

W 56

TNO-rapport
PG/VGZ/99.056

Delftse Jeugd in Beweging!

Evaluatie van buitenschoolse sportactiviteiten

TNO Preventie en Gezondheid

Volksgezondheid

Gortergebouw: Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Telefoon: 071 518 18 18
Fax: 071 518 19 20

Datum

December 1999

Auteurs

M.H. Westhoff
M.R. Crone
A. van Hespén
W.T.M. Ooijendijk
M. Stiggelbout

TNO Preventie en Gezondheid
Gorterbibliotheek

11 FEB 2000

Postbus 2215 - 2301 CE Leiden

Het kwaliteitssysteem van
TNO Preventie en Gezondheid
voldoet aan ISO 9001.

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 onder-
zoeks 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.

© 1999 TNO

Stamboeknummer

17.626

Auteur

M.H. Westhoff

ISBN-nummer

90-6743-625-9

90-6743-625-9
M.H. Westhoff
ISBN
TNO-PG te Leiden

Deze uitgave is te bestellen door het overmaken van f 48,85 (incl. BTW) op postbankrekeningnummer 99.889 ten name van TNO-PG te Leiden onder vermelding van bestelnummer PG/VGZ/99.056

Voorwoord

In het schooljaar 1998-1999 is het project 'Delftse Jeugd in Beweging' in beweging uitgevoerd. Dit project is in opdracht en met financiering van de Gemeente Delft, afdeling Cultuur, Recreatie en Sport en de landelijke campagne *Jeugd in Beweging!* uitgevoerd. Het doel van het project is het bewegen van de jeugd te bevorderen door buitenschoolse sportactiviteiten aan te bieden. Het project is uitgevoerd in en door de gemeente Delft, waarbij verschillende organisaties betrokken waren: *Mooi zo, Goed zo!* (een projectorganisatie van de Stichting Welzijn Delft), sportverenigingen en het onderwijs. TNO Preventie en Gezondheid, divisies Volksgezondheid en Jeugd te Leiden was verantwoordelijk voor de evaluatie van het project.

Het project had niet uitgevoerd kunnen worden zonder de medewerking van velen. Ten eerste lag de coördinatie en de begeleiding van de buitenschoolse sportactiviteiten in handen van *Mooi zo, Goed zo*. Zij zorgden samen met de contactpersonen op de deelnemende scholen (Simon Carmiggelschool, Anne de Vriesschool, Gabriël West, het Mozaïek, Stanislascolleg, het Grotiuscollege) de sportbegeleiders en de sportverenigingen voor de continuïteit van de buitenschoolse sportactiviteiten gedurende het schooljaar. Het contact met Gert-Jan Masselink en later Albert Langerak in het kader van het onderzoek was plezierig. Voor het uitvoeren van het onderzoek is gebruik gemaakt van gedeeltelijk bestaande onderzoeksinstrumenten. Ten eerste is de Nederlandse versie van de Eurofittest gebruikt om de fitheid van de leerlingen vast te stellen; Willem van Mechelen (EMGO) willen wij bedanken voor het gebruiken van de handleiding en de trainingsvideo die bij deze Eurofittest hoort. De vragenlijsten zijn gebaseerd op bestaande vragenlijsten over leefstijl van de jeugd van de Universiteit van Maastricht. Bij de analyse van de gegevens heeft Herman Schaalma assistentie verleend, daarvoor hartelijk dank. De coördinatie van de fitheidstesten op de scholen is door Ariëtte van Hespren verzorgd. Zij was de spil tussen *Mooi zo, Goed zo*, deelnemende scholen, sportbegeleiders, sportverenigingen, studenten en TNO. Elly Stiggelbout-de Groot verzorgde nauwkeurig de inname van de vragenlijsten en de invoer van alle gegevens.

Voor de uitvoering van de fitheidstesten is gebruik gemaakt van studenten van de Leidse Hogeschool voor Fysiotherapie. Jeanette Boiten en Peter van Schie van de Leidse Hogeschool hebben bij de werving van studenten een stimulerende bijdrage geleverd. Linda Mussert, Gino Koolman, Jacqueline Davidse, Brechte van de Laan, Patrick Oosterveld, Maroeska Wurzer, Tom Leidelmeier hebben in het kader van hun onderzoeksstage de voormeting uitgevoerd. Zij hebben voor hun studie een aanvullend deelonderzoek uitgevoerd, waarover twee scripties zijn verschenen ("Eurofit: kan een fitheidstest een motorische ontwikkelingsachterstand opsporen?" en "Delftse Jeugd met Astma in Beweging"). Linda den Hertog, Marguerite de Windt, Marion Kornaat, Peter Logeman, Thomas Waasdorp, May Huyssen Van Kattendijke hebben in het kader van keuzepunten de eindmeting uitgevoerd. Wij willen alle studenten bedanken voor hun enthousiaste bijdrage aan het project. Zonder proefpersonen geen onderzoek. Tot slot willen wij alle leerlingen bedanken voor het meedoen aan de fitheidstesten en het invullen van de vragenlijsten.

December, 1999
Het projectteam

Samenvatting

Op landelijk en op ministerieel niveau bestaat er grote verontrusting over de afnemende sportdeelname. Dit betreft de schooljeugd in het algemeen en de oudere schooljeugd in het bijzonder. Lichamelijke opvoeding, sport en andere bewegingsactiviteiten kunnen door hun specifiek karakter een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van een gezonde, actieve en betrokken leefstijl van de jeugd.

In het schooljaar 1998-1999 is het project '*Delftse Jeugd in Beweging*' uitgevoerd. Het doel van het project is het bewegen van de jeugd te bevorderen door buitenschoolse sportactiviteiten aan te bieden. Leerlingen van twee scholen voor het basisonderwijs (groepen 5-8) en van één school voor het voortgezet onderwijs (klas 2) in Delft kregen gedurende een schooljaar één keer in de week extra buitenschoolse sportactiviteiten aangeboden. Leerlingen konden een keuze maken uit de sportactiviteiten aerobics, basketbal, bewegen op muziek, fitness, judo, tafeltennis, tennis en zaalvoetbal. De coördinatie van de activiteiten lag in handen van *Mooi zo*, *Goed zo* en de activiteiten zijn door docenten lichamelijke opvoeding en sportbegeleiders van lokale sportverenigingen uitgevoerd. Het bewegingsgedrag (in transport en sportparticipatie), de fitheid en conditie van de Delftse jeugd en hun houding ten aanzien van sportief bewegen zijn gemeten met behulp van een vragenlijst en een fitheidstest op twee momenten; de eerste keer vlak vóór de start van de buitenschoolse sportactiviteiten en de tweede keer na afloop van het project. Om effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten vast te stellen, deden naast experimentele scholen ook controlescholen mee waar geen extra buitenschoolse sportactiviteiten zijn aangeboden. Over de resultaten van de voormeting is in februari 1999 een tussenrapportage verschenen (Westhoff e.a., 1999). De uitgangssituatie van de Delftse jeugd als totaal wat betreft hun bewegingsgedrag, fitheid en houding ten aanzien van bewegen staat in deze tussenrapportage beschreven. Belangrijkste resultaat uit deze tussenrapportage was dat het bewegingsgedrag, de fitheid en conditie van de deelnemende leerlingen redelijk is in vergelijking met de Nederlandse jeugd. De verwachting is dat er voor specifieke groepen winst te behalen valt. Dit zijn leerlingen met een andere afkomst dan de Nederlandse, meisjes, de minst actieve en oudere leerlingen.

Uit de resultaten van de nameting bleek dat in totaal 587 leerlingen van de groepen 5-8 van de basisschool en klas 2 (voortgezet onderwijs) deelnamen aan het project. Aan in totaal 335 leerlingen zijn gedurende 29 weken verschillende buitenschoolse sportactiviteiten aangeboden. Aan 243 leerlingen (de controle leerlingen) werden deze activiteiten niet aangeboden. De 'deelname-trouw' aan de buitenschoolse sportactiviteiten gedurende het gehele schooljaar was iets meer dan 60%; gemiddeld werd ongeveer 18 keer deelgenomen. Voor de totale groep hebben de buitenschoolse sportactiviteiten geen effect gehad op het sportieve bewegingsgedrag of de fitheid en conditie van de leerlingen. Alle leerlingen, ook diegenen die geen buitenschoolse sportactiviteiten volgden, waren bij de eindmeting sportief actiever. Dit wordt onder meer veroorzaakt door dat een groot deel van de Delftse jeugd al voldoende sportief beweegt voor de start van het project. Het blijkt dat de buitenschoolse sportactiviteiten ook geen grote bijdrage heeft geleverd

aan de houding of de intentie om te gaan sporten, wat zeker samenhangt met het goede uitgangsniveau van de leerlingen.

Een effect dat uit de studie naar voren kwam, was dat leerlingen die meededen aan de buitenschoolse sportactiviteiten minder terugvielen naar een inactieve leefstijl dan de groep die niet deelnam. Buitenschoolse sportactiviteiten kunnen een bijdrage leveren aan het behoud van voldoende bewegen.

Specifiek is gekeken naar de effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten voor de inactieve leerlingen. Bijna een vijfde van de leerlingen (17%) was minder dan drie uren lichamelijk actief per week. In deze groep blijkt dat het bewegingsgedrag met 16% is gestegen in de groep die deelnam aan de sportactiviteiten, wat echter niet statistisch significant was.

Het aantal leerlingen met ouders die niet in Nederland zijn geboren is ongeveer 25%; dit zijn leerlingen met ouders uit o.a. Turkije, Antillen, Marokko, Suriname en Indonesië. Deze leerlingen blijken minder sportief te bewegen zowel vóór als na afloop van het project. De leerlingen met ouders die niet in Nederland zijn geboren die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten hadden ná afloop van het project een iets beter uithoudingsvermogen dan ervoor.

Aangezien voor de gehele groep geldt dat zij reeds voldoende bewegen, lijkt het niet aan te bevelen om buitenschoolse sportactiviteiten structureel aan te bieden. Belangrijker lijkt het om de reguliere sportactiviteiten, zoals de schoolgymnastiek te handhaven en te blijven stimuleren en met meer gedifferentieerde bewegingsstimulering specifieke risicogroepen (leerlingen met Buitenlandse ouders, inactieven, meisjes, en oudere leerlingen) te bereiken. De mogelijkheden van laagdrempelige, kosten-effectieve voorzieningen kunnen het beweeg- en sportgedrag van de jeugd positief beïnvloeden, hierbij kan gedacht worden aan het organiseren van sportinstuiven, het aanbieden van kennismakingsactiviteiten en proefabonnementen voor verschillende sporten. Deze activiteiten kunnen in goede samenwerking tussen gemeente, onderwijs en sportverenigingen worden gerealiseerd.

Het is de vraag of de reguliere competitieve sportactiviteiten voor de minder actieve doelgroepen geschikt is. Meer onderzoek dient te worden gepleegd naar het type bewegingsactiviteiten waar deze groepen behoefte aan hebben. Hierop zou in samenwerking met de landelijke campagne *Jeugd in Beweging!* specifieke voorlichtings- en bewegingsstimuleringsmethodieken ontwikkeld en uitgevoerd dienen te worden.

Inhoud

Voorwoord.....	3
Samenvatting	5
Inhoud.....	3
1 Project Delftse Jeugd in Beweging.....	11
1.1 Aanleiding voor het project Delftse Jeugd in Beweging.....	11
1.2 Doel en vraagstellingen.....	12
1.3 Methode	13
2 Beschrijving van de onderzoeksgroep.....	16
2.1 Respons en non-respons.....	16
2.2 Achtergrondgegevens.....	17
3 Resultaten bewegingsgedrag	19
3.1 Inleiding	19
3.2 Sportieve beweging en actief transport.....	19
3.3 Houding ten aanzien van bewegen.....	22
3.4 Bewegingsgedrag en geboorteland	23
4 Resultaten op de Eurofittest.....	25
4.1 Inleiding	25
4.2 Quetelet-index.....	25
4.3 Sneltikken met hand.....	26
4.4 Verspringen uit stand	27
4.5 Sit-ups	28
4.6 Handknijpkracht.....	29
4.7 Hangen met gebogen armen.....	30
4.8 10 keer 5 meter lopen.....	31
4.9 Reiken in zit	32
4.10 Shuttle run test	33
4.11 Fitheid en geboorte land.....	34
5 Evaluatie van de organisatie.....	36
5.1 Inleiding	36
5.2 Deelname aan buitenschoolse sportactiviteiten	36
5.3 Ervaringen met buitenschoolse sportactiviteiten	39
6 Conclusies, discussie, aanbevelingen	40

6.1 Inleiding.....	40
6.2 Lichamelijke activiteit.....	40
6.3 Fitheid.....	42
6.4 Deelname en verloop.....	42
6.5 Aanbevelingen.....	43
Literatuurlijst.....	47

BIJLAGEN

Bijlage A	werkplan organisatie buitenschoolse sportactiviteiten door <i>Mooi zo Goed zo</i>	51
Bijlage B	informatiefolder voor ouders (<i>Mooi zo, Goed zo</i>).....	57
Bijlage C	Vragenlijst Delftse Jeugd in Beweging	61
Bijlage D	Protocol Eurofittest	75
Bijlage E	Scoreformulier Eurofittest.....	103
Bijlage F	Voorbeeld strippenkaart van Delftse jeugd in Beweging.....	107
Bijlage G	Persberichten	111

1 Project Delftse Jeugd in Beweging

1.1 Aanleiding voor het project Delftse Jeugd in Beweging

Er bestaat grote verontrusting over de afnemende sportdeelname door de jeugd. Het aantal lessen lichamelijke opvoeding en het aanbieden van schoolsport in het basisonderwijs zijn in de afgelopen jaren sterk teruggelopen. In de knelpuntenanalyse van het Plan van Aanpak Jeugd in Beweging (Costongs & Winter, 1996; NOC*NSF, 1997) wordt dit benoemd als een ongunstige situatie. Een behoorlijk percentage kinderen leidt aan bewegingsarmoede (Spee-van de Wekke, 1994) en jongeren van 13 tot 27 jaar hebben in toenemende mate een inactieve leefstijl (Kemper et al., 1995). Uit diverse leefsituatie-onderzoeken onder jongeren (Peeters & Woldringh, 1993; Linden van der & Dijkman, 1989) is gebleken dat het aantal jongeren dat in de vrije tijd (al dan niet georganiseerd) iets aan sport doet een dalende trend vertoont vanaf 15 tot 16 jarige leeftijd.

Gezondheidsgerelateerd gedrag wordt zowel in de kinderjaren als gedurende de adolescentie aangeleerd (Kelder et al., 1994). Lichamelijke opvoeding, sport en andere bewegingsactiviteiten kunnen een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van een gezonde, actieve en betrokken leefstijl van de jeugd. Positieve effecten van lichamelijke activiteit worden met name aannemelijk geacht voor de ontwikkeling van grondmotorische eigenschappen, zoals kracht, snelheid, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen, alhoewel de relatie tussen deze fitheidsindicatoren een zwakke tot matige samenhang vertoont met fitheid tijdens de later adolescentiefase (Raitakari et al., 1997). Daarnaast worden in de literatuur aanwijzingen gevonden dat lichamelijke fitheid bij kinderen positieve effecten heeft op het voorkomen van sportblessures, latere arbeidsgebonden aandoeningen aan het bewegingsapparaat en chronische rugklachten (Raitakari et al., 1997) en op aandoeningen als hart- en vaat-aandoeningen (Aarts et al., 1997), diabetes mellitus (Rowland & Freedson, 1994) en osteoporose (Hui et al., 1990; Kriska et al., 1988). Er bestaat echter nog onvoldoende wetenschappelijke onderbouwing voor duidelijke uitspraken over de middellange- en lange termijn effecten van lichamelijke inactiviteit bij jongeren op de gezondheid (Mulder et al., 1998; Rowland & Freedson, 1994; Saunders et al., 1997). Lichamelijke activiteit hangt in ongeveer 60% van de studies positief samen met zelfwaardering en daarnaast hangen sport en sportieve recreatie positief samen met het welbevinden van jongeren (Steptoe & Butler, 1996).

Op basis van de beschikbare kennis kan geconcludeerd worden dat het stimuleren van lichamelijke activiteit bij kinderen en jongeren zowel vanuit gezondheidkundig als sociaal-maatschappelijk perspectief relevant is. Recentelijk is daartoe in Nederland een richtlijn opgesteld die vergelijkbaar is met de internationale richtlijn gericht op lichamelijke activiteit en jeugd (HEA, 1998). Jongeren onder de 18 jaar dienen dagelijks een uur aan ten minste matig intensieve lichamelijke activiteiten deel te nemen, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie) (Kemper et al., 1998). Speciale aandacht moet daarbij worden besteed aan prioritaire groepen zoals inac-

tieve jongeren, meisjes van 12-18 jaar, jongeren met een lage sociaal-economische status, adolescenten (16-18 jaar), allochtone jongeren en kinderen met lichamelijke of psychische problemen, zoals diabetes, overgewicht of depressie (Mulder et al., 1998). In een literatuurstudie van Reijnveld & Mulder (1998) wordt een aantal aspecten genoemd waarmee men bij de opzet van bewegingsstimulering rekening dient te houden. Deze aspecten zijn dat korte termijn argumenten om deel te nemen aan sportactiviteiten (plezier, sociale contacten en fitheid) belangrijker zijn dan gezondheidsargumenten op langere termijn, dat jongeren zo veel mogelijk bij de opzet van activiteiten betrokken dienen te worden, dat inactieve jongeren voorkeur hebben voor niet-competitieve sporten, dat bewegingsstimulering als een onderdeel van een breder aanbod gezondheidsbevordering opgezet dient te worden en planmatige aanpak de kans op effect verhoogt (niet alleen richten op kennisverhoging, maar ook op het aanleren van vaardigheden). Hiermee is bij de opzet van de buitenschoolse sportactiviteiten door *Mooi zo, Goed zo* goed als mogelijk rekening gehouden

1.2 Doel en vraagstellingen

Het project *Delftse Jeugd in Beweging* (DJiB) is een project van de gemeente Delft en sluit aan bij het deelprogramma *Jeugd in Beweging/gezondheid!*, een breed bewegingsstimuleringsprogramma onder de campagne *Nederland in Beweging!*. Het project *Delftse Jeugd in Beweging* is erop gericht de Delftse schooljeugd te stimuleren om meer aan lichaamsbeweging te doen, door gedurende één schooljaar buitenschoolse sportactiviteiten aan te bieden in combinatie met een aantal lessen sport- en gezondheidsvoorlichting. De sportactiviteiten worden één keer in de week aangeboden en betreffen een keuze uit aerobics, basketbal, bewegen op muziek, fitness, judo, tafeltennis, tennis en zaalvoetbal. Daarnaast ligt het in de bedoeling gedurende ouderavonden sport- en gezondheidsvoorlichting te geven aan de ouders van de leerlingen.

Het bewegingsgedrag van leerlingen wordt onder meer bepaald door natuurlijke ontwikkelingen, het bewegingsonderwijs, woon- en schoolverkeer (fietsen, lopen), sport en overig bewegingsaanbod zoals buitenschoolse sportactiviteiten. De doelstelling van het project is de effecten van buitenschoolse sportactiviteiten te onderzoeken op de mate van lichamelijke activiteit (transport en sportparticipatie) en fitheid van de Delftse schooljeugd en de houding ten aanzien van sportieve activiteiten. Mede met de resultaten uit dit project kan de gemeente Delft een duidelijk beleid vaststellen ten aanzien van bewegingsstimulering voor jeugd.

Uit bovenstaande doelstelling van het project *Delftse Jeugd in Beweging* zijn de volgende vragen afgeleid:

- Is het aantal niet-actieve jeugdigen afgenomen (ten minste 15%)?
- Is de tijdsbesteding aan bewegen van de Delftse jeugd gestegen? En zo ja, met hoeveel procent?
- Is de fitheid van de Delftse schooljeugd toegenomen?

1.3 Methode

Geplande opzet en tijdschema

Het project *Delftse Jeugd in Beweging* is uitgevoerd door de afdeling Cultuur, Recreatie en Sport van de gemeente Delft. In Delft zijn verschillende organisaties (o.a. scholen voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs, *Mooi zo*, *Goed zo* en sportverenigingen) bij het project betrokken. De organisatie en begeleiding van de buitenschoolse sportactiviteiten is uitgevoerd door *Mooi zo*, *Goed zo* in samenwerking met de scholen en sportverenigingen (bijlage A, B). TNO Preventie en Gezondheid te Leiden was verantwoordelijk voor de uitvoering van het evaluatie-onderzoek, dat zij uitvoerde in samenwerking met de Hogeschool Leiden, opleiding Fysiotherapie.

Evaluatie

De effectevaluatie bij de leerlingen bestond uit een zogenaamde voormeting en een eindmeting (zie onderstaand schema). De mate van lichamelijke activiteit (transport, sportparticipatie), fitheid van de Delftse schooljeugd en de houding ten aanzien van lichamelijke activiteit zijn tijdens de voormeting en na afloop van het schooljaar (eindmeting) vastgesteld. Tevens is bij de voormeting een aantal achtergrondkenmerken (geslacht, geboorteland en leeftijd) in kaart gebracht. Naast de experimentele scholen deden controlescholen mee – waar geen additionele buitenschoolse sportactiviteiten werden aangeboden – om de effecten van de extra buitenschoolse sportactiviteiten te onderzoeken. De deelnemende scholen zouden willekeurig (= random) ingedeeld worden als experimentele of controleschool. De bedoeling was om scholen in te sluiten met zowel een hoge (>100) als lage (<100) SE-score (maat voor sociaal-economische niveau van school). Deze criteria kon niet voor scholen in het voortgezet onderwijs worden gehanteerd, aangezien er in totaal drie scholen in het voortgezet onderwijs in Delft zijn. De metingen vonden plaats op vier scholen voor basisonderwijs in groepen 5-8 (twee experimentele en twee controle scholen) en twee scholen voor het voortgezet onderwijs in 4 tweede klassen (één experimentele en één controleschool). De basisscholen in Delft die hebben deelgenomen aan het onderzoek zijn de Simon Carmiggelschool, Anne de Vriesschool, Gabriël West, het Mozaïek en de twee schoolengemeenschappen voor het voortgezet onderwijs zijn het Stanislascollège en het Grotiuscollège (experimentele klassen 2 van het schoolniveau MAVO/HAVO en controle klassen 2 van het niveau (i)VBO).

De metingen bij de jeugd van het project *Delftse Jeugd in Beweging* bestonden uit twee onderdelen:

- Vragenlijstonderzoek bij 600 leerlingen van vier basisscholen uit Delft en twee scholen voor voortgezet onderwijs in Delft;
- Fitheidstest bij dezelfde 600 leerlingen uit Delft.

Schematische weergave onderzoeksopzet.

	Voormeting (september/oktober 1998)	Interventie	Eindmeting (mei/juni 1999)
Experimentele scholen	Voormeting 300 leerlingen (fitheid + korte vragenlijst)	Reguliere (sport)activiteiten + buitenschoolse sportactivi- teiten (\pm 30 weken)	Nameting 300 leerlingen (fitheid + korte vragen- lijst)
Controlescholen	Voormeting 300 leerlingen (fitheid + korte vragenlijst)	Reguliere (sport)activiteiten	Nameting 300 leerlingen (fitheid + korte vragen- lijst)

De schriftelijke vragenlijst (zie bijlage C) is gebaseerd op vragenlijsten die door de Universiteit van Maastricht zijn ontwikkeld om inzicht te krijgen in de leefstijl van de jeugd wat betreft roken, voeding en lichaamsbeweging (Aarts et al., 1997; Schaalma et al., 1998). De leerkrachten hebben een instructie gekregen over het afnemen van de vragenlijsten, om eventuele onduidelijkheden goed te kunnen toelichten. De vragenlijsten zijn klassikaal afgenomen. Bij de fitheidstest is gebruik gemaakt van de Nederlandse versie van de Eurofittest-batterij (Van Mechelen et al., 1991a). De validiteit van de afzonderlijke testonderdelen van de Europese fittest is vastgesteld en de testonderdelen hebben een goede betrouwbaarheid (Council of Europe, 1986; Van Mechelen et al., 1991; Renson, 1987-1988). De Eurofittest bestaat uit een negental testonderdelen (tabel 1.1: voor een uitgebreide beschrijving zie bijlage D). De testen zijn uitgevoerd door zeven vierdejaars studenten fysiotherapie van de Hogeschool Leiden. Deze studenten hebben gedurende drie dagdelen een instructie gehad in het geprotocolleerd uitvoeren van de testen met behulp van het draaiboek *Delftse Jeugd in Beweging* (Stiggelbout et al., 1998). Daarnaast is de gehele testprocedure op praktische haalbaarheid uitgetest bij een basisschool (groep 6) die niet aan het project deelneemt. De Eurofittest is gedurende de lessen lichamelijke opvoeding uitgevoerd en nam ongeveer 1,5 uur in beslag. De metingen (afname vragenlijsten en fitheidstesten) nam ongeveer drie weken in beslag.

Tabel 1.1 Onderdelen Eurofittest (Van Mechelen et al., 1991)

Testonderdelen	Eigenschap
Sneltikken met één hand	Armsnelheid
Sit-ups	Rompkracht
Verspringen uit stand	Explosieve beenkracht
Handknijpkracht	Statische onderarmkracht
Hangen met gebogen armen	Duurkracht van de armen
10 x 5 meter hardlopen	Loopsnelheid
Reiken in zit	Lenigheid
Metten en wegen	Antropometrie
Body mass index (Quetelet-index, taille-omtrek)	Overgewicht
Shuttle run test	Aëroob uithoudingsvermogen

Naast de effectevaluatie bij de leerlingen is een globale evaluatie van de organisatie van het project uitgevoerd. De ervaringen met de organisatie en uitvoering van de buitenschoolse sport-

activiteiten zijn in kaart gebracht met behulp van een aantal observaties bij buitenschoolse sportactiviteiten en met behulp van telefonische interviews bij de organisator van *Mooi zo, Goed Zo*, de contactpersonen op de experimentele scholen (n=3) en de sportbegeleiders (n=10). Het doel van deze evaluatie was om inzicht te verkrijgen in het praktische verloop van het project. Daarnaast is bij de leerlingen van de experimentele scholen de deelnametrouw aan de buitenschoolse sportactiviteiten in kaart gebracht.

Statistische analyse

Voor de beschrijving van de achtergrondvariabelen, bewegingsgedrag en fitheid, deelname aan buitenschoolse sportactiviteiten en houding ten aanzien van bewegen is gebruik gemaakt van frequentielijsten (met gemiddelden, standaarddeviaties (sd) en percentages) en kruistabellen. Met behulp van chi-kwadraat testen is nagegaan of de experimentele scholen en de controle scholen op voorgrond van elkaar verschillen wat betreft de leeftijd, geslacht en het geboorteland vader of moeder.

Uitkomsten op het bewegingsgedrag (wat betreft sport en transport) en de fitheidstesten op de voormeting en de eindmeting zijn berekend en vergeleken tussen de experimentele en controlescholen met behulp van regressie-analyses, (gepaarde) t-testen en chi-kwadraat testen. Specifieke analyses zijn uitgevoerd voor leerlingen die minder dan drie uren per week bewegen, voor apart de groepen 5-8 van de basisschool en klas 2 (v.o.) en leerlingen met Buitenlandse ouders. Over klas 2 (v.o.) kunnen moeilijk conclusies worden getrokken aangezien de scholen moeilijk vergelijkbaar zijn (verschil in schoolniveau). Voor alle toetsen is een statistisch significantieniveau van $p < 0,05$ gehanteerd; deze waarde betekent dat met 95% zekerheid een verschil tussen de voor- en eindmeting aangetoond kan worden. Om de effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten te toetsen, is een eenzijdige overschrijdingskans aangehouden. In het rapport wordt onderscheid gemaakt in verschillen die zichtbaar zijn in uitkomsten op de verschillende testen en statistisch significante verschillen, dat betekent dat het significantieniveau van 0,05 worden overschreden.

2 Beschrijving van de onderzoeksgroep

2.1 Respons en non-respons

In het schooljaar 1998-1999 is het project *Delftse Jeugd in Beweging* uitgevoerd. Aan het project hebben in de groepen 5-8 van de basisschool en klassen 2 (v.o.) in totaal 623 leerlingen deelgenomen. Bij niet alle leerlingen is het onderzoek uitgevoerd. Vijf leerlingen namen aan geen enkele meting deel en bij een deel van de leerlingen is alleen (een onderdeel van) de voor- of eindmeting afgenomen (16 leerlingen uit experimentele en 24 leerlingen uit de controlegroepen). De reden hiervoor is dat sommige leerlingen onderdelen van de vragenlijsten niet hadden ingevuld (vergeten of men wist het antwoord niet). Daarnaast zijn soms gehele vragenlijsten of (onderdelen van) de fitheidstesten bij één van de twee metingen niet afgenomen vanwege ziekte, afwezigheid, geen toestemming van ouders en vanwege nieuwkomende of vertrekkende leerlingen gedurende het schooljaar. Bij het toetsen van de gegevens, zijn alleen die gegevens meegenomen waarvan een voor- en eindmeting beschikbaar was.

In totaal is bij 578 leerlingen het effect op het bewegingsgedrag en de fitheid onderzocht. Hier van zaten 335 leerlingen in de experimentele en 243 leerlingen in de controlegroepen. In tabel 2.1 staat het aantal leerlingen weergegeven per school en in tabel 2.2 is dit aantal uitgesplitst naar de experimentele- en controleconditie. Het aantal leerlingen is redelijk verdeeld over de experimentele en controle scholen voor wat betreft de basisschool. Voor klas 2 (v.o.) namen er minder leerlingen deel op de controle school.

Tabel 2.1 Aantal leerlingen per groep van de deelnemende scholen

	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8	Klas 2 (v.o.)	Totaal
Experimentele scholen:						
Simon Carmiggelt-school	29	30	31	27		117
Anne de Vriesschool	23	25	24	24		96
Stanislascollege (v.o.)					122	122
Controle scholen:						
Gabriël Westschool	14	10	17	19		60
het Mozaiëk	30	26	27	27		110
het Grotiuscollege (v.o.)					73	73
Totaal	96	91	99	97	195	578

Tabel 2.2 Aantal leerlingen per groep uitgesplitst naar experimentele en controle conditie

Groepsniveau	Experimenteel	Controle
Groep 5	52	44
Groep 6	55	36
Groep 7	55	44
Groep 8	51	46
Klas 2 (v.o.)	122	73
Totaal	335	243

2.2 Achtergrondgegevens

De achtergrondgegevens uit de voormeting zijn gebruikt om de uitgangssituatie van de experimentele- en controlegroepen te vergelijken wat betreft leeftijd, geslacht en geboorteland van ouders. Bij deze gegevens zijn de personen waarvan geen eindmeting is nog niet uitgesloten. In tabel 2.3 staat de gemiddelde leeftijd per groep weergegeven uitgesplitst naar experimentele en controlegroepen

Tabel 2.3 Gemiddelde leeftijd per groep uitgesplitst naar experimentele en controlegroepen (in jaren)

Groepsniveau	Leeftijd (gemiddelde en sd)	
	Experimenteel	Controle
Groep 5	8,1 (0,3)	8,2 (0,6)
Groep 6	9,2 (0,5)	9,4 (0,7)
Groep 7	10,3 (0,4)	10,4 (0,7)
Groep 8	11,4 (0,5)	11,2 (0,6)
Klas 2 (v.o.)	13,1 (0,4)	14,0 (1,1)

De gemiddelde leeftijd voor de groepen is voor experimentele en controle basisscholen redelijk vergelijkbaar. Voor klas 2 (v.o.) zijn de leerlingen in de controlegroepen gemiddeld een jaar ouder. Dit wordt met name veroorzaakt doordat in klas 2 (v.o.) van de controle school een aantal leerlingen zit van 15, 16 en 17 jaar.

In tabel 2.4 wordt de samenstelling wat betreft jongens en meisjes per groep uitgesplitst naar experimentele en controle scholen. In klas 2 (v.o.) zitten minder jongens in de experimentele groep (40%) dan in de controlegroep (53%).

Tabel 2.4 Geslacht per groep uitgesplitst voor experimentele en controlegroepen (%)

Groepsniveau	Jongens (n=305)		Meisjes (n=298)	
	Experimenteel	Controle	Experimenteel	Controle
Groep 5	52,6	42,2	47,4	57,8
Groep 6	57,1	50,0	42,9	50,0
Groep 7	56,9	55,3	43,1	44,7
Groep 8	56,6	53,2	43,4	46,8
Klas 2 (v.o.)	39,8	53,2	60,2	46,8

Tabel 2.5 geeft een algemeen overzicht van het geboorteland van de moeder van de leerlingen naar experimentele en controlegroepen. Uit deze tabel valt af te lezen dat in de controlegroepen meer leerlingen zijn met moeders die niet in Nederland zijn geboren. Het verschil is 9%. Hetzelfde geldt voor het geboorteland van de vader: in de controlegroep zijn de vaders vaker niet in Nederland geboren.

Tabel 2.5 Geboorteland van moeder uitgesplitst naar experimentele en controlegroepen (%)

Geboorteland moeder	Experimenteel (n=339)	Controle (n=248)	Totaal (n=587)
Nederland	79,6%	70,2%	75,6%
Turkije	7,1%	8,9%	7,8%
Antillen	-	1,2%	,5%
Marokko	,6%	1,2%	,9%
Suriname	2,9%	1,2%	2,2%
Indonesië	1,8%	1,2%	1,5%
Ergens anders	8%	16,1%	11,4%

Specifiek voor klas 2 (v.o.) geldt dat 91% van de moeders van leerlingen op de experimentele school geboren zijn in Nederland en op de controleschool is dit 43%. Op de controle school komt 16% van de moeders uit de landen Turkije, Antillen, Marokko, Suriname of Indonesië (versus 3% in de experimentele groep) en 36% uit een ander land (versus 3% in experimentele groep). Het verschil is ongeveer hetzelfde als gekeken wordt naar het geboorteland van de vader. Het blijkt dat klas 2 (v.o.) in leeftijd, geslacht en geboorteland van de ouders in de experimentele en controle scholen van elkaar afwijken, waarvoor bij de aparte analyse voor gecorrigeerd dient te worden.

3 Resultaten bewegingsgedrag

3.1 Inleiding

Het doel van het project *Delftse Jeugd in Beweging* is de effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten te onderzoeken. De belangrijkste vraagstellingen zijn of het aantal niet-actieve jeugdigen is afgenomen met ten minste 15%, of de tijdsbesteding aan bewegen van de Delftse jeugd is gestegen en of de fitheid van de Delftse schooljeugd is toegenomen. Op basis van de resultaten van de voormeting worden met name effecten verwacht bij de minst actieve leerlingen, oudere leerlingen en meisjes en bij leerlingen met waarvan ouders een andere afkomst dan de Nederlandse hebben. In dit hoofdstuk zullen de resultaten worden gepresenteerd wat betreft het bewegingsgedrag, de houding ten aanzien van bewegen van de experimentele en controlegroepen vóór en na afloop van het project

3.2 Bewegingsgedrag

Aan alle leerlingen is gevraagd hoeveel uren zij aan sportieve beweging per week besteden (schoolgymnastiek en op een sportvereniging) en hoeveel zij actief bewegen in transport naar hobby, sportclubs en school. Achtereenvolgens wordt weergegeven hoe het sportieve bewegingsgedrag voor de gehele experimentele groep zich verhoudt tot de controlegroep en hoe dit voor de verschillende leeftijdsgroepen geldt. Hierin zijn de uren buitenschoolse sportactiviteiten die de leerlingen op de experimentele scholen extra doen niet opgenomen, aangezien het reguliere sportieve bewegingsgedrag wordt vergeleken tussen de experimentele en controle scholen.

Tabel 3.1 Aantal uren sportieve beweging en actief transport per week uitgesplitst naar experimentele en controlegroepen: gemiddelde en (standaard deviatie=sd)

	Totale groep		Experimenteel		Controle	
	Voormeting (n=565)	Eindmeting (n=553)	Voormeting (n=328)	Eindmeting (n=312)	Voormeting (n=237)	Eindmeting (n=241)
Uren schoolgym	2,4 (0,7)	2,3 (0,5)	2,3 (0,5)	2,3 (0,5)	2,4 (0,9)	2,2 (0,5)
Uren bij sportvereniging	1,9 (2,1)	2,3 (2,7)	2,0 (2,2)	2,3 (2,3)	1,8 (2,1)	2,2 (3,1)
Uren actief transport	1,1 (1,2)	1,1 (1,3)	1,2 (1,3)	1,2 (1,4)	0,9 (1,1)	0,9 (1,1)

In tabel 3.1 staat het gemiddelde aantal uren sportieve beweging weergegeven per week en bestaat uit het aantal uren schoolgym en het aantal uren sport bij een sportvereniging. Het aantal uren sportieve beweging was voor de totale groep gemiddeld 4,3 per week bij de voormeting en 4,5 bij de eindmeting. Dit betekent dat de leerlingen ongeveer 20 minuten meer zijn gaan bewegen. Zowel in de experimentele als in de controlegroep is het aantal uren sportieve beweging per week bij de eindmeting gestegen. Deze stijging komt met name voort uit een toename van het aantal uren bewegen bij een sportvereniging. Er is geen verandering in het aantal lidmaatschap-

pen bij een sportvereniging; deze blijft voor de experimentele en controle scholen gedurende het schooljaar redelijk gelijk. Het aantal uren actieve beweging in transport naar school, hobby of sportvereniging is weinig veranderd. In tabellen 3.2 en 3.3 staat het aantal uren sportieve beweging en actief transport uitgesplitst naar leeftijdsgroep.

Uit aanvullend onderzoek bij de groepen 5-8 van het basisonderwijs werd geen effect gevonden op het sportieve bewegingsgedrag. Uit aanvullende analyses in klas 2 (v.o.) lijkt het erop, ook al zijn de schoolniveaus niet vergelijkbaar, dat het bewegingsgedrag in de experimentele groep gelijk blijft ten op zichte van een afname in de controlegroep ($\beta=-1,3$; $p=0.04$). Hierbij is gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht en geboorteland ouders.

Tabel 3.2 Aantal uren sportieve beweging per week uitgesplitst naar groep bij de voor- en eindmeting: gemiddelde en (sd)

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Klas 2 (v.o.)	
	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind
Experimenteel	4,1 (n=52)	4,1 (n=52)	3,8 (n=55)	4,4 (n=55)	3,8 (n=55)	4,3 (n=55)	5,3 (n=51)	4,4 (n=51)	4,3 (n=122)	4,4 (n=122)
Controle	2,9 (n=44)	3,5 (n=44)	3,7 (n=36)	4,4 (n=36)	4,3 (n=44)	5,2 (n=44)	4,1 (n=46)	4,0 (n=46)	5,0 (n=73)	4,4 (n=73)

Tabel 3.3 Aantal uren actief transport per week uitgesplitst naar groep bij de voor- en eindmeting: gemiddelde en (sd)

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Klas 2 (v.o.)	
	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind
Experimenteel	0,7 (n=52)	0,7 (n=52)	0,8 (n=55)	0,7 (n=55)	0,8 (n=55)	0,9 (n=55)	1,0 (n=51)	0,9 (n=51)	1,8 (n=122)	1,8 (n=122)
Controle	0,5 (n=44)	0,5 (n=44)	1,0 (n=36)	0,8 (n=36)	0,7 (n=44)	1,1 (n=44)	0,8 (n=46)	0,7 (n=46)	1,3 (n=73)	1,2 (n=73)

Er is bekeken of de buitenschoolse sportactiviteiten van invloed zijn op het aantal leerlingen dat beduidend te weinig aan lichaamsbeweging doet. Hierbij is als grens gesteld dat leerlingen gemiddeld *minder dan drie uren* per week lichamelijke inspanning (sportieve beweging en actief transport) verrichten. In tabel 3.4 staat het percentage leerlingen weergegeven per groep dat *minder dan drie uren* lichamelijke actief is voor en na afloop van het project.

Tabel 3.4 Aantal leerlingen dat minder dan drie uren sportief actief is
uitgesplitst naar groep bij de voor- en eindmeting: percentage en (aantal)

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Klas 2 (v.o.)	
	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind
Experimenteel	17 (n=48)	10 (n=48)	12 (n=50)	6 (n=50)	14 (n=50)	8 (n=50)	18 (n=44)	16 (n=44)	12 (n=110)	8 (n=110)
Controle	44 (n=41)	29 (n=41)	24 (n=33)	33 (n=33)	24 (n=41)	20 (n=41)	30 (n=44)	30 (n=44)	3 (n=72)	17 (n=72)

In tabel 3.4 staat het percentage leerlingen beschreven dat *minder dan drie uren* actief is bij de voor- en nameting. Het blijkt dat op de basisschool in de experimentele groepen minder leerlingen *minder dan drie uren actief* zijn dan in de controlegroepen. Dit wordt in belangrijke mate veroorzaakt doordat op één school gemiddeld drie uren schoolgymnastiek wordt gegeven.

Tabel 3.5 en 3.6 Aantal leerlingen dat minder en meer dan 3 uren sportief actief is per week bij de voor- en eindmeting uitgesplitst naar experimentele en controle scholen

Experimenteel				Controle						
				Eindmeting						
				< 3 uur	> 3 uur	totaal voor- meting				
Voor- meting	< 3 uur	18	24	42	Voor- meting	< 3 uur	30	21	51	
	> 3 uur	10	250	26		> 3 uur	26	154	180	
	totaal eind- meting	28	254			totaal eind- meting	56	175		

In tabel 3.5 en 3.6 is te zien dat het aantal inactieve leerlingen in de experimentele groepen meer is afgenomen in vergelijking met de controlegroepen. In totaal waren bij de voormeting in de experimentele groepen 42 leerlingen *minder dan drie uren* lichamelijk actief (13% van totaal) en bij de eindmeting waren dit nog 18 leerlingen. In de controlegroepen was dit respectievelijk 51 leerlingen bij de voormeting (22% van totaal) en 30 bij de eindmeting. Van de inactieven is 57% in de experimentele groepen meer dan 3 uren actief geworden versus 41% in de controlegroep. Het percentage dat *meer dan drie uren* is gaan bewegen, is in de experimentele groepen 16%

hoger in vergelijking met de controlegroepen. In de experimentele groep zijn bijna 1,5 keer zoveel leerlingen meer gaan bewegen dan in de controlegroep (relatief risico = 1,37 met een betrouwbaarheidsinterval van 0,90-2,08; $\chi^2=2,35$, $df=2$. $P=0,125$). Dit verschil is niet statistisch significant.

Voor het omgekeerde – dat leerlingen zijn juist *minder dan drie uren* gaan bewegen na afloop van het project- blijkt dit in 4% van de leerlingen van de experimentele scholen en in 14% van de controle scholen het geval. In de controlegroepen zijn bijna 4 keer zoveel leerlingen dan in de experimentele groep *minder dan drie uren* sportief actief geworden (relatief risico=3,76 betrouwbaarheidsinterval [1,86-7,59] $\chi^2=15,90$, $df=2$. $P=0,000$). Als dit apart wordt onderzocht voor de groepen 5-8 van de basisschool en klas 2 (v.o.) blijkt dat hetzelfde patroon zichtbaar is, in de experimentele groepen is minder terugval dan in de controlegroepen.

3.3 Houding ten aanzien van bewegen

Naast de vragen over het daadwerkelijk bewegingsgedrag, zijn er ook vragen gesteld over hoe leerlingen tegen sport aankijken. In tabel 3.7 wordt de houding bij de voor en eindmeting weer-gegeven.

Tabel 3.7 Aantal leerlingen dat een positieve attitude heeft ten opzichte van sport (het is goed om iets aan sport te doen) uitgesplitst naar groep: percentages en (aantal)

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Klas 2 (v.o.)	
	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind	voor	eind
Experimenteel	96 (n=52)	94 (n=49)	89 (n=54)	96 (n=53)	94 (n=51)	93 (n=54)	94 (n=49)	98 (n=49)	94 (n=121)	94 (n=114)
Controle	81 (n=43)	91 (n=44)	97 (n=34)	100 (n=36)	91 (n=42)	91 (n=43)	96 (n=45)	96 (n=46)	95 (n=73)	90 (n=72)

Uit tabel 3.7 blijkt dat er soms iets anders tegen sporten wordt aangekeken tussen de experimentele en controlegroepen en bij de voor- en eindmeting, maar er is geen duidelijk patroon zichtbaar. In tabel 3.8 wordt de door de leerlingen ervaren houding van de ouders weergegeven. Hieruit blijkt dat iets meer dan de helft van het aantal leerlingen tot bijna 80% aangeeft dat de ouders vinden dat zij iets aan sport moeten doen. Bij de eindmeting is geen duidelijke verandering zichtbaar.

Tabel 3.8 Aantal leerlingen dat aangeeft dat ouders vinden dat zij iets aan sport moeten doen uitgesplitst naar groep: percentages en (aantal)

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Klas 2 (v.o.)	
	voor	eind	voor	eind	voor	eind	Voor	eind	voor	eind
Experimenteel	62 (n=32)	57 (n=28)	60 (n=33)	57 (n=30)	65 (n=33)	72 (n=39)	78 (n=38)	84 (n=41)	71 (n=86)	71 (n=80)
Controle	77 (n=33)	61 (n=27)	71 (n=24)	89 (n=32)	76 (n=32)	74 (n=32)	80 (n=36)	89 (n=32)	60 (n=44)	61 (n=38)

Tabel 3.9 Aantal leerlingen dat intentie heeft om het komende half jaar aan sport te doen uitgesplitst naar groep en school: percentages en (aantal)

	Groep 5		Groep 6		Groep 7		Groep 8		Klas 2 (v.o.)	
	voor	eind	voor	eind	voor	eind	Voor	eind	voor	eind
Experimenteel	75 (n=52)	86 (n=49)	80 (n=55)	77 (n=53)	82 (n=51)	74 (n=54)	90 (n=50)	90 (n=49)	84 (n=121)	83 (n=114)
Controle	65 (n=43)	73 (n=44)	85 (n=34)	83 (n=36)	86 (n=42)	86 (n=43)	89 (n=45)	87 (n=46)	60 (n=73)	65 (n=72)

Tot slot is gekeken naar de intentie om te gaan sporten. In totaal blijkt dat op de experimentele scholen 83% van plan is om het komende half jaar te sporten bij de voormeting en daalt naar 77% bij de eindmeting. Op de controle scholen blijkt dat het percentage dat van plan is om te sporten iets stijgt van 75 naar 77%.

3.4 Bewegingsgedrag en geboorteland

Aanvullend is het sportieve bewegingsgedrag van leerlingen waarvan de moeder niet in Nederland is geboren, vergeleken met diegenen waarvan de moeder wel in Nederland is geboren. Hierbij wordt alleen het bewegingsgedrag van de leerlingen die aan de buitenschoolse sportactiviteiten deelnamen beschreven, aangezien de controle groepen moeilijk met elkaar vergelijkbaar zijn

Tabel 3.10 Aantal uren sportieve beweging en actief transport per week uitgesplitst naar geboorteland moeder: gemiddelde (aantal)

	Moeder niet in Nederland geboren		Moeder wel in Nederland geboren	
	voormeting	eindmeting	voormeting	eindmeting
Experimenteel	4,5 (n=65)	4,6 (n=61)	5,8 (n=260)	6,1 (n=243)

Het lijkt erop dat het aantal uren sportief bewegen na afloop van de activiteiten in de experimentele groep hoger is in de groep met Nederlandse moeders dan in de groep met buitenlandse moeders.

Er is ook gekeken naar het percentage kinderen dat 3 uur of meer is gaan sporten in de groep met buitenlandse moeders en de groep met Nederlandse moeders. Hieruit bleek dat in de experimentele groep is 56% van de leerlingen met Nederlandse moeders, die *minder dan 3 uur* sportte, 3 uur of meer gaan sporten na afloop van het project en bij dezelfde leerlingen met buitenlandse moeders is dit 58%. Dit was redelijk vergelijkbaar. Wel zijn de leerlingen met moeders geboren in Nederland in de experimentele groep minder vaak teruggevallen naar *minder dan 3 uur* sporten dan de leerlingen met buitenlandse moeders: 0,4% versus 10%.

4 Resultaten op de Eurofittest

4.1 Inleiding

Naast het invullen van de vragenlijsten hebben de leerlingen verschillende fitheidstesten uitgevoerd die een onderdeel zijn van de Eurofittest. In de eerste plaats zijn deze testen afgenomen om de huidige fitheid van de Delftse Jeugd in kaart te brengen. De vraag was of de buitenschoolse sportactiviteiten hebben bijgedragen aan de fitheid van de Delftse Jeugd. Een bijdrage van de buitenschoolse sportactiviteiten wordt met name verwacht bij de jeugd die minder lichamelijk actief is of een slechtere fitheid heeft. De resultaten van de verschillende groepen op de voor- en eindmeting (in de tabellen genoemd voor en eind en in de figuren "t0" en "t1") staan hierna per testonderdeel beschreven. Tevens is een aantal algemene lichaamsmaten als lengte en gewicht en de taille omvang gemeten.

4.2 Quetelet-index

Naast de algemene Quetelet-index (een maat voor overgewicht) wordt gemeten met behulp van het gewicht en de lengte van de leerling. De formule is $\text{gewicht (kg)}/[\text{lengte (m)}]^2$. Een andere maat om voor overgewicht is de taille-omtrek. In tabel 4.1 staan de uitkomsten op deze maten weergegeven.

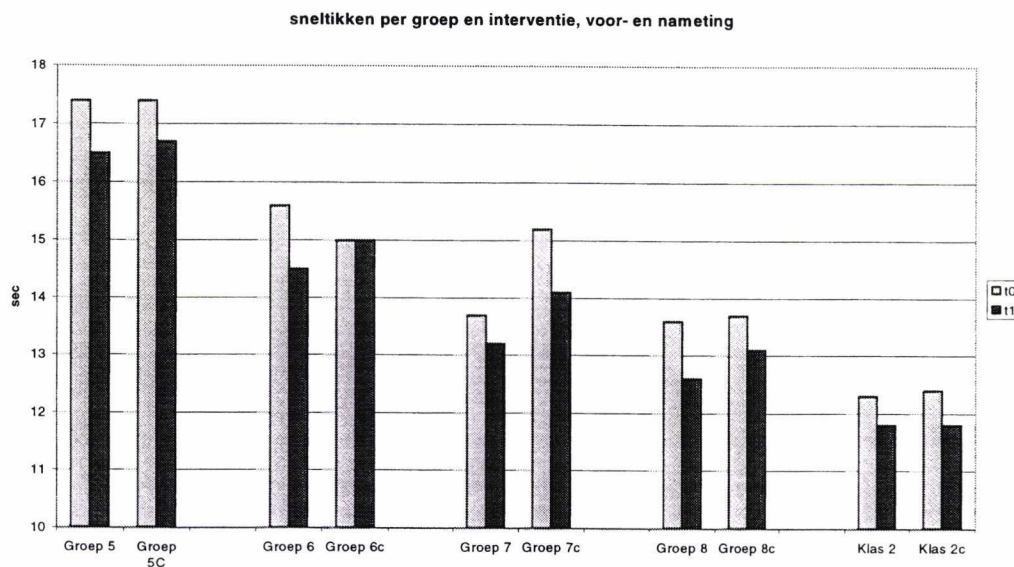
Tabel 4.1 Effecten op overgewicht uitgesplitst naar experimentele en controle conditie: gemiddelde en (sd)

	Quetelet-index		Taille-omtrek	
	voor	eind	voor	Eind
Experimenteel	18,4 (3,0)	18,9 (4,1)	65,7 (8,2)	66,8 (8,7)
Controle	18,8 (3,3)	19,3 (3,4)	66,9 (9,6)	68,2 (9,0)
Totaal	18,5 (3,3)	19,0 (3,8)	66,2 (8,8)	67,4 (8,9)

Uit tabel 4.1 blijkt dat er geen veranderingen zijn in de uitkomsten op de Quetelet-index en de taille-omtrek, beide maten voor overgewicht.

4.3 Sneltikken met één hand

Hiermee wordt de armsnelheid van de leerling gemeten. Op een tafel liggen twee schijven. Het kind legt een hand in het midden van deze twee schijven en met de andere hand tikt het zo snel mogelijk de schijven aan (hoe lager de tijd, hoe beter de score). In totaal moet de hand 25 keer heen en weer.

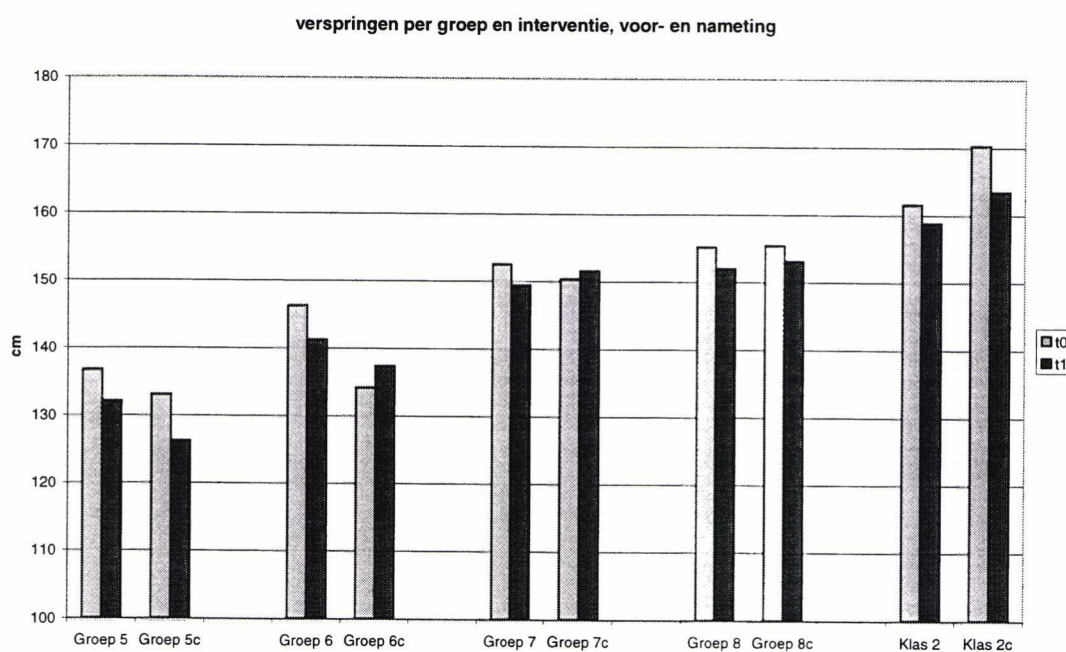


Figuur 4.1 score sneltikken uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

Uit figuur 4.1 blijkt dat zowel de experimentele groepen als controlegroepen de test bij de eindmeting beter uitvoeren (=minder tijd nodig), wat samenhangt met de oudere leeftijd van het kind. Er is echter geen aantoonbaar verschil tussen de experimentele en controlegroepen. De leerlingen die mee hebben gedaan aan de buitenschoolse sportactiviteiten hebben geen grotere vooruitgang dan de controle leerlingen.

4.4 Verspringen uit stand

De factor die hierbij van belang is, is de explosieve beenkracht. Het kind gaat blootsvoets achter de afzetlijn staan en probeert zo ver mogelijk te springen. Dit is gemeten in hele centimeters, waarbij afgerond wordt naar beneden (hoe groter de afstand, hoe beter de score).

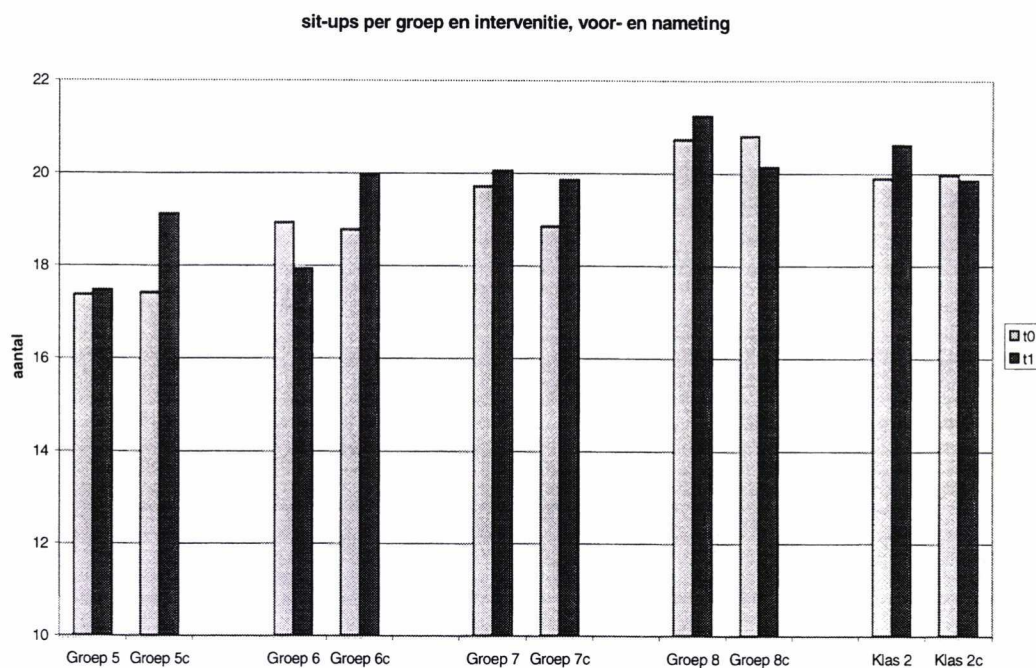


Figuur 4.2 Score verspringen uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

Uit figuur 4.2 blijkt dat het verspringen uit stand beter gaat naarmate de leerling ouder is. Er is geen aantoonbaar verschil tussen de experimentele en controlegroepen.

4.5 Sit-ups

De rompkracht is hier een belangrijke factor. Het kind maakt in 30 seconden zoveel mogelijk sit-ups. De score bestaat uit het aantal in 30 seconden compleet uitgevoerde sit-ups (hoe meer, hoe beter).

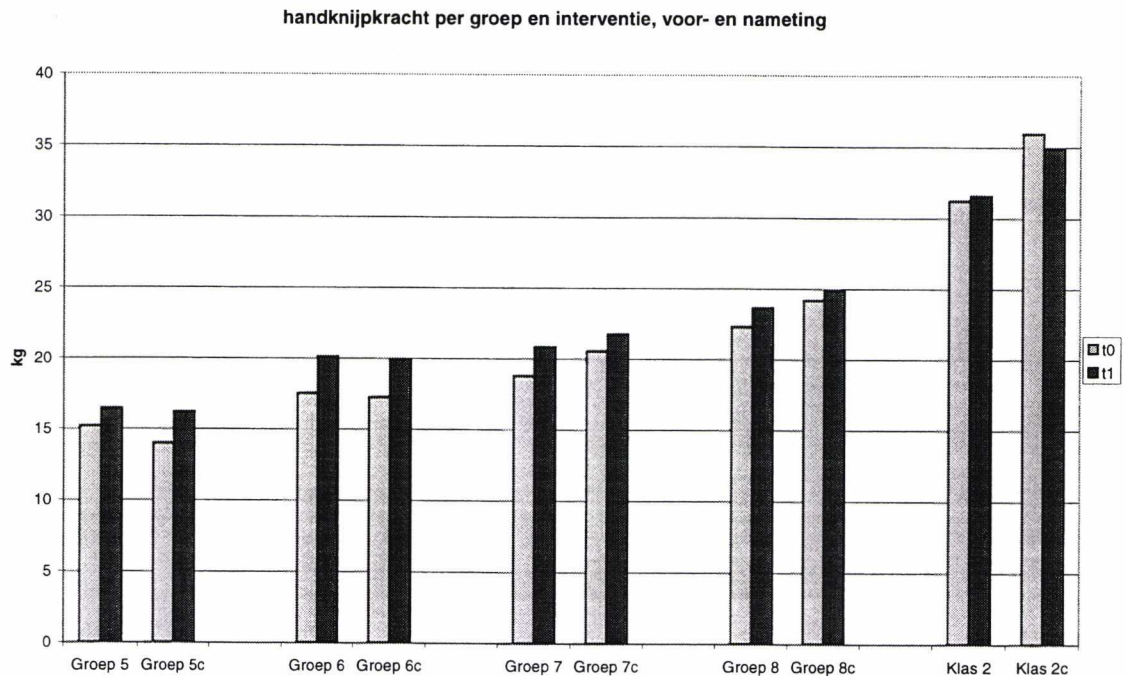


Figuur 4.3 Score aantal sit-ups uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

In figuur 4.3 is zichtbaar dat het aantal sit-ups per 30 seconden stijgt naarmate de leerling in een hogere groep van het basisonderwijs zit. Gemiddeld gezien scoort klas 2 (v.o.) iets lager dan de hoogste groep van het basisonderwijs. Er zijn tussen de experimentele en controlegroepen geen aantoonbare verschillen

4.6 Handknijpkracht

De statische onderarmkracht is hier belangrijk. De kinderen knijpen zo hard als ze kunnen in een handknijpkrachtmeter. De kracht wordt gemeten met behulp van de trekkracht uitgeoefend op het handvat van de handdynamometer, afgerond tot één kilogram nauwkeurig.

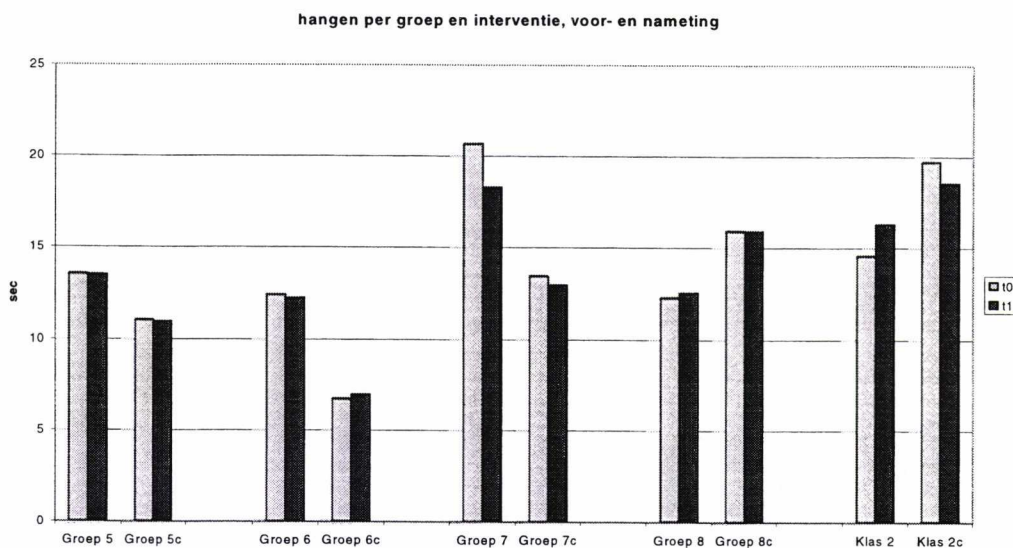


Figuur 4.4 Score handknijpkracht uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

Uit figuur 4.4 is af te lezen dat de handknijpkracht toeneemt met de leeftijd en de leerlingen uit klas 2(v.o.) ten opzichte van groep 8 bijna 10 kg meer handknijpkracht hebben. De leerlingen uit de controlegroepen van klas 2 (v.o.) hebben gemiddeld een iets hogere kracht. Er is een lichte stijging zichtbaar van de handknijpkracht bij de eindmeting in zowel de experimentele en controlegroepen. Er konden geen verschillen tussen de experimentele en controlegroepen worden aangetoond. De leerlingen die mee hebben gedaan aan de buitenschoolse sportactiviteiten hebben geen grotere vooruitgang dan de controle leerlingen.

4.7 Hangen met gebogen armen

Met behulp van deze test wordt gekeken naar de duurkracht van de armen. De kinderen proberen zo lang mogelijk met gebogen armen aan een stok te hangen met de kin boven de stok (geen voeten op de vloer). Dit wordt gemeten door de tijd die het kind in de juiste positie heeft gehangen, gemeten op een tiende seconde nauwkeurig, afgerond naar beneden (hoe hoger de tijd, hoe beter de score).

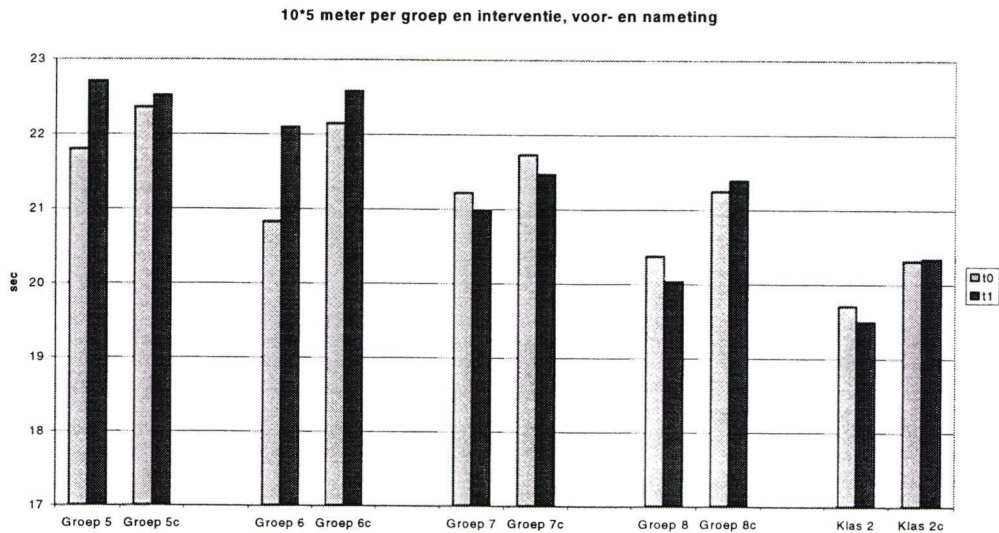


Figuur 4.5 Score hangen met gebogen armen uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

In figuur 4.5 is te zien dat de scores op deze test een wisselend beeld laten zien tussen de verschillende leeftijdscategorieën en groepen. Groepen 7 van de experimentele scholen scoren op de voormeting gemiddeld het hoogst en groepen 6 van controle school het laagst. Er konden geen verschillen tussen de experimentele groepen en controlegroepen worden aangetoond.

4.8 10 keer 5 meter lopen

Met de 10 keer 5 meter loop wordt de loopsnelheid van het kind gemeten. Het kind loopt zo snel mogelijk 10 keer 5 meter. Als score telt de tijd die nodig is om de afstand van 10 keer 5 meter af te leggen: in tienden van een seconde (hoe lager de tijd, hoe beter de score).

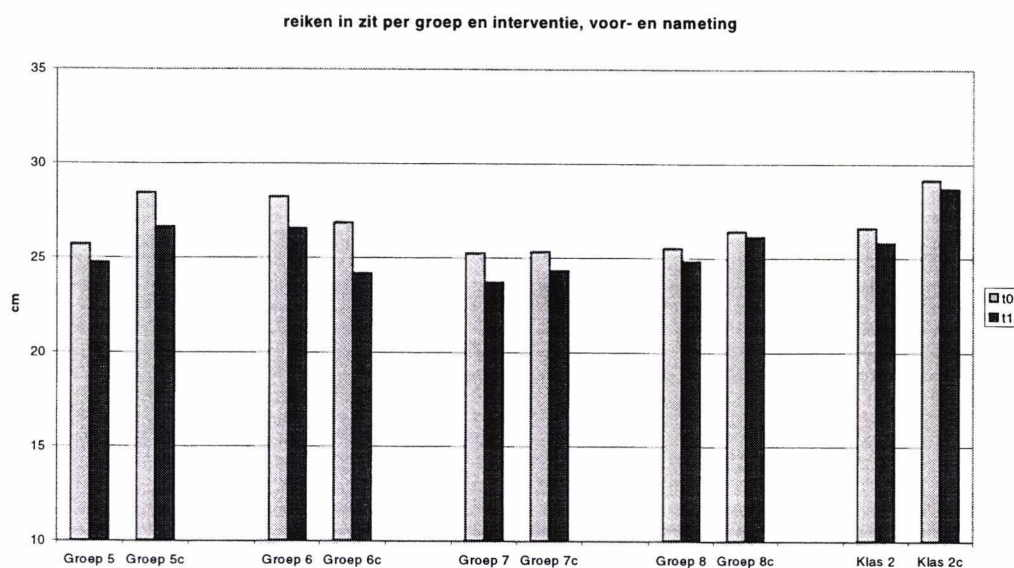


Figuur 4.6 Score hangen met gebogen armen uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

Uit figuur 4.6 blijkt dat de tijd die nodig is om 10 x 5 meter te lopen, afneemt naarmate de leerlingen ouder worden. In groepen 5 en 6 is in de experimentele en in de controlegroepen een lichte stijging zichtbaar.

4.9 Reiken in zit

Met het reiken in zit wordt de lenigheid onderzocht. De kinderen gaan in langzit zitten met de voeten tegen de voorkant van een meetkist en proberen met hun vingertoppen zo ver mogelijk een schuif op de meetkist weg te duwen. De benen blijven recht. De lenigheid wordt gemeten door de afstand die de schuif bereikt, gemeten in hele centimeters (hoe hoger de score, hoe leniger men is).

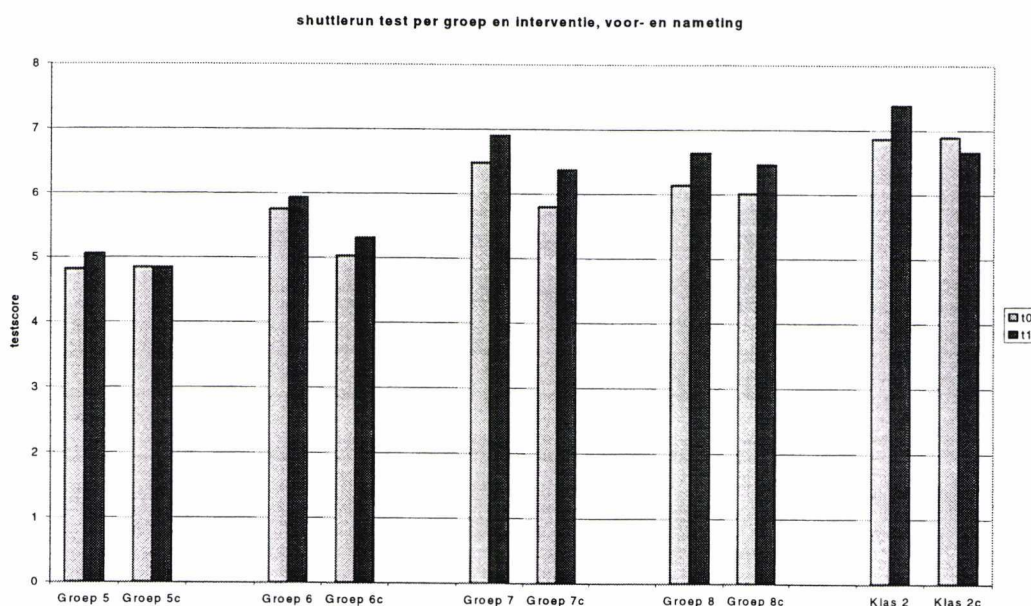


Figuur 4.7 Score reiken in zit uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

Uit figuur 4.7 blijkt dat tussen de verschillende leeftijdscategorieën weinig verschil is in lenigheid van de heupen en rug. Op de eindmeting lijken alle groepen wat minder lenig te zijn dan bij de voormeting. Ook hiervoor konden geen verschillen worden aangetoond.

4.10 Shuttle run test

Met behulp van de shuttle run test wordt het aëroob uithoudingsvermogen (een maat voor de conditie) gemeten. De kinderen lopen heen en weer tussen twee lijnen, waarbij de loopsnelheid aangegeven wordt door geluidssignalen. Het tempo gaat elke minuut iets omhoog. De kinderen moeten proberen om voor een geluidssignaal over de streep te zijn. De testscore wordt in 'trappen' uitgedrukt. Afzonderlijke trappen worden met een nauwkeurigheid van een halve trap aangegeven. De score van de individuele leerlingen wordt naar beneden afgerond (hoe hoger de score, hoe beter de conditie).

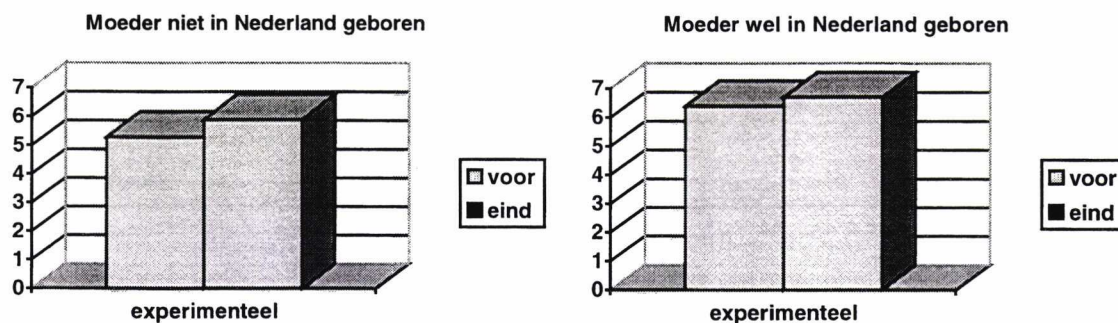


Figuur 4.8 Score shuttle run test uitgesplitst naar groep (met c= controlegroep) en meetmoment

Uit figuur 4.8 blijkt dat de kinderen beter scoren op de shuttle-run test naarmate zij ouder worden. In groepen 6, 7, 8 scoren zowel de experimentele als controlegroepen beter op de test. Er kan geen verschil tussen deze groepen worden aangetoond. Tot slot zijn de effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten bekeken bij de leerlingen die een matige conditie bij de voormeting hadden; een score lager dan 4 op de shuttle-run test. Er werd geen verschil in fitheid tussen de minder fitte leerlingen van de experimentele en controlegroepen gevonden.

4.11 Fitheid en geboorte land

Aangezien uit de voorstudie bleek dat grotere effecten werden verwacht op de fitheid van leerlingen waarvan de moeder niet in Nederland geboren is ten opzichte van leerlingen waarvan de moeder wel in Nederland is geboren, is hier aanvullend naar gekeken. Zoals in paragraaf 3.4 reeds wordt aangegeven, is alleen gekeken naar de leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten.



Figuren 4.9 en 4.10 Score shuttle-run test uitgesplitst naar geboorteland moeder in experimentele groepen

Er is besloten om de fitheid voor de totale groep (dus niet uitgesplitst naar groep) te bekijken aan de hand van de shuttle-run test (een maat voor algemene conditie).

Zowel voor als ná afloop van het project hebben de leerlingen een lagere score op de shuttle run-test. Zowel de leerlingen met Buitenlandse en Nederlandse moeders gaan na afloop van het project iets beter scoren op de shuttle-run test dan ervoor. In de groep leerlingen met een Buitenlandse moeder gaat de fitheid van de experimentele groep met ruim 10% vooruit en in de groep leerlingen met Nederlandse moeders is dit bijna 5 %.

5 Evaluatie van de organisatie

5.1 Inleiding

Naast de effectevaluatie bij de leerlingen is een globale evaluatie van de organisatie van het project uitgevoerd. Met de contactpersoon van *Mooi zo*, *Goed zo*, de drie contactpersonen van de experimentele scholen en de meeste sportbegeleiders (10) zijn telefonische interviews gehouden. In dit interview zijn vragen gesteld over het aantal deelnemers, uitval, ervaringen met de uitvoering van de buitenschoolse sportactiviteiten.

Het doel van deze evaluatie was om inzicht te verkrijgen in het praktische verloop van het project. Daarnaast is bij de leerlingen van de experimentele scholen de deelnametrouw aan de buitenschoolse sportactiviteiten in kaart gebracht. De oorspronkelijke opzet van de organisatie door *Mooi zo*, *Goed zo* staat in bijlage A en B beschreven.

5.2 Deelname aan buitenschoolse sportactiviteiten

In totaal zijn volgens de sportbegeleiders ongeveer 250 leerlingen gestart met de buitenschoolse sportactiviteiten. Welke sportactiviteiten zijn uitgevoerd staat in tabel 5.1 beschreven. Een aantal leerlingen is vrij snel gestopt (totaal ongeveer 45), de reden volgens de coördinatoren en begeleiders was hoofdzakelijk dat men de sport niet meer interessant vond of dat men niet meer enthousiast was. Bij sommige sporten, zoals bij tennis, waren extra deelnemers aanwezig omdat leerlingen vriendjes meenamen. Leerlingen van het voortgezet onderwijs gaven aan erg enthousiast te zijn over de aerobics en fitness.

Tabel 5.1 Uitgevoerde sportactiviteiten op de experimentele scholen

Simon Carmiggelt school	Anne de Vriesschool	Stanislas college (v.o.)
Tennis	Tennis	Zaalvoetbal
Zaalvoetbal	Basketbal	Judo
Basketbal	Tafeltennis	Tafeltennis
Bewegen op muziek	Volleybal	Aerobic
		Fitness

Aan de leerlingen zelf is ook gevraagd hoe vaak zij aan de buitenschoolse sportactiviteiten hebben deelgenomen. Hierbij wordt onderscheid gemaakt in hoe vaak de leerlingen zelf aangaven deel te hebben genomen en het aantal keren dat op de strippenkaarten was afgestempeld. Daarnaast werd gevraagd aan welke sportactiviteiten de leerlingen hebben meegedaan.

Tabel 5.2 Deelname aan buitenschoolse activiteiten uitgesplitst naar groep in percentage (%)

	Groep 5 (n=49)	Groep 6 (n=53)	Groep 7 (n=54)	Groep 8 (n=49)	Klas 2 (v.o.) (n=113)
Deelgenomen	82%	83%	63%	90%	93%
Niet deelgenomen	18%	17%	37%	10%	7%

Aan de leerlingen is gevraagd of zij aan de buitenschoolse sportactiviteiten hebben deelgenomen. Gemiddeld heeft 84% van de leerlingen uit de experimentele groep meegedaan aan de sportactiviteiten. In groep 7 hebben de minste leerlingen (63%) meegedaan aan de buitenschoolse activiteiten en in klas 2 (v.o.) de meeste (93%).

Ook werd gevraagd met welke regelmaat de leerlingen aan de activiteiten deelnamen. Van alle leerlingen die deelnamen, heeft respectievelijk 76% bijna elke week meegedaan, 9% een paar keer per maand en 15% bijna nooit. In tabel 5.3 wordt dit per groep weergegeven.

Tabel 5.3 Hoe vaak hebben de leerlingen deelgenomen naar groep in percentage (%)

	Groep 5 (n=40)	Groep 6 (n=44)	Groep 7 (n=34)	Groep 8 (n=44)	Klas 2 (v.o.) (n=105)
Bijna elke week	60%	77%	71%	89%	77%
Een paar keer per maand	8%	11%	9%	7%	11%
Bijna nooit	32%	11%	21%	4%	12%

Uit tabel 5.3 is af te lezen dat groep 5 het minst vaak naar de buitenschoolse sportactiviteiten is geweest en groep 8 het vaakst. De belangrijkste redenen om niet deel te nemen voor de leerlingen die een paar keer maand of bijna nooit aan de buitenschoolse sportactiviteiten deelnamen, waren:

- niet leuk vinden (35%)
- voldoende aan sport doen (26%)
- andere redenen: zoals blessures, en de begeleiders waren niet aardig (25%)
- geen zin hebben (22%)

Er werd nauwelijks aangegeven dat ouders de leerlingen belemmerden om al dan niet deel te nemen aan de buitenschoolse sportactiviteiten. Ook de afstand werd niet als reden aangegeven.

In totaal werden de buitenschoolse activiteiten, afhankelijk van het sporttype gemiddeld 29 keer georganiseerd. Het aantal keren sporten werd bijgehouden door de sportbegeleider met behulp van een strippenkaart (bijlage F). In tabel 5.4 wordt aangegeven hoe vaak men gemiddeld per groep met de buitenschoolse activiteiten heeft meegedaan.

Tabel 5.4 Aantal keren meegedaan aan de buitenschoolse activiteiten per groep (zonder de leerlingen in de experimentele groep die niet meegedaan hebben): gemiddeld en (sd)

	Gemiddelde
Groep 5 (n=32)	16,0 (9,5)
Groep 6 (n=39)	17,8 (8,9)
Groep 7 (n=35)	17,5 (10,1)
Groep 8 (n=41)	16,4 (9)
Klas 2 (v.o.) (n=117)	18,7 (5,8)
Totaal (n=264)	17,8 (8,8)

Uit de registratie met behulp van de strippenkaarten blijkt dat niemand 29 keer heeft meegedaan, 24 keer was het meeste aantal keren. Gemiddeld werd 18 keer meegedaan (62%). Aan het eind van het project werd een 'doorzettersprijs' overhandigd aan de leerlingen die minimaal 20 keer mee hadden gedaan. Dit komt overeen met een aanwezigheid van 70%. Hoe groot het percentage per groep is dat 20 keer of meer meegedaan heeft, wordt hieronder weergegeven:

- in groep 5 deed 26% 20 keer of meer mee
- in groep 6 deed 25% 20 keer of meer mee
- in groep 7 deed 33% 20 keer of meer mee
- in groep 8 deed 27% 20 keer of meer mee
- in klas 2 deed 44% 20 keer of meer mee

Tot slot is aan de deelnemende leerlingen gevraagd of zij, indien het project gecontinueerd wordt, van plan zijn om volgend jaar weer aan de buitenschoolse sportactiviteiten meer te doen. In de experimentele groep gaf negen en veertig procent aan volgend jaar weer mee te willen doen met de sportactiviteiten, 33% gaf misschien aan, 12% wil niet meer meedoen en 6% weet het nog niet. In groep 8 wil het hoogste percentage weer meedoen aan de activiteiten en in groep 5 het laagste percentage.

In tabel 5.5 wordt per groep weergegeven wat de intentie is.

Tabel 5.5 Intentie om volgend jaar weer aan de buitenschoolse activiteiten mee te doen: percentage

Ben je van plan om het komende jaar weer mee te doen met de activiteiten	Groep 5 (n=38)	Groep 6 (n=45)	Groep 7 (n=37)	Groep 8 (n=44)	Klas 2 (v.o.) (n=104)
Ja	37%	49%	43%	77%	43%
Misschien	32%	33%	41%	21%	36%
Nee	13%	11%	11%		18%
Weet ik niet	18%	7%	5%	2%	3%

5.3 Ervaringen met buitenschoolse sportactiviteiten

Uit de telefonische interviews met de sportbegeleiders bleek dat zij enthousiast van start zijn gegaan met de buitenschoolse sportactiviteiten. Als positieve ervaringen werden genoemd dat de leerlingen veel leerden en vooruitgang boekten in de beoefende sport en soms zelf lid zijn geworden van een sportclub. Als belangrijkste negatieve ervaring werd genoemd dat de motivatie voor deelname in de loop van het jaar wegzakte. Deelname aan sommige sporten (m.n. fitness) werd met name volgehouden om voor de 'doorzetterprijs in aanmerking te komen en voor tafeltennis gold dat er problemen waren bij de begeleiding van de leerlingen. Eén van de redenen die werd aangegeven voor de verminderde motivatie zou het gratis aanbieden van de sportactiviteiten kunnen zijn dat mogelijk tot een vrijblijvend karakter heeft geleid. Tevens bleek het aanbieden van sportactiviteiten aan gezamenlijke groepen 5 tot en met 8 door het leeftijdsverschil vaak lastig. Daarnaast was de ervaring dat de ouders weinig betrokken waren bij de sportactiviteiten en geen stimulering boden. Er zijn per school twee ouderavonden bij de start van het project geweest waarin informatie over het project werd gegeven, waarvoor de opkomstlaag was. Tevens zijn aan alle leerlingen, die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten, informatiefolders voor de ouders uitgedeeld. De geplande ouderavonden om informatie over gezondheidsvoorlichting te geven is op geen enkele school uitgevoerd.

Uit de telefonische interviews met de contactpersonen op school bleek dat de samenwerking tussen de contactpersonen en de sportbegeleiders goed verliep en met *Mooi zo, Goed Zo* het contact als summier werd ervaren. Dit richtte zich hoofdzakelijk op het oplossen van (start)problemen. De voorbereiding en organisatie van de sportactiviteiten bleken behoorlijk wat tijd te kosten. Als het project gecontinueerd wordt, zouden alle contactpersonen bereid zijn om weer deel te nemen. De sportbegeleiders twijfelen hier meer over, vanwege de behoorlijke tijdsinvestering. Zij bevelen aan om samen met de sportbegeleiders een goed werkplan te maken, zodat de werkzaamheden in de tijd goed gepland kunnen worden. Tot slot wordt als aanbeveling gedaan om meer tijd voor het starten van het project te nemen.

De aanbeveling die in het algemeen werden gedaan, is meer variatie in het sportaanbod aan te bieden en/of de mogelijkheid tot het wisselen van de tak van sport gedurende het schooljaar. Om de motivatie voor de activiteiten te behouden, is frequentie van het aanbieden van één keer in de week voldoende. Er wordt aanbevolen om een tussentijdse fitheidsmeting uit te voeren om de motivatie voor deelname te stimuleren. Tevens zouden de ouders meer actief bij het project betrokken moeten worden.

6 Conclusies, discussie, aanbevelingen

6.1 Inleiding

In het schooljaar 1998 is het project *Delftse Jeugd in Beweging* uitgevoerd. In totaal namen 587 leerlingen van de groepen 5-8 van de basisschool en klas 2 (voortgezet onderwijs) deel aan het project. Aan in totaal 335 leerlingen zijn gedurende 29 weken verschillende buitenschoolse sportactiviteiten aangeboden. Aan 243 leerlingen werden deze activiteiten niet aangeboden. De effecten van deze additionele buitenschoolse sportactiviteiten op het bewegingsgedrag en de fitheid zijn onderzocht met behulp van vragenlijsten en de Eurofitheidstest vóór- en na afloop van het project. De belangrijkste vraagstellingen zijn of het aantal niet-actieve jeugdigen is afgenomen met ten minste 15%, of de tijdsbesteding aan bewegen van de Delftse jeugd is gestegen en of de fitheid van de Delftse schooljeugd is toegenomen.

In september/oktober 1998 is de voormeting en in mei/juni 1999 is de eindmeting uitgevoerd. Over de voormeting is een tussenrapportage verschenen (Westhoff e.a., 1999) waarin verslag werd gedaan van de eerste resultaten van de voormeting. De uitgangssituatie van de Delftse jeugd als totaal wat betreft hun lichamelijke activiteit, fitheid en houding ten aanzien van bewegen staat in deze tussenrapportage beschreven. Belangrijkste resultaat uit deze tussenrapportage was dat het met de mate van lichamelijke activiteit en de fitheid van de deelnemende leerlingen redelijk gesteld is in vergelijking met de Nederlandse jeugd. De verwachting op basis van de voormeting is dat er voor specifieke groepen winst te behalen valt. Dit zijn leerlingen met een andere afkomst dan de Nederlandse, meisjes, de minst actieve en oudere leerlingen. Deze leerlingen bewegen minder dan de totale groep. Het aantal leerlingen dat niet van Nederlandse komaf is ongeveer 25%. Hierna worden de effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten op het bewegingsgedrag en de fitheid beschreven.

6.2 Bewegingsgedrag

De mate van bewegen betrof de totale tijdsbesteding per week aan schoolgymnastiek, sporten bij een sportvereniging en actief transport. Uit de resultaten blijkt dat niet specifiek de buitenschoolse sportactiviteiten hebben bijgedragen aan een toename van het bewegingsgedrag van de leerlingen. Zowel de leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten als de leerlingen die niet deelnamen zijn na afloop van het project meer sportief actief (toename van ongeveer 20 minuten). Deze toename werd vooral veroorzaakt door het aantal uren sporten bij een sportvereniging. Leerlingen waren niet meer lid geworden van een sportvereniging. Het aantal uren schoolgymnastiek was ruim twee uren en bleef gedurende het schooljaar, zoals is te verwachten, gelijk. Een mogelijke reden dat beide groepen wat vooruitgang boekten, zou de tijd van het jaar kunnen zijn waarop de testen zijn afgenomen. In het voorjaar (mei/juni) is de jeugd wellicht sportief actiever dan in het najaar bijvoorbeeld door het deelnemen aan zomersporten zoals

tennis, (buiten)zwemmen. Een andere minder waarschijnlijke reden is dat deelname aan het project en de testen wellicht tot meer aandacht leidt voor fitheid, bewegen en sporten, wat mogelijk ook zijn vruchten heeft afgeworpen bij de leerlingen van de controle scholen.

Als het bewegingsgedrag op de basisschool apart wordt onderzocht, wordt voor de groepen 5-8 geen effect gevonden. Uit aparte analyses voor klas 2 (v.o.) lijkt er een effect, gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, geboorteland te bestaan. Leerlingen in de experimentele groepen blijven gemiddeld op hetzelfde niveau tegenover een achteruitgang in de controle groepen. Echter door het verschil in het schoolniveau (MAVO/HAVO versus (i)VBO) tussen de experimentele en controle scholen is het de vraag of dit effect aan de buitenschoolse sportactiviteiten is toe te schrijven.

Voor de gehele groep gold dat leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten gedurende het project minder terug zijn gevallen naar een inactieve leefstijl (van meer dan 3 uren naar minder dan 3 uren sportief actief) dan de controlegroepen. Bekend is dat het sportgedrag van leerlingen afneemt na het 14^{de} levensjaar (Kemper e.a., 1995). Het is de vraag of de buitenschoolse sportactiviteiten een bijdrage kan leveren aan het stimuleren van bewegen op langere termijn, of dat dit effect na enige tijd uitdooft. Hierover kan geen uitspraak worden gedaan, aangezien er geen vervolgmetingen op langere termijn na afloop van het project zijn uitgevoerd.

Om het uithoudingsvermogen te verbeteren dient men drie tot vijf keer per week te bewegen met een intensiteit van 50-85% van het maximale zuurstofvermogen en een duur van 20-60 minuten (ACSM, 1998). In totaal sportte de Delftse jeugd gemiddeld 4,3 uren per week (schoolgymnastiek en sportvereniging) voordat het project startte, waarmee zij voldoende sporten om hun uithoudingsvermogen op peil te houden.

Een bijdrage van de buitenschoolse sportactiviteiten wordt met name verwacht bij de jeugd die veel minder lichamelijk actief is. In totaal is gemiddeld 17% van alle leerlingen minder dan drie uren lichamelijk actief per week (13% in de experimentele en 22% in controlegroepen). Ruim de helft van de inactieve leerlingen in de experimentele groep (57%) is *meer dan drie uren* gaan bewegen versus 41% in de controle groepen. De vraag of met buitenschoolse sportactiviteiten het aantal inactieve leerlingen kan worden verminderd met minimaal 15%, kan positief worden beantwoord. Het verschil tussen de experimentele en controle groepen is echter niet significant. Een reden hiervoor is dat de groep die te weinig bewoog, te klein was om effecten aan te kunnen tonen.

De buitenschoolse sportactiviteiten hebben geen grote bijdrage geleverd aan de houding van de leerlingen over bewegen en de houding van de ouders in beide groepen. Leerlingen waren op voorhand al positief over bewegen en 60% van de leerlingen gaf aan dat ouders vonden dat zij aan bewegen zouden moeten doen. Daarnaast bleek dat de houding van de ouders nauwelijks een rol speelde om te stoppen met de activiteiten. In het huidige project bleek de rol van de ouders gering te zijn. Er zijn informatiebijeenkomsten geweest en de ouders hebben een informatiefolder ontvangen. Er zijn geen specifieke activiteiten uitgevoerd om de ouders verder bij het project te betrekken. De succesfactoren en aandachtspunten bij bewegingsstimulering door ouders zijn door

Schuring & Linthorst (1999) in kaart gebracht. De ouders zouden stapsgewijs bij activiteiten betrokken dienen te worden door: ouders te informeren, ouders persoonlijk te betrekken en ouders in te zetten bij taken en beleid gericht op ouderparticipatie. Verder wordt aangegeven dat om ouders te betrekken de activiteiten ook voor hen interessant dienen te zijn en in het dagelijks leven van een gezin moeten passen. Verder bleek de intentie om te gaan sporten van de leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten op voorhand al hoog (83%). Leerlingen die al genoeg aan bewegingsactiviteiten deden, waren niet van plan nog meer te gaan bewegen. Het lijkt daarom belangrijker om te bekijken hoe uitval aan bewegingsactiviteiten voorkomen kan worden.

6.3 Fitheid en conditie

In de eerste plaats zijn de fitheidstesten afgenomen om de huidige fitheid en de conditie van de Delftse Jeugd in kaart te brengen. De resultaten hiervan staan in het voorgaande rapport, "*Resultaten van de voormeting*" beschreven (Westhoff e.a. 1999). Hieruit blijkt dat de Delftse Jeugd over het algemeen genomen redelijk fit is. In vergelijking met de Nederlands jeugd scoorden de leerlingen van het voorgezet onderwijs op de fitheidstesten gemiddeld tot boven gemiddeld. De fitheid van de leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten is niet verbeterd ten opzicht van de leerlingen die niet deelnamen. Ook voor de leerlingen die op voorhand een matig uithoudingsvermogen (=conditie) hadden, gingen niet significant meer vooruit dan de controle leerlingen met een matig uithoudingsvermogen. De frequentie van de buitenschoolse sportactiviteiten van één keer in de week een uur, is waarschijnlijk onvoldoende om de conditie te verbeteren.

Aanvullend is het bewegingsgedrag en het uithoudingsvermogen geanalyseerd van de leerlingen met ouders die niet in Nederland zijn geboren. Deze gegevens zijn alleen voor de leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten beschreven. Leerlingen met een moeder die niet in Nederland is geboren die deelname aan de buitenschoolse sportactiviteiten blijken minder sportief bewegen te zijn zowel vóór als na afloop van het project. Of verschillen aan de buitenschoolse sportactiviteiten is toe te schrijven, kon uit deze gegevens niet worden afgeleid.

6.4 Deelname en verloop

Om inzicht te krijgen in het verloop van de buitenschoolse sportactiviteiten, zijn aanvullende vragen gesteld bij leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten, sportbegeleiders, contactpersonen op school en *Mooi zo, Goed zo*. Hiermee is het aantal deelnemende leerlingen, de uitval en zijn de ervaringen met de uitvoering van de activiteiten in kaart gebracht. Volgens de sportleiders is ongeveer 76% van de leerlingen met de buitenschoolse sportactiviteiten gestart. Van de leerlingen zelf gaf 84% aan dat zij aan de buitenschoolse sportactiviteiten hebben deelgenomen. De meeste leerlingen namen deel in de klassen 2 (v.o.) en de minste in groepen 7 van het basisonderwijs.

Ook is de mate van deelnametrouw aan de leerlingen gevraagd en bijgehouden aan de hand van strippenkaarten. Gemiddeld werd 17,8 keer deelgenomen van de maximaal 29 keer georganiseerde sportbijeenkomsten. De 'deelnametrouw' aan de activiteiten was iets meer dan 60%. Ongeveer driekwart van de leerlingen gaf aan dat zij elke week deelnamen. Het kan zijn dat leerlingen over het algemeen iets positiever oordeelden over het aantal bijgewoonde activiteiten, of dat zij de strippenkaarten niet zorgvuldig hebben ingevuld (vergeten, in de was terechtgekomen etc). De redenen om niet meer deel te nemen waren hoofdzakelijk dat de leerlingen de sportactiviteiten niet meer leuk vonden en dat men al voldoende deed of een andere reden had, zoals blessures. Uit de interviews met de sportbegeleiders bleek dat het moeilijk wat om de motivatie van de leerlingen vast te houden. Hiervoor werd een aantal redenen aangedragen: de mogelijkheid om maar één sport te beoefenen, de variatie van leeftijd in de verschillende groepen, de betrokkenheid van de ouders en de mogelijke vrijblijvendheid om deel te nemen.

Over het algemeen genomen bleek de voorbereidingstijd voor de organisatie van de sportactiviteiten te kort. De samenwerking van de contactpersonen op school met de sportbegeleiders was goed. Het contact met *Mooi zo*, *Goed zo* richtte zich hoofdzakelijk op het oplossen van (start)problemen.

6.5 Slotconclusies en aanbevelingen

1. Effect buitenschoolse sport op beweggedrag

Uit het onderzoek Delftse Jeugd in Beweging blijkt dat zowel de leerlingen die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten als diegenen die niet deelnamen, iets actiever zijn geworden. Niet kan worden geconcludeerd dat de buitenschoolse sportactiviteiten (significant) voor de totale groep hebben bijgedragen aan een toename van het sportieve bewegingsgedrag van de jeugd. Dit wordt onder meer veroorzaakt door het feit dat uit de voormeting blijkt dat een groot deel van de Delftse jeugd al voldoende sportief beweegt.

Aanbeveling

Buitenschoolse sport draagt niet in een dergelijke mate bij aan het bewegingsgedrag van de Delftse jeugd, dat daarmee voldoende grondslag bestaat om buitenschoolse sport in deze vorm te continueren.

2. Effect buitenschoolse sport op fitheid en conditie

Uit het onderzoek Delftse Jeugd in Beweging blijken zich geen (significante) wijzigingen in de fitheid en conditie te hebben voorgedaan die kunnen worden toegeschreven aan de buitenschoolse sport. De fitheid van de Delftse jeugd ligt voor het overgrote deel van de jeugd op een behoorlijk niveau.

Aanbeveling

Buitenschoolse sport draagt niet in een dergelijke mate bij aan de fitheid en conditie van de Delftse jeugd, dat daarmee voldoende grondslag bestaat buitenschoolse sport in deze vorm te continueren.

3. Effect buitenschoolse sport op behoud van lichaamsbeweging

De buitenschoolse sportactiviteiten hebben een positieve invloed op het behoud van voldoende bewegingsgedrag gedurende het project; leerlingen van het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs die deelnamen aan de buitenschoolse sportactiviteiten zijn gemiddeld genomen minder teruggevallen naar een inactieve leefstijl dan leerlingen die niet deelnamen.

Aanbeveling

Het is interessant om na te gaan of het gedragsbehoud ook van toepassing is bij de oudere leerlingen van het voortgezet onderwijs, aangezien de tijdsbesteding aan sport vooral afneemt na het 14^{de} levensjaar. Een aanbeveling is om de effecten van de buitenschoolse sportactiviteiten op het behoud van voldoende lichaamsbeweging op langere termijn te blijven volgen.

Het longitudinaal vervolgen van de leerlingen van het voortgezet onderwijs wat betreft hun bewegingsgedrag en fitheid zal in een nader voorstel worden uitgewerkt.

4. Reguliere schoolgymnastiek – buitenschoolse sport

Reguliere schoolgymnastiek vormt voor de Delftse jeugd een substantieel onderdeel (ruim twee uur per week) van de totale hoeveelheid lichaamsbeweging. Gemiddeld beweegt de Delftse jeugd 4,3 uur per week. Met de schoolgymnastiek wordt een groot deel van de jeugd wekelijks en gedurende het gehele schooljaar bereikt, dit in tegenstelling tot de buitenschoolse sportactiviteiten wat een meer vrijblijvend karakter heeft. Dit vrijblijvend karakter heeft als gevolg dat de opkomst minder is dan voor de schoolgymnastiek.

Aanbeveling 4a

De buitenschoolse sportactiviteiten zijn geen volwaardig alternatief voor reguliere schoolgymnastiek. Het is van belang om de bestaande reguliere schoolsportactiviteiten te handhaven en te blijven stimuleren.

Aanbeveling 4b

Specifieke aandacht dient uit te gaan naar leerlingen die hierbij structureel uitvallen. Oorzaken hiervan dienen te worden opgespoord, bijvoorbeeld leerlingen met een motorische achterstand of kinderen met overgewicht. Voor deze leerlingen zouden specifieke bewegingsprogramma's (individueel of groepsgewijs) ontwikkeld of uitgevoerd dienen te worden. Een voorbeeld is het programma is 'Club extra': een bewegingsprogramma dat als doel heeft leerlingen met een motorische achterstand te begeleiden naar deelname aan reguliere sportactiviteiten.

5. Risicogroepen

Het aanbieden van bewegingsstimuleringsactiviteiten aan specifieke risicogroepen, bijvoorbeeld aan de lichamelijk minst actieve jeugd (17% van de deelnemende jeugd), de allochtone jeugd en meisjes lijkt perspectief te bieden. In het algemeen zijn de ervaren eigen bekwaamheid, het zelfbeeld en de sociale invloed van vrienden en familie van invloed op het bewegingsgedrag van de jeugd. Daarnaast blijkt plezier in bewegen doorslaggevend voor het behoud van een actieve leefstijl. Inactieve jongeren blijken een voorkeur te hebben voor niet-competitieve sporten. De buitenschoolse sportactiviteiten bestonden grotendeels uit sporten met een competitie-element.

Het is de vraag of deze vorm van activiteiten voldoende aansluit bij deze groep. Wellicht dat andere activiteiten voor meisjes meer aanslaan, bijvoorbeeld dansactiviteiten of bij dansscholen of andere bijvoorbeeld activiteiten gericht op recreatie.

In het algemeen is er onvoldoende kennis over de determinanten van lichamelijke activiteit van de minst actieve jeugd.

Aanbeveling

In het kader van JIB! zou een behoefteonderzoek onder risicogroepen kunnen worden uitgevoerd en zouden specifieke bewegingsstimuleringsmethodieken en -methoden ontwikkeld moeten worden om de jeugd die onvoldoende actief is te bereiken. Hierbij zou ook een wijkgerichte benadering gebruikt kunnen worden om specifieke groepen, bijvoorbeeld wijken met veel allochtone jeugd, te bereiken.

6. Kosten-effectiviteit

De organisatie van buitenschoolse sportactiviteiten vergt een relatief grote inspanning, met name de voorbereiding en het wekelijks organiseren van de activiteiten kosten veel tijd.

Aanbeveling

Het is van belang om de jeugd te blijven stimuleren voldoende te bewegen. Alternatieven voor buitenschoolse sport zijn onder meer:

- kennismakingsactiviteiten bij sportverenigingen;
- sportinstuiven;
- proeflidmaatschappen.

Deze activiteiten kunnen in goede samenwerking tussen gemeente, onderwijs en sportverenigingen worden gerealiseerd.

7. Fitness en aerobics

Uit het project blijkt dat fitness en aerobics populair zijn bij het voorgezet onderwijs.

Aanbeveling

De mogelijkheden verkennen om aan jongeren fitness en aerobics activiteiten aan te bieden, door via contacten met sportscholen deze sportactiviteiten op de scholen zelf aan te bieden of het stimuleren dat gedurende dal-uren leerlingen tegen gereduceerde tarieven gebruik kunnen maken van de sportvoorzieningen op sportscholen.

8. Betrekken ouders

In het huidige project was het aandeel dat ouders hadden gering. Uit de literatuur blijkt dat ouders een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de leefstijl van de jeugd, zeker van de jeugd op de

basisschool.

Aanbeveling

De mogelijkheden om ouders actiever te betrekken bij sportactiviteiten dienen nader uitgedacht te worden. Naar de mogelijkheden om ouders te betrekken zou meer onderzoek moeten worden gedaan.

9. Actief transport

Actief transport van en naar school (fietsen, lopen) vormt voor de jeugd een belangrijke bijdrage in de hoeveelheid lichaamsbeweging. Uit de resultaten van de voormeting blijkt dat de leerlingen van basisscholen geregeld door ouders weggebracht worden naar school. Mogelijke belemmeringen zoals veilige routes, tijdgebrek van de ouders zouden hier de oorzaak van kunnen zijn.

Aanbeveling

Inventarisatie van de factoren die het actief transport van kinderen naar school belemmeren en het (in overleg tussen ouders, onderwijs en gemeente) treffen van maatregelen om de belemmeringen om naar school te lopen of te fietsen op te heffen.

10. Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Het is evident dat bewegen en sporten belangrijk zijn voor verbetering en behoud van gezondheid. In de huidige Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper e.a., 1998) wordt voor de jeugd aanbevolen om dagelijks minimaal een uur matig intensief lichamelijk actief te zijn, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Slotaanbeveling

Het stimuleren van bewegen dient met name aan te sluiten bij bestaande reguliere sportactiviteiten zoals de schoolgymnastiek. Daarnaast dienen de mogelijkheden waarbij scholen en sportverenigingen kunnen samenwerken te worden benut. De mogelijkheden van laagdrempelige, kosten-effectieve voorzieningen kunnen het beweeg- en sportgedrag van de jeugd positief beïnvloeden. Er zal specifieke aandacht besteed moeten worden aan voorlichting- en bewegingsstimuleringsmethodieken om specifieke risicogroepen te bereiken.

Literatuurlijst

AARTS H, PAULUSSEN TH, WILLEMSE G, et al. Preventie van hart- en vaatziekten: review van internationaal effectonderzoek naar bevordering van lichamelijke activiteit onder jongeren. Den Haag: Nederlandse Hartstichting, 1997.

COUNCIL OF EUROPE (CDDS): 5th European Seminar on Testing Physical Fitness; Strasbourg, 1986.

COSTONGS C, WINTER THC, Nederland in Beweging: gezondheidsbevordering door een actieve leefstijl: analyse jeugd van 4 -18 jaar. Arnhem: NOC*NSF, 1996.

DAVIDSE J, KOOLMAN G, LEIDELMEIJER T, MUSSERT L, BOUWMAN P. Eurofit: kan een fitheidstest een motorische ontwikkelingsachterstand opsporen? Leiden: Hogeschool voor fysiotherapie, 1998 (scriptie).

HEA (HEALTH EDUCATION AUTHORITY). Young and active? Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. Londen: Health Education Authority, 1998.

HUI SL, SLEMENDA CW, JOHNSON CC. The contribution of bone loss to postmenopausal osteoporosis. *Osteoporosis Int* 1990;1:30-34.

KELDER SH, PERRY CL, KLEPP KL, LYTTLE LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviours. *Am J Public Health* 1994; 84(7):1121-6.

KEMPER HGC (ed), MECHELEN W van, POST GB, et al. The Amsterdam Growth Study: a longitudinal analysis of health, fitness and lifestyle. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1995. Human Kinetics Sport Science Monograph Series Vol. 6.

KEMPER HGC, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M, et al., Nederlandse Norm Gezond Bewegen: presentatie bewegingsadvies van experts in Nederland. Congres: Zicht op meer bewegen, NOC*NSF, november 1998.

KRISKA AM, BLACK SANDLER R, CAULEY JA, et al. The assessment of historical physical activity and its relation to adult bone parameters. *Am J Epidemiol* 1988;127(5):1053-63.

LAAN VAN DER B, OOSTERVELD PR, WURZER MAC. Delftse Jeugd met Astma in Beweging. Leiden: Hogeschool voor fysiotherapie, 1998 (scriptie).

LINDEN FJ van der, DIJKMAN TA. Jong zijn en volwassen worden in Nederland. Nijmegen: hoogveld Instituut, 1989.

MECHELEN W van, LIER W van, HLOBIL H, CROLLA I, KEMPER HCG. EUROFIT: Handleiding met referentieschalen voor 12- tot en met 16 jarige jongens en meisjes in Nederland. Haarlem: De Vriesbosch Haarlem, 1991.

MULDER YM, STIGGELBOUT M, WINTER THC, HIRASING RA. Jeugd in Beweging; de gezondheidseffecten van lichamelijke activiteit. Tijdschr Jeugdgezondheidsz 1998;30;6:81-5.

NOC*NSF. Nederland in Beweging! Gezondheidsbevordering door een actieve leefstijl. Voortschrijdend Strategisch plan (1997-1998). Amsterdam: Sector Sport en Gezondheid, 1997.

PEETERS J, WOLDRINGH C. De leefsituatie van kinderen tot 12 jaar in Nederland. Nijmegen: ITS, 1993.

RAITAKARI OT, TAIMELA S, PORKKA KV ET AL. Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Med Sci Sports Exerc 1997;29(8):1055-61.

RENSON R. Ontstaan, verantwoording en selectie van de Eurofit-motorische testbatterij. Hemes (Leuven) XIX, 1987-1988, 5-39.

REIJNEVELD SA, MULDER YM. Verbetering van de uitvoering van preventieprogramma's door GGD'en. Een procedure, uitgewerkt voor jeugdigen uit achterstandgroepen, deel II: aanbevelingen over bevordering van lichamelijke activiteit. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 1998.

ROWLAND TW, FREEDSON PS. Physical activity, fitness and health in children a close look. Pediatrics 1994;93:669-72.

SAUNDERS RP, PATE RR, FELTON G, DOWNA M, WEINRICH MC, WARD DS, PARSONS MA BARANOWSKI T. Development of questionnaires to measure psychosocial influences on children's physical activity. Preventive Medicine 1997;26:241-47.

SCHAALMA H, BOLMAN C, NOOIJER DE J, VRIES DE H, PAULUSSEN TH, AARTS H, WILLEMSE G. Jongeren en de preventie van hart- en vaatziekten: een leefstijl- en determinanten analyse. Den Haag: Nederlandse Hartstichting, 1998.

SPEE VAN DE WEKKE J. Peilingen in de Jeugdgezondheidszorg: PGO-peiling 92/93, Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 1994.

STEPTOE A, BUTLER N. Sport participation and emotional well-being in adolescents. Lancet 1996;347(9018):1789-41.

STIGGELBOUT M, WESTHOFF MH, OOIJENDIJK WTM. Draaiboek Delftse Jeugd in Beweging. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 1998.

WESTHOFF MH, CRONE MR, HESPEN VAN A, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M. Delftse Jeugd in Beweging! Evaluatie van buitenschoolse sportactiviteiten: verslag van de voor-
meting. Leiden:TNO Preventie en Gezondheid, 1999 (rapportnr 99.007).

**Bijlage A Werkplan organisatie buitenschoolse sportactiviteiten
door *Mooi zo, Goed zo***

MOOI ZO, GOED ZO is door de gemeente Delft benaderd met de vraag om het sportstimuleringsproject op twee Delftse basisscholen en één scholengemeenschap voor voorgezet onderwijs te coördineren. De reden voor de gemeente Delft om MOOI ZO, GOED ZO voor deze coördinatie te vragen is gelegen in het feit dat zij goede ervaringen hebben met MOOI ZO, GOED ZO door haar coördinatie van een eerder sportstimuleringsproject onder de naam "SPORTS ON THE STREET, as you like it". Momenteel draait in vijf Delftse wijken dit sportstimuleringsproject. Het maakt van traditionele sporten een spectaculaire hedendaagse straatversie. Volleybal wordt beachvolley, basketbal wordt streetball en bijvoorbeeld voetbal wordt streetsoccer. Tieners komen via deze eigentijdse aanpak toch in contact met de Delftse sportverenigingen.

SCHOOLBEGELEID(ST)ER-JIB, mei/juni 1998

Nadat er twee basisscholen en één scholengemeenschap voor voortgezet onderwijs zijn gekozen wordt door de schooldirecties per school één schoolbegeleid(st)er-JIB aangewezen voor vier uur per week gedurende één schooljaar. De schoolbegeleid(st)er-JIB wordt onder het onderwijzend personeel van de school gezocht, bij voorkeur de gymnastiekdocent. Hij of zij kent alle ins en outs van de school en heeft goede ingangen bij de leerlingen.

SPORTWERK GROEP, mei/juni 1998

De coördinator en de schoolbegeleid(st)er-JIB maken een voorstel voor een sportwerkgroep. Afhankelijk van de situatie wordt deze wel of niet geïnstalleerd. Deze sportwerkgroep zou kunnen bestaan uit leerlingen, ouders, schooldirectie, eventueel later aangevuld met vertegenwoordigers van de meewerkende sportverenigingen. Deze sportwerkgroep zou enerzijds voor het nodige draagvlak kunnen zorgen en kan anderzijds de sportbehoeften van de leerlingen in kaart brengen. De leerlingen worden gevraagd naar hun interesse voor sportsoorten. Bijvoorbeeld of leerlingen individueel of in teamverband willen sporten, of ze binnen (indoor) of buiten (outdoor) willen sporten. Maar bijvoorbeeld ook of ze meer in duursporten, concentratiesporten of in krachtsporten geïnteresseerd zijn. Ieder sportwerkgroep neemt per school een eindbeslissing over de te organiseren buitenschoolse sporten. De coördinator en de schoolbegeleid(st)er-JIB adviseren de sportwerkgroep onder andere over de haalbaarheid van de gewenste sporten.

SPORTACTIVITEITEN

Per school is er ruimte om 120 buitenschoolse sporturen te organiseren, welke begeleid worden door gymnastiekdocenten of begeleiders van de Delftse sportverenigingen. Per school kunnen honderd leerlingen een strippenkaart met dertig strippen krijgen. Iedere strip is goed voor één klokuur buitenschoolse sport over de periode oktober 1998 tot en met mei 1999. Één sportactiviteit moet minimaal 25 leerlingen toegankelijk zijn. De kosten voor de sportzalen buiten de reguliere huur komen voor rekening van de gemeente Delft. De begeleiders van de sportverenigingen ontvangen per klokuur een maximaal totale vergoeding van Fl.50,-. Voor de aanschaf van materialen is een budget gereserveerd. Alle betalingen gaan via de afdeling sport van de gemeente Delft. De afspraken over financiële middelen voor begeleiders van sportverenigingen en materialen worden gemaakt met de coördinator van het project.

FITHEIDSTESTS, oktober 1998

De honderd leerlingen per school zullen begin oktober 1998 een fitheidstest ondergaan welke wordt afgenomen door TNO-PG. De tests zullen in een gymnastiekles worden uitgevoerd. In één uur kunnen 25 leerlingen worden getest. Dit houdt in dat de onderzoekers/fysiotherapeuten tijdens ongeveer vier à vijf gymnastieklessen in totaal de 100 deelnemende leerlingen kunnen testen. Direct na de tests beginnen de extra buitenschoolse sportactiviteiten.

De organisatie van deze tests zal worden gerealiseerd door de coördinator, in nauw overleg met de schoolbegeleid(st)er-JIB van de school en TNO-PG.

Op de drie controlescholen zullen hetzelfde aantal leerlingen in dezelfde periode deze test ondergaan. Voor de organisatie van deze tests zal de coördinator zorgdragen. Voor de schoolkeuze zorgt de gemeente Delft en zij bewaakt dat de deelnemende controleschool geen extra sportactiviteiten als bijvoorbeeld Fit & Fun organiseert.

In totaal worden begin oktober 1998 600 leerlingen getest verdeeld over zes scholen (vier basis- en twee voortgezet onderwijs).

FITHEIDSTESTS, juni 1999

De genoemde fitheidstests op de zes scholen zullen door TNO-PG in juni 1999 herhaald worden, de zogenaamde nameting. Door deze nameting kan de fitheidstoename van de leerlingen onder invloed van de extra sportactiviteiten worden vastgesteld.

GESPREKKEN MET SPORTVERENIGINGEN

In augustus en september 1998 voert de coördinator van het sportstimuleringsproject gesprekken met sportverenigingen welke sporten beoefenen die de sportwerkgroepen van de scholen hebben uitgekozen. Geïnteresseerde begeleiders worden uitgenodigd om deel te nemen aan de sportwerkgroepen van de individuele scholen. Op deze werkgroepvergadering kunnen afspraken worden gemaakt over de begeleiding van buitenschoolse sportactiviteiten. Het streven is om de laatste sportactiviteit van iedere sport bij de begeleidende sportverenigingen te laten plaatsvinden. Dit om de contacten tussen leerlingen (potentiële verenigingsleden) en de sportverenigingen te versterken. Per oktober 1998 gaan de begeleiders van de sportverenigingen en gymnastiekdocenten de in totaal 360 buitenschoolse sporturen uitvoeren. De coördinatie wordt verricht door de coördinator, per school in samenwerking met de projectbegeleider en in overleg met de sportwerkgroep.

SPORT- EN GEZONDHEIDSVOORLICHTING, januari 1999

De coördinator beschikt over lespakketten voor scholen die nog geen materiaal hebben voor sport- en gezondheidsvoorlichting. Dit materiaal komt uit "Kies voor hart en sport" (Ned. Hartstichting, NOC en JIB) en is bestemd voor alle deelnemende leerlingen. Per klas van 25 leerlingen worden er twee lessen verzorgd.

Doel van deze lessen is:

"de leerlingen zich bewust laten worden van de relatie tussen bewegen, gevarieerde voeding en gezondheid. Ze worden geïnformeerd over het belang van verantwoord sporten en een goede lichaamshouding. De leerlingen krijgen informatie over de werking van hart, longen en bloedvaten en het belang van een goede conditie.

De kinderen denken na over hun eigen leefstijl"

De coördinator instrueert de schoolbegeleid(st)ers-JIB over het ontwikkelde lesmateriaal. De schoolbegeleid(st)ers-JIB verzorgen in principe de lessen voor de leerlingen. Mogelijk worden de lessen door bijvoorbeeld een biologie-docent overgenomen. Per schoolbegeleid(st)er-JIB vinden er binnenschools dus 8 sport- en gezondheidsvoorlichtingslessen van één uur plaats, namelijk vier groepen met 25 deelnemers. Per groep dus twee lessen.

SPORT- EN GEZONDHEIDSVOORLICHTING AAN OUDERS, februari 1999
De coördinator ontwikkelt voorlichtingsmateriaal en verzorgt samen met de verschillende schoolbegeleid(st)er-JIB op iedere school een tweetal ouderavonden. De twee avonden zijn inhoudelijk hetzelfde maar in verband met het grote aantal (potentiële) deelnemers over twee avonden verdeeld.

Doel van de voorlichting is:

"Ouders informeren over de relatie tussen bewegen, gevarieerde voeding en gezondheid. Ook worden de ouders geïnformeerd over het belang van verantwoord sporten en een goede lichaamshouding.

De ouders worden nader geïnformeerd over het sportstimuleringsproject en hun mogelijke bijdrage om hun kinderen tot sporten te stimuleren."

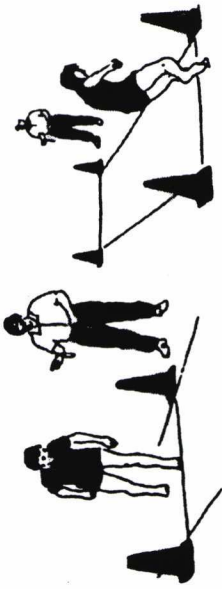
ENQUÊTE, juni 1999

Na afloop van de tweede fitheidstest worden zowel de deelnemende alsmede de controlerende leerlingen geënquêteerde op hun houding ten aanzien van sport.

EVALUATIE, augustus 1999

Eind september brengen de gemeente Delft, TNO-PG en MOOI ZO, GOED ZO een eindrapport uit over het verloop van het sportstimuleringsproject, de (veranderende) houding van leerlingen ten aanzien van sport en de effecten van extra sportactiviteiten op de fitheid van leerlingen. Het college van Burgemeester en Wethouders in Delft wordt van dit eindrapport in kennis gesteld.

Bijlage B Informatiefolder voor ouder (*Mooi zo, Goed zo*)



- 6** Het meten van de loopsnelheid door middel van 10 x 5 meter hardlopen.



- 7** Het meten van de lenigheid door middel van het reiken in zit.

- 8** Het meten van overgewicht door middel van het opnemen van de lichaamslengte en -gewicht.

- 9** Het meten van het uithoudingsvermogen door middel van de shuttle run test.

De leerlingen worden verwacht in sportkleding en op blote voeten maar gebruiken voor de tien maal vijf meter lopen en de shuttle run wel gymnastiekschoenen.

De leerlingen worden met nadruk verzocht GEEN warming-up of rekkingsoefeningen voorafgaande aan de testafname te doen.

Indien u bezwaren heeft tegen het testen van uw kind(eren) verzoeken wij u dit aan de directeur van uw school te melden.

Deelnemende experimentescholen:

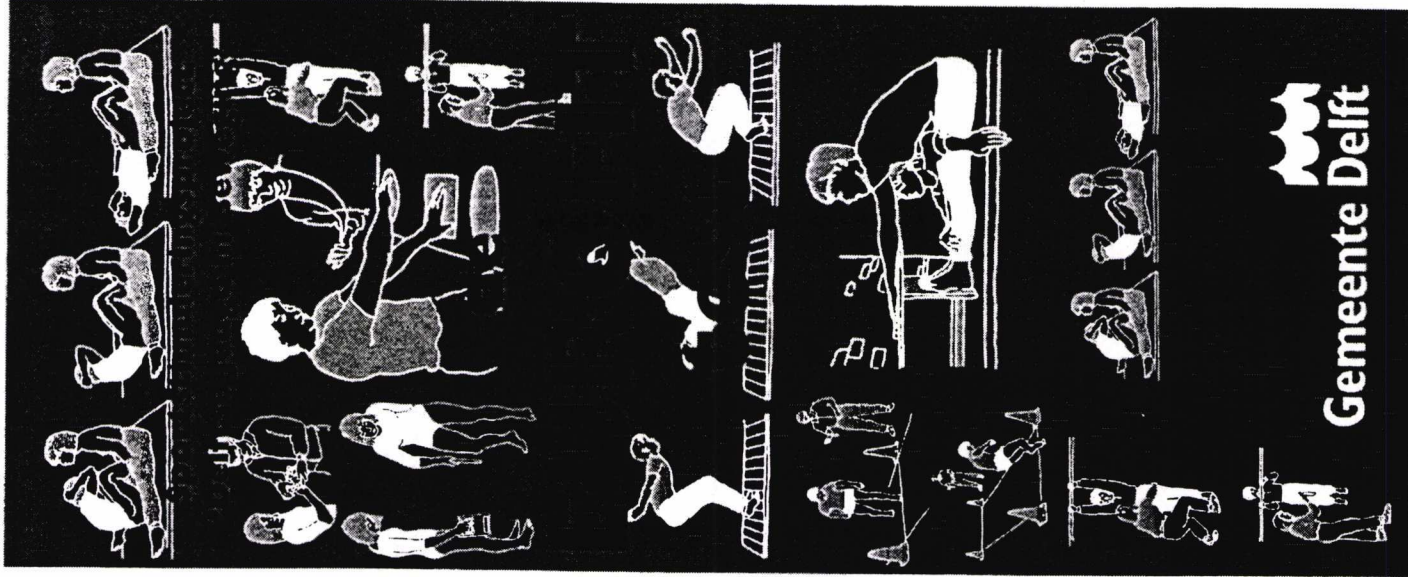
Stanislascollege
Anne de Vriesschool
Simon Carmiggelschool

Deelnemende controlescholen:

Grotiuscollege
Het Mozaïek
Gabriël-West

Indien u vragen heeft kunt u bellen naar:

MOOI ZO, GOED ZO, coördinatie Djib
vragen naar Gert-Jan Masselink
Frank van Borselenstraat 1A
2613 NJ Delft
015-2137447



Gemeente Delft



JEUGO IN BEVEGING



MOBI ZO
GOED ZO

Gemeente Delft

de EUROFIT test

Zes Delftse scholen zijn door de gemeente Delft geselecteerd voor een grootschalig bewegingsonderzoek.

Bij de leerlingen van de bovenbouwklassen van de basisscholen en de leerlingen van enkele tweede klassen VBO/MAVO wordt een fitheidstest afgenomen.

Deze fitheidstest, de zogenaamde EUROFITtest, bestaat uit twee onderdelen namelijk het klassikaal invullen van een vragenformulier en een fysieke (lichamelijke) test tijdens de gymnastiekles. De voormeting vindt in de periode september/oktober 1998 plaats, de nameting in mei 1999.

De helft van de geteste leerlingen krijgen een jaar lang wekelijks één uur sport buiten schooltijd aangeboden, dit gebeurt op de experimentalscholen. De leerlingen op de controlescholen volgen het normale schoolprogramma.

Uit dit wetenschappelijk bewegingsonderzoek zal blijken of buitenschoolse sportactiviteiten een positieve bijdrage leveren aan de lichamelijke ontwikkeling van leerlingen.

De fysieke test bestaat uit de volgende onderdelen:



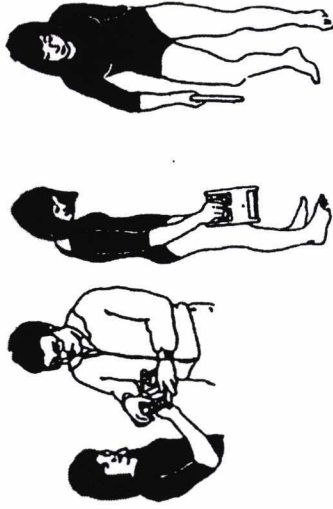
1 Het meten van de armsnelheid door middel van het sneltikken met de hand.



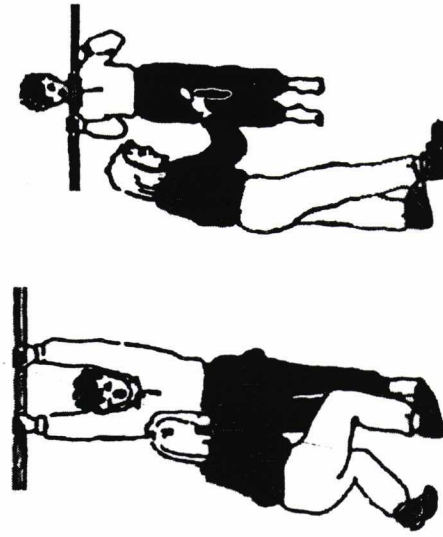
2 Het meten van de rompkracht door middel van sit-ups.



3 Het meten van de explosieve beenkracht door middel van het verspringen uit stand.



4 Het meten van de statische onderarmkracht door middel van handknijpen.



5 Het meten van de duurkracht van de armen door middel van het hangen aan een rekstok.

Bijlage C Vragenlijst Delftse Jeugd in Beweging

DELFTSE JEUGD IN BEWEGING

vragenlijst schoolkinderen Delft

TNO Preventie en Gezondheid

Leiden, mei 1999

INSTRUCTIE VOOR DE LEERLING/SCHOLIER

Waarover gaat deze vragenlijst?

Deze vragenlijst gaat over sport en andere vormen van lichaamsbeweging (b.v. lopen, fietsen). We vragen aan jou informatie over je sportdeelname, wat je aan bewegen doet en hoe je erover denkt.

Vul alle vragen eerlijk in. Alleen dan hebben we er wat aan. Als je de vragenlijst hebt ingevuld, lever je hem in bij je (gymnastiek)leraar.

Fout geantwoord, geen probleem

Je kunt de meeste vragen beantwoorden door één van de vakjes aan te kruisen. Bij sommige vragen moet je een antwoord invullen. Als je een fout antwoord wilt veranderen, zet je een streep door het foute antwoord, en kruis je het antwoord aan dat je had willen geven.

Lees niet alleen de vragen maar ook de blokken boven de vragen!

Deze vragen gaan over je zelf. Vul ze allemaal in, anders hebben we niets aan jouw vragenlijst. Kruis het vakje bij het antwoord aan dat wilt geven. Als je iets anders moet doen, staat dat wel bij de vraag.

Als in de vraag 'ouders' staat, wordt hiermee ook verzorgers bedoeld.

De vier hokjes hieronder leeg laten s.v.p.

--	--	--	--

1. Wat is je naam:

2. Op welke school zit je?

- ₁ Simon Carmiggeltschool
- ₂ Anne de Vriesschool
- ₃ Gabriel Westschool
- ₄ Het Mozaiek
- ₅ Stanislascollege
- ₆ Het Grotiuscollege

3. In welke groep zit je?

- ₁ groep 5
- ₂ groep 6
- ₃ groep 7
- ₄ groep 8
- ₅ klas 2 (voortgezet onderwijs)

4. Ben jij een meisje of een jongen?

- ₁ jongen
- ₂ meisje

5. Hoe oud ben je?

..... jaar

6. Waar is jouw moeder geboren?

- ₁ Nederland
- ₂ Turkije
- ₃ Marokko
- ₄ Suriname
- ₅ Antillen
- ₆ Indonesië
- ₇ ergens anders

7. Waar is jouw vader geboren?

- ₁ Nederland
- ₂ Turkije
- ₃ Marokko
- ₄ Suriname
- ₅ Antillen
- ₆ Indonesië
- ₇ ergens anders

De volgende vragen gaan over hoe jij naar school gaat, of je bij een sportclub zit en wat voor andere activiteiten je na schooltijd en in het weekend doet.

Invulinstructie:

Bij de meeste vragen kun je gewoon weer een antwoord aankruisen.

Soms moet je het aantal uren aangeven dat je per week ergens mee bezig bent. Die uren schrijf je op de stippellijn.

Bijvoorbeeld: Hoeveel tijd per week sport jij bij deze club(s) samen?

Ik doe gemiddeld uren per week aan sport bij deze club(s)

Stel je zit op voetbal en meestal train je 1x per week een uur, en je speelt elk weekend een wedstrijd van een uur. Dit is 2 uur totaal, dus dan vul je op de stippellijn 2 in.

Stel je zit op een zwemclub en je traint meestal 1 keer per week een half uur. Af en toe heb je een wedstrijd, maar dan zwem je natuurlijk maar heel even. Vul dan op de stippellijn 1 in.

8. Hoe ga je meestal naar school?

- ₁ lopend
- ₂ met de fiets
- ₃ met de brommer
- ₄ met de bus
- ₅ met de auto
- ₆ anders, nl.....

9. Hoe lang ben je onderweg van je huis naar school?

- ₁ minder dan 10 minuten
- ₂ 10 tot 20 minuten
- ₃ 20 tot 30 minuten
- ₄ langer dan een half uur

10. Hoeveel uren heb jij per week gymnastiek op school?

- ₁ Ik heb geen gym op school
- ₂ 1 lesuur
- ₃ 2 uren
- ₄ 3 uren
- ₅ 4 of meer uren

11. Ben je lid van één of meer sportclubs?

- ₁ nee, ik ben nu geen lid en ook nooit geweest
- ₂ nee, vroeger wel maar nu niet meer
- ₃ nee, maar ik word binnenkort lid
- ₄ ja, ik ben lid van één club
- ₅ ja, ik ben lid van meer dan één club

12. Hoe vaak sport je alles bij elkaar opgeteld bij die club(s)?

(wedstrijden en trainingen bij elkaar opgeteld)

- ₁ 1 keer per week
- ₂ 2 keer per week
- ₃ 3 keer per week
- ₄ 4 keer per week
- ₅ 5 keer per week
- ₆ 6 keer per week
- ₇ iedere dag
- ₈ Ik ben geen lid van een sportclub

13. Hoeveel tijd sport jij gemiddeld per week bij deze sportclub(s)

Schrijf op de stippellijn het totaal aantal uren dat je per week sport, dus alle trainingen en wedstrijden bij elkaar. Als je niet bij een club sport, vul je hier 0 in.

..... uur

14. Denk aan de sportclub waar je het vaakst sport. Hoe ga je daar meestal naar toe?

- ₁ lopend
- ₂ met de fiets
- ₃ met de brommer
- ₄ met de bus
- ₅ met de auto
- ₆ Ik sport niet bij een club

15. Hoe lang ben je meestal onderweg om van je huis naar die club te gaan?

- ₁ minder dan 10 minuten
- ₂ 10 tot 20 minuten
- ₃ 20 tot 30 minuten
- ₄ langer dan een half uur
- ₅ Ik ga niet naar zo'n club

16. Ben je nog lid van andere clubs (hobbyclubs, muziekschool enz.)?

- ₁ ja
- ₂ nee

17. Denk aan de hobbyclub of muziekschool waar je het vaakst bent. Hoe vaak ga je daar naar toe?

- ₁ 1 keer per week
- ₂ 2 keer per week
- ₃ 3 keer per week
- ₄ 4 keer per week
- ₅ 5 keer per week
- ₆ 6 keer per week
- ₇ iedere dag
- ₈ Ik ga niet naar zo'n club

18. Denk aan de muziekschool of de hobbyclub waar je het meeste bent. Hoe ga je daar meestal naar toe?

- ₁ lopend
- ₂ met de fiets
- ₃ met de brommer
- ₄ met de bus
- ₅ met de auto
- ₆ Ik ga niet naar zo'n club

19. Hoe lang ben je meestal onderweg om van je huis naar die club te gaan?

- ₁ minder dan 10 minuten
- ₂ 10 tot 20 minuten
- ₃ 20 tot 30 minuten
- ₄ langer dan een half uur
- ₅ Ik ga niet naar zo'n club

De volgende vragen gaan over sportieve activiteiten die je niet bij een club hoeft te doen, maar bijvoorbeeld in je vrije tijd na school of in het weekend. Bijvoorbeeld: voetballen op een plein, vrij zwemmen, wielrennen. Het gaat dus niet om schoolgym, niet om sporten bij een sportclub, en niet om fietsen om ergens naar toe te gaan.

20. Kruis het vakje bij 'ja' aan als jij deze activiteit 12 keer per jaar of vaker doet. Als je dat niet doet, kruis je het vakje bij nee aan.

- | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------|----|--------------------------|--------------|-----|
| a. buiten spelen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| b. vrij zwemmen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| c. schaatsen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| d. voetballen, bijv. op een plein | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| e. paardrijden | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| f. (tafel)tennissen, badminton | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| g. zeilen, roeien, surfen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| h. volleyballen, basketballen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| i. fietsen, mountainbiken | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| j. dansen, swingen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| k. trimmen, joggen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |
| l. andere sporten,
zoals skaten, skeeleren, rolschaatsen | <input type="checkbox"/> | ₁ | ja | <input type="checkbox"/> | ₂ | nee |

De volgende vraag gaat over lichamelijk inspannende lichaamsbeweging, waarvan je merkbaar sneller gaat ademen. Denk aan spelen, rennen en fietsen, trap lopen, tuinieren, sporten en inspannende activiteiten op school, in het huishouden of in de vrije tijd.

21. Op hoeveel dagen van een 'gewone' week in de afgelopen zomer en winter heb je tenminste 30 minuten lichaamsbeweging gehad waarvan je merkbaar sneller ging ademen. Tel alleen activiteiten mee die minimaal tien minuten duurden.

... dagen per week in de zomer

... dagen per week in de winter

De volgende vragen gaan over wat jij of je ouders, broers/zussen en vrienden vinden van sport.

22. Vind je het goed of slecht om iets aan sport te doen?

- ₁ goed
- ₂ niet goed, niet slecht
- ₃ slecht

23. Vinden jouw ouders dat je iets aan sport moet doen?

- ₁ ja, zeker wel
- ₂ dat maakt ze niets uit
- ₃ nee, zeker niet

24. Doen je ouders zelf iets aan sport

- ₁ ja, allebei
- ₂ alleen mijn moeder
- ₃ alleen mijn vader
- ₄ nee, geen van beiden

25. Doen je broers/zussen iets aan sport?

- ₁ ja, zeker
- ₂ misschien
- ₃ nee, zeker niet
- ₄ ik heb geen broers/zussen

26. Doen de meeste van je vriendjes of vriendinnetjes iets aan sport?

- ₁ ja, zeker
- ₂ misschien
- ₃ nee, zeker niet

27. Vind je het prettig om iets aan sport te doen?

- ₁ prettig
- ₂ niet prettig, niet vervelend
- ₃ vervelend

28. Ben je van plan om het komende half jaar iets aan sport te doen?

- ₁ ja, zeker
- ₂ misschien
- ₃ nee, zeker niet

De volgende vragen gaan over de buitenschoolse sportactiviteiten.

29. Heb je deelgenomen aan de buitenschoolse sportactiviteiten?

- ₁ ja
- ₁ nee

→ ga door naar vraag 30
→ je bent nu klaar met het invullen van de vragenlijst. We willen je hartelijk bedanken voor je medewerking.

30. Aan welke buitenschoolse sportactiviteiten heb je deelgenomen?

(je mag meerdere antwoorden aankruisen)

- ₁ aerobics
- ₁ basketbal
- ₁ bewegen op muziek
- ₁ fitness
- ₁ judo
- ₁ tafeltennis
- ₁ tennis
- ₁ volleybal
- ₁ zaalvoetbal
- ₁ anders, namelijk.....

31. Hoe vaak heb je aan de sportactiviteiten meegedaan?

- ₁ bijna elke week
- ₂ een paar keer per maand
- ₃ bijna nooit

→ ga door naar vraag 33
→ ga door naar vraag 32
→ ga door naar vraag 32

32. Waarom heb je niet elke week deelgenomen?

(je mag meerdere antwoorden aankruisen)

- ₁ ik had geen tijd
- ₁ ik sport al genoeg
- ₁ ik vond het niet leuk
- ₁ ik had er geen zin in
- ₁ ik mocht niet van mijn ouders
- ₁ het was te ver weg
- ₁ een andere reden, namelijk:.....

33. Als het sportprogramma doorgaat, zou je volgend jaar weer mee willen doen?

- ₁ ja
₂ misschien
₃ nee
₄ ik weet het niet

34. Welke buitenschoolse sportactiviteiten zou je in de toekomst willen doen?

(je mag meerdere antwoorden aankruisen)

- ₁ aerobics
₁ basketbal
₁ bewegen op muziek
₁ fitness
₁ judo
₁ tafeltennis
₁ tennis
₁ volleybal
₁ zaalvoetbal
₁ anders, namelijk.....

Als je nog andere opmerkingen hebt over het buitenschoolse sportactiviteiten, schrijf die hieronder:

Je bent nu klaar met het invullen van het vragenformulier. We willen je bedanken voor je medewerking aan dit project en voor het invullen van dit formulier.

Bijlage D Protocol Eurofit test

PROTOCOL EUROFITTEST (Van Mechelen e.a., 1991)

TESTONDERDEEL 1: VERSPRINGEN UIT STAND

FACTOR: EXPLOSIEVE BEENKRACHT

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

Ga blootsvoets achter de afzetlijn staan, met je voeten een klein stukje uit elkaar (lichte spreidstand). Veer door je knieën en houd je armen gestrekt voor je, evenwijdig aan de grond. Zwaai je armen vanuit deze houding naar achteren, zet vervolgens zo hard als je kunt met twee voeten tegelijk af en spring zo ver als je kunt. Probeer te landen met beide voeten bij elkaar, zonder naar achteren of naar voren te vallen. Het achterste punt van je lichaam, waarmee je de mat raakt, bepaalt de score. Je mag twee pogingen doen, het beste resultaat telt.

Materiaal

- Een stroeve ondergrond in verband met de afzet en een zachte landingsplaats, bij voorkeur bestaande uit een aantal achter elkaar gelegen gymnastiekmaten of een lange mat.
- Plaklint of krijt.
- Een meetlint.

Waardering

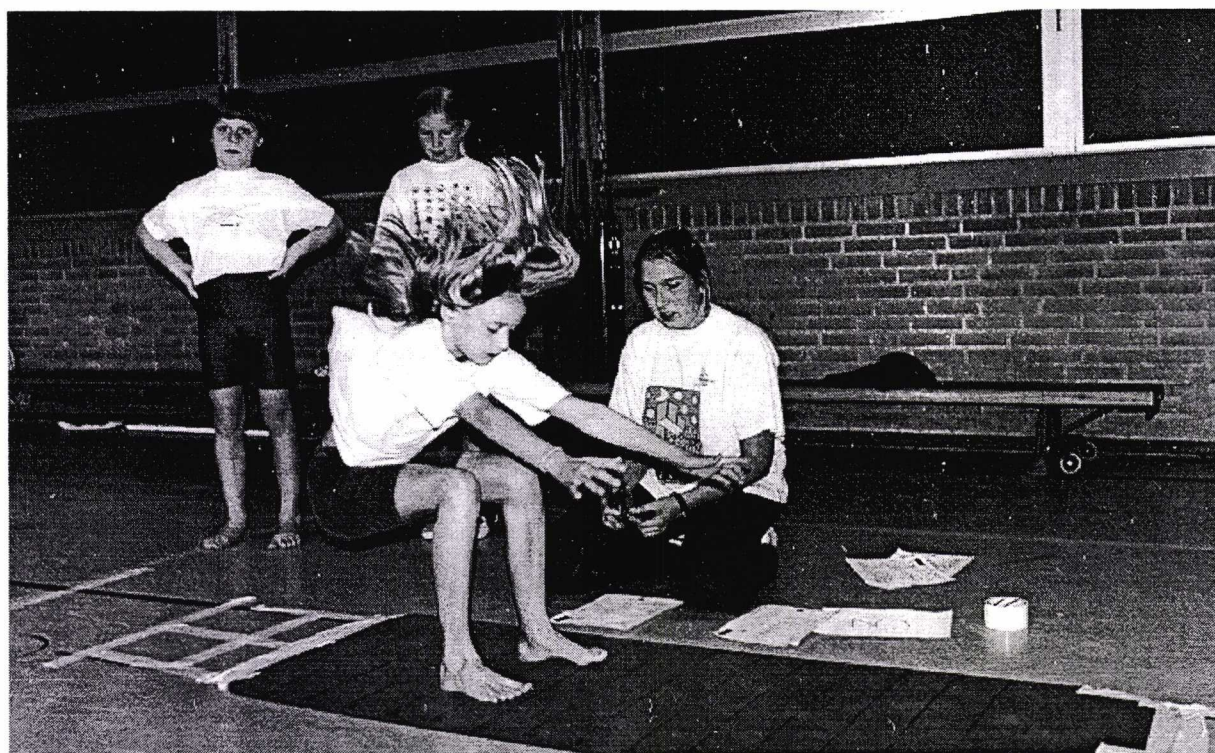
De afstand van het achterste lichaamsdeel (dit is de hiel van de achterste voet) tot de afzetlijn, gemeten in hele centimeters, waarbij afgerond wordt naar beneden.

Pogingen en pauze

De test wordt door iedere leerling twee keer achtereen zonder rustpauze uitgevoerd.

Tips voor de testleider

- Trek een afzetlijn op de grond van de gymzaal op één meter afstand van de landingsmat.
- Breng op de landingsmat, met een onderlinge afstand van tien centimeter, markeringslijnen aan.
- De gesprongen afstand wordt gemeten vanaf de voorzijde van de afzetlijn tot aan de achterzijde van het achterste lichaamsdeel. Het achterste lichaamsdeel is het lichaamsdeel dat zich na de landing het dichtst bij de afzetlijn bevindt. Veelal is dit de achterzijde van de hiel van de achterste voet.
- Indien de leerling naar achteren of naar voren valt, is een extra poging toegestaan.



TESTONDERDEEL 2: HANGEN MET GEBOGEN ARMEN

FACTOR: DUURKRACHT VAN DE ARMEN

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

Iedereen is op blote voeten. Ga (één of twee leerlingen) onder de rekstok staan en pak de rekstok vast op schouderbreedte met je handen in bovengreep (dus de knokkels naar je toe, vingers van je af, duimen om de onderkant van de stok. Een medeleerling gaat achter je staan en pakt je bij je heupen vast. Op mijn teken trek je je op tot je kin boven de stok uitkomt. Je medeleerling helpt je daarbij door je aan je heupen op te tillen tot je met je kin boven de stok uitkomt. Op mijn teken laat je medeleerling los. Op dat moment begint de test. Mocht je schommelen dan hangt je medeleerling je weer stil. Je moet proberen in deze houding zo lang mogelijk stil te blijven hangen. Je mag niet met je kin op de stok steunen en niet met je benen spartelen. De test eindigt wanneer ik zie dat je ogen onder de stok uitkomen. Ik waarschuw je eerst, zodat je je nog kunt optrekken.

Materiaal

- Rekstok op halve reikhoogte.
- Een dubbele (of twee enkele) stopwatch(es) (op eentiende seconde nauwkeurig) in verband met de mogelijkheid de test bij twee leerlingen gelijktijdig af te nemen.

Waardering

De tijd die de leerling in de juiste positie heeft gehangen, gemeten op eentiende seconde nauwkeurig, afgerond naar beneden.

Pogingen en pauze

De test wordt door iedere leerling één keer uitgevoerd.

Tips voor de testleider

- Sommige leerlingen hebben de neiging de handen verder uit elkaar te plaatsen dan schouderbreedte. Corrigeer dit.
- Pas de hoogte van de rekstok zoveel mogelijk aan. Een te hoge rekstok werkt ontmoedigend en beïnvloedt het testresultaat.
- Hang de leerling, indien hij schommelt, stil en moedig hem/haar aan.
- Vertel het resultaat pas achteraf. Breng de leerling niet tijdens de test op de hoogte van de 'tussentijdse score'.
- Maak de rekstok regelmatig schoon.



TESTONDERDEEL 3: TIEN MAAL VIJF METER LOOP

FACTOR: LOOPSNELHEID

Instructie en demonstratie aan de leerlingen(en)

Iedereen loopt verplicht met sportschoenen aan. Neem plaats achter de startlijn in een licht gebogen starthouding met je voorste voet net achter de startlijn. Op mijn waarschuwing 'drie, twee, één ... start' loop je zo snel mogelijk naar de andere lijn. Je moet altijd met beide voeten de lijn op de vloer passeren, daarna omkeren en zo snel mogelijk teruglopen naar de startlijn, waar je op dezelfde manier moet omkeren. Als je niet met beide voeten achter de lijn omkeert, dan krijg je er straf tijd bij en als je dit meerdere keren doet, moet je de test overdoen. Je loopt in totaal vijf keer heen en weer, dus tien rechte stukken. Ik zal het even voordoen. Let daarbij vooral op het inbuigen en draaien (pivoteren) bij het omkeren. Als je voor de vijfde en dus laatste keer terugloopt, moet je zo hard mogelijk doorsprinten naar de finishlijn. Ik vertel je tijdens het lopen hoever je bent.

Na een rustpauze, waarin andere leerlingen lopen, wordt de test nog een tweede keer uitgevoerd. De beste tijd telt als testresultaat.

Materiaal

- Plaktape voor het uitzetten van het parcours.
- Een meetlint.
- Een dubbele of twee enkele stopwatches.

Waardering

De tijd nodig om een afstand van vijf meter, tussen twee evenwijdige lijnen, tien keer af te leggen, gemeten in tienden van een seconde. Indien een enkele keer net voor of op de lijn gekeerd wordt, dient er 0.1 strafseconde bij de totale tijd te worden bijgeteld. Indien ruim voor de lijn of

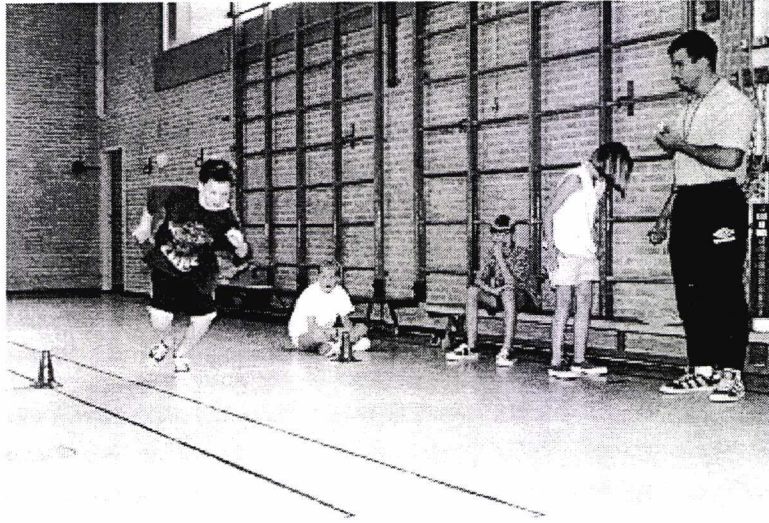
herhaaldelijk verkeerd gekeerd wordt, dan dient de poging gestopt te worden en moet de test na een korte rustperiode opnieuw worden begonnen.

Pogingen en pauze

De test wordt door iedere leerling twee keer uitgevoerd. Tussen de twee pogingen is een rustperiode, waarin de overige leerlingen de test kunnen afleggen.

Tips voor de testleider

- Trek met behulp van plaktape twee parallel lopende lijnen met een onderlinge afstand van vijf meter.
- Breng enkele meters voorbij de startlijn een extra lijn aan. Dit is de finishlijn. - Instrueer de leerling om aan het eind van de test zo hard mogelijk door te lopen tot voorbij de finishlijn. Dit, om de leerling te stimuleren de 10x5 meter loop daadwerkelijk zo snel mogelijk af te leggen.
- Zorg, in verband met de finish, dat er voldoende uitloopruimte is aan de kant waar gestart wordt en houd rekening met de afstand tot de muur.
- Markeer de keerlijnen met behulp van pilonnen (verkeerskegels).
- Demonstreer de test met speciale aandacht voor de pivotdraai.
- Let er op dat de leerling met de beide voeten achter de lijn omkeert.
- Tel elke uitgevoerde cyclus van 2x5 meter hardop.
- De test wordt beëindigd als de testpersoon de finishlijn met één voet gepasseerd heeft.
- Zorg ervoor dat de vloer slipvrij is.
- Laat de leerlingen uitsluitend met schoenen aan lopen.



TESTONDERDEEL 4: REIKEN IN LANGZIT

FACTOR: LENIGHEID

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

Iedereen is op blote voeten. Ga in langzit zitten met je blote voeten plat (hiel en tenen) tegen de voorkant van de meetkist. Strek allebei je armen naar voren, strek je vingers, buig je bovenlichaam langzaam voorover en duw met de vingertoppen van allebei je handen tegelijk de schuif zo ver mogelijk van je af. Bij duwen met één hand is de uitslag ongeldig. Houd daarbij steeds je knieën gestrekt. Bij duwen met kromme benen is de uitslag ongeldig. Ik houd je knieën bovendien vast. Als je niet verder kunt, blijf dan even onbeweeglijk in de verste stand zitten.

Denk er vooral om dat het naar voren buigen langzaam en zonder schokken moet gebeuren, want anders is de meting ongeldig. Je doet de test tweemaal achter elkaar en de verste uitslag telt. Tussen de pogingen door kun je het beste je benen ontspannen door ze even te buigen.

Materiaal

- Meetkist: hoogte ongeveer 33 centimeter, schaalverdeling 0-50 centimeter.
- Bijbehorende schuifmeetlat.
- Twee Zweedse banken.

Waardering

De afstand die de schuif bereikt, gemeten in hele centimeters, afgerond naar beneden. Een score van 15 centimeter betekent dat de vingertoppen net zo ver zijn als de voetzolen.

Pogingen en pauze

De test wordt door iedere leerling twee keer achtereenvolgend uitgevoerd. Na iedere poging worden de benen even ontspannen door de knieën te buigen.

Tips voor de testleider

- De testleider zit geknield naast de leerling en houdt diens knieën gestrekt.
- De leerling moet, voordat hij/zij met reiken begint, de vingers tegen de voorkant van de schuif plaatsen.
- De score wordt bepaald door het verste punt dat de leerling met de schuif bereikt. De leerling moet deze positie tenminste twee tellen vasthouden alvorens de score wordt afgelezen.
- De test moet langzaam en gelijkmatig worden uitgevoerd, zonder stotende of abrupte bewegingen.
- De tweede poging volgt direct na de eerste, nadat de leerling de benen even heeft kunnen ontspannen door ze te buigen.



TESTONDERDEEL 5: SNELTIKKEN MET EEN HAND

FACTOR: ARMSNELHEID

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

Ga in een kleine spreidstand voor de tafel staan, dan zet ik eerst het tafelblad op de juiste hoogte (vlak onder de navel). Leg één hand in het midden van het tafelblad. Met je andere hand (voorkeurshand) ga je zo snel mogelijk heen en weer, over de middenhand heen, waarbij je steeds een ronde schijf aantikt. Probeer nu eerst even uit met welke hand dit het beste gaat. Weet je het? (Bij twijfel vragen naar de schrijfhand of de werparm). Ga klaar staan met een hand in het midden van het tafelblad, je tikhand voorlangs gekruist en de vingers op de schijf. Wanneer ik zeg 'drie, twee, één ... start', begin je zo snel mogelijk beurtelings de schijven aan te tikken. Licht aantikken is voldoende en het snelste. Kijk zo min mogelijk naar de hand die heen en weer gaat. In totaal moet je je hand 25 keer zo snel mogelijk heen en weer bewegen. Een beweging telt niet mee als je de schijf mist of als je met je tikhand over de tafel 'veegt'. Doorgaan tot ik stop zeg. Ik zal voor je tellen. Je krijgt straks nog een tweede kans; de beste prestatie telt.

Materiaal

- Een verticaal-instelbare testtafel. De diameter van de twee schijven is 20 centimeter. De afstand tussen de schijven is 60 centimeter (de middelpunten liggen dus 80 centimeter uit elkaar). In het midden tussen de schijven zit een rechthoekige plaat van 10 bij 20 centimeter, om de hand op te leggen.
- Een stopwatch (op eentiende seconde nauwkeurig).

Waardering

De tijd die de leerling nodig heeft om de schijven in totaal 50 keer (dat wil zeggen 25 cycli) aan te raken, gemeten met een nauwkeurigheid van eentiende seconde (altijd naar beneden afronden, indien de stopwatch de tijd aangeeft met een nauwkeurigheid van eenhonderste seconde).

Indien een enkele keer de schijf op een haar na gemist wordt, heeft dit geen invloed op het eindresultaat. Indien de schijf ruim gemist wordt, de misser niet meetellen en voor elke misser een extra cyclus bijtellen. Idem voor een enkele 'veegbeweging'. Indien herhaaldelijk een schijf gemist wordt of indien herhaaldelijk een "veegbeweging" wordt uitgevoerd, laat dan de leerling na correctie opnieuw beginnen.

Pogingen en pauze

De test wordt door iedere persoon twee keer uitgevoerd. Tussen de twee pogingen zit een ruime rustpauze, waarin andere leerlingen getest kunnen worden.

Tips voor de testleider

- Stel de testtafel iedere keer in op de juiste hoogte (dat wil zeggen juist onder de navelhoogte van de leerling).
- Start de stopwatch op het commando 'drie, twee, één ... start'. Concentreer jezelf tijdens het tellen op de schijf waar de hand bij de start op ligt. Tel in gedachte alleen wanneer die schijf wordt aangeraakt. Druk bij de 25ste keer aantikken de stopwatch in.
- Let erop dat één hand contact houdt met het midden van de tafel.
- Wijs de leerling er zonnodig op de test niet te precies (verkramp) uit te voeren, maar de hand zo soepel mogelijk heen en weer te bewegen.
- Er zijn leerlingen die de tikhand met de ogen volgen en daardoor sterk met het hoofd en de romp meedraaien. Dit werkt vertragend. Laat ze stoppen en opnieuw beginnen, waarbij ze op het gevoel tikken, dus zonder dat ze met de ogen het tikken controleren. Ga op voldoende afstand (circa drie tot vier meter) van de tiktafel staan; dit waarborgt een goed overzicht op de testopstelling en is minder vermoeiend.



TESTONDERDEEL 6: SIT-UPS

FACTOR: ROMPKRACHT

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

We gaan bij dit station sit-ups doen, een test voor de kracht van de buikspieren. Ik zal het eerst een keer voordoen. Je gaat recht overeind op de mat zitten, met je handen in elkaar gevouwen achter je hoofd, je knieën 90 graden gebogen, je voeten plat op de grond en je hielen tegen de rand van de mat. De helper houdt je voeten op hun plaats. Raak met je ellebogen je knieën aan en blijf zo zitten. Ga vervolgens met je bovenlichaam achterover naar de mat, totdat je met je schouderbladen de mat aanraakt. Kom daarna weer overeind om opnieuw met je ellebogen je knieën aan te tikken. Wanneer ik zeg 'drie, twee, één ... start', probeer je deze beweging zo snel mogelijk achter elkaar te herhalen. Je gaat door tot ik zeg 'stop'. De test duurt 30 seconden. Je mag de test maar één keer doen. Zorg ervoor dat je handen gedurende de gehele test in elkaar gevouwen achter je hoofd blijven en dat je bij iedere poging met je ellebogen je knieën raakt en met je schouders de mat, anders is de poging ongeldig. Leerling nummer één begint en leerling nummer twee houdt de voeten vast.

Materiaal

- Een mat.
- Een stopwatch.
- Een medeleerling als helper.

Waardering

Het totaal aantal in 30 seconden compleet uitgevoerde sit-ups.

Indien tijdens de test de schouders de mat niet raken en/of de ellebogen de knieën niet raken en/of de handen niet achter het hoofd gehouden worden, dan mag de betreffende poging niet

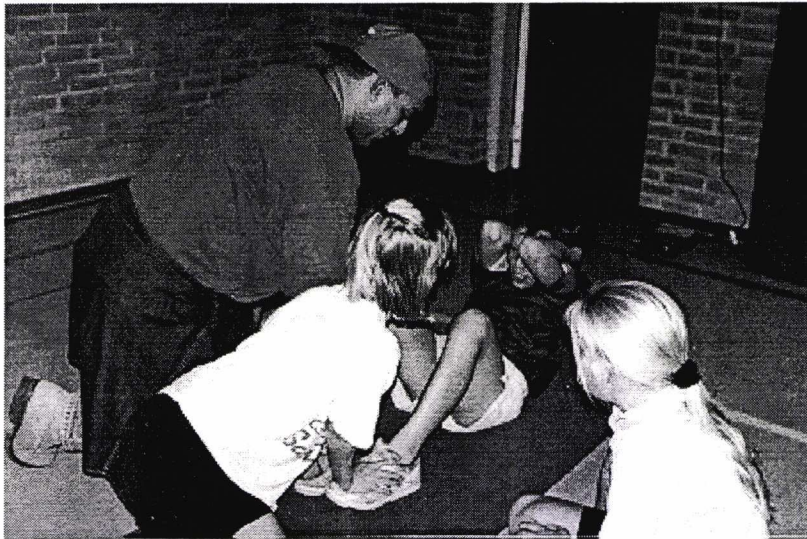
worden meegeteld. Wijs de leerling, terwijl hij/zij doorgaat met de test, zonodig nogmaals op het handhaven van de juiste uitvoering.

Pogingen

De test wordt door de leerling één keer uitgevoerd.

Tips voor de testleider

- Om gedurende de test de uitgangspositie te controleren dient de testleider zich geknield naast de mat op te stellen.
- Let erop dat de helper gedurende de gehele test de voeten van de leerling die de test uitvoert op de juiste plaats gefixeerd houdt.
- Let erop dat de knieën van de leerling die de test uitvoert gedurende de gehele test 90 graden gebogen blijven.
- Laat de leerling, nadat de instructies omtrent de uitvoering gegeven zijn, de hele beweging eenmaal uitvoeren, om er zeker van te zijn dat de instructies goed zijn begrepen.
- Tel iedere geldige, volledig uitgevoerde poging hardop. Een poging vangt aan en eindigt in zit met de ellebogen tegen de knieën. Tel pas als de knieën worden aangeraakt. Als er niet wordt geteld, betekent dit dat er geen geldige poging werd uitgevoerd.
- Corrigeer de leerling tijdens de test indien hij fouten maakt zonder hem te onderbreken.
- Rouleren gaat het snelst als de leerling, die als volgende aan de beurt is, de voeten van zijn/haar voorganger vasthoudt en daarna direct klaar gaat zitten om zelf de oefening uit te voeren.



TESTONDERDEEL 7: SHUTTLE RUN TEST

FACTOR: AËROOB UITHOUDINGSVERMOGEN

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

Jullie gaan de Shuttle run test afleggen. Deze test meet het uithoudingsvermogen. Je moet zo meteen heen en weer lopen tussen twee lijnen, die zich op 20 meter afstand van elkaar bevinden aan weerszijden van het gymnastieklokaal.

De hardloopsnelheid wordt aangegeven met geluidssignalen (piepjes) die afgespeeld worden door een cassette recorder. Het hardlooptempo gaat elke minuut iets omhoog, doordat de piepjes steeds sneller na elkaar komen. Het wordt daardoor gaandeweg steeds moeilijker de piepjes bij te houden. Je begint bij de start van de test van de ene 20-meterlijn naar de andere 20-meterlijn te lopen en moet dan vervolgens gelijktijdig met ieder piepje bij de 20-meterlijn aankomen. Daar draai je om met een pivotdraai, zoals dat bij basketbal wordt gedaan. Je moet gelijkmatig lopen, niet sneller en ook niet langzamer dan de piepjes aangeven. Indien je te snel bent dan moet je op de 20-meterlijn op het piepje wachten. Dan pas mag je teruglopen. Indien je te laat bent, moet je doorlopen, de 20-meterlijn aantikken en je achterstand proberen in te halen. Iedereen moet in een rechte baan lopen, zodat je elkaar niet in de weg loopt.

De test is voor jou afgelopen als je de piepjes niet meer kunt bijhouden. Dit is het geval als je twee keer achter elkaar op het piepje meer dan drie meter moet lopen om de 20-meterlijn te halen. Als je stopt moet je het testparcours zo snel mogelijk verlaten, waarbij je moet opletten dat je andere leerlingen, die nog bezig zijn met de test, niet hindert. Tevens moet je de laatste door de cassette recorder genoemde testtrap onthouden. Dit is je testscore.

Materiaal

- Gymnastieklokaal met afmetingen van 12 bij 21 meter.
- Plaklint voor het uitzetten van het parcours en meetlint.

- Cassetterecorder (het verdient aanbeveling een apparaat met een 'pitch control', dat wil zeggen regelbare afspeelsnelheid, te gebruiken).
- Een voorbespeelde cassette met één-minuut-protocol.
- Stopwatch (op eentiende seconde nauwkeurig).

Waardering

De testscore wordt in 'trappen' uitgedrukt. Afzonderlijke trappen worden met een nauwkeurigheid van een halve trap op het bandje aangegeven. De score van de individuele leerling wordt naar beneden afgerond op de laatste volledig gemaakte halve trap.

Pogingen

De test wordt door iedere persoon één keer uitgevoerd.

Tips voor de testleider

- Neem kennis van de inhoud van de cassetteband.
- Controleer vooraf de werking van de cassetterecorder en de draaisnelheid met behulp van een op de cassette opgenomen testperiode van één minuut.
- Zorg dat het begin van het testprotocol op het bandje overeenkomt met de nulstand van de teller.
- Leg het verloop van de test uit aan de leerlingen, doe de pivotdraai voor en laat zien wanneer de test beëindigd moet worden.
- Kies de grootte van de testgroep zodanig, dat per leerling een baan van circa één meter breed beschikbaar is.
- Stel de testgroep op aan een uiteinde van het parcours en start de cassetterecorder. Laat de leerlingen, die het gevraagde tempo niet kunnen volhouden, stoppen en herhaal voor hen de laatstgenoemde testtrap; dit is hun eindscore.

Waarschuwing

Het betreft een zogenaamde maximaal test. Derhalve is het raadzaam de test alleen af te nemen bij leerlingen die volledig gezond zijn en die onder 'normale' omstandigheden, zonder beperkingen aan de gymnastiekles meedoen. De test mag niet worden uitgevoerd indien een leerling in de week voorafgaande aan de testafname koorts heeft gehad.



TESTONDERDEEL 8: HANDKNIJPKRACHT

FACTOR: STATISCHE ONDERARMKRACHT

Instructie en demonstratie aan de leerling(en)

Neem de handknijpkrachtmeter in je voorkeurs hand (veelal je schrijfhand of je sterkste hand) en houd je arm gestrekt naast je lichaam. Knijp zo hard als je kunt. Let erop dat de wijzerplaat van de handknijpkrachtmeter naar buiten wijst en dat je de handknijpkrachtmeter van je lichaam afhoudt, zodat hij je lichaam niet kan raken tijdens de test. Probeer tijdens het knijpen de kracht langzaam tot het maximum op te voeren en houd dit maximum ongeveer twee tellen vast. Het is niet toegestaan abrupt te knijpen. Je mag de test twee keer uitvoeren; het beste resultaat telt.

Materiaal

- Een handdynamometer met een verstelbare handgrip.

Waardering

De trekkracht uitgeoefend op het handvat van de handdynamometer, afgerond tot op één kilogram nauwkeurig.

Pogingen en pauze

De test wordt door de leerling twee maal na elkaar uitgevoerd.

Tips voor de testleider

- Zet voor aanvang van iedere poging de wijzer van de handdynamometer op nul.
- Zie erop toe dat de wijzerplaat van de handdynamometer tijdens de test naar de testleider wijst.
- Vraag aan de leerling zijn voorkeurshand te gebruiken.
- Zie er tijdens de test op toe dat de arm en hand, waarin de handdynamometer zich bevindt, het lichaam niet raken en dat de handdynamometer naast het lichaam in het verlengde van de onderarm wordt gehouden.
- De tweede poging wordt na een korte pauze direct na de eerste poging gedaan. In deze pauze dient de wijzer van de handdynamometer weer op nul gezet te worden.



TESTONDERDEEL 9: LONGFUNCTIE METING

Instructie en demonstratie aan de leerlingen

De longfunctie wordt gemeten met een peakflow meter. Het is eenvoudig mechanisch instrument met verwisselbare kartonnen mondstukjes. De peak-flow meter is een stroomsnelheid meter en geen volume meter. Langdurig het hele longvolume in de meter blazen is hier niet effectief. Het gaat juist om een krachtige ademstoot ineens.

Vanuit staande positie: zet de wijzer op de beginstand (l/min). Neem het instrument horizontaal voor de mond, en let erop dat de wijzer ongehinderd kan schuiven. Blaas vervolgens zo hard mogelijk in een keer door de meter.

Materiaal

- peak-flow meter
- per leerling een kartonnen mondstuk

Pogingen, herhalingen en waardering

Voer de test in totaal drie keer uit voorafgaand aan de shuttlerun test. Herhaal de test wederom vlak na de shuttle run test. De hoogstes waarde is telkens de score.



TESTONDERDEEL 10

ANTHROPOMETRIE:

LICHAAMSLENGTE, LICHAAMSGEWICHT, BODY MASS INDEX

Lichaamslengte

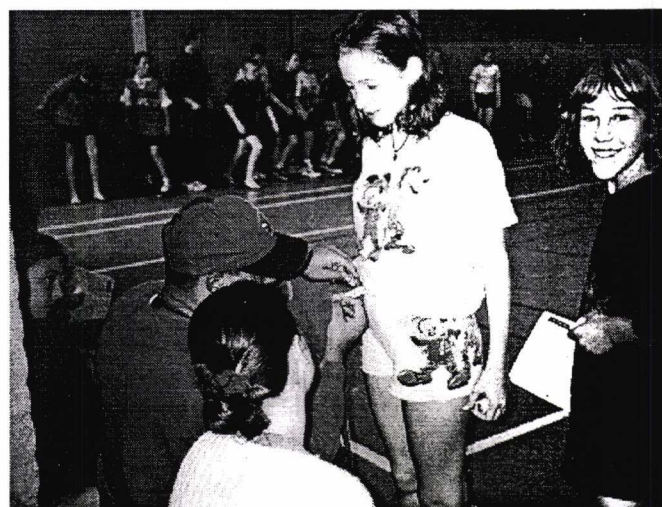
Voor de lengtemeting dient een huishoudcentimeter op een deur of wand te worden bevestigd. Let erop dat er geen plinten aan de onderzijde van de deur of wand zijn en dat plakband te bevestigen is. Meet met de rolmaat vanaf de grond 60 cm omhoog. Zet hier een punt neer met de huidpotlood. Dit is het beginpunt van de lengtemeting. Hang het eindpunt van de centimeter boven aan de deur/wand recht boven het beginpunt. Met de watepas wordt gecontroleerd of de centimeter recht hangt. Corrigeer indien nodig en bevestig de centimeter op meerdere plaatsen met plakband, zodat deze niet kan verschuiven als de persoon tegen de wand gaat staan.

Bij het meten van de lengte dient de leerling blootsvoets te staan met de hielen, de rug en de billen tegen een muur. Het hoofd dient zo te worden gehouden dat de denkbeeldige lijn tussen de uitwendige gehoorgang en het oog evenwijdig loopt aan de grond. De leerling wordt gevraagd goed rechtop te staan. Vervolgens wordt de lengte gemeten met een nauwkeurigheid van één centimeter. Afronding geschiedt als volgt: meerwaarden kleiner dan een halve centimeter worden naar beneden afgerond en meerwaarden groter dan een halve centimeter naar boven.



Taille omtrek

De taille-omtrek is de omtrek van de taille, midden tussen de onderzijde van de ribbenboog en de bovenzijde van de bekkenrand (zie figuur).. Dit is meestal ter hoogte van de navel. De taille-omtrek wordt staand gemeten aan het eind van een normale uitademing. De taille-omtrek wordt gemeten met een meetlint dat door TNO is verstrekt. De maten worden gemeten in millimeters nauwkeurig.



Lichaamsgewicht

De leerling dient gemeten te worden in sportkleding, zonder sokken en schoenen aan. Het gewicht wordt gemeten met behulp van een weegschaal en afgerond op halve kilogrammen.

Body mass index (BMI; Quetelet-index)

De BMI is het gewicht (uitgedrukt in in kilogram) gedeeld door de lengte (uitgedrukt in meters in het kwadraat).

Bijlage E Scoreformulier Eurofittest

DELFTSE JEUGD IN BEWEGING

DATUM :
SCHOOL :

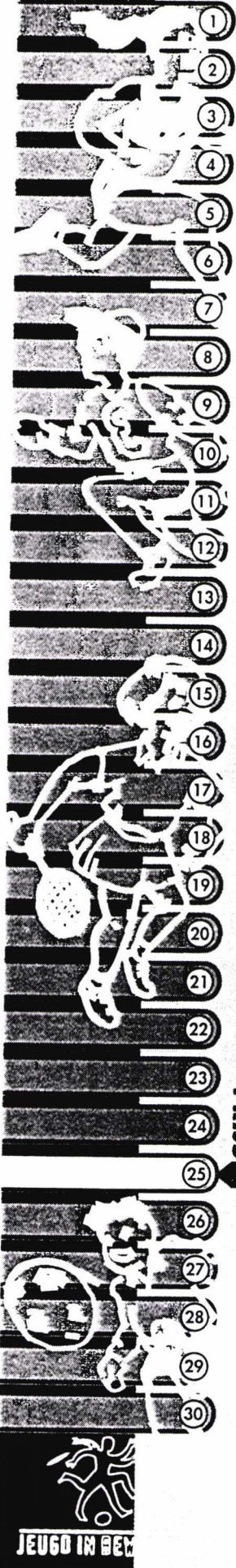
NAAM :
ID NUMMER :
GESLACHT :
LEEFTIJD : jaar
GROEP/KLAS :

Scoreformulier

TESTONDERDEEL (afrondding)	1e meting		2e meting	
	1998		1999	
lichaamslengte (hele cm)		cm		cm
gewicht (0,5 kg)		kg		kg
quetelet-index				
sneltikken met één hand(0,1 sec.)	$\frac{1}{2}$		$\frac{1}{2}$	
sit-ups				
verspringen uit stand	$\frac{1}{2}$	cm	$\frac{1}{2}$	cm
handknijpkracht (kg)	$\frac{1}{2}$		$\frac{1}{2}$	
hangen met gebogen armen (0,1 sec)		sec		sec
10 x 5 meter loop (0,1 sec.)	$\frac{1}{2}$	sec	$\frac{1}{2}$	sec
reiken in zit (0,1 cm.)	$\frac{1}{2}$	cm	$\frac{1}{2}$	cm
Shuttle-run test				

Bijlage F Voorbeeld strippenkaart van Delftse jeugd in Beweging

Gemeente Delft



SPORTSTRIPPENKAART

PRISJ

Simon Carmiggelschool

naam:

Gemeente Delft



JEUGO IN BEWEGING



MOOI ZO
GOED ZO



STANISLAS
COLLEGE

Delftse Jeugd in Beweging is een sportstimuleringsproject van de Gemeente Delft.

Ruim 700 Delftse leerlingen worden medio oktober 1998 en mei 1999 door TNO - PG getest op hun fitheid.

Ruim 350 Delftse leerlingen krijgen een jaar lang elke week een extra sportactiviteit aangeboden.

De verschillen in fitheid tussen de 350 deelnemende leerlingen en de controle-groep worden voorgelegd aan de gemeente Delft.

Voor ledere sportactiviteit krijg je een stempel. Bij 25 stempels op de strippenkaart krijg je een prijs.

Informatie kun je krijgen bij:

Projectbureau
MOOI ZO, GOED ZO
Gert-Jan Masselink
Frank van Borselenstraat 1a
2613 NJ Delft
tel. 015 - 213 74 47

en bij:
Stanislascollege
D. v.d. Toorn
Reinier de Graafpad 1
2613 GK Delft
tel. 015 - 257 66 85

*Delftse
Jeugd
in
Beweging*

Bijlage G Persberichten

Bewegingsproject start afgeslankt

22/9
98

Delft. — Het pilot-project 'Jeugd in Beweging' in Delft gaat morgen in flink afgeslankte vorm van start. Minder scholen nemen deel en er zijn minder sportactiviteiten dan oorspronkelijk de bedoeling was. Ook de looptijd van het project is verkort. In plaats van vier jaar neemt het onderzoek twee jaar in beslag. Doel van 'Jeugd in Beweging' is om schooljeugd van lager en middelbaar onderwijs te stimuleren meer te gaan sporten.

De belangrijkste oorzaak van de 'afslankoperatie' is dat er minder subsidie beschikbaar is. Nu bedragen de kosten voor 'Jeugd in Beweging' anderhalve ton. Daarvan betaalt het rijk een ton. Eerder waren de totale projectkosten op acht ton geraamd.

Volgens H. Skinner, projectcoördinator bij de gemeente, is bekeken of uitvoering met minder middelen nog zin had. „We voeren het onderzoek uit omdat het desondanks tot interessante uitkomsten voor de gemeente kan leiden. Aan het eind wordt door de onderzoekers advies uitgebracht”.

In Delft doen zes scholen mee aan het project, waarvan de uitvoering tot juli 1999 duurt.

Daarna volgt een evaluatie. Voor aanvang ondergaan leerlingen van de zes scholen, waarvan vier basisscholen en twee scholen voor voortgezet onderwijs, een fitheidstest, waarna twee groepen gemaakt worden. De Anne de Vriesschool, de Simon Carmiggelsschool en het Stanislascollege vormen de groep 'experimentenscholen'. Deze scholen bieden gedurende een jaar extra sportactiviteiten, zowel tijdens als na schooltijd, aan. In het lesprogramma komt meer aandacht voor het belang van sport en beweging en ouders krijgen voorlichting hoe ze hun kinderen tot sporten kunnen stimuleren.

Het Grotiuscollege, de Mozaïekschool en de Gabriëlschool West vormen de controlegroep. Deze blijven het normale programma volgen.

De resultaten van het experiment worden bijgehouden door TNO-Preventie en Gezondheid. Het projectbureau Mooi zo, Goed zo voert het project uit en draagt zorg voor de coördinatie van de activiteiten. Wethouders D. Rensen (onderwijs) en J. Torrenstra (sport) tekenen morgen de contracten waarmee het pilot-project 'Jeugd in Beweging' in Delft van start gaat.

Abonnee worden?
Bel gratis

0800-0220540



DELFTSCHE COURANT

8 711688 701012

DC/HIC

MOOI ZO GOED ZO

'Fitte scholieren leren beter'

Delft — „Linksom vallen, rechtsom vallen. Niet op de elleboog, maar doorrollen”, commandeert de forse judoleraar. De kinderen uit de tweede klas van het Stanislascollege weten de oefeningen te combineren met een eendeloos gegrechel. Het is voor de veertien- en vijftien-jarigen de eerste judoles in een wekelijkse reeks die tot juni gaat duren. Zij zullen zich de komende maanden opwerken tot niveau groene band.

Ruim 350 leerlingen startten gisteren met het project 'Delftse jeugd in beweging'. Een uur extra sporten per week en voorlichting over voeding en gezondheid moeten er voor zorgen dat Delftse scholieren plezier krijgen in sport en de conditie verbeteren. Een fitheidstest van TNO moet in juni uitwijzen of dat is gelukt.

„Aan het enthousiasme van de kinderen zal het in ieder geval niet liggen”, vindt coördinator Gert-Jan Masselink van Mooi Zo Goed Zo. „Bij het Stanislascollege hebben we zelfs een onverwacht hoge deelname van 97 procent. De leerlingen hebben



FOTO FOTOBURO FRED NIJS

Onder professionele leiding van basketbalgrootheid Toon van Helfteren startten de eerste sportlessen.

zelf aangegeven welke sporten ze willen beoefenen. In een zaal naast de judoles wordt er fanatiek gevoetbald. De balvaardigheid van de meeste kinderen verraadde dat ze vaker een balletje trappen. De organisatie hoopt dat de actieve sporters ook niet-sportieve vriendjes en vriendinnetjes in beweging krijgen. Begeleider D. van der

sport doet”. De beginnende basketballers krijgen op de eerste middag morele steun van oud-bondscoach Toon van Helfteren. Hij torent ver boven de kleine basisschoolleerlingen uit, maar gaat desnoods op de knieën om uitleg te geven. Dribbelen, bal doorgeven, lopen met de bal: het zijn de basisprincipes die uitgelegd worden. Het is een goede manier om eenvoudig een sport te leren kennen, vindt P. de Leeuw. Haar zoon en dochter doen allebei mee met het project. Hij bij basketbal, zij met zaalvoetbal.

De behaalde resultaten worden in juni vergeleken met een controlegroep van drie niet deelnemende scholen. Echt spectaculaire veranderingen worden door het extra uurtje sporten per week niet verwacht. „We rekenen wel op voldoende aanknopingspunten om de komende jaren mee verder te gaan”, zegt Masselink. Aan de scholieren zal het de eerste tijd niet liggen. Die tennissen, judoën, voetballen en fitnessen zo fanatiek, dat enkele moeders er verbaasd naar kijken.

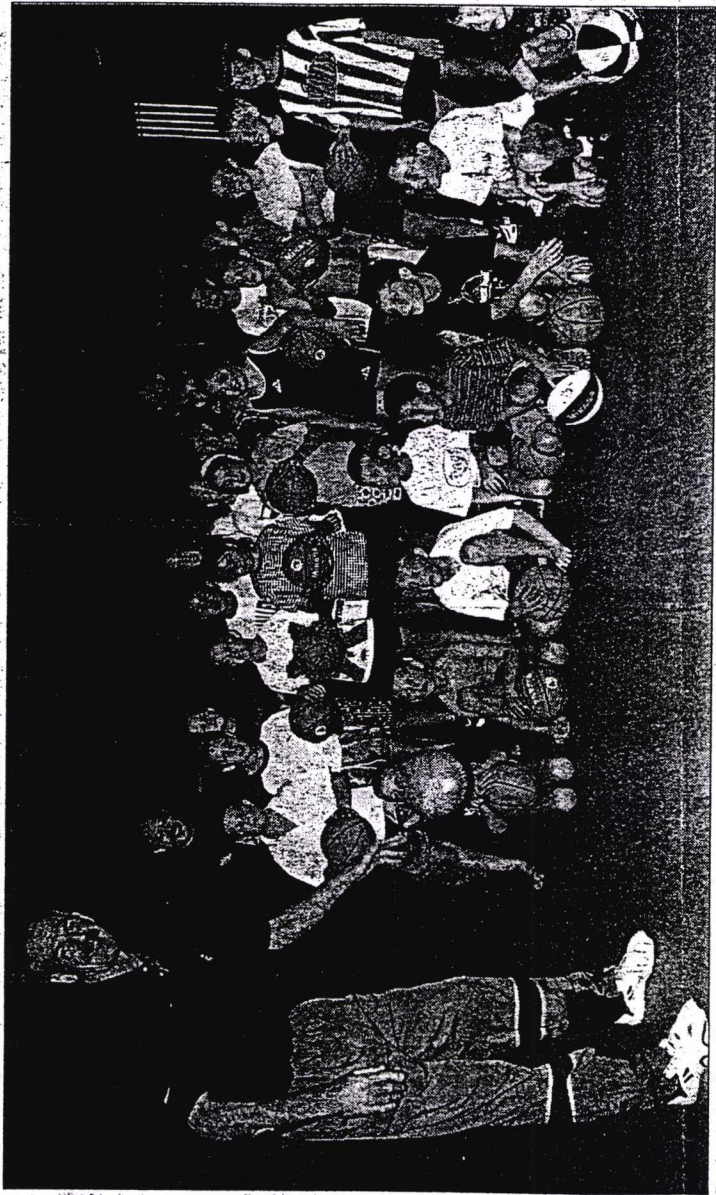
Delftse Courant

voespagina p. 31/10/90

D.P. 4/11/98

Delftse jeugd in beweging

DELFT - Basketbaltrainer Toon van Helfteren heeft vrijdag het startsein gegeven voor het project 'Delftse jongeren in beweging'. Na een korte training op de Simon Carmiggelschool overhandigde hij de bal officieel aan de sportleider. Daarmee begon een serie buitenschoolse, sportieve activiteiten, die worden aangeboden aan leerlingen van drie Delftse scholen. Het project, dat wordt uitgevoerd door 'Mooi zo, goed zo', dient ter ondersteuning van een onderzoek van TNO Preventie en Gezondheid. Doel hiervan is vast te stellen wat de invloed van lichaamsbeweging is op de fitheid van jongeren.



Basketbaltrainer Toon van Helfteren startte de sportieve activiteiten op de Simon Carmiggelschool.

Foto: Delftse Post/Ad vd Drift

TNO Preventie en Gezondheid heeft 5 jaar geleden onderzoek gedaan naar de vrijetijdsbesteding van hedendaagse jongeren. De uitkomsten daarvan baarden zorgen: de jeugd bleek meer voor tv en computer te zitten dan bij sportverenigingen te vertoeven. Besloten werd in kaart te brengen welke invloed deze inactiviteit heeft op de motoriek van de hedendaagse jongeren. Om dit te bereiken is een bureau opgericht: Jeugd in beweging.

Dit bureau heeft 6 gemeenten uitgekozen voor een pilotproject, waaronder Delft. Dat heeft geleid tot het project 'Delftse jeugd in beweging', gemitteerd en gefinancierd door gemeentelijke afdeling Sport. De uitvoering is uitbesteed aan 'Mooi zo, goed zo', de organisatie die onder meer in de afgelopen zomer een straatproject uitvoerde. 'Delftse jeugd in beweging' wordt uitgevoerd op 6 Delftse scholen: 4 basisscholen en 2 voor voortgezet onderwijs', vertelt Gert-Jan Masselink van 'Mooi zo, goed zo'. TNO Preventie en Gezondheid heeft 750 scholieren getest op conditie, bewegingsrijke en motoriek. Ook is gekeken naar het 'nest' waar ze uitkomen, onder meer om vast te stellen of ze van huis uit worden ge-

stimuleerd te gaan sporten. Deze voorbereidende test, een nulmeting, is twee weken geleden gedaan. Afgelopen vrijdag zijn sportactiviteiten begonnen. Ongeveer 360 scholieren, leerlingen van drie van de zes deelnemende scholen, krijgen buitenschoolse extra sport aangeboden.

Strippenkaart

De scholen waar de extra sportactiviteiten worden aangeboden, zijn het Stanislas College - de groepen 2 VBO/MAVO, de Antenne de Vriesschool en de Simon Carmiggelschool. De leerlingen hebben zelf mogen kiezen welke sporten ze willen doen. Dat zijn onder meer tennis, zaalvoetbal, basketbal, volleybal, fitness, aerobic en judo. De activiteiten worden georganiseerd in samen-

werking met een aantal Delftse sportverenigingen", aldus Masselink. "Waar nodig, zoals bijvoorbeeld bij aerobics, wordt een instructeur ingehuurd. De scholieren hebben een strippenkaart gekregen, waarop per activiteit waaraan ze meedoen een stempel wordt gezet. Bij 25 stempels krijgen ze een prijs. Zo kan worden aan het eind van de rit worden vastgesteld wie wat heeft gedaan."

Het project omvat meer dan alleen sportbeoefening. Zo is er een inleidende ouderavond geweest en volgt er voor de ouders van de deelnemende scholieren nog een bijeenkomst waarin inhoudelijk wordt ingegaan op het belang van sport en gezonde voeding. Ook krijgen de kinderen op school les over dit onderwerp.

"In juni '99 wordt de scholieren aan het op andere wijze invulling geven aan buitenschoolse opvang in de vorm van sport." "Daarna wordt gekeken wat het verschil is tussen de sporters en de controlegroep: de scholieren van het Grotius College, de Gabriëlschool West en Het Mozaïek. Nu is er dit en in voor er verschil, dan gaat de uitslag naar de gemeenteraad en wordt bekeken hoe hier beleid voor kan worden gemaakt. Je zou daarmee diverse kanten uit kunnen. Bijvoorbeeld het zoeken naar mogelijkheden om de achterstand van inactieve kinderen weg te werken. Ook kun je denken

aan het op andere wijze invulling geven aan buitenschoolse opvang in de vorm van sport." "Mooi zo, goed zo" is blij aan de Delftse jeugd in beweging te mogen meewerken. "We hebben inmiddels een straatproject aangevraagd. Nu is er dit en in voor er verschil, dan gaat de uitslag naar de gemeenteraad en wordt bekeken hoe hier beleid voor kan worden gemaakt. Je zou daarmee diverse kanten uit kunnen. Bijvoorbeeld het zoeken naar mogelijkheden om de achterstand van inactieve kinderen weg te werken. Ook kun je denken

TNO.



3
Een bloeiend cultureel leven is onontbeerlijk voor een kernstad als Delft. Capi, theaterdirecteur Herga van Bermea.



4
De schoolgaande jeugd beweegt te weinig. Een nieuw project brengt daar verandering in.



9-12
Deze week verspreiden de gemeenteraad over de gemeentelijke begroting. Waar gaat het geld in 1999 naar toe?

Gemeente Delft
WOONMARKT
Nieuw en aanbod vrijkomende huurwoningen van de Delftse woningcorporaties van 5/11/98

ON

Stadskrant 5/11/98

4

Stadskrant

4^e JAARGANG NR. 30, WEEK 45 - 5 NOVEMBER 1998

'Delftse Jeugd in Beweging' van start

Delftse scholieren van het Stanislascollege, de Anne de Vriesschool en de Simon Carmiggelschool zijn vorige week begonnen met extra naschoolse sportactiviteiten. Op vrijdag ging namelijk het project 'Delftse Jeugd in Beweging' van start. Het project is opgezet omdat uit onderzoek is gebleken dat jongeren tussen de tien en zestien jaar te weinig bewegen en aan sport doen. De conditie van scholieren blijkt achteruit te hollen. Dat heeft op termijn nadelige gevolgen voor de gezondheid.

Om na te gaan of naschoolse sportactiviteiten de conditie van de jeugd verbeteren, kunnen

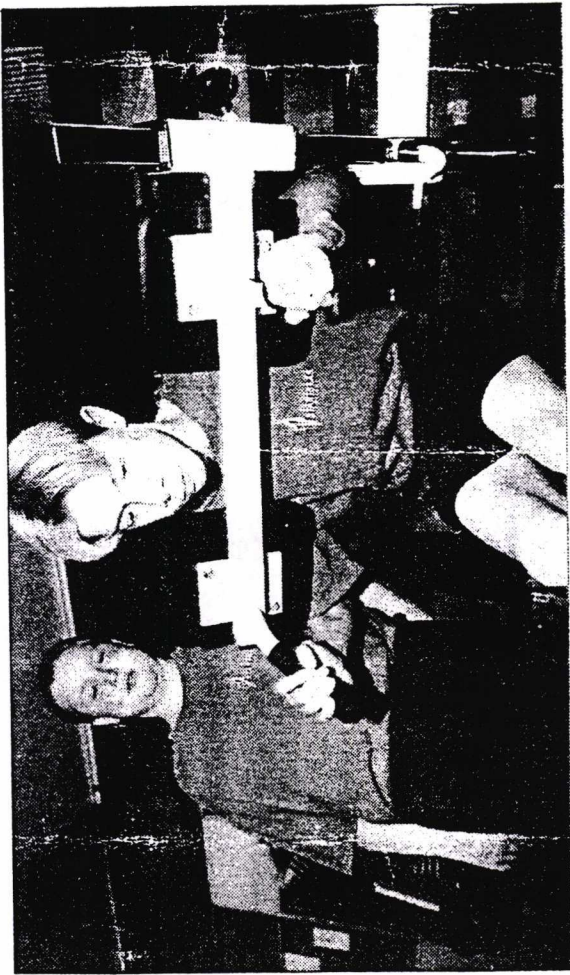


Foto: Erwin Dijkgraaf

leerlingen gratis sporten doen die ze zelf leuk vinden. De komende dertig weken kunnen de scholieren wekelijks fitnessen, voetballen, volleyballen, basketballen, judoën, tennissen of tafeltennissen. Bij de drie genoemde scholen is via vragelijsten achterhaald welke sporten de voorkeur hebben van de schoolgaande jeugd. Vervolgens is een programma

samengesteld per school. Alvorens met sporten begonnen kon worden, zijn alle scholieren fysiek getest op zaken als fitheid, lenigheid, coördinatie en overgewicht. Om na te gaan of de sportactiviteiten ook echt leiden tot verbetering, is een groep vergelijkbare leerlingen getest, die geen extra sportprogramma krijgt. Aan het eind van het schooljaar worden alle leerlingen opnieuw getest. Het Delftse sportproject, waar verschillende Delftse verenigingen hun medewerking aan verlenen, maakt deel uit van het landelijke project 'Jeugd in Beweging'. In Delft worden de activiteiten georganiseerd door 'Mooi zo, Goed zo'.

Nico Jounie

inpak: méi jon-
gevoel, want die waren er dit keer
- neq - niet bij. Misschien dat het nu

... van de... van het vroe-



Wethouder J. Torenstra zwingt mee met de deelnemers. 'Beweging is leuk en goed voor de gezondheid'.

AFSLUITING VAN PROJECT 'JEUGD IN BEWEGING'

Plezier en wetenschap gaan prima samen

Tweehonderd kinderen sporten sinds een jaar meer dan gewoonlijk. Ze doen mee aan een fitheidsonderzoek van TNO. Tennis, voetbal en aerobics waren het afgelopen jaar de wekelijkse prik voor de jonge sporters. Goed voor de gezondheid en voor de onderlinge gezelligheid.

Delft -- Joelende kinderen dansen zich in het zweet in Sporthal de Buitenhof. Ze dragen bijna allemaal een T-shirt met de opdruk 'Jeugd in beweging'. En beweging heeft de jeugd. Sommigen hebben wel 28 keer gesport in het kader van het bewegingsproject van de gemeente en TNO. Job Nilssen (11): "Ik heb tennissen gehad en ik kan het nu best goed. Volgend jaar wil ik er mee doorgaan". Het afgelopen schooljaar begonnen 350 leerlingen van drie scholen iedere week een uur extra te gymen. Tweehonderd daarvan gingen tot het einde toe door. Het bewegen van de kinderen is onderdeel van een wetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd door TNO.

Op de scholen die meedeelden aan het experiment is bovendien voorlichting gegeven over lichaamsbeweging.

Beleidsmedewerker sportstimulering Helen Skinner: "TNO heeft de fitheid van de kinderen getest, bijvoorbeeld de lenigheid. Met behulp van een strippenkaartsysteem tellen we het aantal malen, dat de kinderen meedeelden. Tevens hebben we de kinderen gevraagd hoe ze over sport denken".

Waarmee uiteindelijk de 'nulmeting' (de beginwaarde) vergeleken is met de eindwaarde, dan kunnen er na vergelijking met scholen die niet extra hebben gesport conclusies getrokken worden over het

effect van sporten voor de kinderen. Leanne (13) is tevreden. "Ik heb twintig keer gefitnesst. De apparaten waren leuk. Ik zie nog wel of ik volgend jaar doorga", zegt ze.

Wethouder J. Torenstra (PvdA) van leefbaarheid danst voor de kinderen en geeft ze een onvervalste pep-talk. Na afloop zegt hij: "We stimuleren in Delft het sporten voor de jeugd door middel van diverse projecten. Dat het nu wetenschappelijk gemeten wordt, geeft het een extra waarde".

Ilij denkt dat kinderen vooral ook elkaar tot voorbeeld dienen, in het bijzonder kinderen die nog niet op een sportclub zitten. "Het betekent een stimulans. Sporterfjes nemen

vriendjes en vriendinnetjes mee naar de sporthal".

Coördinator A. Langerak van 'Mooi zo, goed zo', die 'Jeugd in beweging' heeft opgezet, is tevreden over het project. "We hebben vandaag een prijs voor de doorzetters, maar verliesers zijn er niet, alle kinderen hebben er hun best gedaan", meent hij.

Doorzetters Nicole Fering, Pascal de Bruin en Nicolette Verhagen komen op het podium. De scholieren van het voortgezet onderwijs blijven even aan de kant zitten. Ze hebben blijkbaar niet zoveel zin om te dansen, kennelijk nog te mee van het sporten in het afgelopen jaar.

FOTO FOTOBURO FRED NUIS

De 12/6