

TNO-rapport

TNO/LS 2012 R10236

**Wenselijke eigenschappen van
beweeginterventies volgens jongeren**

**Behavioural and Societal
Sciences**

Wassenaarseweg 56
2333 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 88 866 90 00

F +31 88 866 06 10

infodesk@tno.nl

Datum	Juni 2012
Auteur(s)	I.M. de Hoogh G.L. Paradies M.G.D. Steen
Aantal pagina's	34 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	1
Opdrachtgever	Platform Sport, Bewegen en Onderwijs



Projectnummer 031.20550/02.12

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor opdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2012 TNO

Inhoudsopgave

1	Samenvatting en leeswijzer	3
1.1	Samenvatting.....	3
1.2	Leeswijzer.....	3
2	Aanleiding	4
2.1	Probleemstelling: jongeren bewegen te weinig	4
2.2	Op zoek naar eigenschappen van effectieve sport- en beweginginterventies.....	5
3	Methode	7
3.1	Een introductie in co-design	7
3.2	Co-design in het huidige onderzoek.....	10
4	Resultaten	14
4.1	Wenselijke eigenschappen van effectieve interventies volgens jongeren	14
4.2	Evaluatie van de methode	19
5	Conclusies en aanbevelingen	21
5.1	Aandachtspunten voor sport- en beweginginterventies	21
5.2	Aanbevelingen voor toepassen van co-design.....	24
5.3	Suggesties voor vervolgonderzoek	24
6	Bibliography	26
	Bijlage(n)	
	A Notulen van de workshops	

1 Samenvatting en leeswijzer

1.1 Samenvatting

Jongeren bewegen te weinig. Vooral bij jongeren die onderwijs volgen aan het Vmbo is nog veel winst te behalen (de Vries et al., 2010; Langendijk, 2012). Er zijn allerlei verschillende interventies ontwikkeld en geïmplementeerd om sporten en bewegen te stimuleren. Echter, sommige daarvan zijn minder effectief dan verwacht of gehoopt. Eén manier om de effectiviteit te verhogen is het organiseren van participatie van de doelgroep in het ontwikkelen van die interventies. In dit rapport doen we verslag van creatieve workshops (co-design) met jongeren waarin zij zelf vertellen over hun behoeften en wensen. Op basis van die creatieve workshops hebben we een lijst van eigenschappen geformuleerd waaraan interventies moeten voldoen om ze optimaal te laten aansluiten bij de behoeften en wensen van jongeren op het Vmbo. De achterliggende gedachte is dat een betere aansluiting bij hun behoeften en wensen de effectiviteit van de interventies zal verhogen. De lijst met eigenschappen zijn als het ware 'knoppen' waaraan je kunt draaien om een interventie effectief te maken en ervoor te zorgen dat jongeren inderdaad meer gaan sporten en bewegen. Bovendien doen we praktische aanbevelingen voor het organiseren van dergelijke creatieve workshops.

1.2 Leeswijzer

Dit rapport is opgesteld in het kader van het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Doel van dit rapport is om inzicht te geven in de ideeën van jongeren met betrekking tot sport- en beweegprogramma's of interventies en om methoden aan te reiken om deze ideeën te achterhalen.

Het rapport is gericht op meerdere doelgroepen.

- In eerste instantie is het rapport, wat betreft inhoud, gericht op beleidsmakers en ontwerpers van programma's en interventies die gericht zijn op het stimuleren van sporten en bewegen onder jongeren. Hoofdstuk 2 en paragrafen 4.1 en 5.1 zijn vooral interessant voor deze doelgroep.
- In tweede instantie is het rapport, wat betreft methode, ook gericht op mensen die betrokken zijn bij het opzetten van co-design workshops voor het ontwikkelen van dergelijke programma's of interventies. Hoofdstukken 3 en paragrafen 4.2 en 5.2 zijn vooral interessant voor deze doelgroep.

2 Aanleiding

2.1 Probleemstelling: jongeren bewegen te weinig

Het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs van de ministeries van OCW en VWS heeft als hoofddoelstelling: 'In 2012 is het percentage jeugdigen (4-23 jaar) dat aan de beweegnorm voldoet minimaal 50% ten opzichte van 40% in 2005.' Om deze doelstelling te behalen moet de sportdeelname en het beweeggedrag van deze jeugdigen worden gestimuleerd.

Een belangrijke leeftijdsfase waarin jongeren gestimuleerd zouden moeten worden is die van 12 tot 17 jaar. Dit is de leeftijd waarop jongeren in de puberteit zijn, de overstap naar de middelbare school maken en meer zelf gaan beslissen. Dergelijke transitie in het leven waarin je opnieuw op zoek moet naar je eigen identiteit zijn uit onderzoek naar voren gekomen als barrières voor sport- en beweeggedrag (Allender, Cowburn & Foster, 2006).

Van deze groep 12-17 jarigen vormen Vmbo leerlingen de grootste risicogroep; ze eten minder gezond, hebben meer psychosomatische klachten en bewegen minder dan hun leeftijdsgenoten (van Dorsselaer et al., 2009). Binnen deze groep beweegt minder dan 40% van de leerlingen voldoende; ook neemt het aantal leerlingen dat voldoet aan de beweegnorm per jaar af (Bernaards, Slinger & Nauta, 2011). Gezien de winst die er binnen deze doelgroep te behalen is er voor gekozen het huidige onderzoek op deze doelgroep te richten.

Deze groep jeugdigen brengt een groot deel van de dag op school door. Daardoor kunnen scholen een belangrijke rol spelen in het stimuleren van sport- en beweeggedrag. Op veel scholen is er al een sport- en beweegaanbod in de vorm van gymles, bewegonderwijs en extra activiteiten zoals sporttoernooien. Ook zijn er al verschillende beweegprogramma's en interventies die scholen kunnen helpen in het verbeteren van het sport- en beweegaanbod. Echter, deze interventies zijn lang niet allemaal bewezen effectief. En interventies die mogelijk wel effectief zijn, worden niet per se toegepast in de praktijk. Eén van de openstaande vragen is, bijvoorbeeld, hoe leerlingen na schooltijd in beweging kunnen worden gebracht (Langendijk et al., 2012). Er is dus zeker ruimte voor verbetering van de huidige interventies.

In dit rapport zullen we ons richten op het concreet betrekken van jongeren bij het achterhalen van de eigenschappen waar een programma of interventie aan moet voldoen om beter aan te sluiten bij hun leefwereld, behoeften en wensen (zie hieronder). We veronderstellen dat de met doelgroep participatie verkregen inzichten kunnen leiden tot betere aansluiting op de behoeften en wensen van jongeren, en dat betere aansluiting zal leiden tot hogere effectiviteit. We hebben doelgroep participatie georganiseerd in de vorm van enkele creatieve workshops (co-design) met jongeren. Dergelijke creatieve workshops kunnen we zien als mogelijke invulling van stap 4 van het Intervention Mapping Protocol. Intervention Mapping is een gestructureerde methode voor het ontwerpen van interventies om mensen tot gezonder gedrag te bewegen (Bartholomew, Kok & Gottlieb, 2011).

2.2 Op zoek naar eigenschappen van effectieve sport- en beweeginterventies

Er is al veel bekend over de determinanten van beweeggedrag bij jongeren. In onderstaand kader worden enkele belangrijke determinanten besproken. Het ontbreekt echter nog aan bewezen effectieve beleidsmaatregelen en gezondheidsbevorderingsprogramma's (Allender, Cowburn & Foster, 2006). Het is namelijk niet altijd duidelijk hoe belangrijke determinanten concreet tot uiting moeten komen in interventies om deze succesvol te maken.

Onderzoeksvraag

Daarom stellen we binnen dit onderzoek de primaire onderzoeksvraag: *Aan welke eigenschappen moeten sport- en beweeginterventies volgens jongeren voldoen om ze te laten aansluiten bij hun wensen en behoeften?*

Box 1: Enkele belangrijke determinanten van beweeggedrag

Uit de literatuur en interventieonderzoek is al bekend dat plezier, genieten (de 'fun factor'), self efficacy en steun van de sociale omgeving belangrijkere voorspellers van beweeggedrag zijn dan ervaren gezondheidsvoordelen (Allender, Cowburn & Foster, 2006). Het verleggen van de focus in interventies van gewichtscntrole naar meer intrinsieke doelen (bv. sociale relaties, positieve uitdagingen) kan ook bijdragen aan grotere deelname aan beweegactiviteiten (Gillison et al., 2011).

- **Fun factor**

Plezier en gezelligheid bepalen voor een groot deel of jongeren deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten (Bernaards, Slinger & Nauta, 2011). De 'fun factor', oftewel inzicht in wat sporten of bewegen leuk of stom maakt, is dus van belang. Dit inzicht kan worden gebruikt om de interventie zo in te richten dat de geboden programma's of faciliteiten hierbij aansluiten. Deze aanbeveling wordt ook al gedaan door het project 'Vmbo in beweging', een deelplan vanuit het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs.

- **Self efficacy**

Aleen motivatie is niet genoeg om jongeren meer te laten bewegen. Om beoogd gedrag om te zetten in daadwerkelijk gedrag is self efficacy een belangrijke factor (Gillison et al., 2011) (Revalds Lubans et al., 2008). Self efficacy wordt hierbij gezien als de mate waarin jongeren zichzelf in staat achten om meer te bewegen. Hierin zijn met name de (motorische) vaardigheden op het gebied van sport en bewegen van belang. Vmbo leerlingen vinden het verbeteren van vaardigheden naast gezelligheid en het verbeteren van de conditie het meest belangrijk als het gaat om sport- en beweegactiviteiten (Bernaards, Slinger, & Nauta, 2011). Het gevoel van persoonlijke controle over eigen beweeggedrag leidt zelfs tot een toename in beweeggedrag (Darker et al., 2010).

- **Sociale omgeving**

Sporten en bewegen van jongeren gebeurt niet in isolement, maar in een bepaalde (sociale) omgeving. Het beweeggedrag in en steun van deze (sociale) omgeving beïnvloedt hoeveel jongeren bewegen of sporten (Stuij et al., 2011). Zo spelen de steun van vrienden, ouders en (sport)docent een belangrijke rol. Voornamelijk voor meisjes speelt ook de druk om te voldoen aan sociale stereotypes een belangrijke rol in het al dan niet meedoen aan bewegingsactiviteiten (Allender, Cowburn, & Foster, 2006). Sociale interactie met andere jongeren (Allender, Cowburn, & Foster, 2006), gezelligheid (Bernaards, Slinger, & Nauta, 2011) en samenspel zijn ook een belangrijke reden om te bewegen of sporten (Gillison, Standage, & Skevington, 2011).

Werkwijze

Eén van de manieren om concrete en gewenste eigenschappen van interventies te achterhalen is door jongeren te vragen wat zij zelf belangrijk vinden. Het gaat dan niet zozeer om het zoeken naar verklaringen van hun huidige gedrag, maar om het vinden van manieren om hen te stimuleren daadwerkelijk meer te sporten of bewegen. Uit eerder onderzoek dat jongeren betrok, bleek dat er om beweging te stimuleren vooral meer keus moet zijn in vormen van lichamelijke activiteit en het sociale aspect van lichamelijke activiteit moet worden ontwikkeld (Rees, 2006).

Door middel van een doelgroep participatie onderzoek laten we de jongeren zelf meedenken over effectieve interventies, maatregelen en programma's om sport- en beweeggedrag te stimuleren. Aangezien de effectiviteit van interventies verschilt tussen jongens en meisjes en de wensen op het gebied van lichamelijke activiteit variëren (Rees, 2006), zullen de sessies afzonderlijk voor jongens en meisjes plaatsvinden. Aangezien de fun factor, self efficacy en de sociale omgeving als belangrijke determinanten van sport en beweeggedrag zijn geïdentificeerd, zullen we binnen het doelgroep participatie onderzoek vooral doorvragen op deze determinanten.

De meest gebruikelijke vormen van doelgroep participatie onderzoek zijn focusgroepen, interviews en enquêtes. Wij richten ons hier echter op 'co-design'; een vorm van onderzoek die veel gebruikt wordt in de design-hoek om te kijken of het eindproduct aansluit bij de wensen van de gebruiker. Met deze methode wordt de doelgroep in dit onderzoek actief betrokken tijdens het creatieve proces van het ontwikkelen van een programma of interventie, aangezien we willen weten of deze interventies aansluiten bij de wensen van de jongeren. De methode wordt verder toegelicht in hoofdstuk 3.

3 Methode

3.1 Een introductie in co-design

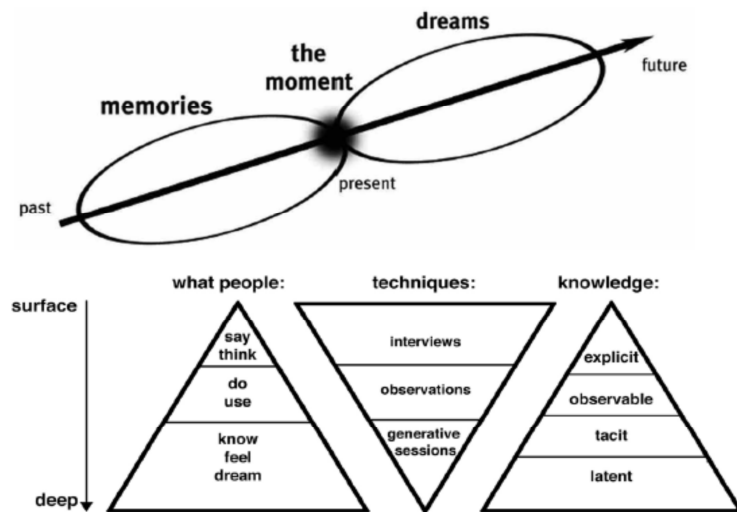
Co-design: ontwerpen met ervaringsexperts

Vaak worden programma's of interventies bedacht door experts. Zij doen dat typisch op basis van reeds beschikbare kennis en onderzoek van anderen, en op basis hun eigen kennis, ervaring en onderzoek. Toch komt het voor dat programma's of interventies niet de gewenste resultaten opleveren. Eén van de redenen daarvoor kan zijn dat de inhoud en vorm van zo'n programma of interventie onvoldoende aansluit bij de belevingswereld, behoeften en wensen van de doelgroep.

Eén van de manieren om die aansluiting te verbeteren is samenwerken met de doelgroep bij het ontwikkelen van zo'n programma of interventie. Hierbij brengen zij hun kennis en ideeën in het creatieve proces vanuit hun eigen ervaringen, passend bij hun eigen leefwijze, leefwereld. Zij worden dus benaderd als ervaringsdeskundigen (Sleeswijk Visser et al., 2005). Dergelijke creatieve samenwerking wordt vaak 'co-design' genoemd, waaronder een scala aan methoden kan vallen, met als rode draad: het organiseren van gezamenlijke creativiteit tijdens het ontwerpproces (Sanders & Stappers, 2008).

Ideeën, wensen & latente behoeften

Door de inzet van creatieve technieken wordt gepoogd om "een spade dieper" te komen bij de latente behoeften van mensen (Sleeswijk Visser et al., 2005). Via co-design probeert men inzichten te genereren die 'dieper' zijn dan bijvoorbeeld de inzichten uit een regulier interview of uit een observatie. In een regulier interview kunnen mensen hun expliciete kennis uitdrukken (say, think), ze praten dan bijvoorbeeld over hun manifeste behoeften (die behoeften waar ze zich reeds bewust van zijn). In observaties observeren we het gedrag (do, use) en kunnen we bijvoorbeeld ook behoeften op het spoor komen naar aanleiding van het huidige gedrag. In co-design, echter, kunnen onderzoekers en deelnemers een "spade dieper" komen, door samen te fantaseren over gewenste situaties en op die manier latente behoeften op het spoor komen. In een co-design workshop ('the moment') putten de deelnemers uit hun herinneringen ('memories') en verzinnen ze samen nieuwe ideeën ('dreams'). Zie Figuur 1. Dit maakt co-design een relevante aanvulling op meer beschrijvende onderzoeksmethoden.



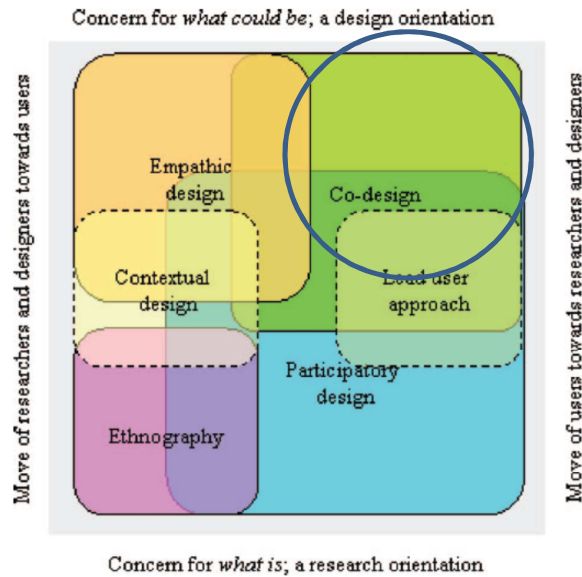
Figuur 1 In een co-design workshop ('the moment') putten de deelnemers uit hun herinneringen ('memories') en verzinnen ze samen nieuwe ideeën ('dreams'). Co-design (know, feel, dream) probeert "een spade dieper" te komen dan interviews (say, think) of observaties (do, use) (Sleeswijk Visser, Stappers, Van der Lugt, & Sanders, 2005)

Het is de taak van de onderzoekers en de ontwerpers om de samenwerking zo in te richten dat de kennis, ervaringen en ideeën van mensen uit de doelgroep worden geïnterpreteerd en een plek krijgen in de resultaten, bijvoorbeeld in de aanbevelingen voor het ontwikkelen van interventies. Het is overigens een misverstand te denken dat mensen en de doelgroep specifieke technische kennis moeten inbrengen of buitengewoon creatieve ideeën kunnen verzinnen—al is dat uiteraard wel mogelijk. Wat zij wel inbrengen is hun eigen perspectief, hun eigen ervaringen en wensen en ideeën.

Blik op de toekomst

Co-design¹ kan getypeerd worden als een verzameling methoden die gericht zijn op het ontwerpen van *toekomstige situaties*. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld etnografisch onderzoek, wat vooral in kaart brengt hoe het dagelijks leven er uit ziet. Hierdoor zou het een goede aanvulling kunnen zijn op onderzoeksmethoden die de huidige situatie in kaart brengen. Zie Figuur 2, waarin co-design rechtsboven staat (en bijvoorbeeld etnografie linksonder).

¹ Er worden allerlei termen gebruikt naast en in plaats van de term 'co-design'. De term 'participatory design' wordt bijvoorbeeld gebruikt voor een 'Scandinavische' benadering in het ontwikkelen van informatiesystemen of human-computer interaction design (Schuler and Namioka 1993). De term 'co-creatie' wordt bijvoorbeeld gebruikt voor het zodanig organiseren van bedrijfsprocessen zodat 'consumenten' niet langer passief een 'af' product ontvangen, maar actief zijn bij het vormgeven van 'experiences', ondersteund door producten en diensten—waarbij ze zo'n product of dienst dus (online) co-creëren (Prahalad and Ramaswamy 2004).



Figuur 2 Co-design methoden die gericht zijn op ontwerpen ('led by design' en 'design orientation') en op actieve deelname van gebruikers ('user as partner', 'move of users towards researchers and designers'; (Steen, 2011)

Verschillende fasen

Tot slot is het nuttig om een co-design proces te begrijpen als een proces dat bestaat uit opeenvolgende fasen, die ieder bestaan uit divergerende activiteiten (uitwaaieren, ideeën genereren, out of the box) en convergerende activiteiten (ideeën samenbrengen, uitwerken, keuzes maken) (Buijs, 2003). In de context van productontwikkeling worden de volgende opeenvolgende fasen onderscheiden (met in iedere fase dus divergentie en convergentie) (Buijs, Smulders & van der Meer, 2009):

- 'Fact finding' en 'Problem finding': het vinden van informatie en het vaststellen van het probleem en een zoekrichting—dat is reeds gedaan in het Beleidskader en vormt de basis van ons project;
- 'Idea finding': het genereren, interpreteren en kiezen van ideeën—in dit project lag de nadruk op deze fase (en op het gebruik van woorden (schrijven, praten) om die ideeën te genereren, zie paragraaf 3.2);
- 'Solution finding' en 'Acceptance finding': Het genereren en evalueren van concrete oplossingen en het implementeren en 'laten landen' daarvan bij de doelgroep en andere betrokkenen—dit zou uitgevoerd kunnen worden in een vervolgactie, het liefst samen met de doelgroep.

Onderzoeksvraag

Omdat we ook interesse hebben in de succesvolheid van het inzetten van co-design als methode bij het ontwerpproces van interventies en programma's, hebben we een secundaire onderzoeksvraag over het toepassen van co-design onderzoek: *Hoe kun je co-design praktisch organiseren?*

3.2 Co-design in het huidige onderzoek

Wij richten ons hier op 'co-design'—het betrekken van de doelgroep tijdens het *creatieve* proces van het ontwikkelen van een programma of interventie. Deze vorm van 'doelgroep Participatie' is anders dan de meer gebruikelijke vormen van participatie die meer zijn gericht op participatie tijdens *onderzoek* (i.p.v. tijdens het ontwikkelen).

De creatieve workshops: Procedure

Er werden vier workshops georganiseerd: workshops 1 en 2 van ieder 120 minuten op een school in [Stad 1], met respectievelijk vier meisjes en vier jongens, en workshops 3 en 4 van ieder 90 minuten op een school in [Stad 2], met respectievelijk vier meisjes en vier jongens. Met een aantal van vier deelnemers kunnen zij goed op elkaar reageren en elkaar aanvullen (Sleeswijk Visser et al. 2005).

We hebben workshops met meisjes en met jongens apart gedaan, omdat hun praktijk en beleving van sporten en bewegen verschillen, en om een veilige en rustige setting te creëren, zonder de dynamiek van meisjes en jongens samen. Hun leeftijden varieerden van 14 tot en met 16 jaar. Zie Figuur 3.

De leerlingen waren geworven via de gymdocentes op de twee scholen. Zij hebben leerlingen geworven die elkaar deels kenden (als tweetallen) en waarvan zij inschatten dat ze goed mee konden doen aan de workshop, op basis van hun positieve en creatieve houding. In de praktijk bleek dat de deelnemers relatief veel sporten en bewegen (meer dan gemiddeld), ondanks dat de gymdocentes was verzocht vooral jongeren te werven die niet bovengemiddeld veel sporten.

Aan het begin van de workshop werd de procedure uitgelegd, en daarna werden de twee opdrachten uitgelegd en uitgevoerd (zie hieronder). Tot slot werden de deelnemers bedankt en ontvingen zij een beloning in de vorm van een VVV-cadeaubon (15 euro) ieder.





Figuur 3 De deelnemers aan de workshops

Opdracht 1: 'Beter begrijpen wat jullie wel/niet leuk vinden aan sporten en bewegen'

- Deze opdracht hebben we voorbereid door de deelnemers enkele dagen voorafgaand aan de workshop te vragen om alvast over deze vraag na te denken (sensitizing). Dit verzoek was helaas niet goed doorgekomen via de gymdocenten met als gevolg dat de jongeren er niet specifiek over hadden nagedacht wat ze wel/niet leuk vinden aan sporten en bewegen als voorbereiding. Bij de workshops is ook gebruik gemaakt van een creatieve 'warming up' (in een cirkel staan en een denkbeeldige bal overgooien naar elkaar), om de deelnemers in een losse en creatieve stemming te brengen en op elkaar te laten reageren.
- We stelden de vraag: 'Wat vind jij leuk aan sporten of bewegen? Dit mag een specifieke keer zijn dat je het heel leuk vond om te sporten of bewegen. Of bewegen of sporten dat je vaker doet en leuk vindt.'
- We begonnen de eigenlijke opdracht met een individuele 'brain write'. Daarbij kregen de deelnemers enkele minuten de tijd om hun eigen ervaringen te herinneren en op te schrijven. Deze aanpak zorgt ervoor dat de inbreng van de deelnemers divers en eigen is. Na de 'brain write' vertelden de jongeren er over en konden ze op elkaar reageren. Ook vroegen de onderzoekers door op determinanten van sport- en beweeggedrag, vooral self efficacy en duurzaamheid (voorbeeldvragen bij deze 'topics' zijn 'hoe vaak/lang doe je dit?', 'hoe goed ben je er in?', 'hoe belangrijk vind je dat?'), en ook op fun factor en sociale norm (met die laatste twee onderwerpen kwamen de deelnemers vaak ook zelf). Doordat de deelnemers ook op elkaar reageerden ontstond ook verdieping van de onderwerpen.

- Door deze werkwijze hadden we zowel de voordelen van individuele inbreng (brain write), als de verdieping (topics) en het groepsproces (elkaar aanvullen).
- Bij het doorvragen hebben we de nadruk gelegd op positieve ervaringen, om te stimuleren dat ze in een 'oplossingsgerichte' sfeer komen, wat nodig is voor Opdracht 2.

Opdracht 2: 'Jullie ideeën over hoe je gestimuleerd kunt worden tot sporten en bewegen'

- Om de creativiteit te stimuleren werden de deelnemers gevraagd om een rol aan te nemen. Dit is bedoeld om 'lateraal denken' (de Bono, 1973) te stimuleren, namelijk een ander perspectief op het probleem aan te nemen. Dit stimuleert tevens het creatieve denkproces en zorgt voor meer vernieuwende ideeën. In de workshops 1 en 2 hebben we de rollen geïntroduceerd van gymleraar, minister van sport, directeur van een sportmerk, leerling, ouder, 'held'. De deelnemers mochten een rol kiezen en vervolgens ideeën verzinnen vanuit het perspectief van die rol. In workshops 3 en 4 hebben we de rollen van Marsbewoner en Maxima/Willem Alexander) geïntroduceerd.
- We gaven de opdracht: *"Bedenk 'iets' [vanuit je rol] waardoor jij meer zou gaan sporten of bewegen"* (in workshops 1 en 2) en *"Bedenk iets [vanuit je rol] om jongeren te stimuleren om te sporten of te bewegen (in workshops 3 en 4)*. Verder gaven we instructies om creativiteit te stimuleren: *"Bedenk 'iets' ... dat kan van alles zijn... je mag bedenken wat je wilt ... er zijn geen 'goede' of 'slechte' ideeën... zonder beperkingen"*.
- Hierbij is dezelfde procedure gevolgd als in Opdracht 1 van 'brain write', aan elkaar vertellen, doorvragen en op elkaar reageren. Het doorvragen had bij deze opdracht betrekking op de inhoud en belangrijkste eigenschappen van het idee—met vragen zoals: Kun je meer uitleggen over hoe het idee eruit ziet? Hoe is het anders dan bestaande programma's? Hoe kun je daar aan meedoen? Hoe gaat dat dan concreet in z'n werk?
- Bij dit rollenspel is ook gebruikgemaakt van feesthoedjes, die de deelnemers konden opzetten om in hun rol te komen en om creativiteit te stimuleren.
- We hebben de ideeën ook op post-its laten schrijven, zodat we deze post-its op een centraal vel papier konden plakken. Dit had als doel om de deelnemers te stimuleren om over elkaars ideeën te spreken en zo een meer gezamenlijk beeld te vormen. Zie Figuur 4.



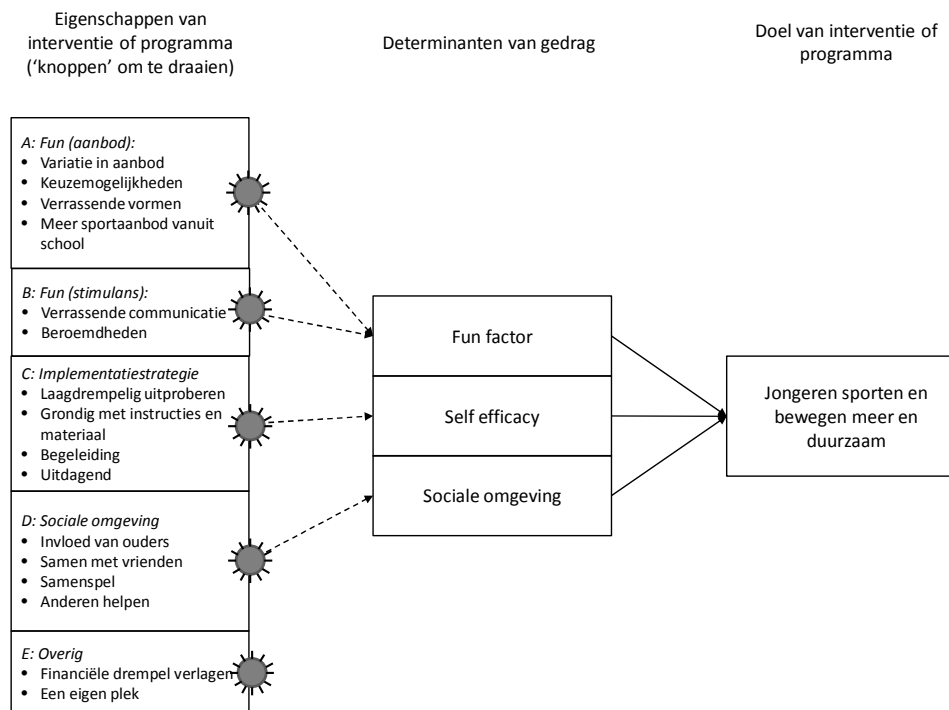
Figuur 4 Vel met post-its

4 Resultaten

4.1 Wenselijke eigenschappen van effectieve interventies volgens jongeren

Om antwoord te geven op de primaire onderzoeksvraag zijn na de workshops de notulen (zie bijlage) geïnterpreteerd. Bij de interpretatie van de data en bij het trekken van conclusies is de volgende procedure gevolgd: eerst hebben de drie onderzoekers los van elkaar de door de jongeren gewenste eigenschappen van sport- en beweegprogramma's en interventies gedestilleerd uit de data; daarna hebben ze deze met elkaar besproken en ondergebracht in categorieën; tot slot hebben ze gezamenlijk conclusies getrokken.

We veronderstellen dat interventies of programma's die de geïdentificeerde eigenschappen (hieronder) hebben optimaal aansluiten bij de behoeften en wensen van de doelgroep, en daardoor effectief zijn. Dit houdt overigens niet in dat een interventie aan *alle* eigenschappen tegelijk zou moeten voldoen. Zie Figuur 3. Deze figuur is vooral bedoeld om deze eigenschappen en de veronderstelde relaties met determinanten van sport- en beweeggedrag te visualiseren. Let wel op dat deze relaties verondersteld worden en nog niet zijn getoetst. Deze figuur is toch opgenomen omdat de determinanten van beweeggedrag in deze figuur zijn gebruikt als 'topics' om op door te vragen tijdens de workshop. De hieronder veronderstelde verbindingen volgen uit de antwoorden van de deelnemers na doorvragen op deze determinanten. Eén van de tekortkomingen van de resultaten is dat determinanten van *gedrag* (bijv. meer sporten) en van *interventiegebruik* (bijv. deelname aan een proefles) door elkaar lopen, doordat de deelnemers beiden hebben aangehaald tijdens de workshops.



Figuur 5 Grafische weergave van de eigenschappen van interventies (links) en de veronderstelde relaties van deze eigenschappen met de determinanten (fun factor, self efficacy, sociale omgeving)

De eigenschappen zijn hieronder uitgebreider weergegeven met uitleg, een sprekend voorbeeld en een opsomming van wat dit volgens jongeren concreet inhoudt. Deze eigenschappen zijn een stap concreter dan de determinanten; het zijn de eigenschappen waar een interventie aan zou moeten voldoen om één of meerdere determinanten van gedrag te realiseren. Men kan deze eigenschappen dan ook zien als “knoppen” waaraan men kan draaien om een interventie te ontwikkelen of verbeteren. Zie Figuur 5. De gestippelde pijlen van de eigenschappen naar de determinanten zijn veronderstelde, en niet onderzochte, verbanden.

De eigenschappen zijn onderverdeeld in de volgende categorieën:

- A. Fun (aanbod):
 - 1. Variatie in aanbod
 - 2. Keuzemogelijkheden
 - 3. Verrassende vormen
 - 4. Meer sportaanbod vanuit school
- B. Fun (stimulans):
 - 6. Verrassende communicatie
 - 7. Beroemdheden
- C. Implementatiestrategie:
 - 1. Laagdrempelig uitproberen
 - 8. Grondig met instructies en materiaal
 - 9. Begeleiding
 - 10. Uitdagend
- D. Sociale omgeving:
 - 11. Invloed van ouders
 - 12. Samen met vrienden
 - 13. Samenspel
 - 14. Anderen helpen
- E. Overig:
 - 15. Financiële drempel verlagen
 - 16. Een eigen plek

Onderstaande eigenschappen zijn zoveel mogelijk weergegeven in de woorden van de deelnemers aan de creatieve workshops. De onderzoekers hebben weinig ‘censuur’ of prioritering toegepast.

A. Fun (aanbod)

1. **Variatie in aanbod** (los van of je op moment x kan kiezen tussen opties): jongeren geven aan dat ze het saai vinden om steeds hetzelfde te doen. Ook bij het beoefenen van hun hobby-sport vinden ze variatie belangrijk in de zin dat ze nieuwe dingen willen leren, en verschillende technieken. *“Fitness werd echt saai na een tijdje.” “We lopen altijd hetzelfde rondje met gym.”*
 - Iedere week een andere sport aanbieden
 - Verschillende soorten dans leren
 - Verschillende technieken leren
 - De Xbox-Kinect, want die heeft verschillende spellen

2. **Keuzemogelijkheden** (daadwerkelijk kunnen kiezen tussen opties op moment x). Jongeren geven aan dat ze een ruimere keuze aan sporten zouden willen hebben. *“Het is leuk als je niet alleen de standaard sporten in de buurt hebt. Toen rugby in mijn dorp kwam ben ik mee gaan doen.”*
 - Iedere week meerdere sporten aanbieden waaruit ze kunnen kiezen, zowel tijdens de gymles als buiten school
 - Keuzevrijheid werkt niet voor iedereen, sommige jongeren gaan dan niets doen (bij gym)
 - Proeflessen meerdere malen per jaar
 - Meer verschillende sportclubs in de regio
 - Meer vrije sportveldjes/strandjes/pleintjes
 - De Xbox-Kinect heeft verschillende spellen

3. **Verrassende vormen:** Jongeren worden geprikkeld door sport in een verrassende of vernieuwende vorm aan te bieden.
 - Iets laten bewegen door te fitnessen
 - 's nachts wandelen/sporten
 - Vreemde combinatiesporten doen zoals kano-polo
 - Sporten doen gebonden aan seizoenen
 - Xbox Kinect, met nieuwe spellen en sporten

4. **Meer sportaanbod vanuit school:** Jongeren doen graag mee met sportactiviteiten vanuit school. Ook toernooien tussen scholen worden als goede optie gezien. *“Er was ook een keer een voetbaltoernooi waar bij je zelf een vriendenteam mocht opgeven, en je speelde steeds tegen andere teams.”*
 - Meerdere sportdagen per jaar
 - Toernooien met andere scholen
 - Sporttoernooi waarvoor je zelf met een club vrienden kunt opgeven
 - Xbox Kinect wedstrijden met prijzen

B. Fun (stimulans)

5. **Verrassende communicatie.** Jongeren weten vaak niet dat er op school activiteiten/sporten georganiseerd worden. *“Volgens mij weet niemand dat je ook kan dansen, dan zou je een flashmob kunnen doen.”*
 - Brieven en e-mails werken vaak niet
 - Flashmob in de kantine, om te laten zien dat er op school gedanst wordt
 - Demonstraties
 - Meer verschillende sporten op tv

6. **Beroemdheden:** Jongeren kunnen op verschillende manieren door hun idolen gestimuleerd worden om (meer) te sporten. *“Als Huntelaar zijn ervaringen met je deelt, dan raakt dat je echt.”*
 - Persoonlijke verhalen kunnen inspireren
 - Ze dienen als “magneet” om (groepen) jongeren naar een evenement te krijgen

C. Implementatiestrategie

- 7. Laagdrempelig uitproberen.** Jongeren zouden op een gemakkelijke manier andere sporten willen uitproberen, zonder zich ergens direct aan te moeten binden. *“Via de sportpas konden we drie verschillende sporten uitproberen. Daardoor ben ik op basketbal gegaan .”*
- Iedere week een andere sport aanbieden (bijv. vanuit school)
 - Iedere week meerdere sporten aanbieden waaruit ze kunnen kiezen, zowel tijdens de gymles als buiten school
 - Meerdere sportdagen per jaar, waar je verschillende sporten kunt uitproberen
 - Proeflessen meerdere malen per jaar
 - Het hele jaar door in kunnen stromen
 - Proeflessen niet beperken tot drie sporten
- 8. Grondig met instructies en materiaal.** Jongeren willen gymonderdelen niet halfslachtig, maar grondig doen. Niet 20 minuten een activiteit, maar een blokkur lang iets doen. Ook willen ze graag weten hoe ze beter kunnen worden op een bepaald onderdeel. *“Dan gaan we 10 minuten lopen, 20 minuten hockeyen...dan kom je nergens echt goed in.”*
- Heldere en goede instructies (blijven) aanbieden
 - Oefeningen goed uitleggen
 - Nieuwe technieken en vaardigheden leren
 - Een blokkur lang hetzelfde doen
 - Eerst meerdere trainingen en dan wedstrijden voor dezelfde sport
 - Echte bidons (i.p.v. dorst hebben buiten in de zon)
 - Goede gymshirts (die prettig zitten en er goed uitzien)
- 9. Begeleiding:** Jongeren geven aan dat een goede coach of trainer belangrijk is voor de motivatie, en dat een vervelende coach reden kan om te stoppen met sporten. *“Hij was heel onaardig, en kraakte iedereen af. Toen zijn we er af gegaan.”*
- De docent moet goede instructies geven over de oefeningen
 - Er moet snel hulp bij de hand zijn indien nodig
 - Een positieve, motiverende trainer
 - Een trainer die je niet zegt dat je er niet goed in bent
- 10. Uitdagend:** Jongeren krijgen op verschillende manieren een kick van hun sport. *“Bij zeeverkenning moet je opletten en het is spannend. Als je gaat klooien, slaat je bootje gewoon om.”*
- Heel hard rijden geeft een kick
 - Skaten zorgt voor adrenaline
 - Het veiliger maken van een sport zorgt voor minder spanning, dat moet je dus niet doen
 - Zeilen: je moet erg opletten
 - Een uitvoering geeft ook een kick
 - 's nachts hiken is best spannend

D. Sociale omgeving

11. Invloed van ouders: Jongeren doen dezelfde sport als hun ouders/familie; vooral jongens doen dit ook samen met hun vader. Ook vinden ze het belangrijk dat ouders hen stimuleren om te sporten. *“Zwemmen zit gewoon bij ons in de familie.”*

- Ouders straffen als ze hun kind niet op een sport doen
- Ouders vertellen waarom sporten zo belangrijk is
- Het is fijn als ouders mee gaan met (sommige) sporten
- Ouders als rolmodel
- Vooral jongens gaan vaak met hun vader op stap

12. Samen met vrienden: sporten is leuk als je het met vrienden kunt doen. *“Als ik genoeg heb van winnen, winnen, winnen, richt ik een vriendenteam op, net als m'n vader.”*

- Vrienden vragen of ze met je op een sport willen gaan
- Vrienden maken binnen je team
- Vriendenteams opstellen
- Je ergens voor opgeven in een clubje
- Vrienden opbellen om te vragen of ze mee gaan sporten

13. Samenspel: Teamsport of samenspel wordt niet alleen gewaardeerd vanwege de gezelligheid, maar ook omdat het teamgevoel en samen iets bereiken belangrijk wordt gevonden. *“Ik ben gestopt met hockey. Iedereen was aan het ego-spelen.”*

- Teams vormen
- Tegen iemand spelen is leuker dan alleen
- Samen iets bereiken als groep, een groepsresultaat
- Sommige jongeren vinden het juist fijn als ze alleen op zichzelf hoeven letten

14. Anderen helpen: Jongeren vinden het leuk om andere jongeren te helpen. *“Ik vind het leuk om groepsleider te zijn en jongere kinderen te helpen.”*

- Leiding geven aan jongeren
- Training geven aan jongeren

E. Overig

15. Financiële drempel verlagen: jongeren zien dat geld voor sommige kinderen een probleem kan zijn. *“Sportclubs moeten geld krijgen zodat ze jongeren gratis kunnen laten sporten.”*

- Gratis laten sporten en alleen voor eten en drinken laten betalen
- Een keer gratis sporten om uit te proberen
- De overheid kan een deel van de sportkosten betalen aan ouders
- De overheid kan geld geven aan de verenigingen

16. Een eigen plek: Jongeren hebben behoefte aan een plek waar ze ook in hun vrije tijd kunnen en mogen sporten. *“We mogen niet meer naast het winkelcentrum, en ook niet meer bij het speeltuintje komen.”*

- Een plek om te sporten als het op straat niet mag of kan
- Om ook muziek te draaien en te ‘chillen’

4.2 Evaluatie van de methode

Ter beantwoording van de secundaire onderzoeksvraag volgen hieronder per onderdeel van de workshops een bespreking van het verloop en wat er op viel.

Opdracht 1: Nadenken over positieve ervaringen met bewegen en sport

Deze stap zorgde voor informatie over het huidige beweeggedrag en wat jongeren wel en niet leuk vinden. Bij het doorvragen konden de jongeren ook meer vertellen over hun achterliggende motieven. Deze stap is daarom zeker van toegevoegde waarde.

Opdracht 2: Verzinnen hoe sport- of beweeggedrag verbeterd kan worden

Het jongeren eerst individueel laten nadenken over hun ervaringen en ideeën werkte goed. De jongeren werden gedwongen met eigen ideeën te komen en werden zo niet beïnvloed door andere deelnemers. Het op laten schrijven van deze individuele opdracht werkt beter bij meisjes dan bij jongens. Jongens waren eerder geneigd te zeggen ‘dat ze het wel uit hun hoofd konden vertellen’.

In workshops 1 en 2 konden de deelnemers kiezen uit rollen die relatief “dichtbij” hun beleefwereld liggen, zoals Gymdocent of Minister van Sport, en verzinnen ze ideeën die redelijk “dichtbij” liggen, zoals het anders inrichten van de gymles (Gymdocent) of het neerzetten van een sportcentrum (Minister van Sport). Dat leverde bruikbare resultaten op. Echter, we wilden wat meer variatie in ideeën, en hebben daarom voor workshops 3 en 4 de rollen geïntroduceerd die wat ‘verder weg’ liggen: Marsbewoner of Maxima/Willem Alexander. Deze vraagstelling leverde, zoals verwacht, ideeën op die wat ‘verder weg’ liggen (zoals een raket met aandrijving via loopbanden). Dergelijke ideeën dienen in een creatief proces vooral als ‘stapstenen’ voor het creëren van andere ideeën.

De meisjes in workshop 3 deden actief mee met het maken van opschrijven op Post-its. Ze keken mee op het vel midden op tafel en vulden spontaan aan. Ook het uittekenen van de ideeën zorgde voor enthousiasme bij de meisjes. De jongens in workshop 4, waren minder betrokken bij Post-its. Eén van de jongens stond spontaan op om zijn idee uit te beelden; dit leverde enthousiaste reacties op van de andere jongens. Wellicht is een actievere, lichamelijke werkvorm geschikter voor jongens. Dit zou kunnen door de jongens hun ideeën zelf uit te laten beelden, of door bijvoorbeeld lego-poppetjes te gebruiken waarmee ze hun idee mogen laten zien. Het kiezen van een andere setting zou ook goed kunnen werken—bij jongens en bij meisjes; bijvoorbeeld de workshop organiseren op een sportveld of in een gymzaal.

Tijdens deze vier creatieve workshops hebben we de nadruk gelegd op het *genereren* van ideeën, en minder op het verder *vormgeven* en uitwerken van

ideeën. Dat komt ook tot uiting in de *vorm* van de ideeën. We hebben de jongeren vooral laten schrijven (tijdens de 'brain write' momenten) en laten praten (tijdens het genereren van creatieve ideeën). Bovendien hebben de jongeren op het einde van iedere workshop hun ideeën samengevat in korte presentaties (30 seconden). Bij het verder uitwerken van ideeën kunnen andere creatieve vormen en materialen worden gebruikt, zoals tekenen of knutselen.

5 Conclusies en aanbevelingen

5.1 Aandachtspunten voor sport- en beweeginterventies

Binnen dit onderzoek stelden we als primaire onderzoeksvraag: Aan welke eigenschappen moeten sport- en beweeginterventies volgens jongeren voldoen om ze te laten aansluiten bij hun wensen en behoeften? In de workshops bedachten jongeren een hele reeks eigenschappen:

- A. Fun (aanbod):
 - 1. Variatie in aanbod
 - 2. Keuzemogelijkheden
 - 3. Verrassende vormen
 - 4. Meer sportaanbod vanuit school
- B. Fun (stimulans):
 - 5. Verrassende communicatie
 - 6. Beroemdheden
- C. Implementatiestrategie:
 - 7. Laagdrempelig uitproberen
 - 8. Grondig met instructies en materiaal
 - 9. Begeleiding
 - 10. Uitdagend
- D. Sociale omgeving:
 - 11. Invloed van ouders
 - 12. Samen met vrienden
 - 13. Samenspel
 - 14. Anderen helpen
- E. Overig:
 - 15. Financiële drempel verlagen
 - 16. Een eigen plek

Vanuit het deelproject 'Vmbo in beweging', worden verschillende aanbevelingen gedaan over de verankering van sport en bewegen in scholen en het bereiken van inactieve leerlingen (Langendijk et al., 2012). Hieronder worden de resultaten van het huidige onderzoek ter vergelijking naast deze aanbevelingen gelegd.

A. Fun (aanbod)

Het huidige onderzoek laat zien dat variatie aantrekkelijk is. Dat variatie belangrijk is voor de jongeren blijkt ook uit de ervaringen van één van de 'goodpractice-scholen' van Vmbo in beweging. Er komen veel (inactieve) leerlingen af op de wisselende activiteiten die de school wekelijks organiseert. Voor leerlingen is dit een goede manier om te ontdekken welke sport bij ze past.

Uit het huidige onderzoek blijkt dat het regelmatig organiseren van proeflessen hier een goede manier voor zou zijn. Jongeren kunnen op deze manier uitproberen welke sport bij ze past, zonder zich direct te hoeven binden. Het brede aanbod moet ondersteund worden door de aanwezigheid van verschillende sportclubs in de regio. Dit sluit aan bij het advies van "Vmbo in beweging", dat adviseert dat een

breed aanbod van sport- en beweegactiviteiten en een lage drempel om deel te nemen belangrijk zijn (Langendijk et al., 2012).

Op het gebied van aanbod is één van de aanbevelingen uit 'Vmbo in beweging' om sporttoernooien jaarlijks op de agenda te zetten (Langendijk et al., 2012). Dit sluit aan bij de wensen van de leerlingen in het huidige onderzoek om meer sportactiviteiten vanuit school te faciliteren. Daarnaast zou het een mogelijkheid zijn om toe te werken naar een gezamenlijk doel in de gymlessen en/of trainingen. Deze aanbeveling zou ook kunnen gelden voor sporttoernooien tussen scholen.

Uit de workshops kwam naar voren dat het voor hen belangrijker is dat het bewegen leuk is dan dat er gewonnen kan worden. Dit is in lijn met de bevinding uit eerder onderzoek dat het voornamelijk voor inactieve leerlingen belangrijk is om de 'fun factor' te benadrukken (Langendijk et al., 2012).

Uit het huidige onderzoek blijkt dat het aanbod ook kan bestaan uit verrassende vormen van bewegen. Er zijn verschillende suggesties gedaan die verrassend zijn, zoals 's nachts sporten, combinatiesporten doen zoals kano-polo en objecten laten bewegen door te fitnessen. Dit zou een vorm van 'fun' kunnen zijn.

B. Fun (stimulans)

Op één van de 'good practice-scholen' van Vmbo in beweging wordt gebruik gemaakt van promotie van de activiteiten binnen school tot aan de nationale media. Hierdoor zijn veel leerlingen op de hoogte van de activiteiten die de school organiseert. Een aanvullende aanbeveling vanuit het huidige onderzoek is dat er ook andere verrassende manieren bedacht kunnen worden.

Op het gebied van de fun-factor met betrekking tot beroemdheden en bewondering doet Vmbo in beweging nog geen aanbevelingen. Scholen zouden meer samen kunnen werken met beroemdheden, en er voor zorgen dat jongeren elkaar aanmoedigen. Een manier om dit te bewerkstelligen is door ze elkaar te laten aanmoedigen. Meisjes die langs de kant zitten omdat ze niet mee willen doen zouden gestimuleerd kunnen worden om cheerleader te worden.

C. Implementatiestrategie

Het huidige onderzoek laat zien dat jongeren behoefte hebben aan goede instructies en motiverende begeleiding. Dit sluit aan bij de onderscheidende kenmerken van Vmbo-leerlingen; in vergelijking met havo of vwo-leerlingen hebben zij namelijk meer behoefte aan structuur en (stapsgewijze) instructie en willen ze een aardige, toegankelijke docent met kennis van zaken en goede didactische vaardigheden (van Dorsselaer et al., 2009).

De aanbeveling vanuit Vmbo in beweging om ook onderwijs te geven over de relatie tussen sport, bewegen, gezondheid en onderwijs kwam niet naar voren in de workshops met de jongeren. Het zou kunnen dat de jongeren deze informatie als bekend beschouwen, of dit niet als de voornaamste redenen beschouwen om te bewegen.

Wel werd in het huidige onderzoek gevonden dat jongeren houden van uitdagende manieren van beweging, die een kick geven. Een kick kan veroorzaakt worden doordat er mensen komen kijken, zoals bij een voorstelling, of doordat de sport gevaarlijk is en ook mis kan gaan. Bij deze laatste vorm van uitdaging is goede begeleiding van belang.

Tenslotte blijkt dat jongeren laagdrempelig verschillen beweegvormen willen uitproberen. Een aantal 'goodpractice-scholen' werken al samen met externe partijen zoals sportverenigingen. Dit past ook bij de variatie waar jongeren om vragen.

D. Sociale omgeving

Een van de ideeën van jongeren is om ouders aan te spreken op het beweeggedrag van hun kinderen. Dit wordt bij sommige 'goodpractice-scholen' al gedaan, maar er zou nog meer aandacht voor kunnen komen hoe je dit het beste kunt doen. Verder kunnen ouders die actief sporten gevraagd worden als rolmodellen of begeleiding.

In het huidige onderzoek bleek dat jongeren graag bewegen samen met vrienden, en graag vrienden maken tijdens het sporten. Binnen de activiteiten van de 'goodpractice-scholen' van Vmbo in beweging is ook veel aandacht voor het sociale aspect; gezelligheid en samenwerking zijn heel belangrijk hierin.

Een aanvullende bevinding uit het huidige onderzoek is dat jongeren graag samen naar een groepsresultaat toe willen werken. Dit zou bijvoorbeeld ingebouwd kunnen worden door tijdens sportdagen een gezamenlijke doelstelling op te stellen.

Tenslotte kan vanuit het huidige onderzoek worden aanbevolen om de bevinding dat jongeren graag andere jongeren helpen te benutten. Zo zouden jongeren kunnen helpen bij het trainen van jongeren uit lagere klassen. Bij sommige 'goodpractice-scholen' worden jongeren al betrokken bij de organisatie van activiteiten.

E. Overig

In het huidige onderzoek werd het belang van voldoende financiële middelen en faciliteiten regelmatig door de jongeren aangehaald. De aanbevelingen vanuit Vmbo in beweging om sport en bewegen te verankeren in de school met betrekking tot samenwerking met partners zoals verenigingen en gemeentes kunnen hier een uitkomst bieden. De gemeenten en verenigingen kunnen dan kijken of er subsidieregelingen mogelijk zijn.

Tenslotte hebben jongeren volgens het huidige onderzoek behoefte aan een plek waar ze vrijelijk mogen sporten en muziek mogen draaien. Dit zou bijvoorbeeld bewerkstelligd kunnen worden door sportplekken en buurthuizen te combineren.

Conclusie

De bevindingen van dit doelgroep Participatie-onderzoek sluiten grotendeels aan bij de bevindingen en aanbevelingen die vanuit het deelproject Vmbo in Beweging worden gedaan. Hierdoor wordt bevestigd dat de 'goodpractice-scholen' al

(gedeeltelijk) aansluiting vinden bij de wensen van de jongeren. Deze adviezen moeten op meer scholen toegepast worden. Wel biedt de lijst met eigenschappen die het huidige onderzoek oplevert aanvullende inzichten en meer duidelijkheid over hoe interventies en programma's er concreet uit kunnen zien.

5.2 Aanbevelingen voor toepassen van co-design

In dit onderzoek stelden we ook een secundaire onderzoeksvraag: Hoe kun je co-design praktisch organiseren? Hieronder volgen enkele aanbevelingen.

Zoals eerder genoemd reageerden de jongens en meisjes niet hetzelfde op de aangeboden werkvorm. Het is daarom aan te bevelen om voor jongens en meisjes verschillende werkvormen te gebruiken. Meisjes stimuleer je waarschijnlijk meer met werkvormen zoals tekenen of knutselen, terwijl jongens waarschijnlijk enthousiaster worden van werkvormen zoals voordoen of uitbeelden.

Daarnaast zijn er nog enkele praktische aanbevelingen:

- *Start zo vroeg mogelijk met werven van participanten.* Het regelen van jongeren was relatief lastig, mede vanwege drukte op scholen in de maanden mei en juni. We hebben circa 20 scholen benaderd via het project 'Vmbo in beweging', waarvan er uiteindelijk één kon meedoen. De andere school hebben we via informele contacten benaderd. Vanwege de doorlooptijd van het project was de doorlooptijd tussen het vinden van deelnemers en het uitvoeren van de workshop relatief kort (minder dan een week). De aanbeveling is daarom om het vinden van deelnemers ruim in te plannen in de tijd.
- *Zorg voor een voldoende grote ruimte.* Het lokaal waarin workshops 1 en 2 werden uitgevoerd was relatief klein vergeleken met het lokaal waarin workshops 3 en 4 werden uitgevoerd—we hebben de indruk dat die grotere ruimte meer uitnodigde tot creativiteit, bijvoorbeeld ook tot rondlopen om een idee uit te leggen en voor te doen (één van de jongens deed dat spontaan).
- *Zorg voor voldoende tijd tussen de workshops.* Vanwege het relatief lastige inplannen van de workshops tijdens de dag (tijdens schooluren) waren workshops 1 en 2 aansluitend gepland, tussen workshops 3 en 4 was een halfuur pauze. Die pauze is voor de onderzoekers nuttig om kort terug en vooruit te blikken. Daarnaast is het natuurlijk een moment om nieuwe energie op te doen.

5.3 Suggesties voor vervolgonderzoek

Co-design met alle betrokkenen

- Vervolgonderzoek zou nog meer handvatten kunnen bieden bij het ontwikkelen van interventies. De uitgevoerde co-design workshops zijn in dit geval uitgevoerd met de personen voor wie de interventie bedoeld is: jongeren. In dit geval waren het vooral jongeren die al erg actief sporten. In aanvulling daarop zou het goed zijn ook met jongeren die niet of weinig bewegen te co-ontwerpen.
- Naast jongeren zijn er ook andere betrokkenen bij het probleem dat jongeren te weinig bewegen. Dit zijn bijvoorbeeld de docenten die veel van de interventies uit zullen voeren, en de ouders die over de buitenschoolse activiteiten gaan. In toekomstig onderzoek zou er ook met hen geco-creëerd kunnen worden om te onderzoeken waar interventies volgens hen aan moeten voldoen zodat zij er goed mee uit te voeten kunnen.

Andere vormen of onderzoek

- Op basis van bovenstaande bevindingen bevelen we vervolgonderzoek aan om enkele van de ideeën die in deze workshops zijn bedacht verder uit te werken. Daartoe kunnen weer co-design workshops worden georganiseerd met jongeren. In dergelijke workshops zouden ook andere creatieve technieken ingezet kunnen worden. Dit kunnen technieken zijn die meer gericht zijn op het *vormgeven en verder uitwerken* van ideeën. Hierdoor kunnen latente behoeften nog beter aan het licht komen. Enkele voorbeelden hiervan zijn: individueel of gezamenlijk maken van tekeningen of eenvoudige modellen van karton of klei, of meer lichamelijke werkvormen, zoals het uitbeelden of voordoen van ideeën.
- Een andere manier om de belevingswereld van de doelgroep te doorgronden en in het project te krijgen is het uitvoeren van participerende observaties (zie ook Figuur 1: linksonder 'Ethnography' en Figuur 2 de middelste laag ('do, use')), zoals bijvoorbeeld in het onderzoek van Bram van Lith (Lith, 2012).

6 Bibliography

ALLENDER, S., COWBURN, G., & FOSTER, C. (2006) Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, 6, 826-835.

BANDURA, A. (1995) *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.

BANDURA, A. (2006) Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. In F. Pajares, & T. Urdan, *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (p. 367). IAP.

BARTHOLOMEW, L., KOK, G., & GOTTLIEB, N. (2011) *Planning Health Promotion Programs: An Intervention Mapping Approach*. John Wiley and Sons.

BERNAARDS, C., SLINGER, J., & NAUTA, S. (2011) *Nulmeting VMBO in Beweging*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. Pub. Nr. 2011.001.

BOS, V., DE JONGH, D., & PAULUSSEN, T. (2010) *Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs: Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen*. RIVM.

BUIJS, J. (2003) Modelling product innovation processes, from linear logic to circular chaos. *Creativity and Innovation Management*, 12, (2), 76-93.

BUIJS, J., SMULDERS, F., & VAN DER MEER, H. (2009) Towards a more realistic creative problem solving approach. *Creativity and Innovation Management*, 18, (4), 286-298.

DARKER, C., FRENCH, D., EVES, F., & SNIEHOTTA, F. (2010) An intervention to promote walking amongst the general population based on an 'extended' theory of planned behaviour: A waiting list randomised controlled trial. *Psychology & Health*, 25:1, 71-88.

DE BONO, E. (1973) *Lateral Thinking: Creativity Step by Step*. Harper.

DE VRIES, S., BAKKER, I., & VAN OVERBEEK, K. (2005) *Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

DE VRIES, S., CHORUS, A., & VERHEIJDEN, M. (2010) *Bewegen in Nederland: jeugdigen van 4-17 jaar*. In V. Hildebrandt, A. Chorus, & J. Stubbe, *Trendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

GILLISON, F., STANDAGE, M., & SKEVINGTON, S. M. (2011) Motivation and Body-Related Factors as Discriminators of Change in Adolescents' Exercise Behavior Profiles. *Journal of Adolescent Health*, 48, 44-51.

KWAN, B., & BRYAN, A. (2010) Effective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 71-79.

LANGENDIJK, E., VAN AALST, M., Maarschalkerweerd, A., Blom, H., Bolt, C., & Dijk, D. (2012) Blijf actief door Vmbo in beweging, Verankering en bereik van inactieve leerlingen'. Ede: NISB.

LITH, B. (2012) De Vmbo-leerling aan de macht. Utrecht: Gemeente Utrecht.

PRAHALAD, C., & RAMASWAMY, V. (2004) The future of competition: Co-creating unique value with customers. Boston: Harvard Business School Press.

REES, R. (2006) Young people and physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions. *Health Education Research*.

REVALDS LUBANS, D., FOSTER, C., & BIDDLE, S. (2008) A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. *Preventive Medicine*, 47: 5, 463-470.

SANDERS, E., & STAPPERS, P. (2008) Co-creation and the new landscapes of design. *CoDesign*, 4, (1), 5-18.

SIMONS, M., & JONGERT, M. (2010) Bewegen met computer games: een evaluatie van een beweegprogramma met beweeggames . TNO, Preventie en Zorg.

SLEESWIJK VISSER, F., STAPPERS, P., VAN DER LUGT, R., & SANDERS, E. (2005) Contextmapping: Experiences from practice. *Co-design*, 119-149.

SLEESWIJK VISSER, F., STAPPERS, P., VAN DER LUGT, R., & SANDERS, E. (2005) Contextmapping: Experiences from practice. *CoDesign*, 1, (2), 119-149.

STEEN, M. (2011) Tensions in human-centred design. *CoDesign*, 7, (1), 45-60.

STUIJ, M., WISSE, E., VAN MOSSE, G., LUCASSEN, J., & VAN DEN DOOL, R. (2011) School, Bewegen en Sport: Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. Den Bosch: W.J.H. Mulier Instituut, centrum voor sociaalwetenschappelijk sportonderzoek.

TNO/RIVM (2011) Gezondheidsbevordering op school: Onderzoek naar de ondersteuningsactiviteiten van GGD'en.

VAN DORSSELAER, S., DE LOOZE, M., VERMEULEN-SMIT, E., DE ROOS, S., VERDURMEN, J., TER BOGT, T., et al. (2009) HBSC. Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. Utrecht: Trimbos-instituut.

A Notulen van de workshops

- **Workshops 1 en 2**

De meisjes, opdracht 1

R (14) zit op dit moment niet op een sport. Ze zat op fitness samen met een vriendin. Daar waren veel bekenden, ze konden met z'n allen tegelijk op de loopband. Ze was er niet zo goed in, maar vond het toch leuk. Totdat het saai werd, en haar vrienden er ook mee stopten. Op de beeldschermen in de fitness waren alleen maar stomme tekenfilms.

M (15) zit op dansen: Jazz, Hip-hop, steeds iets anders, twee keer in de week bij verschillende dansscholen. Ze is er in haar eentje op gegaan, uitvoeringen geven haar een kick. Ze gaat ook als ze eigenlijk geen zin heeft, het gaat haar goed af.

K (14) zit op kickboxen, twee keer per week, met mensen uit de buurt en van school. Ze waren samen naar een proefles geweest en zijn er toen op gegaan. Ze leren elke keer nieuwe dingen. Soms is ze te lui om zich aan te kleden en er heen te gaan. Daarnaast heeft ze Zumba gedaan, maar dat stopte omdat er te weinig mensen waren. Kickboxen is leuker omdat je tegen elkaar speelt.

D (15) zat op waterpolo met zus, neefje en nichtje. Haar vader deed het ook. Na 5/6 maanden stopte ze omdat de trainer gemeen was, geen rekening hield met dat je een beginner was en je af kraakte. Nu gaat ze op wedstrijdzwemmen, dat is ook leuk, dan hoef je alleen op jezelf te letten. Met gymles op school doen ze altijd iets met toestellen, anders doet niemand mee. Bijvoorbeeld slagbal met toestellen waar je over heen moet klimmen.

De meisjes, opdracht 2

D (minister van Sport)

Een sportclub of vereniging met afwisselende sporten. Het is binnen en buiten, op een vaste plek. De ene week ga je turnen, de andere week zaalvoetbal, basketbal. Net zoals bij gym op school. Er zijn twee leraren zodat je niet lang hoeft te wachten als je iets wil vragen. 20 tot 30 jongens en meisjes kunnen meedoen.

Reacties:

- Leuk, die afwisseling, ook leuk als je nog niet goed weet welke sport je wil gaan doen, of als je veel dingen leuk vindt.
- Vroeger kon je ergens met een pasje elke woensdag iets anders doen. Dat was leuk, maar wel heel druk.
- De stroom viel uit en daarna stopte het.
- Er is weinig te doen voor onze leeftijd
- Er is geen veldje of strandje waar we dingen kunnen doen, alleen een skatebaan
- De schoolgymshirts zitten niet lekker en zien er niet uit

R (gymdocent)

Nu doen we met gymles vaak hetzelfde en vaak 10 minuten het een, en 10 minuten het ander. Met hardlopen zou het leuk zijn om via google steeds andere routes uit te zoeken in de buurt. En dat de lengte van de routes opgebouwd worden. Ook moet de docent goede instructies geven over hoe je moet lopen en welke oefeningen je kan doen. Het zou leuk zijn om een sport echt goed te doen, dus een keer naar de voetbalvelden en dan echt een paar keer trainen ook met regels, en een keer daarna echt wedstrijden spelen. Echt 100 minuten hetzelfde. We kunnen

ook met z'n allen naar fitness. naar een dansschool, of gaan skaten. En er moeten bidons komen zodat je gewoon kunt drinken tijdens het sporten, nu mag je niet weg om wat te drinken. Er moet ook echt elke les even 5 of 10 minuten pauze zijn.

Reacties:

- Veel bijval
- Met gym is het ook leuk als de scheidingswanden tussen de gymzalen omhoog gaan en je in iedere hoek een andere sport kan doen
- Apenkooien is ook leuk

K (minister van Sport)

Een sportschool openen war je elke dag een andere activiteit kan doen. Tegelijkertijd zijn er verschillende sporten op verschillende tijden. Met een pasje mag je alles doen. Dan is het niet snel saai.

M (gymdocent)

Er zijn op school best veel activiteiten maar leerlingen weten er niet van. Of ze weten niet of ze het leuk vinden. Een brief, of een e-mail naar de ouders werkt niet, je moet het echt in de kantine of in de klas laten zien. Bijvoorbeeld met een proefles of flashmob. Je kunt verschillende dansen laten uitproberen, ook dansen die leuk zijn voor jongens.

Reacties:

- Je kunt het ook omroepen met een megafoon in een kamertje
- Als je tot 17.00 activiteiten aanbiedt op school sluit het goed aan
- Met paardrijden konden te weinig mensen meedoen
- De sportdag met andere scholen was heel leuk, je kon zelf kiezen en je met een clubje opgeven.

De jongens, opdracht 1

N (14) vond het leuk om te gaan snowboarden met school, dat kon hij al want hij was eerder mee geweest op wintersport, na drie uur les kon hij het. Hij traint 2 x per week bij voetbal en speelt wedstrijden. Hij vindt het leuk omdat het gezellig is met z'n allen. Hij zit er al 8 jaar op, en voetbalt iedere dag op school in de kooi.

T (15) doet aan motorcross vanaf z'n 12^e, 2 of 3 keer per week, en soms wedstrijden. Z'n vader deed het ook en gaat nu altijd met hem mee en coacht. Z'n vader vindt het niet leuk als hij foutjes maakt. Het mocht eerst niet, de ellende is dat het veel geld kost. Hij heeft 3 keer z'n pols gebroken. In het begin rijd je heel zachtjes rondjes op de baan, nu vlieg je, dat geeft een kick.

B (14) fietst iedere dag en voetbalt 1 x per week, en keeperstraining, en wedstrijden. De trainer heeft geen zin om vaker te trainen maar hij zou wel willen. Hij vindt het leuk dat hij met vrienden en het team speelt. In de kooi doet hij niet mee, dat gaat er te ruig aan toe. Het fietsen doet hij met vrienden, 7 km heen en terug. Als hij naar een andere school gaat moet hij 11 km. Dan zal hij de bus nemen als het regent.

D (bijna 16) gaat graag skaten met vrienden op de skatebaan in Rotterdam. Z'n vrienden bellen hem vaak op om mee te gaan. Hij vindt het leuk met z'n vrienden en het zorgt voor adrenaline. Hij is vaak gewond geraakt. Hij vindt het leuk om dingen te proberen die anderen doen, en dat lukt nooit gelijk. Verder doet hij aan duiken met z'n vader, surfen, en hockey. Hockey is erg gezellig, met een drankje na afloop. Surfen en duiken doet hij met z'n vader.

De jongens, opdracht 2*T (leerling)*

Meer zachte crossbanen in de omgeving. Nu rijd ik vooral op harde banen en de afwisseling is leuk omdat je hele andere technieken gebruikt. Op zachte banen is het moeilijker, zwaarder.

Reacties:

- De rest doet niet aan motorcross

D (minister van Sport)

Een grote indoor skate en freerunbaan (parcour). Buiten mag je niet freerunnen, de politie vindt het vandalisme. Er moeten ook begeleiders bij, mensen met ervaringen die het kunnen uitleggen. En een EHBO-post. Als de vloer zacht gemaakt wordt gaat de lol er af, dus dat is geen oplossing. Ook moet er een chillcentrum bij waar je muziek kan draaien.

Reacties:

- Als je gelijk geluiddichte muren neemt kun je gewoon muziek draaien. We mogen het niet op het voetbalveldje en buiten het winkelcentrum.
- Er kan ook airco in

B (gymdocent)

Vaker vrije gymlessen waarbij iedereen kan doen wat hij wil. De schermen tussen de gymzalen gaan omhoog, en er staan van te voren al een aantal dingen klaar.

Reacties:

- Maar dan doet een groot deel van de klas niet mee
- De klas is vrij sportief, alleen sommige meisjes zitten langs de kant, die hebben geen conditie
- Het kan alleen met 3 klassen tegelijk
- Het is lastig voor docenten om orde te houden
- Na een half uur gaat iedereen op de matten liggen
- Soms moet je ook lessen voor een cijfer doen, maar die kun je dan afwisselen met vrije lessen
- Je kunt ook eerst vragen wat iedereen leuk vindt
- Maar dan nog doet iedereen na 5 minuten niet meer mee
- Gym helpt maar even tegen drukte in de klas

N (directeur van Nike)

Een groot veld met allemaal spullen, binnen en buiten, waar je allerlei sporten kunt doen. Het is heel groot, 3 of 4 voetbalvelden groot. Er is ook een shop bij. Je kunt gewoon binnenlopen en alleen eten en drinken hoeft je te betalen. Mensen kunnen stemmen op welke sport ze willen. Je kunt er ook muziek draaien.

Reacties:

- Je moet mensen inderdaad ruimte geven om te doen wat ze willen
- Kun je dit idee combineren met de freerun- en skatebaan? Nee, want de mensen die sporten als voetbal en basketbal doen zijn heel anders dan de mensen die aan freerunning en skaten doen.

- **Workshops 3 en 4**

De meisjes, opdracht 1

G, zit op hockey, waar ze 2 keer traint en een wedstrijd speelt per week. Ze kreeg daar gezellige vriendinnen. Ze zit ook op de sportschool waar ze aan zumba doet, twee keer per week. Daar zijn gezellige mensen en de liedjes zijn leuk. Ze kende al vriendinnen die dit deden.

S zat op hockey maar is er nu van af, het was niet leuk meer. Ze speelde 2 x per week en soms tussendoor op straat of op het veld. Een team is leuk: je staat er niet alleen voor. Het is niet leuk als iemand zegt dat er niet goed in bent. Het team ging ego-spelen, het was geen team meer. Honkbal is wel leuk, maar moeder is zwanger dus die kan niets regelen.

B's ouders gaan al 25 jaar skiën in hetzelfde dorp, ze gaat al 15 jaar mee. Ook skiwedstrijden. Haar Oostenrijkse vrienden vinden dat ze er moet gaan wonen. Ze gaat iedere voorjaarsvakantie een week. Het is leuk met een hele groep, leedvermaak als iemand valt, of om de hele piste voor jezelf ze hebben en de hele piste af te gaan. Je hebt vrijheid en je bent midden in de natuur. Wedstrijden zijn grappig om aan mee te doen, ze wint nooit, maar wel een keer 6^e van de 35.

Tennis, een keer in de week en 1 x competitie op invalbasis als mensen niet kunnen. Anders moet je iedere zondag en je kan niet altijd, druk met school enzo. Wedstrijden dubbel je.

Zeeverkenner en scouting. Bij scouting speel je spelletjes, bij zeeverkenner leer je zeilen. Daar moet je meer opletten en het is spannender. Je traint je armspieren met het trekken aan de touwen. Zeilen doe je met 7 mensen in een boot. Eerst kende ze niemand alleen haar broertje, nu kent ze wel veel mensen. Soms gaan ze ook doordeweeks zeilen. Ze is ook staf, als een van de oudsten, ze moet dan de hele groep bezighouden en het kamp regelen.

Iedere dag hardlopen, een uur, op advies van de psycholoog, iets wat je iedere dag kunt doen, als je vervelende gevoelens krijgt. Het is belangrijk om goed te sporten want ze wil de sportopleiding doen.

C zit op paardrijden, dat is leuk omdat je met beesten bezig bent. Ze zat op moderne dans maar ging er af omdat ze de oudste was en er te oud voor werd. Ze vond het leuk om eens in de twee jaar een uitvoering te hebben. Ze zit ook op scouting, ze is leider van een patrouille, 6 of 7 mensen. Ze vindt het leuk om ze bezig te houden en te helpen met heimwee. Als ze haan hiken lopen ze hele dag of nacht. Bij de scoutingwedstrijden gingen ze 's nachts in Almere lopen en in een gymzaal slapen.

De meisjes, opdracht 2

C (marsbewoner)

Iets raars bedenken wat er op aarde gebeurt waardoor iedereen ineens gaat sporten. Een flits, en dan denken ze plotseling anders.

S (marsbewoner)

Een ruimteschip met lopende banden waar je op moet lopen om het ruimteschip te laten bewegen. Of een voetbalelftal. Dingen doen met je lichaam.

Van de Aarde naar de maan zweven, zwemmen en koprollen. Het is leuk omdat je vrij kunt bewegen, je bent niet in water.

Hardlopen rond de maan met hele groep mensen. Daar heb je minder obstakels en wordt je niet afgeleid.

- Halfpipe op de maan, of in de maan
- Een trampoline van de aarde naar de maan, attractie omhoog naar de maan
- Achtbaan waar je uitstapt en dan moet opdrukken
- Achtbaan waarbij je met z'n allen moet trappen om hem te laten bewegen

G (Maxima)

Reclame maken over sport. Maxima fluit wedstrijden, iedereen wil haar ontmoeten en komt sporten.

- Hele beroemde sterren die gaan fluiten

S (Maxima)

1 x gratis sporten proberen

- Iedere keer andere sporten, 3 x gratis, veel mensen hebben weinig geld
- De overheid kan een sportuitkering geven
- Mensen betalen 75%, de overheid 25%
- Je kunt ook geld geven aan verenigingen zodat kinderen gratis kunnen sporten. Misschien vinden anderen het niet eerlijk. Iedereen kan er dan gebruik van maken.
- Of als de ouders niet kunnen werken

Als je niet mag van je ouders komen marsmannetjes vertellen dat het moet.

- Ouders laten bedreigen
- Straf voor ouders als ze niet op sport willen
- Iedereen drie armen geven als ze niet willen sporten

B (Maxima)

Bea heeft veel hoedjes, daar kunnen we mee frisbeeën. Of tennis met pannen en de kroon van Bea, dat klinkt grappig, dan hoor je geluid. En het is leuk om de boel te beschadigen.

De jongens, opdracht 1

L zit op rugby in zijn woonplaats sinds maart, in een klein team, 1 of 2 keer er week, en wedstrijden. Het wordt iedere keer leuker, het gaat niet om de winst maar om lekker bezig zijn met vrienden en coach. In de krant had hij gelezen dat er een nieuwe club was, en hij ging kijken. Bij rugby moet je echt vechten om de overwinning te behalen. De trainer hield het rustig, en motiveert hen. Hij denk dat hij naar [Stad] gaat, daar is het niveau beter.

C zit op waterpolo met vrienden. Hij heeft zich opgegeven via de sportpas (je kunt eens per jaar via school drie sporten uitproberen) en vindt het leuk dat het een teamsport is. Hij is er in z'n eentje op gegaan en heeft daar vrienden gemaakt. Judo vond hij niet meer zo leuk. Hij heeft waterpolo moeten leren, het is een zware sport, maar hij vond het niet vervelend. Hij doet het al 4 jaar, 3 of 4 keer per week, plus wedstrijd. Je leert schieten, conditie, snelheid en wedstrijdzwemmen. Zwemmen zit in de familie: vader en oma. Het is een goede manier om energie kwijt te raken. Hij speelt hele wedstrijden, dat is 4 x 5 minuten en heel zwaar.

T zit op voetbal sinds z'n 6^e. Het team is leuk en hij kent iedereen. Hij voetbalt hoog, dan kun je niet gaan zitten kloten. Tennis heeft hij ook gedaan maar vindt hij

niks, dan sta je er alleen voor. Naast training spreekt hij af met zijn team om op het pleintje te chillen. Hij voetbalt elke avond. In de winter speelt hij zaalvoetbal met zijn vader, hij traint 3 keer per week en een wedstrijd. Hoog spelen is belangrijk, altijd leuk. Als hij ouders is start hij een vriendenteam. Als hij denkt dat het mooi geweest is. Zijn vader heeft ook een vreudenteam, vooral voor de 3^e ronde. Dan doet hij ook gewoon mee. In z'n vriendengroep zitten veel hockeyers, daarom gaat hij mee op hockeykamp of naar training.

J zit op basketbal, al 9 jaar. Het is een teamsport en hij heeft er heel wat vrienden, hij kent iedereen, elk team. Hij traint 2 keer per week, 1 wedstrijd. Hij kampioen, dat was fijn. Hij kwam er op via de sportpas. Een teamsport is leuk omdat je goed met elkaar om kunt gaan in het veld, soms rustig, dan snel. Hij heeft training gegeven aan jongere kinderen. Basketbalkampen zijn ook leuk, daar is hij 2 x bij mee geweest. In de vakanties gaat hij vaak mee naar zijn vader, die geeft les met duiken. Zwemmen en privéles met duiken.

De jongens, opdracht 2

Eerste reacties:

- Vrienden ophalen van huis om te gaan voetballen
- Samen met vrienden op een vereniging gaan
- Meer verschillende sporten op tv zodat je meer verschillende dingen ziet
- Er is weinig rugby op tv
- Voetbal en hockey zijn makkelijk, daar zitten veel mensen op, je hebt eigenlijk alleen een tenue nodig, iedereen kan mee doen
- Een vriendenteam oprichten, afspreken dat je over een jaar een team opzet, dan gaat het niet om het niveau, bij ouderen zie je dat vaker. Als je genoeg hebt van het winnen, winnen, winnen

T (Willem Alexander)

Bekende sporters gaan naar school om uitleg te geven in een clinic, een soort sportpas. Achteraf krijg je een blad met adressen waar je de sport kan gaan doen. Kruijfveldjes voor voetbal en basketbal midden in de stad.

Reacties:

- Een rugby toernooi en daarvoor twee keer achter elkaar trainen. Voor als je mee wilde doen, ook met ander scholen.
- Als bekende sporters vertellen over hun ervaringen, dan raakt het je echt

L (Willem Alexander)

De rugby club kwam er door de gemeente. De voetbalclub wilde niet meer, en de gemeente wilde meer clubs. In iedere grote stad moest een rugbyclub komen, steden waar veel jeugd is. Je kunt dus nog meer clubs oprichten

- Maar dan gaan de clubs failliet omdat er te weinig leden zijn
- Leuk om andere sporten dan normaal te hebben
- Je kunt reclame uitzenden om te laten zien hoe leuk sport is.

C (marsbewoner)

Meer sportmogelijkheden in de buurt. Er zijn weinig zwembaden, bijvoorbeeld voor waterpolo. Een zwembad is een pullfactor voor gezinnen.

J (marsbewoner)

1 of 2 dagen iets organiseren voor scholen. Een enquête laten invullen met de vraag welke sporten ze willen.

- 2 dagen per jaar is weinig, 2 dagen per maand zou leuker zijn.
- De sportpas is maar 1 keer per jaar. De gemeente kan kijken of mensen nog mee kunnen doen met sporten bij verenigingen.
- Er was ook een keer een voetbaltournooi waar bij je zelf een vriendenteam mocht opgeven, en je speelde steeds tegen andere teams.

Na rollenwissel

T: Mensen bedreigen om te gaan sporten. Of de directeur ontvoeren en zeggen dat iedereen moet sporten omdat ze hem anders niet terug zien.

L: Meer dan twee sportdagen

C: Sportdagen met seizoenssporten

T : Sporten voor een goed doel

L: Stoelwerpen, dwergwerpen, gekke sporten

T: Een trefbalclub, een trefbaltoernooi voor scholen

C: Je moet er lekker een beetje agressief in zijn

T: Het gaat puur om het bewegen. Soms loopt de tegenpartij weg omdat er teveel gezeik is

C: Ultimate taser voetbal, zodra iemand de bal heeft mag je hem taseren. En meer subsidie geven aan clubs, bijvoorbeeld voor reclame. En Willem Alexander kan op bezoek gaan bij amateurclubs. En hij kan zijn vakantiehuis verkopen voor subsidie.

J: Voor clubs die weinig geld hebben

L: Parachute springen en tegelijkertijd overgooien

C: Kano-polo

Wat kun je doen voor Rob (een naam van een jongen die volgens de jongens niet sportief is)

T: Een Kinect voor bij de X-box

En wat voor de meisjes langs de kant bij gym?

C: die houden niet van sporten, ze staan meestal stil. Ze kunnen met vrienden naar de sportschool, muziekje aan, of tvkijken

L: Ik presteer het beste met mooie meiden. Toen ze er niet meer waren wonnen we niet meer. Cheerleaders dus. Maar dat kan ook een sport zijn.

T: Xbox Kinect wedstrijden met prijzen. Je kunt veel verschillende spellen doen. Van die pussies hebben zogenaamd last en doen gewoon niet mee.