondheidsbevordering, hierbij aansluitende interventies en relevante implementatiefactoren. De sessies werden gefaciliteerd en begeleid door onderzoekers en HR-managers. De gegevens werden verzameld in geanonimiseerde gespreksverslagen en thematisch geanalyseerd door de onderzoekers. In een gemeenschappelijke slotbijeenkomst deelden de drie actieonderzoeksgroepen de verzamelde gegevens, werden ervaringen uitgewisseld en werden geschikte gezondheidsbevorderende interventiemogelijkheden besproken.

**Resultaten:** Uit de sessie over wensen en behoeften bleek dat de stakeholders behoefte hebben aan een faciliterende (gezonde) werkomgeving (bijv. regelmogelijkheden) en sociale ontmoetingsmogelijkheden (bijv. fysieke groepsactiviteiten). De co-creatiesessies resulteerden in verschillende interventiemogelijkheden, waaronder het opzetten van een fysiek vitaliteitscentrum ondersteund door een toegankelijke digitale omgeving (intranet). Tot slot identificeerden we diverse bevorderende en belemmerende factoren voor de implementatie van het beleid en activiteiten rondom gezondheidsbevordering op individueel niveau (bijv. geïndividualiseerde aanpak en tijdsgesprek), teamniveau (bijv. sociale inclusiviteit en gebrek aan steun van leidinggevende) en organisatieniveau (bijv. breed aanbod en beperkte digitale toegankelijkheid).

**Discussie en conclusie:** De PAO-aanpak leidde tot passende gezondheidsbevorderende interventiemogelijkheden en bood implementatiestrategieën gericht op onderwijsprofessionals. Deze interventiemogelijkheden en implementatiestrategieën zullen in een volgende fase doorontwikkeld worden.



**Sport & Bewegen**

**Beleid**

# Monitoring van Sportakkoord II: Inzichten en de toepassing van Outcome Mapping

AUDREY KUSTERS

Mulier Instituut

De monitoring van het Sportakkoord II geeft inzicht in de voortgang en de uitkomsten van het Sportakkoord II. Gedurende vier jaar, van 2023 tot en met 2026, monitort het Mulier Instituut dit Sportakkoord. De monitoring verloopt volgens de methode outcome mapping (OM), een methode gericht op het ontwerp en de monitoring en evaluatie (M&E) van beleid. OM, gebaseerd op een systeembenadering en complexiteit-denken is geschikt voor complexe beleidsprogramma's als het Sportakkoord.

**Methode:** OM, een methode ontworpen voor complexe sociale verandering, biedt een alternatieve benadering voor klassieke methoden binnen M&E. Het omvat participatieve evaluatie, periodieke monitoring tijdens programma-uitvoering, definieert resultaten als waarneembare veranderingen in gedrag, relaties, activiteiten en acties van de directe doelgroepen van het programma. Het is een vorm van lerend beleid, en kan daarom nuttig zijn voor beleidsontwikkeling en evaluatie (Earl et al., 2001). Als onderdeel van OM hebben wij werksessies georganiseerd met diverse stakeholders met als doel om intermediaire partners en veranderopgaven te formuleren voor de beleidsdoelen.

**Resultaten:** De resultaten van dit onderzoek bestaan uit de geformuleerde beleidspartners en veranderopgaven. Voor deze veranderopgaven werden verwachte, gewenste en gedroomde veranderingen geformuleerd: de veranderdiepte. Hierbij kwamen de veranderingen in gedrag van de intermediaire partners op de verschillende thema's waar het beleid van het sportakkoord zich direct op richt, naar voren. Deze resultaten zullen worden besproken in de presentatie aan de hand van voorbeelden.

**Discussie en conclusie:** Dit onderzoek benadrukt dat OM waardevol kan zijn voor het monitoren van de uitkomsten van Sportakkoord II vanwege de complexiteit van het beleid. Op basis van onze ervaring biedt OM potentieel een geschikte methode voor de periodieke monitoring van de beleidsuitkomsten. Een nadeel is dat OM een tijdsintensieve methode is. De voortgang zal uitwijzen of OM ook geschikt is voor het monitoren van lokale sportakkoorden.

## Referenties:

1. Earl, S., Carden, F., & Smutylo, T. (2001). Outcome Mapping. Building Learning and Reflection into Development Programs. International Development Research Centre.
2. Hoogendam, A., & Kusters, A. (2023). Monitorplan Sportakkoord II. Augustus 2023. Mulier Instituut.

# De zwemmers in de Nederlandse zwembaden

## EEF HOLLANDER

Mulier Instituut

Zwembaden worden in Nederland gezien als een belangrijke basisvoorziening, maar het ontbreekt aan meer diepgaande kennis over de gebruikers van zwembaden in Nederland. Het Publieksonderzoek zwembaden is opgesteld om meer inzicht te verkrijgen in de kenmerken van bezoekers van de Nederlandse zwembaden, achtergronden en betekenis van hun zwemdeelname en hun ervaringen met en tevredenheid over de zwembaden. Hiermee komt relevante beleidsinformatie beschikbaar om het gebruik van zwembaden te bevorderen en de ervaringen van gebruikers te verbeteren.

**Methode:** Het Mulier Instituut heeft in samenwerking met Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en Local Market Research (LMR) (Vlaanderen) openbare zwembaden in Nederland benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Voor dit onderzoek hebben we gebruik gemaakt van een online vragenlijst voor bezoekers van zwembaden. Naast algemene vragen over zwembadbezoek en zwemgedrag is aandacht voor specifieke vraagstukken als toegankelijkheid van zwembaden en sociale veiligheid.

**Resultaten:** De zwemmers geven het zwembad gemiddeld een 7,8, maar zien verbeterpunten in enkele faciliteiten en in een veilige zwembad omgeving. Waarvoor mensen het zwembad gebruiken verschilt per leeftijdsgroep. Jongere groepen doen meer aan zwemsport en recreatief zwemmen. De oudste groep doet meer aan banenzwemmen en aan aquafitness en andere doelgroepactiviteiten. Zwemmers ervaren zwemmen als een belangrijke activiteit die voldoening en plezier geeft. Daarnaast vinden ze dat zwemmen een positieve invloed heeft op hun fysieke conditie en gezondheid.

**Discussie en conclusie:** Het zijn met de coronamaatregelen uitdagende tijden geweest voor zwembaden en met de huidige energiecrisis zetten die zich nog even door. Het positieve rapportcijfer van de bezoekers is dan een mooie waardering. Dit onderzoek heeft daarnaast verbeterpunten of aandachtspunten zichtbaar gemaakt. Hiermee hopen we aanknopingspunten te bieden om het gebruik van zwembaden te bevorderen en de tevredenheid van de gebruikers te vergroten.

### Referenties:

1. Hollander, E. & Hoekman, R.H.A (2023). Publieksonderzoek zwembaden in Nederland 2022. Mulier Instituut.

# MOOI wicked problem 1: sociale ongelijkheid in sport- en beweegdeelname

## JARNO HILHORST

ZonMw

Mensen die praktisch geschoold zijn of lagere inkomens hebben sporten en bewegen structureel minder dan mensen die meer theoretisch geschoold zijn of hogere inkomens hebben. Deze uitdaging concentreert zich in aandachtswijken. Ondanks allerlei initiatieven en lokaal succesvolle projecten is deze kloof in de afgelopen decennia niet kleiner geworden.

**Methode:** In het MOOI programma zijn de vragen die breed in de sport en bewegen praktijk leven opgehaald. Deze zijn gebundeld in zes wicked problems. Voor elk wicked problem is een kennis en innovatiescan gemaakt waarin relevante kennis en bestaande projecten zijn samengebracht. Met deze scan als uitgangspunt heeft een diverse werkgroep een strategisch plan opgeteld met een onderzoeks- en innovatieagenda.

**Resultaten:** Om de sociale ongelijkheid in sport- en beweegdeelname te verminderen zijn er twee principes leidend:

1. Kansengelijkheid; er zijn geen sociale of economische barrières om te kunnen sporten en bewegen. Van een benadering gericht op het individu (gedragsverandering) en interventies gaan we naar meer focus op het systeem met huidige dominante manieren van denken en werken.
2. Gemeenschappen in een wijk of buurt en hun behoeften staan centraal. We vertrekken niet vanuit een focus op een bepaalde bevolkings- of leeftijdsgroep maar vanuit het vermogen en de kwaliteiten van de inwoners.

**Discussie en conclusie:** Het strategisch plan van wicked problem 1 bevat een brede kennisagenda. Een aantal kennisvragen krijgt een plek binnen calls die ZonMw uitzet, maar kennisinstellingen worden ook uitgedaagd om onderzoek uit te voeren gekoppeld aan de overige kennisvragen waar ZonMw geen budget voor heeft. Dat kan samen met betrokken overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties die daar belang bij hebben en mogelijk gebruikmakend van andere financieringsmogelijkheden. Ambitieuw? Zeker! Haalbaar? Niet zeker, laten we bij de DSO 2024 de balans opmaken.

# MOOI wicked problem 2: Kinderen en jongeren bewegen minder en minder goed

JARNO HILHORST

ZonMw

Kinderen en jongeren bewegen steeds minder en hun motorische vaardigheden nemen af. Dit zorgt voor steeds groter wordende problemen voor onze samenleving nu en in de toekomst. Sporten en bewegen moet voor de jeugd in 2040 net zo normaal zijn als het gebruik van internet en tandenpoetsen. Dan hebben kinderen voldoende bewegingsvaardigheden om deel te kunnen nemen aan zelfgekozen beweeg- en sportsituaties.

**Methode:** In het MOOI programma zijn vragen die breed in de sport- en bewegen praktijk leven opgehaald. Deze zijn gebundeld in zes wicked problems. Voor elk wicked problem is een kennis en innovatiescan gemaakt waarin relevante kennis en bestaande projecten zijn samengebracht. Met deze scan als uitgangspunt heeft een diverse werkgroep een strategisch plan opgeteld met een onderzoeks- en innovatieagenda.

**Resultaten:** Om kinderen weer beweegvaardig te maken is er behoefte aan een systeemaanpak. Dit houdt in dat we niet alleen naar het individu kijken, maar ook naar de omgeving. Hiervoor zijn er drie aanvullende benaderingen:

1. De levensloopbenadering is gericht op de verschillende levensfasen van het kind.
2. De contextbenadering is gericht op de verschillende omgevingen waarin kinderen zich bevinden.
3. De factorenbenadering is gebaseerd op de individuele mogelijkheden en belemmeringen. Dit zijn zowel interne als externe factoren die een belemmerende of faciliterende rol kunnen spelen.

**Discussie en conclusie:** Het strategisch plan van wicked problem 2 bevat een brede kennisagenda. Een aantal kennisvragen krijgt een plek binnen calls die ZonMw uitzet, maar kennisinstellingen worden ook uitgedaagd om onderzoek uit te voeren gekoppeld aan de overige kennisvragen waar ZonMw geen budget voor heeft. Dat kan samen met betrokken overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties die daar belang bij hebben en mogelijk gebruikmakend van andere financieringsmogelijkheden. Ambitieuw? Zeker! Haalbaar? Niet zeker, laten we bij de DSO 2024 de balans opmaken.

# MOOI wicked problem 3: te weinig sport en bewegen in de gezondheidszorg

JARNO HILHORST

ZonMw

Dagelijkse lichaamsbeweging en sport is goed voor de gezondheid, ook bij de behandeling van patiënten. Sport en bewegen heeft zowel voordelen voor het individu als ook voor de maatschappij. Door een goede beweegcultuur komt op de zorg en de arbeidsmarkt minder druk te staan. Ondanks het feit dat iedereen dit weet, is bewegen nog geen integraal onderdeel van de zorg en behandeling.

**Methode:** In het MOOI programma zijn de vragen die breed in de sport en bewegen praktijk leven opgehaald. Deze zijn gebundeld in zes wicked problems. Voor elk wicked problems is een kennis en innovatiescan gemaakt waarin relevante kennis en bestaande projecten zijn samengebracht. Met deze scan als uitgangspunt heeft een diverse werkgroep een strategisch plan opgeteld met een onderzoeks- en innovatieagenda.

**Resultaten:** Een (ex)patiënt moet in elke fase van zijn behandeling tot het dagelijks gestimuleerd en instaat gesteld worden te bewegen. Regionale partijen moeten samenwerken zodat de patiënt deze beweegreis soepel kan doorlopen. Een robuust georganiseerde beweegreis kan mensen naar (betere) gezondheid brengen met meer (duurzaam) bewegen in hun leefomgeving. We moeten leren hoe de beweegreis er uit kan zien in verschillende omstandigheden, wat ervoor nodig is en wat het oplevert.

**Discussie en conclusie:** Het strategisch plan van wicked problem 3 bevat een kennisagenda met twee onderzoek- en innovatie thema's: de beweegreis en kennisontwikkeling. Een deel van de kennisagenda krijgt een plek binnen calls die ZonMw uitzet, maar kennisinstellingen worden ook uitgedaagd om onderzoek uit te voeren gekoppeld aan de overige kennisvragen waar ZonMw geen budget voor heeft. Dat kan samen met betrokken overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties die daar belang bij hebben en mogelijk gebruikmakend van andere financieringsmogelijkheden. Ambitieuw? Zeker! Haalbaar? Niet zeker, laten we bij de DSO 2024 de balans opmaken.

# MOOI wicked problem 4: waarden van topsport vergroten

## JARNO HILHORST

ZonMw

Topsport is onmisbaar in Nederland. Het inspireert, verbindt en brengt plezier. Nederland is trots op de successen van onze sporthelden en we bereiken een groot publiek. De discussie over de maatschappelijke waarde van topsport neemt toe in het publieke debat. De normen in de samenleving veranderen en hebben steeds meer invloed op de wereld van topsport.

**Methode:** In het MOOI programma zijn de vragen die breed in de sport en bewegen praktijk leven opgehaald. Deze zijn gebundeld in zes wicked problems. Voor elk wicked problems is een kennis en innovatiescan gemaakt waarin relevante kennis en bestaande projecten zijn samengebracht. Met deze scan als uitgangspunt heeft een diverse werkgroep een strategisch plan opgeteld met een onderzoeks- en innovatieagenda.

**Resultaten:** Topsport is van onschatbare waarde voor Nederland maar het streven naar medailles alleen is niet meer voldoende. We hechten steeds meer waarde aan de manier waarop prestaties worden behaald.

Er zijn veranderingen op macro-, meso- en microniveau nodig om de maatschappelijke waarde van topsport te vergroten. Het is belangrijk dat onderzoek, kennisimplementatie, innovatie en opschaling bijdragen aan de gewenste verandering van het systeem.

**Discussie en conclusie:** Het strategisch plan van wicked problem 4 sluit aan bij het nieuwe landelijke beleidskader voor topsport en bevat een brede kennisagenda. Een aantal kennisvragen krijgt een plek binnen calls die ZonMw uitzet, maar kennisinstellingen worden ook uitgedaagd om onderzoek uit te voeren gekoppeld aan de overige kennisvragen waar ZonMw geen budget voor heeft. Dat kan samen met betrokken overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties die daar belang bij hebben en mogelijk gebruikmakend van andere financieringsmogelijkheden. Ambitieuw? Zeker! Haalbaar? Niet zeker, laten we bij de DSO 2024 de balans opmaken.



# MOOI wicked problem 5: de sportinfrastructuur wordt niet optimaal gebruikt

LIANNE VAN HOREN

ZonMw

Om mensen meer en beter te laten bewegen is een goede sportinfrastructuur essentieel. Nederland heeft een geweldige sportinfrastructuur met fantastische faciliteiten, zoals sportvelden, -hallen en -zalen. Een deel daarvan wordt door sportorganisaties vooral 's avonds en in het weekend gebruikt. Een ander deel wordt door het onderwijs juist overdag op doordeweekse dagen gebruikt. Optimaal wordt de sportinfrastructuur dus niet gebruikt. Hoe zorgen we ervoor dat de bestaande sportinfrastructuur beter wordt benut voor sport of voor andere maatschappelijke functies?

**Methode:** In het MOOI programma zijn de vragen die breed in de sport en bewegen praktijk leven opgehaald. Deze zijn gebundeld in zes wicked problems. Voor elk wicked problems is een kennis en innovatiescan gemaakt waarin relevante kennis en bestaande projecten zijn samengebracht. Met deze scan als uitgangspunt heeft een diverse werkgroep een strategisch plan opgeteld met een onderzoeks- en innovatieagenda.

**Resultaten:** We zitten op het gebied van een betere benutting en exploitatie van sportaccommodaties in een fase van transitie waarin verschillende stakeholders elkaar steeds beter begrijpen en de overeenkomsten in belangen zien. Steeds vaker zien we ook publiek-private samenwerking rond sportaccommodaties en multifunctioneel gebruik. Een radicale systeemverandering is daarom niet nodig, de mogelijke oplossing voor het probleem vinden we in verdere aanpassing(en) van het bestaande systeem.

**Discussie en conclusie:** Het strategisch plan van wicked problem 5 bevat een brede kennisagenda. Een aantal kennisvragen krijgt een plek binnen calls die ZonMw uitzet, maar kennisinstellingen worden ook uitgedaagd om onderzoek uit te voeren gekoppeld aan de overige kennisvragen waar ZonMw geen budget voor heeft. Dat kan samen met betrokken overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties die daar belang bij hebben en mogelijk gebruikmakend van andere financieringsmogelijkheden. Ambitieuw? Zeker! Haalbaar? Niet zeker, laten we bij de DSO 2024 de balans opmaken.

# MOOI wicked problem 6: de betaalbaarheid van sport staat onder druk

## LIANNE VAN HOREN

ZonMw

We willen zoveel mogelijk mensen laten sporten en bewegen, op een manier die waardevol is voor het individu én voor de samenleving. Hiervoor is het nodig dat zowel verenigingen als ondernemers een sportaanbod van goede kwaliteit ontwikkelen dat mensen die nu nog niet (genoeg) bewegen aan het sporten krijgt. En dat iedereen die dat wil, ook kan sporten.

**Methode:** In het MOOI programma zijn de vragen die breed in de sport en bewegen praktijk leven opgehaald. Deze zijn gebundeld in zes wicked problems. Voor elk wicked problems is een kennis en innovatiescan gemaakt waarin relevante kennis en bestaande projecten zijn samengebracht. Met deze scan als uitgangspunt heeft een diverse werkgroep een strategisch plan opgesteld met een onderzoeks- en innovatieagenda.

**Resultaten:** De sportvraag en het sportaanbod worden benaderd vanuit drie invalshoeken die met elkaar samenhangen maar ook in een gespannen relatie tot elkaar staan. Prijs, Kwaliteit en Organisatie. Er zijn weinig harde onderzoeksgegevens op dit terrein. Daarom worden in het strategisch plan onderzoeks- en innovatievragen voor twee mogelijke oplossingsrichtingen uitgewerkt:

- Hoe organiseren we een sportaanbod met meer kwaliteit en zorgen we voor een structureel houdbare financiering?
- Hoe zorgen we ervoor dat de sporter een redelijke prijs betaalt en dat sport voor iedereen toegankelijk is?

**Discussie en conclusie:** Het strategisch plan van wicked problem 6 bevat een brede kennisagenda. Een aantal kennisvragen krijgt een plek binnen calls die ZonMw uitzet, maar kennisinstellingen worden ook uitgedaagd om onderzoek uit te voeren gekoppeld aan de overige kennisvragen waar ZonMw geen budget voor heeft. Dat kan samen met betrokken overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties die daar belang bij hebben en mogelijk gebruikmakend van andere financieringsmogelijkheden. Ambitieuw? Zeker! Haalbaar? Niet zeker, laten we bij de DSO 2024 de balans opmaken.



**Talent,  
Presteren  
en Topsport**

# Kijkgedrag tijdens dynamische spelvormen binnen veldhockey U16

BENTE VAN DIJK

De Haagse Hogeschool

Om te begrijpen hoe atleten visuele informatie gebruiken bij het nemen van beslissingen en de uiteindelijke actie (perceptie-actie cyclus) wordt steeds meer onderzoek gedaan naar het kijkgedrag in de sportwetenschap. Er is echter beperkt onderzoek gedaan naar kijkgedrag in complexe en dynamische sporten zoals veldhockey. Deze studie onderzoekt het in-situ kijkgedrag van ervaren veldhockeyspelers in specifieke 3-tegen-3-spel situaties. De situaties waarin spelers de juiste beslissing namen, werden vergeleken met situaties waarin spelers onjuiste beslissing namen.

**Methode:** Zestien ervaren hockeysters van 15 tot 18 jaar oud participeerden in dit onderzoek. Elke participant speelde 16 keer 4 situaties. Een van de participanten had de Pupil Labs invisible mobile eye tracker (200hz) op om zo het kijkgedrag per situatie te analyseren. Uit de eye tracker data zijn fixatielocaties en scanpaden gedestilleerd. Het verschil in kijkgedrag is geanalyseerd met een chi-kwadraattoets.

**Resultaten:** De resultaten laten zien dat de scanpaden die overeenkomen met correcte en incorrecte beslissingen van elkaar verschillen, en er wordt waargenomen dat specifieke aandachtsgebieden, zoals de verdediger en de ruimte, verband houden met het nemen van correcte beslissingen in bepaalde omstandigheden. Verder bleek de eerste fixatie op de open ruimte belangrijk om overzicht te krijgen en te bepalen waar de mogelijke relevante visuele informatie vandaan komt.

**Discussie en conclusie:** Deze studie is een van de eerste onderzoeken naar besluitvorming en kijkgedrag in een dynamische veldhockeysituatie binnen het domein van sportonderzoek. Het kijkgedrag van ervaren veldhockeyspelers verschilt per situatie wanneer spelers een juiste versus onjuiste beslissing neemt. De eerste fixatie in de ruimte blijkt belangrijk te zijn voor het maken van een keuze.

# Evaluatie van de implementatie van een methodiek voor het meten en inzichtelijk maken van de mentale en fysieke veerkracht van jonge voetballers

TOM G.A. STEVENS & SEBASTIAAN PLATVOET

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Jonge voetballers bij academies van betaald voetbal organisaties (BVO's) krijgen te maken met fysiologische en psychologische stressfactoren, zoals hoge trainingsbelasting en het verliezen van wedstrijden. Om prestatievermindering en psychische of lichamelijke problemen te voorkomen is het beter begrijpen en verbeteren van de veerkracht van deze sporters belangrijk. Den Hartigh en collega's (2022) hebben een multidisciplinaire, dynamische en gepersonaliseerde aanpak ontwikkeld en in de vorm van een app en een dashboard toegepast en geïmplementeerd bij jeugdteams van drie BVO's (FC Groningen, PSV en Vitesse) in een door ZonMW (#546003004) gefinancierd onderzoek. De doelen hierbij waren om (1) op basis van psychologische en fysiologische veranderingen waarschuwingssignalen voor veerkrachtverlies vast te stellen en (2) voetballers en coaches gepersonaliseerde feedback te bieden over de veerkracht van voetballers.

**Methodie:** Bij alle betrokken sportwetenschappelijke professionals van de clubs is middels semi-structureerde interviews de implementatie en gebruik van de app en het dashboard geëvalueerd. Uitgevraagde thema's waren de dataverzameling (o.a. proces en response bias), feedback (terugkoppeling resultaten, communicatie met trainers/coaches), interventies, de (interne en externe) samenwerking en de openstaande wensen.

**Resultaten:** De professionals waren enthousiast over het proces van ontwikkeling en implementatie van app en dashboard. Ze prezen de communicatie en de aandacht en flexibiliteit van de onderzoekers voor clubspecifieke wensen. Dit was nodig omdat elke club gebruik maakt van een eigen aanpak én de app toepaste bij teams in andere leeftijdscategorieën. De uitdaging is om een optimale balans te vinden tussen de tijdsinvestering en de winst die behaald wordt op het gebied van veerkracht, aangezien een individuele benadering noodzaak blijft.

**Discussie en conclusie:** Een gepersonaliseerde aanpak, met flexibiliteit in het gebruik van technologie (app en dashboard) en inhoud (toevoegen vragen), helpt bij een succesvolle implementatie van een digitaal systeem om veerkracht te monitoren en inzichtelijk te maken. Een belangrijke volgende stap is draagvlak creëren bij en meer betrekken van spelers en coaches.

## Referenties:

1. R.J.R. Den Hartigh, L.R.A. Meerhoff, N.W. van Yperen, N.D. Neumann, J.J. Brauers, W.G.P. Frencen, A. Emerencia, Y. Hill, S. Platvoet, M. Atzmueller, K.A.P.M. Lemmink & M.S. Brink (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1750984X.2022.2039749.

# Een vroege start in een professionele voetbalacademie is geen voorwaarde voor deelname aan een wereldkampioenschap

SEBASTIAAN PLATVOET, GERMEN VAN HEUVELN, JOS VAN DIJK, TOM STEVENŠ & MARK DE NIET

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

829 spelers uit 32 landen van 5 continenten hebben deelgenomen aan het WK voetbal in Qatar '22. Tot op heden is weinig bekend over de jeugdcarrière van WK spelers. Het doel van deze studie is inzicht verkrijgen in de leeftijd waarop voetballers die hebben deelgenomen aan het WK Qatar '22 begonnen zijn bij een professionele jeugdvoetbalacademie, en in hoeverre hun startleeftijd samenhangt met continent en met de positie op het veld.

**Methode:** Een online deskresearch is uitgevoerd om de startleeftijd vast te stellen waarop spelers (N = 815) begonnen met voetbal bij een professionele jeugdvoetbalacademie. Mediaan en interkwartielen zijn berekend voor de startleeftijd bij een professionele jeugdvoetbalacademie. De variabelen zijn met een Kruskal-Wallis test vergeleken tussen FIFA-continenten waar spelers voor uitkomen en de posities op het veld tijdens het WK.

**Resultaten:** De resultaten laten zien dat WK Qatar '22 spelers begonnen zijn met voetballen bij professionele jeugdvoetbalacademies op een mediaan leeftijd van 13.2 (range 4.2 – 22.6). In Europa (11.1[4.2 -22.6]) starten spelers in het algemeen op een jongere leeftijd bij professionele jeugdvoetbalacademies, in Azië (15.6[7.0-21.3]) ligt de mediaan leeftijd het hoogste, waarbij Europa significant verschilt van alle andere continenten ( $\chi^2(4) = 142.0, p < 0.001$ ). 67 spelers (56%) van Afrikaanse landen zijn opgeleid in Europa. Ook vonden we een jongere startleeftijd bij aanvallers (12.4[4.5-22.6]) in vergelijking met keepers (14.5[4.2-21.8]),  $\chi^2(3) = 11.7, p < 0.05$ .

**Discussie en conclusie:** In de meeste van de traditionele voetballanden starten de WK spelers voor hun 12de levensjaar bij een professionele jeugdvoetbalacademie. Dit lijkt tegenstrijdig te zijn met het Sport Developmental Model van Côté. Echter, de resultaten laten ook zien dat een significant aantal spelers later startte bij een professionele jeugdacademie, met name op andere continenten dan Europa, wat benadrukt dat verschillende routes mogelijk zijn om uiteindelijk deel te nemen op het hoogste niveau.

# Impact van sportcoaching: Hoe kan een coach/trainer motorisch leren gebruiken om atleten te laten ontwikkelen?

ELINE M. NIJMEIJER, MARIJE T. ELFERINK-GEMSER,  
MATTHIAS KEMPE & ANNE BENJAMINSE

UMCG

Ondanks de beschikbaarheid van verschillende blessurepreventieprogramma's, ontstaan er nog steeds veel knie- en enkelblessures. Deze blessures zorgen voor fysieke en mentale problemen waardoor sommige atleten zelfs stoppen met hun sport. Theorieën vanuit motorisch leren veronderstellen dat coachings strategieën verbeterd kunnen worden door het toepassen van 'impliciet leren', 'autonomie' en 'positieve verwachtingen'. Dit project focust zich op de effecten van deze componenten op de bewegingskwaliteit van jeugdsporters

**Methode:** Verschillende korte-termijn interventiestudies zijn uitgevoerd. Elk van de hierboven genoemde componenten is individueel onderzocht met teamsporters. Daarnaast zijn de uitkomsten van deze studies gebruikt voor een lange-termijn interventie binnen het meiden jeugdvoetbal ( $n = 30$ ,  $14.7 \pm 1.0$  jaar oud,  $168 \pm 5$  cm,  $57.0 \pm 7.9$  kg). Dit onderzoek past bewegingsanalyse op zowel het lab als het voetbalveld toe.

**Resultaten:** Impliciet leren (d.m.v. video-instructie) veranderde de bewegingskwaliteit van basketballers op korte termijn. Daarnaast droeg autonomie bij voetballers aan verbeterde bewegingskwaliteit een week na het trainen. Bovendien had de autonomiegroep realistischere inschattingen over hun bewegingskwaliteit en meer zelfvertrouwen vergeleken met de controlegroep. Oefeningen ontwikkeld voor de lange-termijn interventie zullen besproken worden. Praktische voorbeelden hoe motorisch leren toe te passen in sportcoaching en -onderzoek zullen worden gegeven.

**Discussie en conclusie:** Autonomie en impliciet leren heeft een positief effect op het verbeteren van bewegingskwaliteit en daarmee bij te dragen aan het verlagen van het blessurerisico. Daarnaast weten we uit eerdere studies dat autonomie het gevoel van motivatie versterkt, wat positief is gelinkt aan verbetering van prestaties. Motorisch leren lijkt dus bij te kunnen dragen aan verbetering van bewegingskwaliteit en prestatie. Coaches wordt sterk aangeraden om motorisch leren te integreren in trainingen om atleten te helpen ontwikkelen.

# Grote verschillen in de professionaliteit van topclubs in de Nederlandse topteamsportcompetities

## MAAIKE HEERSCHOP & LISANNE BALK

Mulier Instituut

In het huidige topsportbeleid is het versterken van de nationale topteamcompetities een van de doelen. Hiervoor is inzicht nodig in de huidige professionaliteit en organisatiekracht van topclubs in Nederlandse topteamsportcompetities. Het doel van dit onderzoek was om de mate van professionaliteit en organisatiekracht van topclubs van handbal, hockey, korfbal, volleybal en waterpolo, die actief zijn op het hoogste nationale niveau, in kaart te brengen en benodigde stappen te identificeren om de professionaliteit te verbeteren.

**Methode:** Topclubs werden bevraagd via een vragenlijst over de samenstelling van de teams, de trainer-coaches binnen de topclubs, de accommodaties/faciliteiten, de financiën en de publieke aandacht. Ook werd de huidige en gewenste samenwerking met organisaties en de ondersteuningsbehoefte binnen topclubs onderzocht. In totaal deden 64 topclubs mee aan het onderzoek.

**Resultaten:** De mate van professionaliteit verschilt sterk tussen de sporten. Hockey lijkt het meest professioneel georganiseerd te zijn en handbal het minst. Hockeyverenigingen hebben relatief hoge inkomsten, waardoor zij spelers en coaches kunnen betalen. Bij de andere sporten liggen de inkomsten lager en beschikken trainer-coaches niet altijd over de juiste opleiding.

Over de kwaliteit van de trainingsaccommodaties oordelen de verenigingen in alle sporten overwegend positief. De beschikbaarheid van de trainingsaccommodaties is met name bij waterpolo een aandachtspunt.

Hockey krijgt als enige sport met regelmaat landelijke media-aandacht. Korfbal wedstrijden trekken doorgaans veel bezoekers, waar dit bij volleybal, waterpolo en handbal minder het geval is.

Handbal, volleybal en waterpolo beoordelen het niveau van de Nederlandse competitie lager dan dat in het buitenland. Bijna alle hockey- en korfbalverenigingen beoordelen de Nederlandse competitie juist als (veel) beter.

**Discussie en conclusie:** Professionaliteit lijkt afhankelijk te zijn van diverse factoren, namelijk van inkomsten, spelers, trainer-coaches en publieke aandacht. Deze factoren zijn nauw met elkaar verbonden. Om de topcompetities verder te professionaliseren hebben topverenigingen vooral behoefte aan ondersteuning op het gebied van financiën, publieke aandacht en accommodaties/faciliteiten.

### Referenties:

1. Dopheide M., Heerschop M., Balk L., Offereins T. (2023). Monitor topteamsportcompetitie: versterking van de nationale teamsportcompetities en de topclub. Mulier Instituut.



# Talent Experience: van wetenschappelijke talenttest naar (onderwijs)tool voor sportprofessionals

## BABET BEKHUIS (BEGELEIDING INGE STOTER & IRIS WILLEMSEN)

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Het ontdekken van talent in de sportwereld is een complexe uitdaging die niet alleen draait om het huidige prestatieniveau, maar ook om het potentieel voor toekomstig succes. Hoe kan een toekomstige superster herkend worden voordat deze een sterrenstatus bereikt? Daar ontwierp Innovatielab Thialf in samenwerking met Rijksuniversiteit Groningen de Talent Experience voor. Sportkunde Alumna Babet Bekhuis ging tijdens haar afstudeerstage bij Innovatielab Thialf de uitdaging aan om deze tool dichterbij de (sport) praktijk te brengen middels actieonderzoek. Het doel van dit onderzoek was om de kloof tussen wetenschap en praktijk te verkleinen door de Talent Experience op een passende manier aan te bieden aan een bredere doelgroep.

**Methode:** De actieonderzoekspiraal van van der Zouwen (2022) vormde de basisstructuur van het onderzoek, waarbij verschillende aannames cyclisch werden getest. De aannames waren gebaseerd op een van de drie bouwstenen uit het Business Model Canvas (Osterwalder & Pigneur, 2010): Key resources, Klantsegmenten en Waardepropositie. Hierbij werd gefocust op het bereiken van een 'Fit' tussen de waarde van de Talent Experience en de behoeftes van potentiële klanten. Bij verschillende toekomstig sportprofessionals (MBO en HBO opleidingen) werden aannames getest.

**Resultaten:** De resultaten tonen een goede 'Fit' tussen de Waardepropositie van de Talent Experience en behoeftes van studenten Sport & Bewegen van het CIOS in Heerenveen. Waarbij de Talent Experience wordt aangeboden met een gastcollege en een diploma. Hiermee kunnen meer sport- en beweegprofessionals opgeleid worden met oog voor talentherkenning.

**Discussie en conclusie:** Het huidige onderzoek stelt dat middels de Talent Experience wetenschappelijke, theoretische en praktische kennis bruikbaar wordt gemaakt voor het werkveld via toekomstige sportprofessionals. Echter, blijkt uit de resultaten dat er nog een uitdaging ligt bij het bereiken van een goede 'Fit' tussen de Waardepropositie van de Talent Experience en HBO Sportkunde studenten.

Lees meer over dit onderzoek in het decembernummer van Sportgericht

Een fysiek en mentaal gezond sportklimaat bij 10-16-jarige talentvolle atleten: De kennis en vaardigheden van trainers met betrekking tot groei, maturiteit en mentale vaardigheden in relatie tot sportblessures.

## STIJN TER WELLE & AGE SCHEPER

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Het aantal blessures bij talentvolle sporters in de leeftijd van 10-16 jaar vertoont een verontrustende stijging. De biologische en cognitieve ontwikkeling van kinderen in deze leeftijdsgroep brengt een verhoogd risico op fysieke en psychische klachten met zich mee tijdens hun sportbeoefening. Het aanpassen van training ten aanzien van belasting en doelen kan het aantal blessures verminderen. Trainers en coaches bewust maken van de kenmerken van deze cruciale groeifase en hen in staat te stellen belasting van sporters effectief te optimaliseren is het doel van dit onderzoeksproject.

**Methode:** Zesentwintig trainers-coaches van vier verschillende sporten zijn geïnterviewd waarbij de kennis, kunde en ervaringen van de trainers-coaches met het differentiëren in verschillende biologische leeftijdsfasen, inzicht in het aantal blessures, de ervaren stress, motivatie en zelfvertrouwen zijn bevraagd. Elf van deze trainers-coaches hebben deelgenomen aan een programma dat gericht was op het aanpassen van hun trainingsprogramma's aan de biologische leeftijd en het effectief stellen van doelen.

**Resultaten:** De trainer-coaches zijn bekend met groeispuurt en maturiteit, maar de kennis toepassen in de praktijk ontbreekt. Bovendien werd duidelijk dat nog veel onbekend is over mentale vaardigheden in relatie tot blessures. Tijdens het DSO zullen we inzicht geven in de blessure incidentie, het programma om de fysieke en mentale belasting aan te passen en de ervaringen van trainers met het nieuwe programma.

**Discussie en conclusie:** Het blijkt voor veel trainers moeilijk te zijn om rekening te houden met de fase van groei. Zij hebben nog te weinig vaardigheden om programma's op maat aan te bieden en daarmee in te spelen op de individuele mogelijkheden van de sporter. Een train-de-trainer programma, gericht op zowel kennisverrijking als praktische vaardigheden, blijkt van toegevoegde waarde. Belangrijk daarbij is dat er rekening wordt gehouden met de verschillen tussen de sporten, jongens/meisjes en de mogelijkheden binnen de organisatie.

# De invloed van psychosociale omgeving van spelers op trainingsbelasting bij adolescenten voetballers: wat weten we eigenlijk?

RICK NIJLAND, TYNKE TOERING, CAMERON WATSON, JOHAN DE JONG & KOEN LEMMINK

Hanzehogeschool Groningen, Rijksuniversiteit Groningen, UMCG

Er wordt veelal gesuggereerd dat contextuele factoren, zoals psychosociale stress, van buiten het trainingsveld invloed hebben op de subjectieve en objectieve trainingsbelasting van voetballers [1,2]. Dit is mogelijk van nog urgenter voor adolescenten voetballers, omdat adolescentie beschreven kan worden als een stressvolle fase in het leven[3]. Desalniettemin is het onduidelijk wat de kennis op dit gebied is. Doel van dit scoping review is om inzicht te verkrijgen in de huidige stand van zaken in de literatuur tussen contextuele factoren en trainingsbelasting bij adolescenten voetballers en mogelijke onderliggende mechanismes.

**Methode:** Een systematische scoping review is uitgevoerd waarbij zowel reguliere als grijze literatuur wordt onderzocht op de relatie tussen contextuele factoren en trainingsbelasting voor adolescenten (ongeveer 11-19 jaar) voetballers.

**Resultaten:** Van de initieel 2637 gevonden artikelen zijn er 18 geïnccludeerd. Meest onderzochte contextuele factoren waren gerelateerd aan wedstrijd-gerelateerde factoren, zoals wedstrijdlocatie (N=2), niveau tegenstander (N=2) of start-status van de spelers (N=8). Daarnaast is de fase van het seizoen een veelvoorkomend onderzocht factor (N=8). Factoren gerelateerd aan persoonlijke factoren zijn minimaal onderzocht, namelijk Ramadan (N=2) en sport-specialisatie (N=1). Factoren gerelateerd aan de wedstrijd en trainingsperiodisering lijken trainingsbelasting te beïnvloeden. Voornamelijk de start-status van spelers in een wedstrijd en fase van het seizoen beïnvloedt de trainingsbelasting. De geïnccludeerde persoonlijke factoren lijken geen effect te hebben. Meest genoemde mechanisme was de strategie van de coach welke voor verandering in trainingsbelasting zorgde. Stress werd niet genoemd als mogelijk mechanisme.

**Discussie en conclusie:** De relatie tussen psychosociale factoren en trainingsbelasting bij adolescenten voetballers blijkt een onderwerp te zijn waar nog veel te winnen is gezien het beperkt aantal geïnccludeerde artikelen. Daarnaast zijn vooral factoren gerelateerd aan de persoonlijke omgeving buiten sport nauwelijks onderzocht ondanks eerdere suggesties[3]. Tot slot blijft de rol van stress onduidelijk. Dit biedt mooie aanleiding voor meer onderzoek op dit thema.

## Referenties:

1. Coyne JOC, Coutts AJ, Newton RU, Haff GG. The Current State of Subjective Training Load Monitoring: Follow-Up and Future Directions. *Sports Med Open* 2022 Apr 15;8(1):53-y.
2. Jeffries AC, Marcora SM, Coutts AJ, Wallace L, McCall A, Impellizzeri FM. Development of a Revised Conceptual Framework of Physical Training for Use in Research and Practice. *Sports medicine (Auckland)* 2021 Sep 14,.
3. Mellalieu S, Jones C, Wagstaff C, Kemp S, Cross MJ. Measuring Psychological Load in Sport. *Int J Sports Med* 2021 Jul;42(9):782-788.

# App-based support voor optimale veerkracht van sporters.

JUR BRAUERS, NIKLAS NEUMANN, MEES VAN DER LINDE, RUUD DEN HARTIGH

UMCG, Rijksuniversiteit Groningen, Football Club Groningen

Sporters ervaren voortdurend fysiologische en psychologische stressoren zoals intensieve training of verloren wedstrijden. Door veerkracht te tonen, kunnen zij snel herstellen naar hun normale toestand na die stressoren.<sup>1</sup> Het begrijpen en versterken van veerkracht is cruciaal om prestatieniveaus te handhaven en psychologische of fysieke problemen te voorkomen.<sup>2</sup> Binnen het door ZonMw gesubsidieerde project "Resilient athletes: A multidisciplinary personalized approach" gebruiken wij nieuwe inzichten en innovaties om de veerkracht van sporters te monitoren en verbeteren. In deze interactieve sessie presenteren we onze aanpak vanuit het perspectief van de wetenschap en de sportpraktijk.

**Methode:** In samenwerking met professionele sportorganisaties en wetenschappers hebben wij een tailormade applicatie ontwikkeld. Deze applicatie maakt het mogelijk om dagelijks voor, tijdens en na trainingen en wedstrijden informatie te verzamelen over de psychologische en fysieke toestand van de sporters. We tonen hoe FC Groningen deze applicatie gebruikt en hoe de inzichten worden gedeeld met de staf om sporters te monitoren. De gegevens worden ook gedeeld met wetenschappers om nieuwe kennis te ontwikkelen.

**Resultaten:** De applicatie biedt dagelijks inzichten in de huidige, maar ook de te verwachten, individuele psychologische en fysieke toestand via real-time visualisaties en analyses. Wetenschappers gebruiken deze gegevens om de complexe samenhang tussen individuele psychologische en fysieke variabelen te begrijpen. Daarnaast proberen wij "waarschuwingssignalen" te identificeren die kunnen duiden op een psychologisch of en fysiek probleem.

**Discussie en conclusie:** We bediscussiëren de praktische en wetenschappelijke inzichten met de aanwezigen, inclusief hoe de inzichten over veerkracht gebruikt kunnen worden voor (nog) betere begeleiding van sporters.

Voor optimale prestaties en welzijn is het van groot belang om de veerkracht van sporters te begrijpen en te verbeteren. Vanuit ons "Resilient Athletes" project pleiten wij voor een multidisciplinaire, gepersonaliseerde aanpak. In deze interactieve sessie bespreken wij de waarde van samenwerking tussen sportorganisaties en verschillende wetenschappelijke disciplines.

## Referenties:

1. Den Hartigh JR, et al. Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective, *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2022;0(0):1-23
2. Neumann ND, et al. Nonergodicity in load and recovery: Group results do not generalize to individuals. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022;17(3):391-399.

# Impact maken binnen het thema Sport, Presteren & Management: een multidisciplinaire aanpak

NICKY NIBBELING, DENNIS VAN VLAANDEREN, JORA BROERSE, ANNEMARIE HULST-WAAL & RAOUL OUDE-JANS

Hogeschool van Amsterdam

Binnen het thema Sport, Presteren en Management van het Centre of Expertise Urban Vitality (Hogeschool van Amsterdam) staat het neerzetten van sportieve prestaties centraal. Van recreatieve sporters die werken aan hun conditie, talenten die de top willen bereiken, tot topsporters die trainen voor een medaille op de Olympische of Paralympische Spelen. Ook andere doelgroepen die veel bewegen vallen onder de onderzoekspopulatie van dit thema. Denk bijvoorbeeld aan professionele dansers en musici die moeten presteren onder druk of studenten van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) die tijdens hun opleiding vaak te kampen hebben met fysieke klachten door het vele sporten.

**Interactieve sessie:** Bij het tot stand komen van een sportieve prestatie, en het creëren van een gezonde balans in het leven van de sporter, spelen verschillende factoren een rol. Interne factoren zoals trainingsprikkel, psychologische en fysiologische factoren, voeding, maar ook externe factoren zoals de bewegingomgeving en de organisatie waarbinnen sporters presteren. Dit vraagt om een multidisciplinaire aanpak. In deze themasessie gaan we op een interactieve manier de discussie aan over de psychologische en fysiologische aspecten van presteren in relatie tot sport en talentontwikkeling. We gaan ook in op duurzame en inclusieve sport- en bewegingorganisatie achter participeren en presteren.

We starten met drie presentaties over 1) de aanpak van het thema SP&M en hoe multidisciplinaire samenwerking daarin vorm gegeven wordt, 2) de Living Labs binnen het thema (oa op de Dansacademie Amsterdam) en hoe daarbinnen onderzoek, onderwijs en praktijk verbonden worden, 3) onze samenwerking met gemeente, praktijkpartners en internationale projecten (oa dual careers). De resterende tijd gaan we graag met het publiek hierover in discussie.

# Sportmonitor op maat

RUBY OTTER, JOS GOUDSMIT, STEVEN VOS, JOHAN DE JONG

Hanzehogeschool Groningen

Trainer-coaches van sporttalenten hebben een complexe taak om jonge sporters die veel en intensief trainen te begeleiden. Hierbij hanteren trainer-coaches verschillende monitor methoden om belasting en belastbaarheid van hun sporters in kaart te brengen. Het komt vaak voor dat sporters anders trainen dan bedoeld door de coach (Otter 2022). Door die vroegtijdig bij te sturen kunnen te verbeteren en/of welzijn waarborgen.

**Onderzoek:** Voor het monitorings- en feedback proces is binnen het RAAK-Publiek onderzoeksproject genaamd Coach in Control (zie: <https://www.youtube.com/watch?v=pOMAxDw-pYh4&t=207s>) is een datadashboard ontwikkeld en een scholing voor trainer-coaches (Goudsmit 2022). Tijdens het Coach in Control-project en de toepassing hierna, gaven trainer-coaches aan dat de tools werken, maar dat ze niet weten hoe ze:

1. Hun sporters kunnen motiveren om betrouwbare data aan te leveren;
2. De kwaliteit van feedback kunnen verbeteren op fysiek, mentaal én sociaal vlak;
3. Gedifferentieerde feedback per individu kunnen vormgeven om effectief te monitoren.

Dit pleit voor het verbeteren van het proces tussen trainer-coaches én sporters om zo tot een monitorsysteem op maat van de trainer-coach en hun sporters te komen. Hier gaan we in een vervolg RAAK-publiek project (in aanvraag) verder mee aan de slag. In co-creatie met trainer-coaches én sporters ontwerpen we nieuwe kennis, vaardigheden en handvatten rondom het monitoringsproces van sporttalenten. Het doel hiervan is het optimaliseren van de individuele prestatieontwikkeling en het welzijn van de sporters. Met als hoofdvraag: Hoe kunnen we trainer-coaches én sporters ondersteunen bij implementatie, duurzaamheid en effectiviteit van een monitorsysteem op maat?

**Interactie sessie:** In de interactieve werksessie zullen we resultaten van Coach in Control delen op het gebied van trainingsmonitoring, dashboardontwikkeling en werkwijzen om in co-creatie hiertoe te komen. Daarna gaan we gezamenlijk een toekomstplaatje schetsen van sportmonitoring en feedback.



**Aangepast  
sporten en  
bewegen**

# Development of a Water Orientation Evaluation Tool for children with Autism Spectrum Disorders

**PATTY VAN 'T HOOFT**

Hogeschool Windesheim

This study aims to develop and validate an observation instrument of water-related motor skills in Children with Autism Spectrum Disorders. Apart from disorders in social communication, interaction, and repetitive behaviors, 80% of children with Autism Spectrum Disorders (ASD) are at risk for motor impairments. Aquatic interventions offer opportunities to practice, experience, discover, and develop motor skills. However, to tailor training and therapy to the needs of these children, insight into their movement behavior is essential; therefore, an observation tool for these children is needed.

It is necessary that the observation tool aligns with the motor problems and the symptoms associated with ASD. A swimming method that meets these requirements, is the Halliwick method (Lambeck, 2015). Therefore, this method was taken as a starting point in developing the observation tool.

**Method:** A staged developmental process (Brewer & Jones, 2002; Roberts & Fairclough, 2012) was used for developing & validating the WotASD. First 20 children were observed an existing observation tool to scan and omit less appropriate items. In stage 2 the operationalization of the items was constructed according to observed behavior and with input from two experts in psychomotor behavior. In stage 3 the content validity was judged by 5 experts. In stage four the psychometric properties were established via Mokken scale analyses[13, 14] in R. In the last stage the interrater reliability was analyzed by comparing the observation data of 2 observers on 37 children each in different locations.

ICC two-way random, absolute agreement in SPSS26.

**Resultaten:** Stages 1 to 3 have resulted in a validated observation tool with 24 items. Existing observation tools based on the Halliwick method and experts with a solid knowledge of the Halliwick-swimming method and/or experts in the field of ASD were consulted. According to the automatic item selection procedure via MSA no items from the WotASD had to be removed. All items and subscales have good scalability. The ICC from both trained and random observer pairs showed good interobserver reliability.

**Discussie en conclusie:** Preliminarily we can conclude that the WotASD is a reliable observation instrument for water orientation skills evaluation. Future directions: Psychometric properties will be analyzed again when more data is available.

## Referenties:

1. Brewer, C. J., & Jones, R. L. (2002). A five-stage process for establishing contextually valid systematic observation instruments: The case of rugby union. *The Sport Psychologist*, 16(2), 138-159.
2. Lambeck, J. (2015). The Halliwick Concept: Toward A Collaborative Aquatic Approach. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 13(2).
3. Roberts, S., & Fairclough, S. (2012). A five-stage process for the development and validation of a systematic observation instrument: The system for observing the teaching of games in physical education (SOTG-PE). *European Physical Education Review*, 18(1), 97-113.



# BLESSUREPREVENTIE OP MAAT VOOR SPORTERS

## MET EEN FYSIEKE BEPERKING; DE TIPAS-STUDIE

SIETSKE LUIJTEN, SIMONE JENNISKENS, JOSKE NAUTA, JASMIJN HOLLA, THOMAS JANSSEN & EVERT VERHAGEN

Amsterdam UMC, Vrije Universiteit Amsterdam, Hogeschool InHolland, Reade, Amsterdam Institute of Sport Science

Sportieve activiteiten kunnen het risico op sport-gerelateerde gezondheidsproblemen vergroten. Binnen het domein van aangepaste sport (AS) is het voorkomen van sport-gerelateerde gezondheidsproblemen en het verminderen van hun ernst en impact van groot belang, gezien dergelijke gezondheidsproblemen de dagelijkse activiteiten verder kunnen belasten. Effectieve preventiestrategieën kunnen het aantal sport-gerelateerde gezondheidsproblemen verminderen of hun ernst verminderen.

Het doel van deze studie is het evalueren van de TIPAS-interventie, gericht op het bieden van op maat gemaakte blessurepreventie voor sporters met een fysieke beperking.

**Methode:** In totaal begonnen 107 sporters met een fysieke beperking aan een 40-weken durende follow-up periode, waarvan 59 in de interventiegroep en 48 in de controlegroep na randomisatie. Beide groepen vulden wekelijks de Nederlandse vertaling van de OSTRC Vragenlijst over Gezondheidsproblemen in [1, 2, 3]. De interventie bestond uit het direct ontvangen van automatische preventieve strategieën op basis van de gerapporteerde gezondheidsproblemen van de OSTRC vragenlijst, de fysieke beperking en het sporttype van de participant. We berekenden de prevalentie van letsel en ziekte, de incidentie, ernstscore, tijdverlies en totale belasting op basis van gerapporteerde gegevens en voerden een multinomiale mixed methods-analyse uit om het interventie-effect over de tijd te beoordelen.

**Resultaten:** Deelnemende sporters (53 vrouwen, 54 mannen; gemiddelde leeftijd  $\pm$  45) rapporteerden in totaal 450 gezondheidsproblemen (163 ziekten, 287 blessures). De gemiddelde prevalentie van gezondheidsproblemen was 25% in de interventiegroep en 20% in de controlegroep. Er is een significante vermindering van ziekteprevalentie, maar niet blessureprevalentie over tijd voor de interventie groep. Bovendien vertoonde de interventie een significant effect op de vermindering van de ernst van alle gezondheidsklachten, zowel blessures als ziekten, over tijd.

**Discussie en conclusie:** De TIPAS-interventie vertoonde een positief effect op de afname van de prevalentie van ziekten, maar niet van blessures, en de ernst van alle gezondheidsproblemen (zowel blessures als ziekten) over tijd. Deze op maat gemaakte online preventieve aanpak maakt het voor sporters mogelijk om laagdrempelige zorg te ontvangen.

### Referenties:

1. Clarsen B, Myklebust G, Bahr R. Development and validation of a new method for the registration of overuse injuries in sports injury epidemiology: the Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) overuse injury questionnaire. *British journal of sports medicine*. 2013;47(8):495-502.
2. Clarsen B, Bahr R, Myklebust G, Andersson SH, Docking SI, Drew M, et al. Improved reporting of overuse injuries and health problems in sport: an update of the Oslo sport trauma research center questionnaires. *British journal of sports medicine*. 2020;54(7):390-6.
3. Pluim B, Loeffen F, Clarsen B, Bahr R, Verhagen E. A one-season prospective study of injuries and illness in elite junior tennis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2016;26(5):564-71.



**Sportinnovatie en  
Technologie**

# Éen beweegmonitor voor allen?

BARBARA ENGELS

Hogeschool Utrecht

Fysieke activiteit is belangrijk voor de lichamelijke, cognitieve en psychosociale ontwikkeling van kinderen[1]. Over het algemeen bewegen kinderen te weinig en kunnen door een kinderfysiotherapeut (KFT) begeleid worden om een actieve leefstijl te ontwikkelen en houden. Hiervoor moet de KFT in staat zijn om het beweegpatroon van de kinderen goed in kaart te brengen. Apparaten als stappentellers of beweegmeter (BM) kunnen helpen het beweegpatroon over de dag te objectiveren en inzichtelijk te maken. Validaties van BM worden vaak in beweeg labs uitgevoerd en de resultaten komen niet helemaal overeen met bewegingen in het dagelijks leven[2]. Daarom wordt in deze studie de ecologische validiteit van een nieuwe BM onderzocht.

**Methode:** Lopende kinderen zonder en met lichamelijke beperking namen deel aan het onderzoek. Alle kinderen droegen een BM om de dominante enkel. Van een gestandaardiseerd activiteitenprotocol werden video opnames gemaakt. De videobeelden werden per 5-seconden epoch geanalyseerd en met een individuele activiteitenlabel voorzien. De ruwe data van de BM werden gekoppeld aan de activiteitenlabels. Een algoritme werd ontwikkeld en middels deep learning technieken getraind. Alle labels werden onderverdeeld in drie activiteit-categorieën. In dit onderzoek wordt de accuraatheid van de categorieën gepresenteerd.

**Resultaten:** 93 kinderen werden gemeten. Hiervan waren 28 kinderen met een lichamelijke beperking gediagnosticeerd. De gemiddelde leeftijd was 11 jaar (SD 4.5) en 55% waren meisjes. De BM kan drie hoofdcategorieën "stationair", "fietsen" en "voortbewegen" met een gemiddelde accuraatheid van 82% voorspellen. Jongeren (13-18 jaar) zonder een lichamelijke beperking kunnen beter in kaart gebracht worden dan kinderen (2-12 jaar) met of zonder een lichamelijke beperking.

**Discussie en conclusie:** Het algoritme voor een aan de enkel gedragen BM is valide voor kinderen met (2-12 jaar) en zonder lichamelijke beperking (2-18 jaar). Deze methode kan KFT helpen omdat zij onafhankelijk van de diagnose de BM kunnen gebruiken in de dagelijkse praktijk.

## Referenties:

1. van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet*. 2021;398(10298):429-442. doi:10.1016/S0140-6736(21)01259-9
2. Kooiman TJM, Dontje ML, Sprenger SR, Krijnen WP, van der Schans CP, de Groot M. Reliability and validity of ten consumer activity trackers. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2015;7(1):1-11. doi:10.1186/s13102-015-0018-5



**Sport-  
geschiedenis en  
Sportfilosofie**

# Beeld van het lichaam

## HAJO SCHUURMAN

Hogeschool KPZ, ESPRIT (Erasmus Center for Sport Integrity & Transition)

Het onderzoek heeft tot doel de invloed van technologische optimalisaties in verband te brengen met een actieve leefstijl en te begrijpen hoe dit verband houdt met normen en opvattingen over lichamelijkeheid en beweging in de samenleving en het onderwijs. Het centrale vraagstuk betreft de niet-vanzelfsprekendheid van voldoende beweging in de moderne westerse samenleving, wat resulteert in specifieke contexten voor lichaamsbeweging.

**Methode:** Vanuit een topologische benadering, geïnspireerd door Franse denkers als Michel Foucault, Gilles Deleuze en Michel Serres, onderzoekt dit onderzoek hoe specifieke bewegingscontexten de perceptie van een actief lichaamsbeeld construeren. Deze filosofen omarmen concepten zoals folding en netwerk-topologie, waarbij het lichaam wordt gezien als een knooppunt in een complex netwerk zonder duidelijke grenzen. Een topologische analyse benadert daarmee dat sociale fenomenen niet alleen als geïsoleerde gebeurtenissen, maar plaatst ze in een ruimtelijke context van onderlinge relaties en verbindingen. Dit ruimtelijke perspectief onthult complexe patronen, structuren en dynamieken.

**Resultaten:** Dit onderzoek stelt ons in staat om over afgebakende beweegcontexten heen te kijken en de overgangplaatsen en grenzen in dit netwerk te analyseren. De topologische methode laat zien dat de overgangplaatsen en grenzen beschouwd kunnen worden als indicatoren van ruis en variatie, wat een interessant conceptueel kader met zich meebrengt met betrekking tot veerkracht, lichaamsbeelden en vitaliteit.

**Discussie en conclusie:** Dit onderzoek, geïnspireerd door filosofen zoals Michel Foucault, Gilles Deleuze en Michel Serres, toont aan dat technologie en beweegcontexten vaak rigide regels en normen opleggen, wat kan resulteren in vaste beweegpatronen in het dagelijkse leven. Hierbij wordt de intrinsieke dynamiek van het lichaam vaak over het hoofd gezien. Dit kan leiden tot onnodige scheidingen tussen passieve en actieve levensstijlen. Dit inzicht benadrukt dat fysieke veerkracht niet alleen voortkomt uit bewuste sportbeoefening, maar ook uit het begrijpen en waarderen van gevarieerde bewegingen, zowel binnen als buiten de beweegcontext en de integratie van technologieën. Hierdoor ontstaan nieuwe perspectieven voor het begrijpen en bevorderen van vitaliteit in de samenleving en het onderwijs.

### Referenties:

1. Deleuze, G. (1993). *The fold: Leibniz and the baroque* (T. Conley, Trans.). Minneapolis : University of Minnesota Press. (Original work published 1988)
2. Serres, M. (1982). *Hermes: Literature, Science, Philosophy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
3. Simons Massimiliano (2022) *Michel Serres and French Philosophy of Science: Materiality, Ecology and Quasi-Objects*. London: Bloomsbury Academic.

A photograph of two women hula hooping in a grassy park. The woman in the foreground is wearing a grey hoodie and black leggings, smiling as she spins an orange hula hoop. The woman behind her is wearing a blue tracksuit and spinning a green hula hoop. The background shows a large tree and a dense forest.

**Overige  
onderwerpen**

# House on fire! Een werksessie over sport, duurzaamheid en ecologie.

**GUUS HEIJEN & SAM GEIJER**

Hogeschool van Amsterdam

In deze interactieve werksessie gaan we met de deelnemers graag in discussie over de relatie tussen de wereld van sport, de ecologische crisis waarin we terecht zijn gekomen en hoe we dit in het HBO sportonderwijs kunnen adresseren. Een urgente kwestie!

Onderzoekers Sam Geijer en Guus Heijnen hebben in het kader van onderzoeksproject Reimagine sports onderzoek gedaan naar de vraag hoe de wereld van sport zich verhoudt tot het thema van ecologische duurzaamheid. Als tastbare uitkomst daarvan presenteren zij een conceptueel kader dat grip kan geven aan docenten en studenten op de verhouding tussen de wereld van sport en onze planeet. Op basis van dit kader zal er aan de hand van stellingen een discussie worden gevoerd.

**Onderzoek:** Er zijn binnen het project Reimagine Sports verschillende deelstudies gedaan met elk een eigen methode van onderzoek.

- Wetenschappelijk literatuuronderzoek binnen sportmanagement en sportfilosofie
- Data analyse met betrekking tot sociale media en sportorganisaties
- Vergelijkend onderzoek binnen sport organisaties op strategisch niveau
- Semigestructureerde interviews met medewerkers van voetbalstadions en of betaald voetbal organisaties
- Semigestructureerde interviews met topsporters met interesse in duurzaamheid.

Op basis van interdisciplinair (literatuur)onderzoek schetsen we een theoretisch kader dat studenten en docenten kan helpen het thema duurzaamheid verder te ontwikkelen in de wereld van sport. We identificeren twee soorten reacties op klimaatverandering (en het overschrijden van andere planetaire grenzen. De eerste is een conservatieve reactie: hoe kunnen we, ondanks klimaatverandering sport blijven organiseren zoals we dat gewend zijn? Strategieën die gepaard gaan met dit type reactie zijn vaak technisch/instrumenteel van aard en gericht op het verkleinen van de ecologische impact (water, energie, afval). Het tweede type reactie is exploratief van aard: kunnen we door te sporten andere manier verhouding tot de omgeving oefenen? Hier is de strategie dat men individueel maar ook in groepen op zoek gaat naar activiteiten en ervaringen die een nieuwe verbinding met het leven en de planeet toelaat. De twee typen reacties kunnen elkaar afwisselen en aanvullen.

Conclusies (onder andere):

- De wereld van sport heeft een significante voetafdruk.
- Topsporters worden kritischer op hun eigen sport vanuit het oogpunt van duurzaamheid.
- Voetbalclubs en stadions en bonden zijn terughoudend in het communiceren over vorderingen mbt duurzaamheid.
- Met betrekking tot duurzaamheid kan sport unieke, belichaamde, kennis opleveren.

# Meer bewegen tijdens de schooldag

MARTHE WESTERBROEK

Mulier Instituut

Kinderen brengen een groot deel van de schooldag zittend door. Bij een 'actieve schooldag' worden leerlingen gestimuleerd om gedurende de schooldag meer te bewegen (bijvoorbeeld door bewegend leren). Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de implementatie van een actieve schooldag en de ervaringen en behoeften van leerkrachten bij de inzet van bewegend leren in kaart te brengen.

**Methode:** Directeuren (n=71) van vier scholenkoepels en leerkrachten (n=1.183) van drie scholenkoepels hebben een vragenlijst over de inzet en ondersteuning van een actieve schooldag respectievelijk over bewegend leren ontvangen. Open vragen zijn gecodeerd en gesloten vragen zijn geanalyseerd middels descriptieve statistiek.

**Resultaten:** Data van 66 directeuren en 531 leerkrachten is geanalyseerd. Het merendeel (61%) van de directeuren is bekend met de actieve schooldag. Hiervan ondersteunt 30 procent de implementatie van onderdelen van de actieve schooldag (nog) niet, voornamelijk door gebrek aan tijd of prioriteit. Tachtig procent van de leerkrachten zet bewegend leren in, 17 procent doet dit dagelijks en 45 procent wekelijks. Twee derde (68%) van de leerkrachten vindt het belangrijk dat de voorbereiding weinig tijd kost. Leerkrachten die dagelijks bewegend leren inzetten vinden het vaker eenvoudig om de activiteit te vertalen naar de lesstof en de klas onder controle te houden tijdens de activiteit vergeleken met leerkrachten die dit maandelijks doen (73% vs. 43%; 68% vs. 36%). Leerkrachten hebben behoeften aan voorbeelden en inspiratie (79%), voorbereidingstijd (57%) en materialen (53%).

**Discussie en conclusie:** De implementatie van onderdelen van de actieve schooldag heeft geen structurele plek op het merendeel van de basisscholen. Op basis van ervaringen van leerkrachten met bewegend leren lijkt structurele inzet gerelateerd te zijn aan meer kennis en vaardigheden. Om leerkrachten te ondersteunen voor een structurele inzet kunnen directeuren meer tijd in roosteren en investeren in scholing voor het vergroten van kennis en vaardigheden.



