

(Mooi) weer voetbal(len)!

Monitoring Proeftuin 45+ voetbal, 1- meting

in opdracht van de KNVB

Astrid Cevaal
Caroline van Lindert

m.m.v. Steven Wijker

*W.J.H. Mulier Instituut
Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek*

*Postbus 188
5201 AD 's-Hertogenbosch*

*t 073-6126401
f 073-6126413
e info@mulierinstituut.nl
i www.mulierinstituut.nl*

Inhoudsopgave

Managementsamenvatting	5
1. Inleiding	9
1.1 Achtergrond en aanleiding	9
1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen	9
1.3 Werkwijze	10
1.4 Leeswijzer	10
2. Proeftuin 45+	11
2.1 Inleiding	11
2.2 Opzet Proeftuin 45+	12
2.3 Lokale proeftuinverenigingen	12
2.3.1 FC Lisse	13
2.3.2 L.A.C. Frisia 1883	13
2.3.3 Zeelandia Middelburg	14
2.4 Projectorganisatie	16
3. Bevindingen deelnemers	17
3.1 Profiel 45+ voetballers	17
3.1.1 Responsgroep: huidige deelnemers	17
3.1.2 Tijdelijke voetbalpauze	18
3.1.3 Voortzetting voetbal	20
3.1.4 Deelconclusie profiel 45+ voetballer	23
3.2 Overige sport- en beweegdeelname 45+ voetballers	23
3.2.1 Beweegnorm	25
3.2.2 Fitnorm	26
3.2.3 Combinorm	27
3.2.4 Deelconclusie sportdeelname 45+ voetballer	27
3.3 Deelname en waardering 45+ voetbalactiviteiten	28
3.3.1 Promotie 45+ voetbal	28
3.3.2 Motieven voor deelname 45+ voetbal	29
3.3.3 Frequentie deelname en activiteiten	30
3.3.4 Tevredenheid 45+ aanbod	32
3.3.5 Bijdrage aan gezondheid en welbevinden	35
3.3.6 Vrijwilligerswerkzaamheden	36
3.3.7 Deelconclusie deelname en waardering 45+ activiteiten	37
3.4 Trainingen 45+ voetbalaanbod	37
3.5 Sportmedische fittest	39
3.5.1 Deelconclusie fittest	42
3.6 KNVB en 45+ (voetbal)activiteiten	42
3.7 Periode na afloop van de proeftuin	43
3.7.1 Deelconclusie periode na de proeftuin	45
4. Bevindingen kaderleden	47
4.1 Initiatieffase	47

4.2	Definitiefase	47
4.3	Ontwerp- en voorbereidingsfase	49
4.4	Realisatie/uitvoeringsfase	50
4.5	Evaluatie en nazorg	51
5.	Conclusies en vervolg	53
5.1	Beleving en ervaringen deelnemers	53
5.1.1	Profiel 45+ voetballers	53
5.1.2	Waardering voor het 45+ voetbalaanbod	54
5.1.3	Implementatie bij proeftuinen	55
	Bijlage 1 Vragenlijst Voetbal voor 45- plussers	61

Managementsamenvatting

In de afgelopen paar seizoenen hebben drie vitale voetbalverenigingen (FC Lisse, Zeelandia Middelburg en L.A.C. Frisia) onder begeleiding van de KNVB geëxperimenteerd met voetbalaanbod voor 45- plussers. Op twee momenten in die proeftuinperiode heeft het W.J.H. Mulier Instituut onderzoek gedaan naar de beleving en ervaring van deelnemers en kaderleden ten aanzien van de 45+ voetbalactiviteiten. Om een zo realistisch mogelijk beeld te krijgen van de praktijk bij de drie verenigingen hebben naast de deelnemersenquête per meetmoment verdiepende groeps gesprekken plaatsgevonden met zowel deelnemers als kaderleden die bij het 45+ voetbalaanbod betrokken zijn. De uitkomsten van de groeps gesprekken waren zeer aanvullend op de output van de deelnemersenquête die in dezelfde periodes werd verspreid.

De strekking van de resultaten van beide onderzoeksmethoden is dezelfde: het 45+ voetbal heeft met overtuiging bestaansrecht doordat het aanbod voor veel oudere mensen (met name oud-voetballers) een plezierige vorm van sporten biedt.

Profiel deelnemers

De resultaten laten zien dat respondenten sinds hun deelname aan het 45+ voetbalaanbod meer zijn gaan bewegen en sporten. Dit uit zich in een hoger percentage respondenten dat voldoet aan de beweegnorm, fitnorm of combinorm sinds deelname aan het 45+ voetbal. Voor de proeftuinperiode lag het percentage op ruim een derde, sinds de 45+ activiteiten voldoet zes op de tien van de 45+ voetballers aan de combinorm. De grote winst van het 45+ voetbal zit in het feit dat ex-voetballers door het aanbod weer zijn gaan voetballen. Zij zijn vaak voor een bepaalde periode gestopt met voetbal omdat de combinatie met werk en gezin lastig werd of door bijvoorbeeld blessures of een verhuizing. Met de komst van 45+ voetbal zijn zij minimaal één keer in de week (meer) gaan sporten, uitgaande van een trainingsfrequentie van één keer in de week en dat is pure winst. Sommige deelnemers zijn doorgestroomd vanuit een andere vereniging of andere competitievorm en vinden in het 45+ voetbal een mooie vorm om te blijven voetballen die past bij hun leeftijd en fysieke gesteldheid. Wellicht waren ze zonder het 45+ voetbal afgehaakt. Ook voor sportieve mensen met affiniteit voor team- en of balsporten biedt het 45+ voetbal mogelijkheden. Het 45+ voetbalaanbod draagt op deze manier bij aan de (landelijke) doelstelling om ouderen (langer) in beweging te (houden) brengen.

Effecten en waardering

Het 45+ voetbal levert behalve levenslange sportparticipatie ook op andere fronten winst op, zoals bijvoorbeeld het sociale welbevinden. De (her)startende voetballers voelen zich vooral aangetrokken door de gezelligheid van het samen voetballen, het hervinden van voetbalplezier en de belofte van gezondheidswinst. Een groot aantal deelnemers heeft naar eigen zeggen meer sociale contacten gekregen en voelt dat de conditie is verbeterd. Het aanbod van de voetbalverenigingen in de 45+ proeftuinen faciliteerde in deze behoeften. Andere organisatorische aspecten van het 45+ aanbod, zoals tijdstip, frequentie, deskundigheid van trainers en medische begeleiding worden door de huidige deelnemers bij de proeftuinen zeer goed beoordeeld. Het ondergaan van een fittest wordt erg gewaardeerd, evenzo de aanwezigheid van deskundige medische begeleiding. Beide zaken moeten in de toekomst behouden blijven. Er wordt expliciet rekening gehouden met de mate van fitheid van de deelnemers en hoewel blessures op de loer liggen, denken maar weinig deelnemers aan stoppen. Ze zouden het 45+ voetbalaanbod graag bij anderen aanbevelen.

Het 45+ aanbod voegt daadwerkelijk waarde toe aan het bestaande reguliere aanbod van voetbalverenigingen en draagt op deze wijze ook bij aan maatschappelijke doelen.

Trainingen en voetbalvorm 7 x 7

Eén van de succesfactoren van het 45+ aanbod is het partijspel op een klein veld. De ideale opbouw vanuit de optiek van deelnemers bestaat uit een warming-up aan het begin van de training en een partijspel aan het einde. De warming-up met loopvormen met bal en lenigheidsoefeningen krijgen een lichte voorkeur in vergelijking met loopvormen zonder bal of alleen oefeningen met een bal. Rekening houdend met het voorkomen van blessures zou vanuit het aanbod extra aandacht moeten zijn voor een goede warming-up. De 7 x 7 toernooien zijn gewild, mits de reisafstand zich beperkt en de niveau- en ambitieverschillen niet te groot zijn. Eens per maand een dagdeel toernooi is voldoende. Vanwege het lage aantal benodigde deelnemers kost het weinig moeite om voor dergelijke toernooien teams (bestaande uit (voetbal)vrienden, kennissen en collega's) te mobiliseren. Het is klaarblijkelijk minder gemakkelijk om wekelijkse (training)deelnemers aan een club te binden of deze groep snel te laten groeien. Idealiter wordt een gedifferentieerd aanbod gedaan, afgestemd naar fysieke mogelijkheden (snelheid, vaardigheid), logistieke mogelijkheden (werkend en niet-werkend) en wensen (prestatief, recreatief). Deze aspecten bepalen de sfeer in de groep, die doorslaggevend is voor de overall succesbeleving van het aanbod. Huidige deelnemers spreken veel waardering uit voor de sfeer en gezelligheid tijdens en na het voetballen. Het weer kunnen beleven van het voetbalplezier met oude bekenden en nieuwe voetbalverwanten staat voorop.

Organisatie

Verenigingen die 45+ voetbal willen starten, doen er verstandig aan om met een klein aanbod te beginnen, bijvoorbeeld een wekelijkse training of een maandelijks toernooi en al naar gelang de groei van het aantal deelnemers en hun specifieke wensen het aanbod uit te breiden. Een kartrekker, zoals de trainer van de groep of een betrokken bestuurslid, is daarbij nadrukkelijk gewenst. Met een gedegen organisatie van 45+ activiteiten heeft de voetbalvereniging uitzicht op versterking van de club. Met de groep ouderen krijgt de vereniging er veel ervaring bij. Concreet betekent dat kennis, vaardigheden en netwerk(en). Oud-leden blijven dikwijls uit loyaliteit bij de vereniging als vrijwilliger actief. Nu krijgen ze de mogelijkheid daarnaast zelf ook weer meer structureel aan beweging te doen. Dit levert dus voor zowel de vrijwilliger als de vereniging een gunstige situatie op.

Communicatie & werving

De opbrengst van mond tot mond reclame blijkt onder 45 plussers het grootst. Aanvullend is gebruik gemaakt van promotiemiddelen zoals nieuwsbrieven, clubbladen, websites en shirtreclame. Ook is gekeken naar andere op ouderen gerichte projecten, maar deze hebben zelden geleid tot meer wekelijkse (training)deelnemers. De uitdaging ligt in het aantrekken van deelnemers voor een proeftraining. Bij de werving dient in elk geval (meer) nadruk te liggen op het aspect: 'gezelligheid', want dat blijkt een belangrijk motief te zijn om weer te gaan voetballen. Ook een goed intern communicatiebeleid draagt bij aan de overall succesbeleving van 45+ voetbal.

Tot slot

Dankzij de proeftuinsubsidie is het voetbalaanbod bij FC Lisse, Zeelandia Middelburg en L.A.C. Frisia uitgebreid en op accenten vernieuwd.

Als een club de intentie heeft om 'nieuwe' ouderen naar zich toe te trekken, dan ligt daar wel een uitdaging. Met kleine stappen kan de KNVB enthousiaste verenigingen die 45+ voetbal willen bieden op weg helpen. Planmatig werken is voor heel veel sportverenigingen geen vanzelfsprekendheid, dus daar kan al winst geboekt worden. En verder vooral door goed te (blijven) luisteren naar de (beoogde) doelgroep.

1. Inleiding

1.1 Achtergrond en aanleiding

De KNVB is momenteel op diverse vlakken actief met de ontwikkeling en implementatie van voetbalaanbod voor 45- plussers. Om te beginnen is er bij een drietal amateurvoetbalverenigingen (te weten FC Lisse, Zeelandia Middelburg en L.A.C. Frisia 1883 uit Leeuwarden) geëxperimenteerd met voetbalaanbod voor 45- plussers. De KNVB ziet deze 45+ proeftuinen als het instrument om verenigingsaanbod voor de doelgroep te ontwikkelen, zodat succesvol aanbod op landelijke schaal geïmplementeerd kan worden, al dan niet ondersteund door de KNVB. Doel is dat in het seizoen 2011-2012 een landelijke uitrol mogelijk is.

Daarnaast heeft de KNVB in het voorjaar van 2009 voor het eerst landelijk 7 tegen 7 toernooien voor 45-plussers georganiseerd. Vanuit het strategisch marketingplan van de KNVB wordt ingezet op de promotie van het ‘mooi weer voetbal’ competitieaanbod voor 45- plussers. Deze competitievorm kent een reeks van minimaal vier toernooien, bij voorkeur op vrijdagavonden in het najaar en in het voorjaar. Er wordt gespeeld in zeventallen op een half speelveld door spelers die minimaal 45 jaar oud zijn.

Ook wil de KNVB het 45+ voetbal binnen het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) positioneren als succesvolle en effectieve beweeginterventie. Doel hiervan is om in de toekomst samen met gemeenten vanuit NASB subsidies het 45+ voetbal bij verenigingen te kunnen ontwikkelen en stimuleren.

De proeftuinprojecten zijn in november 2008 aan de verenigingen toegewezen en in het seizoen 2009-2010 zijn de daadwerkelijke activiteiten gestart. De projectperiode is in juni 2011 geëindigd. Toen in 2010 de activiteiten en processen in volle gang waren, was voor de KNVB de tijd aangebroken om het punt van kennisborging in de Proeftuin 45+ op te pakken. Het W.J.H. Mulier Instituut is destijds gevraagd om een onderzoek uit te voeren naar de belevingen en ervaringen van deelnemers van de 45+ voetbalactiviteiten en de implementatie van het 45+ voetbalaanbod bij de drie proeftuinverenigingen. Er is een 0-meting en een 1-meting uitgevoerd. Halverwege de Proeftuinperiode is al over de bevindingen uit de 0-meting gerapporteerd (Cevaal, Van Lindert & Wijker, 2010) en nu is het moment aangebroken om de balans op te maken en de bevindingen uit de 1-meting aan het papier toe te vertrouwen.

1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen

De KNVB wil lering trekken uit de ervaringen die in de proeftuinen zijn opgedaan. Enerzijds wil de KNVB door het vergelijken en delen van ervaringen tussen de drie deelnemende verenigingen in de Proeftuin 45+ de drie proeftuinen zelf beter laten slagen. Anderzijds wil de KNVB na afronding van de proeftuin beter kunnen profiteren van de opgedane ervaringen, zodat de voetbalbond deze ervaringen aan andere belangstellende verenigingen over kan dragen.

Tijdens het project is informatie verzameld over het verloop van het proces (succes- en faalfactoren, kansen en beperkingen). Hiervoor zijn twee hoofdvragen geformuleerd:

- Hoe beleven en ervaren de deelnemers aan de proeftuin het innovatieve voetbalaanbod naar verschillende aspecten?
- Hoe verloopt de implementatie van het innovatieve voetbalaanbod binnen de betrokken voetbalverenigingen en hoe verloopt daarbij de samenwerking met de lokaal betrokken partners?

1.3 Werkwijze

Om eerdergenoemde onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden is zowel bij de 0-meting als de 1-meting een gemengde aanpak gevolgd.

Beide keren zijn de belevingen en ervaringen van de deelnemers aan de 45+ voetbalactiviteiten gepeld door middel van groeps gesprekken met de deelnemers. De gesprekken vonden plaats bij de drie proeftuinverenigingen. Onder de totale groep deelnemers is tevens op twee momenten een schriftelijke vragenlijst afgenomen. De eerste is uitgezet in het voorjaar van 2010 en de tweede in het najaar/winter van 2010. De vragenlijst zou na een goede evaluatie kunnen worden gebruikt als standaard onderzoeksinstrument bij 45+ projecten bij nieuwe voetbalverenigingen. Om de inbedding van het nieuwe aanbod bij de verenigingen en de resultaten hiervan te meten, zijn bij beide metingen groeps gesprekken gevoerd met betrokken verenigingskaderleden (trainers, vrijwilligers, projectleider, etc.) van de drie proeftuinverenigingen. Deze groeps gesprekken waren bedoeld om knelpunten en succes- en faalfactoren van de implementatie naar boven te halen. Bij de 1-meting is meer ingezet op de vraag welke resultaten concreet bij de drie proeftuinverenigingen zijn behaald in vergelijking met de gemaakte afspraken.

1.4 Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk zal worden ingegaan op de opzet van de proeftuin 45+ voetbal, opdat de context van het onderzoek duidelijk wordt. In hoofdstuk drie worden de bevindingen van de deelnemers ten aanzien van het 45+ voetbalaanbod beschreven, die ontleend zijn aan de hand van een enquête en interviews. Hoofdstuk vier vormt een samenvatting van de bevindingen van de geïnterviewde kaderleden ten aanzien van het 45+ voetbalaanbod. De rapportage wordt besloten met conclusies en suggesties voor vervolg.

2. Proeftuin 45+

2.1 Inleiding

De KNVB werkt sinds januari 2007 aan het ontwikkelen en implementeren van activiteiten in het kader van het Strategisch Marketingplan Amateurvoetbal (SMP) dat in 2005 in samenwerking met NOC*NSF is ontwikkeld. Een belangrijk speerpunt binnen de SMP activiteiten van de KNVB is de ontwikkeling van een passend en innovatief sportaanbod voor 45- plussers. Uit onderzoek bleek dat de KNVB nog onvoldoende profiteerde van de stijging van de sportparticipatie onder 45- plussers in de laatste twintig jaar.¹ Gezien de toenemende vergrijzing van de Nederlandse bevolking heeft de KNVB zichzelf ten doel gesteld de 45+ doelgroep bij het voetballen te betrekken.²

Tot dan toe had de KNVB slechts één aanbiedingsvorm van voetbal, namelijk deelname aan één van de vele wekelijkse KNVB competities.³ Veel 45- plussers spreekt het competitieve karakter van dit aanbod en de wekelijkse verplichtingen niet aan. Er bleek echter wel een enorme potentie aan ex-voetballers te bestaan die bovendien binding houden met hun sport of hun oude club, ook al voetballen ze niet meer. De KNVB wil dan ook met het nieuwe 45+ voetbalaanbod inspelen op de aanwezige latente interesse in de voetbalsport en specifieke wensen en behoeften van 45- plussers.⁴

In 2008 kreeg de KNVB de mogelijkheid om een Proeftuin 45+ aan te dragen binnen het programma 'Nieuwe Sportmogelijkheden' van NOC*NSF. In juli 2008 heeft de KNVB een voorstel ingediend voor een proeftuin 45+ voetbal.

Middels de Proeftuin 45+ streeft de KNVB een aantal doelstellingen na:

- Op lokaal niveau experimenteren met innovatief voetbalaanbod voor 45+ bij verenigingen;
- Ervaringen opdoen voor de beoogde landelijke uitrol van het voetbalaanbod voor 45- plussers;
- De potentie van het concept voor ledengroei onder de 45+ doelgroep inzichtelijk maken;
- Ervaring opdoen met betrekking tot het samenwerken met andere sport(bond)en voor het aanbieden van sportaanbod, zowel op lokaal als op bondsniveau.⁵

¹ Zie *Voetbal onder de loep*, Mulier Instituut, November 2007. Uitgevoerd in opdracht van de KNVB.

² Zie *KNVB voorstel proeftuin 45+. Voetbal voor 45+*. KNVB, 15 juli 2008.

³ Voor 35-plussers is er de veteranencompetitie.

⁴ Idem voetnoot 2.

⁵ Zie bijlage 1 *Overeenkomst tot opdracht, terzake het project NOC*NSF-proeftuinen 'nieuwe sportmogelijkheden' Voetbal voor 45+*.

Drie proeftuinverenigingen zijn met 45+ gestart, te weten FC Lisse, L.A.C. Frisia en Zeelandia Middelburg.

2.2 Opzet Proeftuin 45+

De proeftuinverenigingen hebben de vrijheid gekregen om op lokaal niveau invulling te geven aan de organisatie en uitvoering van het 45+ voetbalaanbod binnen de vereniging. Het aanbod bij de proeftuinverenigingen bestaat uit een sportmedische check, inlooptrainingen/ trainingsavonden aangevuld met de mogelijkheid tot deelname aan lokale toernooien c.q. wedstrijdvormen. De clubs verschillen in het overige aanbod op een paar punten. De één (Zeelandia Middelburg) biedt continue sportmedische begeleiding aan tijdens de voetbalactiviteiten en de ander biedt een breder sportaanbod (FC Lisse). Ook zijn de ondersteunende taken als communicatie, werving, promotie en evenementen gericht op de doelgroep van 45- plussers op lokaal niveau ingevuld. De proeftuinverenigingen hebben ruimte en budget gekregen om eigen initiatieven te ontplooiën, zoals bijvoorbeeld ouder-kindtoernooien.

Ondersteuning KNVB

In het ondersteuningsplan van de KNVB is rekening gehouden met de wensen en behoeften van de verenigingen. Zo heeft de KNVB de verenigingen ondersteund bij de ontwikkeling van een sportmedische check voor de betreffende doelgroep. Ook heeft de KNVB de verenigingen geholpen op het gebied van communicatie door de ontwikkeling van een speciale communicatielijne (plus) middelen voor 45- plussers. Verder heeft de KNVB tijdens de proeftuinperiode voor de verenigingen centrale kennisbijeenkomsten georganiseerd.⁶

2.3 Lokale proeftuinverenigingen

Voor de selectie van de proeftuinverenigingen heeft de KNVB een aantal criteria gehanteerd. Zo kwamen alleen stabiele en vitale verenigingen in aanmerking. Deze verenigingen zijn financieel gezond en beschikken over voldoende leden en vrijwilligers. Daarnaast moesten verenigingen een lange historie hebben, met een groot potentieel aan oud-leden die in de proeftuin kunnen participeren. Ook moesten verenigingen beschikken over voldoende veld- en kleedkamer capaciteit om het 45+ voetbalaanbod tot uitvoering te kunnen brengen. Vanwege de beoogde samenwerking met atletiekverenigingen, trainers en fitnesscentra moesten deze zich in de nabijheid bevinden. Verenigingen moesten tenslotte intrinsiek gemotiveerd zijn om in de proeftuin te participeren. Op basis hiervan zijn L.A.C. Frisia uit District Noord, Zeelandia Middelburg uit district Zuid I en FC Lisse uit district West II geselecteerd als proeftuinvereniging.

⁶ Zie bijlage 1 *Overeenkomst tot opdracht, terzake het project NOC*NSF-proeftuinen 'nieuwe sportmogelijkheden' Voetbal voor 45+*. In dit document zijn ook de resultaatafspraken voor 2009 en 2010 geformuleerd.

2.3.1 FC Lisse

In het KNVB voorstel proeftuin 45+ uit 2008 is onderstaande beschrijving opgenomen van FC Lisse. De beschrijving is aangevuld met citaten uit de groepsgesprekken. Tevens is kort aangegeven wat de voorgenomen plannen voor deze lokale proeftuin waren.

Achtergrond

FC Lisse is een *'een dorpsclub met een landelijke uitstraling'*.⁷ De club heeft circa 1500 leden en 350 vrijwilligers. De kantine is in eigen beheer en ook beschikken ze over een sporthal, waar diverse sporten in plaatsvinden. Er zijn ontwikkelingen richting een omnisportvereniging. Zo'n tweehonderd leden maken gebruik van een golfbaan langs het terrein en zo'n 250 voetballen in de zaal. Kortom, *'per week komen er drieduizend mensen over de vloer, praat je over alle sporten en de ouders.'* FC Lisse heeft goed contact met de nabijgelegen hockey-, soft- en honkbal-, wielren- en atletiekvereniging. (groepsgesprek betrokken kaderleden).

"FC Lisse is reeds jaren actief met de 35+ doelgroep. Wekelijks speelt een omvangrijke groep 35-plussers op zaterdagmiddag in een interne zeven tegen zeven competitie. In totaal gaat het om vijftien teams, met namen als "All Stars", "Altijd Thuis" en "Leeflang". Deze activiteit is geheel op eigen kracht opgebouwd. FC Lisse is zeer gemotiveerd om het huidige aanbod verder uit te bouwen en een voorbeeld te zijn voor andere verenigingen die met voetbal voor de 45+ doelgroep willen starten."

Plannen

"Vanuit de bestaande 35+ deelnemers aan de interne competitie wil FC Lisse verdere stappen gaan zetten. Om de huidige spelers te behouden zullen er specifieke en gevarieerde trainingsvormen en trainingen voor de doelgroep worden ontwikkeld en aangeboden. Verder wil FC Lisse zich in de proeftuin richten op het verder uitbouwen van de bestaande wedstrijdvormen. Hierbij wordt met name gedacht aan wedstrijdvormen voor 45- plussers met andere omringende verenigingen. Bij de uitwerking van de trainingsavond kan gebruik worden gemaakt van de Fit & Shape fitnessaccommodatie die zich op het sportpark van FC Lisse bevindt. Atletiekvereniging De Spartaan, eveneens gelegen op het gemeentelijk sportpark Ter Specke te Lisse, is de beoogde samenwerkingspartner voor het aanbieden van het breder sportaanbod."

2.3.2 L.A.C. Frisia 1883

In het KNVB voorstel proeftuin 45+ uit 2008 is onderstaande beschrijving opgenomen van L.A.C. Frisia. De achtergrond en de voorgenomen plannen van L.A.C. Frisia worden beknopt weergegeven. Eveneens zijn citaten uit een groepsgesprek verwerkt.

⁷ Bron: groepsgesprek kaderleden FC Lisse, 0- meting

Achtergrond

“L.A.C. Frisia 1883 uit het Friese Leeuwarden heeft net de viering van het 125-jarig bestaan achter de rug. In 1968 verhuist de vereniging naar het huidige sportpark “De Magere Weide” en in de jaren daarna worden onder andere twee nieuwe speelvelden, een nieuwe hoofdtribune en kunstgrasvelden in gebruik genomen. In de loop der jaren is de L.A.C. Frisia 1883 uitgegroeid tot een bloeiende vereniging met 53 jeugdteams en 7 seniorenelftallen” Deze club behoort met haar 950 leden tot de grootste van de clubs in Noord-Nederland. Er zijn 60 teams, jong (600) en oud (350), voor man en vrouw (groepsgesprek betrokken kader 0- meting).

“L.A.C. Frisia kent ook een officiële reünistenvereniging, welke is ontstaan n.a.v. het 70-jarig jubileum van de club in 1953. Het doel van de verenigingen is om de contacten tussen (oud-) leden te hernieuwen en te onderhouden. De vereniging houdt jaarlijks een reünie op de op één na laatste zaterdag van april, waarbij o.a. een wedstrijd wordt gespeeld tussen twee teams bestaande uit reünisten.”

“Ondanks de lange historie van de vereniging en het daarmee gepaard gaande grote aantal ex-leden ziet L.A.C. Frisia met lede ogen de uittocht van seniorenspelers aan. De club is reeds met een eigen offensief begonnen. Onder leiding van een ervaren en gediplomeerde trainer – TC1 – wordt wekelijks met een enthousiaste groep 55-plussers getraind. De voorzitter van L.A.C. Frisia heeft de KNVB al een keer opgeroepen om met vernieuwende concepten voor de masters – een andere term voor de 45-plussers – te komen. L.A.C. Frisia vindt het namelijk van groot belang om leden in actieve vorm langer aan de vereniging te binden. Middels participatie in de 45+ proeftuin denkt L.A.C. Frisia deze doelstelling te kunnen gaan realiseren.”

Plannen

“Bij L.A.C. Frisia 1883 is de eerste stap op weg naar een 45+ aanbod eigenlijk al gezet. Wekelijks traint een groep enthousiaste 55-plussers op de vereniging. Het programma binnen de 45+ proeftuin zal bij deze vereniging dan ook gericht zijn op de uitbouw en optimalisatie van de eenvoudige trainingen (mogelijk richting wedstrijdvormen). Daarnaast zal werving van nieuwe deelnemers een belangrijk speerpunt zijn. Hierbij is het de bedoeling om de kaart van de sportmedische check-up en begeleiding uit te gaan spelen richting de 45+doelgroep.”

2.3.3 Zeelandia Middelburg

In het KNVB voorstel proeftuin 45+ uit 2008 is onderstaande beschrijving opgenomen van Zeelandia Middelburg. Ook van deze vereniging is kort de achtergrond en het voornemen geschetst.

Achtergrond

De verenigingsmanager karakteriseert de vereniging als ‘gezinsvereniging’ en vindt het belangrijk dat ieder op zijn of haar eigen niveau kan sporten. *“We hebben nu 1139 leden, maar daarin zitten ook leden van onze bridgeclub, ere-leden en donateurs, het 45+ voetbal en de recreatieve sportgroepen. Op voetbalniveau hebben we 806 bondsleden, dus alleen specifiek voetballers die KNVB lid zijn.”* Tot de voetballende leden behoren jongens, mannen, een G-team en een aantal meisjesteams.

“Zeelandia Middelburg is in 2001 ontstaan door een fusie tussen de verenigingen Zeelandia (1910) en Middelburg (1916). De fusievereniging Zeelandia Middelburg beschikt momenteel over vijf voetbalvelden, drie trainingsvelden en een mooi clubhuis. Zeelandia Middelburg is een snel groeiende vereniging met momenteel 800 leden, verdeeld over zeven seniorenelftallen en zo'n veertig jeugdelftallen. Het eerste elftal op zondag is het paradepaardje van de vereniging, maar binnen de vereniging is er voldoende aandacht voor iedereen. Zo wordt er op de jeugdafdeling naast het voetbal veel aandacht besteed aan allerlei andere activiteiten. Hierbij wordt duidelijk dat normen en waarden en sportief gedrag hoog in het vaandel staan bij Zeelandia Middelburg.”

“Zeelandia Middelburg heeft zich in een eerder stadium enthousiast aangemeld voor de organisatie van een halve finale en de finale van het voetbaltoernooi op de Senior Games dat in september 2009 in de provincie Zeeland wordt georganiseerd. Geheel in lijn met dit initiatief leeft er bij de vereniging de wens om te onderzoeken welke mogelijkheden er voor Zeelandia Middelburg als vereniging zijn om 45- plussers aan zich te binden.”

Plannen

“Zeelandia Middelburg organiseert momenteel nog geen specifieke voetbalactiviteiten voor 45- plussers. Hierdoor dient het innovatieve 45+ voetbalaanbod vanaf de grond te worden opgebouwd. Dit is echter geen probleem aangezien Zeelandia Middelburg reeds een enthousiaste en betrokken verenigingsmanager in dienst heeft die zich hiervoor zal inspannen. Hierdoor kan relatief eenvoudig en snel een professioneel aanbod voor de 45- plussers worden neergezet. Zeelandia Middelburg is voornemens om met alle onderdelen van het ontwikkelde 45+ aanbod te gaan experimenteren. Het 100-jarig jubileum zal in 2010 groots worden gevierd en worden ingezet voor de werving van oud-leden.”

Speerpunten proeftuinverenigingen

	2008	2009	2010	2011
FC Lisse	Inrichting projectteam	<ul style="list-style-type: none"> Inrichting interne competitie Sportbreed aanbod 	<ul style="list-style-type: none"> Innovatie interne competitie Inrichting regionale competitie: bollenstreek 	<ul style="list-style-type: none"> Inbedding organisatie Doorontwikkeling Fitchek Definitief aanbod intro pakket
L.A.C. Frisia	Inrichting projectteam	<ul style="list-style-type: none"> Uitbreiding aanbod 55+ 	<ul style="list-style-type: none"> Interne competitie 55+ Evenementen Fittest 	<ul style="list-style-type: none"> Extra aanbod 45+ voetbal Inbedding organisatie
Zeelandia Middelburg	Inrichting projectteam	<ul style="list-style-type: none"> Focus op werving & communicatie: evenementen Fittest + medisch vervolg-programma 	<ul style="list-style-type: none"> Inrichting regionale competitie Innovatie fittest + medisch vervolg-programma 	<ul style="list-style-type: none"> Inbedding organisatie Aanbod 35+

2.4 Projectorganisatie

Rondom de Proeftuin 45+ is bij de geselecteerde verenigingen vaak een commissie opgezet, bestaande uit tenminste (loop) trainers, verzorgers en/of een fysiotherapeut, een 'toernooirecteur' en een bestuurslid van de vereniging. In het geval van Zeelandia Middelburg en FC Lisse is er ook iemand met een PR- marketing/communicatie achtergrond betrokken.

3. Bevindingen deelnemers

In dit hoofdstuk worden beknopt de resultaten beschreven van de schriftelijke vragenlijst die is afgenomen onder deelnemers van de drie proeftuinverenigingen. De deelnemers van de proeftuinverenigingen hebben op twee momenten een vragenlijst ingevuld. De eerste tijdens de 0-meting begin 2010 en de tweede tijdens de 1-meting eind 2010. Bij beide metingen stonden de volgende items centraal:

- het profiel van de 45+ voetballer;
- de beweegredenen om (weer) te gaan voetballen;
- de huidige sportdeelname van 45+ voetballers;
- de ervaringen met en waardering voor het 45+ voetbalaanbod;
- de betrokkenheid bij de vereniging van 45+ voetballers.

Bij de 1-meting is een aantal nieuwe vragen aan de vragenlijst toegevoegd. Deze hadden onder andere betrekking op de wensen van deelnemers ten aanzien van de inhoud van de trainingen, de (sportmedische) fittest en de periode na de proeftuin. Voor de resultaten van de 0- meting wordt verwezen naar het rapport van de 0- meting (Cevaal, Van Lindert & Wijker, 2010). In dit hoofdstuk worden de resultaten van de 1- meting beschreven en waar dat interessante inzichten oplevert vergeleken met die van de 0- meting. Belangrijk om te vermelden is dat de metingen niet zozeer als effectmetingen moeten worden beschouwd. De periode tussen beide metingen is daarvoor te kort. Bovendien is de steekproef bij beide metingen (0- meting 31 en 1- meting 56) dusdanig klein dat verschillen in uitkomsten tussen de 0-meting en 1-meting eerder te maken hebben met verschillen in het aantal en soort respondenten bij de drie proeftuinverenigingen dan met veranderingen als gevolg van deelname aan de proeftuin.

De resultaten uit de vragenlijst zullen worden aangevuld met de resultaten uit de groepsgesprekken die plaatsvonden vlak voor de winterstop van 2010.

3.1 Profiel 45+ voetballers

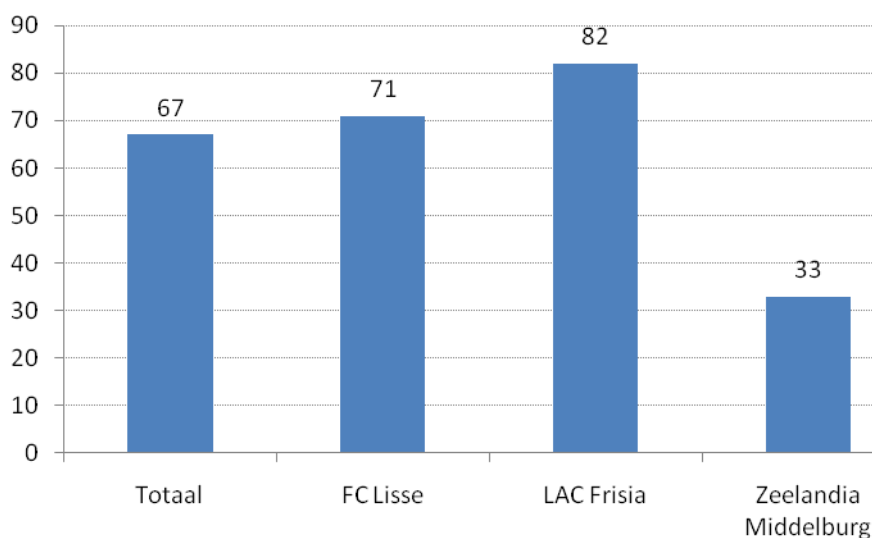
3.1.1 Responsgroep: huidige deelnemers

In totaal hebben 56 voetballers de deelnemersenquête voor de 1- meting ingevuld, bij de 0- meting was de respons 31. Daarvan zijn 7 voetballers lid van FC Lisse, 34 van L.A.C. Frisia en 15 van Zeelandia Middelburg. Bij de 0- meting waren dit er respectievelijk 14, 9 en 8. De jongste deelnemer is 46 jaar oud, de oudste 75 jaar. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 56 jaar. Dit komt min of meer overeen met de 0- meting. Iets minder dan de helft van de respondenten is jonger dan 60 jaar (46%). Dit komt aardig overeen met de 0- meting (48%). Het merendeel van de respondenten heeft de enquête twee keer ingevuld.

De gemiddelde leeftijd waarop respondenten voor de eerste keer lid werden van een voetbalvereniging is 12,5 jaar (de minimum leeftijd is 6 jaar, de maximum leeftijd is 54 jaar). Ruim 90 procent van de respondenten is lid geworden van een voetbalvereniging voor het 20^{ste} levensjaar. Slechts 3 van de 56 respondenten werden pas boven de leeftijd van 45 jaar lid van de voetbalvereniging. Helaas is (bij gebrek aan een expliciete vraag hierover) niet met zekerheid vast te stellen dat ze lid zijn geworden door dit nieuwe 45+ aanbod, maar de kans is wel aanwezig.

Twee derde van de deelnemers heeft langere tijd in een seniorenselectie gespeeld (zie figuur 3.1). Het merendeel heeft dus ervaring met voetbal in een eerdere fase in het leven. Hier is ten opzichte van de 0- meting niets veranderd. Wel zijn de verhoudingen binnen de proeftuinverenigingen veranderd. Dit kan te maken hebben met de andere samenstelling of grootte van de respondentengroep bij de verenigingen. Zo had bij de 0- meting het merendeel van de respondenten bij Zeelandia Middelburg (7 van de 8) in een selectie-elftal gespeeld, terwijl bij de 1- meting het merendeel dat niet heeft gedaan (10 van de 15). Bij L.A.C. Frisia hebben bij de 1- meting meer deelnemers vroeger in een selectie-elftal gespeeld dan bij de 0- meting (82% resp. 56%).

Figuur 3.1 Voor langere tijd in een senioren selectie-elftal spelen, naar proeftuin (in procenten)



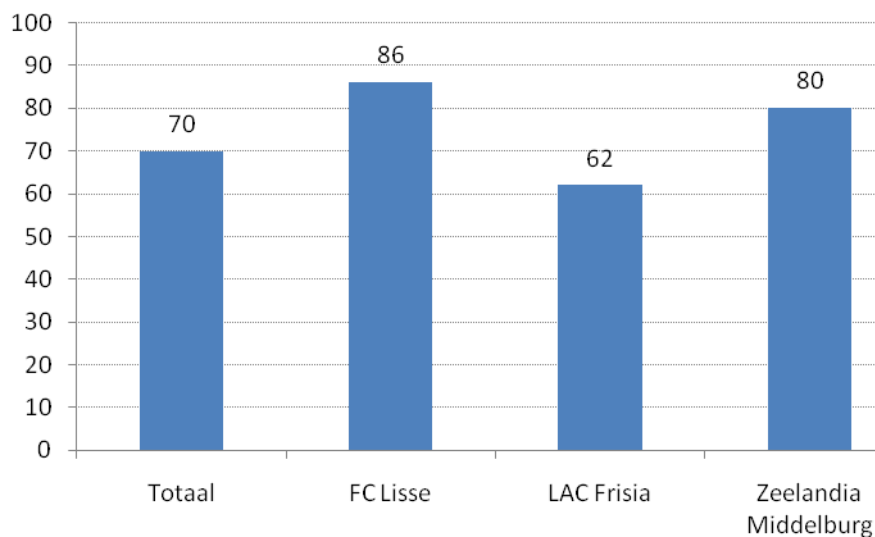
Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.1.2 Tijdelijke voetbaltijd

Zeventig procent van de deelnemers is wel eens voor een bepaalde periode met voetbal gestopt (bijvoorbeeld uitgeschreven als lid of niet meer in een team gevoetbald) (zie figuur 3.2). Dit percentage bedroeg bij de 0- meting 81 procent. De verhoudingen binnen de clubs zijn iets gewijzigd, maar nog steeds betreft het bij alle drie de clubs het merendeel van de respondenten dat voor een bepaalde periode is gestopt met voetbal.

Deze voetballers stopten gemiddeld op 32-jarige leeftijd. Dit valt samen met de leeftijd waarop voetballers normaal gesproken de status van veteraan bereiken. Dit is ook de leeftijd waarop mensen over het algemeen een bepaalde drukte in het leven ervaren (combinatie van carrière en zorg voor kinderen). De minimum leeftijd waarop een respondent destijds is gestopt met voetbal was 12 jaar, de maximum leeftijd was 61 jaar.

Figuur 3.2 Voor een bepaalde periode gestopt zijn met voetbal, naar proeftuin (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

De belangrijkste redenen die werden aangedragen om destijds met voetballen te stoppen waren ‘werk/studie’ (13 keer genoemd) ‘het gezin’ (10 keer genoemd), ‘blessures’ (7 keer genoemd), ‘het kiezen voor een andere sport’ (6 keer genoemd) en een verhuizing (5 keer genoemd) (zie tabel 3.1). Bij de 0- meting betrof het min of meer dezelfde redenen.

Tabel 3.1 De belangrijkste redenen om destijds met voetballen te stoppen (meer, antwoorden mogelijk, in aantallen)

	0- meting Aantal (n=24)	1- meting Aantal (n=39)
Combinatie met werk/studie werd te veel	5	13
Combinatie met gezin werd te veel	6	10
Blessures	5	7
Andere sport gekozen	5	6
Ik ben verhuisd	2	5
Lichamelijke problemen/ziekte	3	2
Onvoldoende begeleiding	-	2
Niveau sloot niet goed bij mij aan	1	2
Leeftijdsverschil met tegenstanders te groot	1	2
Mensen (vrienden) met wie ik voetbalde stopten	3	2
Vond voetbal niet leuk meer	2	2
Club en/of voorzieningen zijn opgeheven of verplaatst	1	1
Sfeer niet meer goed	2	1
Was ontevreden over de competitie opzet en/of indeling	2	-
Ongewenste omgangsvormen (pesten, agressie, discriminatie, intimidatie)	1	-
Anders	2	5

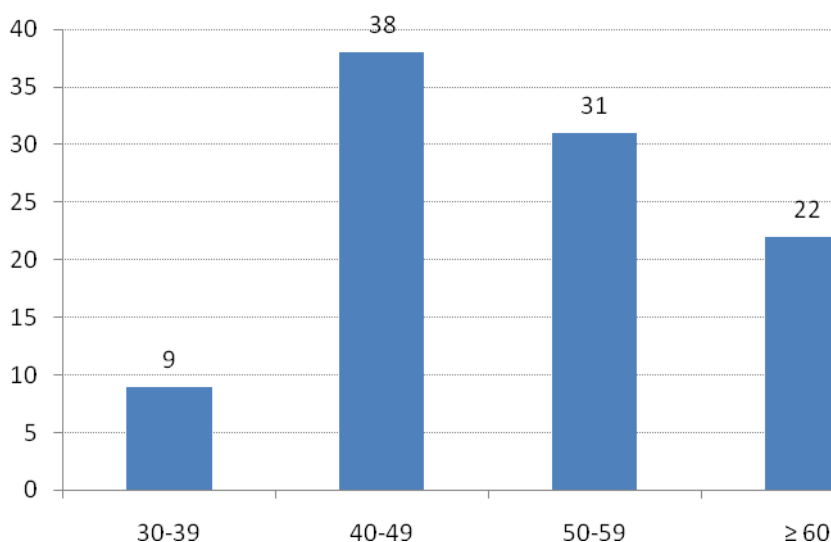
Bron: Deelnemersenquête 0- en 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

Andere redenen die enkele keren werden genoemd hadden onder meer te maken met gebrek aan aansluiting met reguliere voetbalteams en niveau (bijvoorbeeld leeftijds-/niveauverschil).

3.1.3 Voortzetting voetbal

De eerder gestopte deelnemers gingen gemiddeld met 46 jaar weer voetballen. De minimum leeftijd was 16 jaar, de maximum leeftijd om weer te beginnen was 69 jaar. De meeste deelnemers waren net als bij de 0- meting veertig jaar of ouder toen zij weer gingen voetballen. Zeven deelnemers (22%) begonnen opnieuw met voetballen toen zij al zestig jaar waren (zie figuur 3.3).

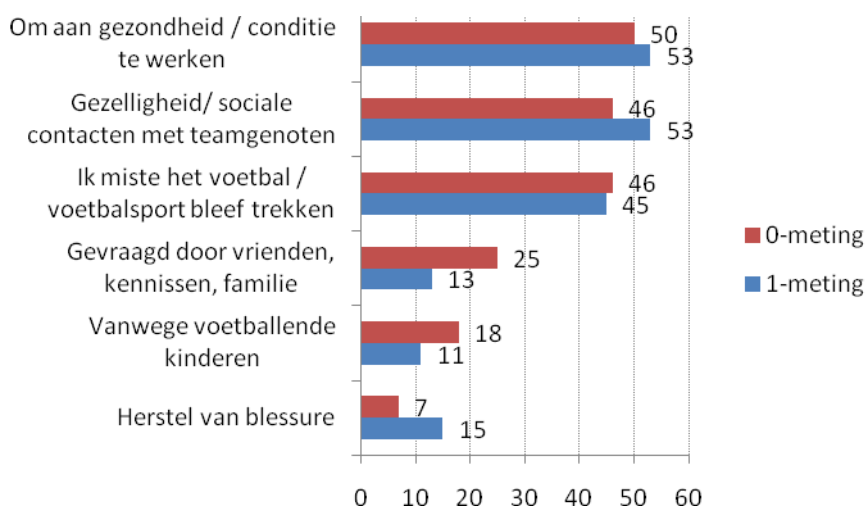
Figuur 3.3 Leeftijd waarop deelnemers weer begonnen met voetbal, naar leeftijdscategorie (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

De belangrijkste redenen om weer te gaan voetballen waren (zie figuur 3.4), net als bij de 0-meting, ‘gezelligheid/ sociale contacten met teamgenoten’, ‘werken aan de gezondheid/ conditie’ en ‘missen van voetbal/ voetbalsport bleef trekken’. De ‘oudere’ 45+ voetballers (59%) (leeftijd zestig jaar en ouder) gingen vaker weer voetballen vanwege de gezelligheid dan de jongere 45-voetballers (46%). De jongere 45+ voetballers deden dat weer vaker vanwege het missen van de voetbalsport dan de oudere proeftuindeelnemers (54% resp. 38%).

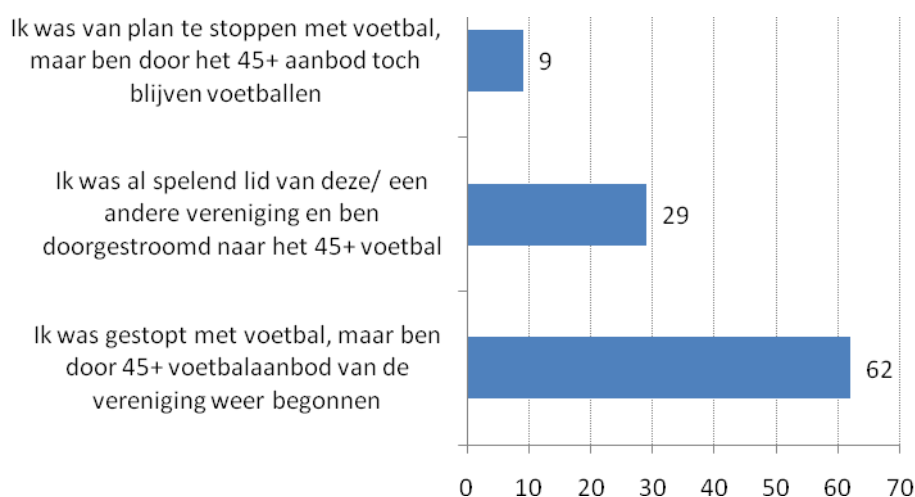
Figuur 3.4 De belangrijkste redenen om (weer) te gaan voetballen (meer antwoorden mogelijk, in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 0- en 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

Het blijkt dat voor een groot deel van de proeftuindeelnemers (drievijfde) het 45+ voetbalaanbod van de vereniging een reden is geweest om weer te beginnen met voetballen, nadat ze gestopt waren. Bij Zeelandia Middelburg betrof het, op één na, alle respondenten. Anderen (29%) waren al spelend lid en zijn doorgestroomd naar het 45+ voetbalaanbod van de vereniging (zie figuur 3.5).

Figuur 3.5 Stellingen doorstroming naar 45+ voetbalaanbod (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

Uit de groepsgesprekken blijkt eveneens dat voetbalverenigingen die willen starten met 45+ voetbal zich het beste kunnen richten op oud-voetballers. Bij de meeste deelnemers is gebleken dat het voetballen altijd is blijven trekken, ondanks dat ze bewust (studie/gezin) of noodgedwongen (blessure) gestopt waren. Een paar deelnemers zijn altijd blijven voetballen, maar beschouwen de 45+ groep als een goed alternatief voor de senioren- of veteranencompetitie waar het er soms fysiek te hard aan toe gaat. Sommigen, dikwijls < 55+, combineren beide. Deelnemers zijn het erover eens dat potentiële nieuwe leden sportief zijn aangelegd of een sportverleden hebben. Voetbal is in lichamelijk opzicht niet erg laagdrempelig.

Gezelligheid is volgens het gros van de respondenten uit de interviews het motief om (weer) te voetballen. Zelfs als ze bij een concurrerende club hebben gespeeld, zoals blijkt uit onderstaande citaat. De term *'kleedkamerhumor'* wordt als concretisering aangehaald. Fitter voelen, lekker bewegen of gezondheid wordt door een kleinere groep deelnemers als motief genoemd. De wil om te presteren is er niet meer, zeker niet bij de groep 55+.

“Wat leuk is: Frisia is een oude vereniging. Heeft een bepaalde standaard. De andere kant was altijd VV Leeuwarden. Totaal andere vereniging. Een echte volksclub. Sommige van die spelers trainen nu -in het begin met enige aarzeling- met de 45+ groep. De tegenstanders van toen doen nu gewoon mee. Dat betekent wat dat betreft dat de 45+ werkt.” (deelnemer Lac Frisia)

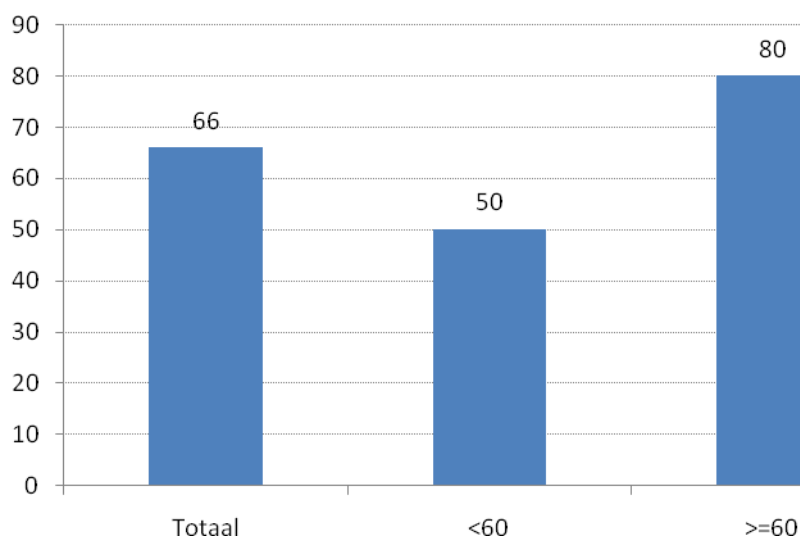
3.1.4 Deelconclusie profiel 45+ voetballer

Uit beide deelnemersenquêtes blijkt dat het merendeel van de huidige 45+ voetballers een voetbalverleden heeft. Een groot deel heeft vroeger zelfs in een senioren selectie-elftal gespeeld. Iets minder dan een derde van de huidige deelnemers heeft zonder onderbreking (door)gevoetbald. Zeventig procent van de respondenten is voor een bepaalde periode gestopt met voetbal, gemiddeld op 32-jarige leeftijd. Dit kwam vooral doordat de combinatie met werk en gezin lastig werd en (in mindere mate) door blessures, de keuze voor een andere sport en verhuizing. Rond deze levensfase haken over het algemeen meer sporters af. Dit hoeft niet te betekenen dat sporters definitief afhaken getuige de resultaten van de deelnemersenquête. Ook tijdens de interviews kwam dat naar voren. Op latere leeftijd blijkt een groot deel van de ex-voetballers toch weer interesse te krijgen in een verenigingslidmaatschap. Het 45+ voetbaanbod van de vereniging is voor een groot aantal deelnemers een goede aanleiding geweest om weer te beginnen met voetbal, terwijl anderen als spelend lid zijn doorgestroomd. De weer startende voetballers voelen zich vooral aangetrokken door de gezelligheid van het samen voetballen, de belofte van gezondheidswinst en het hervinden van voetbalplezier (*'voetbalsport bleef trekken'*). Het aanbod van de voetbalverenigingen in de 45+ proeftuin faciliteert in deze behoeften.

3.2 Overige sport- en beweegdeelname 45+ voetballers

Twee derde van de 45+ voetballers die de enquête hebben ingevuld heeft, naast voetbal, in de afgelopen twaalf maanden ook nog andere sporten beoefend (zie figuur 3.6). Hierin zijn geen verschillen met de 0- meting.

Figuur 3.6 Beoefening van andere sporten in de afgelopen twaalf maanden naast voetbal, naar leeftijdscategorie (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

De meest genoemde sport die naast het voetballen wordt gedaan is wielrennen (10 keer genoemd), gevolgd door hardlopen/joggen (9 keer genoemd), tennis (9 keer genoemd) en fitness (8 keer genoemd). De genoemde sportieve activiteiten zijn:

- wielrennen/toerfietsen (10)
- hardlopen/joggen/trimmen (9)
- tennis (9)
- fitness (cardio/kracht) (8)
- wandelsport (4)
- schaatsen (lange baan/kunstschaatsen/ijshockey) (4)
- biljart/poolbiljart/snooker (3)
- skiën/langlaufen/snowboarden (2)
- zwemsport (excl. waterpolo) (2)
- zeilen/surfen (2)
- kaatsen (2)
- zaalvoetbal (1)
- badminton (1)
- volleybal (1)
- golf (1)
- tafeltennis (1)
- handbal (1)
- honkbal/softbal (1)

Aan deelnemers is ook gevraagd of ze deze sport(en) al dan niet beoefenen als lid van een sportvereniging. Bij de sport die de deelnemers naar eigen zeggen het meest hebben gedaan (sport 1, n=35) is ongeveer de helft (n=15) lid van een sportvereniging.

Ook tijdens de groepinterviews kwam naar voren dat vele deelnemers er andere sporten naast doen. Opvallend is dat een aantal respondenten in de interviews aangeeft dat voor een sportbreed aanbod (FC Lisse), ofwel een combinatie van het 45+ voetbal met andere sporten, weinig belangstelling bestaat. Wellicht dat deze deelnemers graag zelf bepalen wat ze naast het voetballen doen aan sport, of zelf willen beslissen over de invulling daarvan.

De belangrijkste redenen om te sporten (algemeen) komen overeen met de redenen die worden genoemd om te voetballen. Respondenten sporten vooral vanwege de gezondheid, voor de gezelligheid en sociale contacten, om conditie, kracht of lenigheid te verbeteren, omdat het plezier geeft en om lekker buiten te zijn (zie tabel 3.2). Competitie of prestatiedrang is voor maar weinig deelnemers een reden om te sporten. Zestigplussers sporten significant vaker voor de gezelligheid en de sociale contacten dan de jongere respondenten.

Tabel 3.2 De belangrijkste redenen om te sporten (meer antwoorden mogelijk, in procenten)

	0- meting % (n=23)	1- meting % (n=56)
Lichaamsbeweging/gezondheid	96	91
Gezelligheid/sociale contacten	61	63
Opbouw conditie, kracht en/of lenigheid	61	57
Leuke activiteit/plezier	78	48
Lekker buiten zijn	36	43
Uitlaapklep voor dagelijks leven/ontspanning	26	27
Afslanken	13	21
Goede voorzieningen, accommodatie	17	16
Competitie, meten met anderen	17	9
Advies van arts/fysiotherapeut	4	7
Weinig/geen reistijd nodig	13	5
Kan met specifieke aandoening deze sport doen	-	4
Prestatie, jezelf verbeteren	4	4
Zakelijke contacten	4	4
Niet duur	4	4
Leren nieuwe vaardigheden	-	2
Anders	-	2

Bron: Deelnemersenquête 0- en 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.2.1 Bewegnorm

Bij de 1- meting is deelnemers gevraagd naar het beweeggedrag. Deze vragenlijst is uitgezet in de maand november (winter) van 2010. Daarbij is op verzoek van de KNVB een onderscheid gemaakt tussen het beweeggedrag vóór deelname aan het 45+ voetbal en de huidige situatie. Het ging hierbij om *lichaamsbeweging zoals wandelen of fietsen, tuinieren, sporten en andere lichaamsbeweging op school/werk, in het huishouden of in de vrije tijd, zowel voor als tijdens hun deelname aan het 45+ voetbalaanbod*. Het ging om *alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen*. Respondenten moesten antwoord geven op de vraag hoeveel dagen per week zij momenteel tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging hebben⁸.

⁸ gemiddeld aantal dagen van een normale week in de afgelopen maand, daarbij meegerekend deelname aan 45+ voetbal

Een kwart van de deelnemers (26%) geeft aan dat zij momenteel tenminste 5 dagen in de week minstens 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging heeft. De overige drie kwart van de respondenten zit daarmee onder de beweegnorm (zie kader).

Beweegnormen volwassenen (18–55 jaar)

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Dagelijks minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit, op minimaal vijf dagen van de week.

Fitnorm

Tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

Combinorm

De combinorm is een combinatie van de NNGB en fitnorm. Iemand voldoet aan de combinorm als zij/hij aan tenminste één van beide normen voldoet.

(Bron: Hildebrandt, Chorus & Stubbe (red) (2010), Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009)

Respondenten is ook gevraagd om terug te kijken en aan te geven hoeveel dagen per week zij tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging hadden vóór deelname aan het 45+ voetbal⁹. Voor deelname aan het 45+ voetbal was het percentage deelnemers dat tenminste 5 dagen in de week zulke lichaamsbeweging had dertien procent. De respondenten geven met hun antwoorden aan dat zij meer zijn gaan bewegen sinds hun deelname aan het 45+ voetbal. Voor deelname aan het 45+ voetbalaanbod lag het gemiddelde voor alle respondenten op 2.64 dagen per week. Tijdens deelname aan het 45+ voetbalaanbod komt het gemiddelde uit op 3.47 dagen per week.

3.2.2 Fitnorm

Aan de deelnemers is ook een vraag gesteld over inspannende lichaamsbeweging. Dit betreft *lichaamsbeweging waarvan men merkbaar sneller gaat ademen en wat lang genoeg duurt om bezweet te raken, zoals sporten en andere inspannende activiteiten op school/werk, in het huishouden of in de vrije tijd*. Respondenten moesten aangeven hoe vaak per week zij tenminste 20 minuten per keer deze inspannende lichaamsbeweging hadden in een normale week in de periode voordat zij deelnamen aan het 45+ voetbal en tijdens hun deelname.

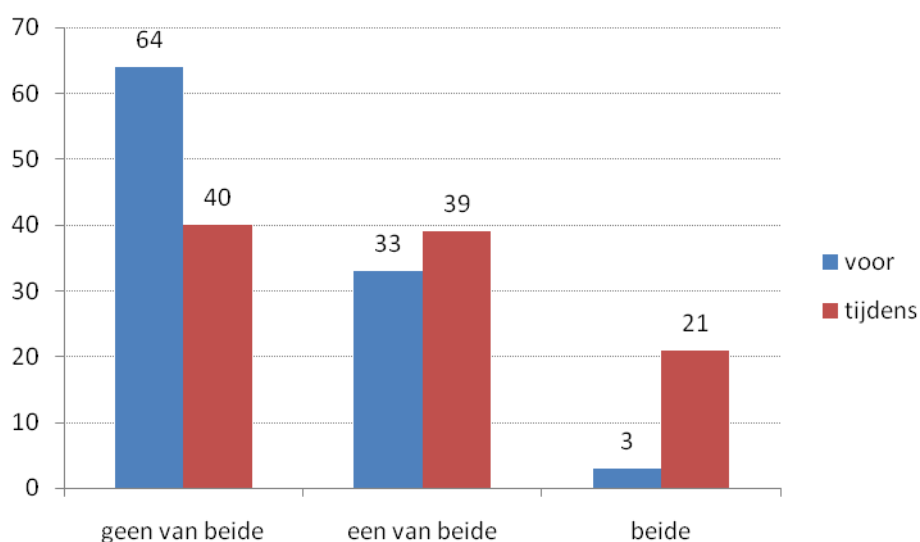
⁹ een gemiddeld aantal dagen van een normale week in de periode voordat zij deelnamen aan het 45+ voetbal

Ruim de helft (57%) van de respondent heeft naar eigen zeggen op dit moment tenminste 3 keer per week inspannende lichaamsbeweging. Daarmee voldoen zij aan de fitnorm (zie kader). Dat percentage werd in de periode voordat zij deelnamen aan het 45+ voetbalaanbod bij lange na niet gehaald (28%). Het gemiddeld aantal keer per week inspannende beweging voor deelname aan het 45+ voetbalaanbod lag op 1,8 keer. Tijdens het 45+ voetbalaanbod ligt het gemiddelde op 2.8 keer.

3.2.3 Combinorm

De combinorm is een combinatie van de NNGB en de fitnorm. Mensen voldoen aan deze norm als zij aan tenminste 1 van beide normen voldoen. Zes op de tien van de 45+ voetballers voldoet momenteel aan de combinorm (zie figuur 3.7). In de periode voor de proeftuin was dat 36 procent.

Figuur 3.7 Behalen combinorm voor en tijdens deelname aan het 45+ voetbalaanbod (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.2.4 Deelconclusie sportdeelname 45+ voetballer

Een groot deel van de 45+ voetballers is niet exclusief met voetbal bezig, maar beoefent ook nog een andere sport. De 45+ deelnemers die ook naast het voetballen sporten, doen dat vooral vanwege de gezondheid, voor de gezelligheid en sociale contacten, om conditie, kracht of lenigheid te verbeteren of omdat het plezier geeft. Staat bij het sporten in het algemeen de gezondheid als reden bovenaan, voor het 45+ voetbal geldt vooral de gezelligheid als belangrijkste drijfveer. De motieven die genoemd worden voor het sporten in het algemeen komen overeen met de redenen die Nederlandse sporters doorgaans noemen. Lekker buiten zijn speelt ook een rol van betekenis.

Respondenten moesten terugblikken op de mate van lichaamsbeweging voordat zij deelnamen aan het 45+ voetbalaanbod en aangeven hoe het er op dit moment voorstaat.

De resultaten laten zien dat respondenten (naar eigen opgave) sinds hun deelname aan het 45+ voetbalaanbod meer zijn gaan bewegen en sporten (zowel matig intensief als intensief). Dit uit zich in een hoger percentage respondenten dat voldoet aan de beweegnorm, fitnorm of combinorm sinds deelname aan het 45+ voetbal. De grote winst van het 45+ voetbal zit in het feit dat ex-voetballers door het aanbod weer zijn gaan voetballen.

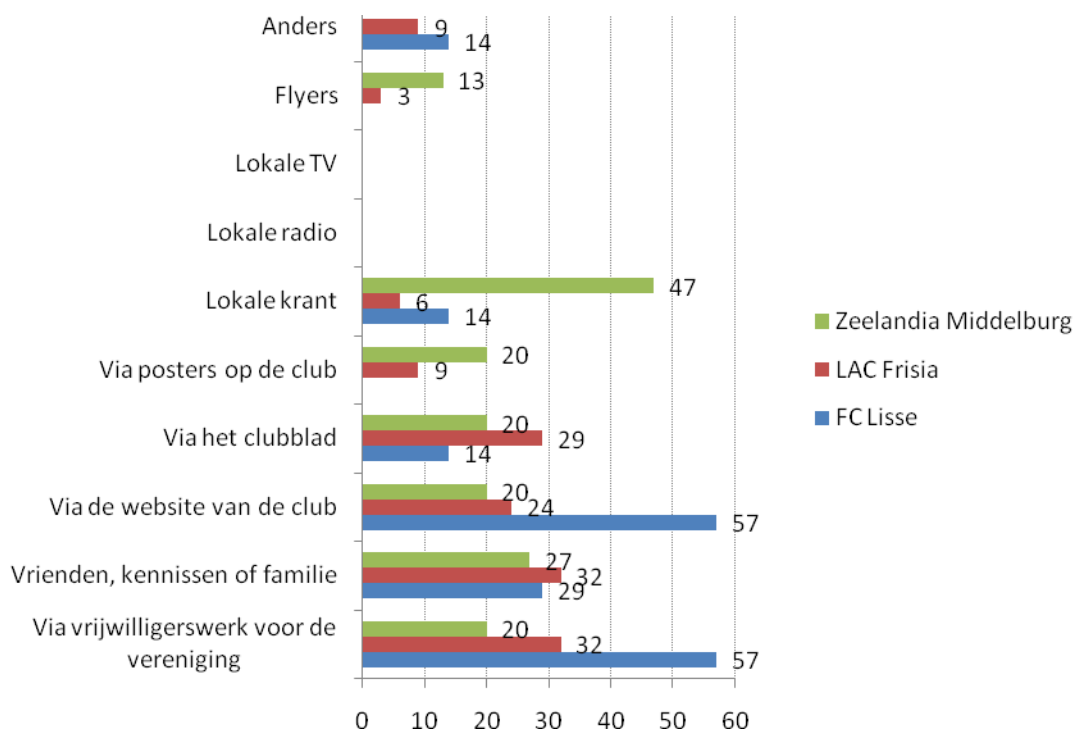
Daardoor zijn zij minimaal één keer in de week (meer) gaan sporten, uitgaande van een trainingsfrequentie van één keer in de week. Deze groep maakt bijna twee derde van de deelnemers uit. Voor ruim een derde van de deelnemers geldt dat zij door het 45+ voetbal langer behouden blijven voor de sport. Deze deelnemers zijn doorgestroomd vanuit een andere vereniging of andere competitievorm en vinden in het 45+ voetbal een mooie vorm om te blijven voetballen passend bij hun leeftijd en fysieke gesteldheid. Het 45+ voetbalaanbod draagt op deze manier bij aan de doelstelling om ouderen (langer) in beweging te (houden) brengen en daardoor ook aan hun fitheid.

3.3 Deelname en waardering 45+ voetbalactiviteiten

3.3.1 Promotie 45+ voetbal

De deelnemers zijn op verschillende manieren bekend geraakt met de 45+ voetbalactiviteiten van hun vereniging. De belangrijkste kanalen die genoemd werden, zijn via het vrijwilligerswerk, via vrienden, kennissen of familie, via de website van de club of het clubblad. Ook de lokale krant is een aantal keer genoemd (zie figuur 3.8). Vergelijkbare resultaten kwamen uit de groepsinterviews. Daarin werd alleen nog omroep Zeeland genoemd.

Figuur 3.8 Hoe bekend geraakt met de 45+ activiteiten van de vereniging, naar proeftuin (meer antwoorden mogelijk, in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

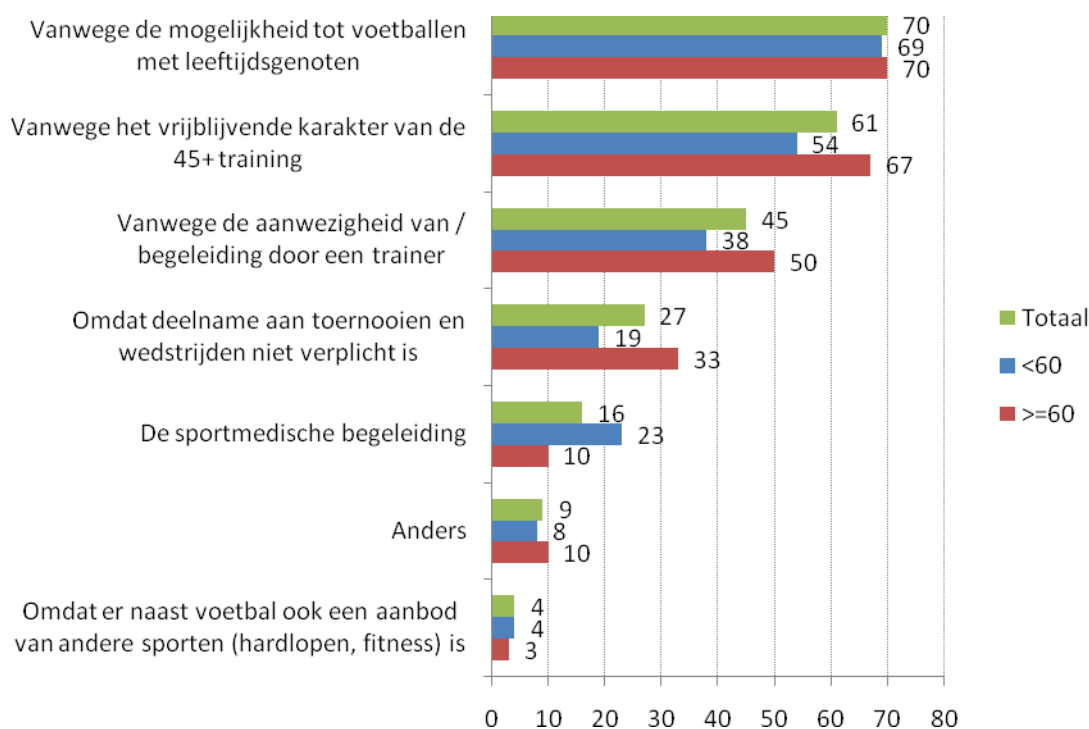
Bij Zeelandia Middelburg is het onduidelijk waarom de groep wekelijkse (training)deelnemers zo klein is gebleven na alle wervingsinspanningen.

" Geen idee. Als ik zie wat ze allemaal hebben gedaan aan communicatie en PR. Krant, regionale omroep, website. Dan zeg ik: petje af! Dat kan niet veel beter. Misschien moeten ze het nog belangrijker maken. Fitcheck en fysiotherapeut, ik heb het allemaal niet nodig gehad maar het is er wel." (deelnemer Zeelandia Middelburg)

3.3.2 Motieven voor deelname 45+ voetbal

Net als bij de 0- meting waren de belangrijkste redenen om deel te gaan nemen aan de 45+ voetbalactiviteiten ‘de mogelijkheid om met leeftijdsgenoten te voetballen’, ‘het vrijblijvende karakter van de 45+ training’, ‘de aanwezigheid van/ begeleiding door een trainer’ en ‘de aangepaste spelvorm’ (zie figuur 3.9). Het aanbod van andere sporten naast voetbal (hardlopen en fitness) speelt nauwelijks een rol voor deelname aan 45+ voetbal.

Figuur 3.9 De belangrijkste redenen om deel te nemen aan 45+ voetbal, naar leeftijdscategorie (meer antwoorden mogelijk, in procenten)

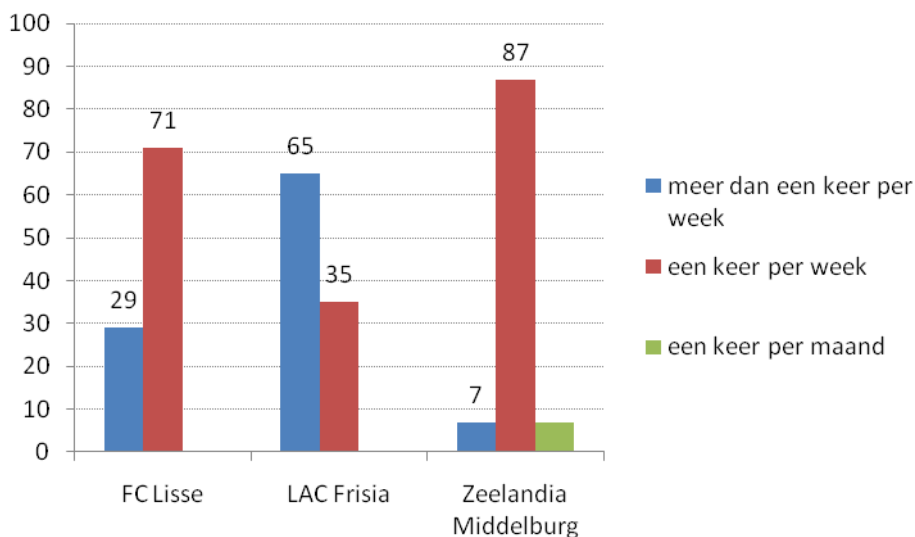


Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.3.3 Frequentie deelname en activiteiten

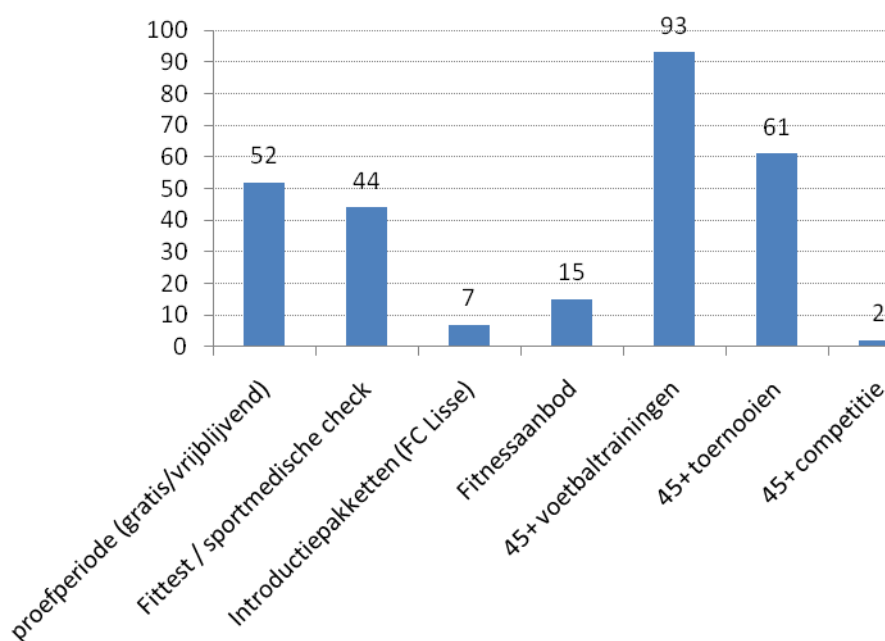
Bijna alle deelnemers voetballen op regelmatige basis bij de vereniging (zie figuur 3.10). Iets minder dan de helft doet dat meer dan één keer per week (bij de 0- meting was dit 19%). Iets meer dan de helft doet één keer per week mee aan de 45+ voetbalactiviteiten van de vereniging (bij de 0- meting was dit 65%).

Figuur 3.10 Mate van deelname aan de 45+ voetbalactiviteiten van de vereniging, naar proeftuin (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

In figuur 3.11 zijn enkele activiteiten opgesomd die bij de verschillende proeftuinverenigingen worden aangeboden. Niet alle activiteiten worden bij alle drie de verenigingen aangeboden. Uiteraard nemen bijna alle deelnemers deel aan de 45+ voetbaltrainingen. Twee derde van de deelnemers heeft meegedaan aan de 45+ toernooien. Dit was bij de 0- meting 53 procent. Aan de gratis proefperiode heeft iets meer dan de helft van de deelnemers meegedaan (vergl. 67% bij de 0- meting). Iets meer dan twee vijfde van de deelnemers heeft de fittest gedaan (vergl. 63% bij de 0- meting). Dat de percentages afwijken van die van de 0- meting kan wederom het gevolg zijn van de iets andere samenstelling van de steekproef.

Figuur 3.11 Deelname aan verschillende 45+ voetbalactiviteiten (in procenten)

Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.3.4 Tevredenheid 45+ aanbod

De respondenten konden in de vragenlijst ook aangeven hoe tevreden ze zijn met de verschillende 45+ voetbalactiviteiten waaraan ze hebben deelgenomen (zie figuur 3.12). Bij de 0- meting waren de respondenten die deze vraag hebben ingevuld over het algemeen zeer tevreden over de verschillende activiteiten. Ook nu zijn de 45+ voetballers over het algemeen zeer tevreden. Slechts een enkeling is ontevreden over de proefperiode (n=1), de fittest/sportmedische check (n=1) en de toernooien (n=1).

Uit de groepsgesprekken met deelnemers werd duidelijk dat bij FC Lisse en L.A.C. Frisia de fittest unaniem wordt gewaardeerd. Volgens de deelnemers in Leeuwarden was het geen reden geweest om te starten met 45+, maar wel zag men daar mogelijkheden om wellicht hiermee nieuwe mensen over de streep trekken. De wekelijkse voetbaltrainingen hebben doorgaans een vertrouwde opbouw blijkens de groepsinterviews in Lisse, Leeuwarden en Middelburg. Er wordt begonnen met een warming-up, gevolgd door een afwisseling van technische en conditionele oefenvormen en afsluitend met een partijvorm en eventueel een cooling down (L.A.C. Frisia). Bij de Friese club krijgen enkele deelnemers nog de aanbeveling om voor de warming-up te starten met een hometrainer.

Partijvormen tijdens de wekelijkse trainingen zijn, net als bij de 0- meting naar voren kwam, het meest populair. Onderstaande citaten illustreren dat.

" Je hoopt dat de conditietraining en warming-up snel afgelopen zijn. Partijtje is toch het leukste. Heerlijk! Daar doe je het voor. We komen eigenlijk voor het partijtje." (deelnemer FC Lisse)

" Bij partijtje bij ons: je geeft de kans om aan te nemen, een bal te spelen. dat vind ik heerlijk. Vertellen kun je het bijna niet, je moet het gewoon beleven." (deelnemer FC Lisse)

" Er zijn wel mannen die zeggen na tien minuten of een kwartier: kunnen we geen partijtje doen?" (deelnemer Zeelandia)

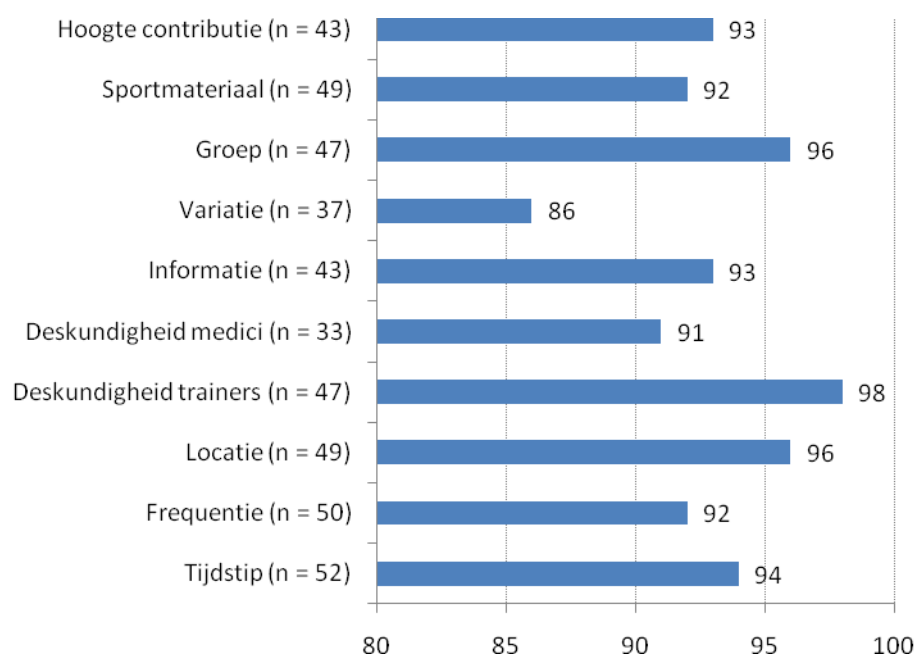
Ten aanzien van de toernooien is het voor de tevredenheid van deelnemers van belang om vanuit de organisatie te streven naar het hebben van teams met dezelfde speelinstelling en een vergelijkbaar fysiek niveau.

" Er is een groot verschil tussen iemand die 45+ is en iemand van 60+. De eerste keer bestonden die andere groepen niet. Toen deden wij mee, 60 plussers. We gingen af als een gieter. Dat wil niemand. Dus dat doen we niet meer." (deelnemer L.A.C. Frisia)

"Als er maar hetzelfde sfeertje is als dat wij hebben. Elkaar lekker laten voetballen. Als het maar niet te extreem fanatiek gaat worden. En ook niet met jongere jongens erbij. Sommige verenigingen komen met jongens van 40, nou dat is niet meer te belopen. En dan komen wij met een groep van gemiddeld boven de 50." (deelnemer FC Lisse)

Respondenten konden ook aangeven in welke mate ze tevreden dan wel ontevreden zijn over verschillende organisatorische aspecten van de 45+ voetbalactiviteiten (zie figuur 3.13). Bijna alle respondenten zijn over al deze aspecten (zeer) tevreden. Dit was ook bij de 0- meting het geval. Dat is positief nieuws voor de proeftuinprojecten.

Figuur 3.12 Mate van tevredenheid verschillende organisatorische aspecten van de 45+ voetbalactiviteiten (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

De trainer blijkt uit de mondelinge interviews een belangrijke succesfactor te zijn. Bij alle proeftuinverenigingen wordt behoorlijk op de trainer geleund, niet alleen in voetbaltechnische zin, maar bijvoorbeeld ten aanzien van de organisatie, communicatie en werving. Het oprechte enthousiasme van de trainer spreekt de deelnemers aan.

"Hij is enthousiast, dat is het belangrijkste. Hij neemt de jongens mee." (deelnemer Zeelandia)

Bij de vraag naar het mogelijk wegvallen van de subsidie en de consequenties daarvan voor het aanbod antwoordde één van de deelnemers als volgt:

"Dan denk ik dat het 45+ een langzame dood sterft. Als Wim er niet meer als trainer zou staan dan bloedt het dood." (deelnemer Zeelandia Middelburg)

Bij FC Lisse werd tijdens de interviewronde met deelnemers duidelijk dat de 45+ groep op zondagmorgenvroeg vrij klein blijft of althans nauwelijks groter wordt. Spelen op andere tijdstippen trekt mogelijk meer mensen aan, hoewel de huidige deelnemers er geen problemen mee hebben. Ook bij Zeelandia Middelburg blijven de trainingsgroepen op dinsdagmorgen en vrijdagavond stabiel, terwijl de toernooien goed bevolkt zijn. Bij L.A.C. Frisia zijn voor de 45-plusser per week vier speelmogelijkheden, waarbij op leeftijd en niveau gesplitst is. Het is goed mogelijk dat hierin de verklaring schuilt dat bij L.A.C. Frisia een groei in deelnemersaantal waarneembaar is en bij de andere twee clubs niet.

Dat respondenten enthousiast zijn over de 45+ voetbalactiviteiten blijkt ook uit het feit dat ze 45+ voetbalactiviteiten bij anderen zouden aanbevelen. Een tiende denkt dit waarschijnlijk wel te doen, negen tiende zou dit naar eigen zeggen zeer zeker doen. Bij de 0- meting was dit een vijfde respectievelijk vier vijfde van de respondenten.

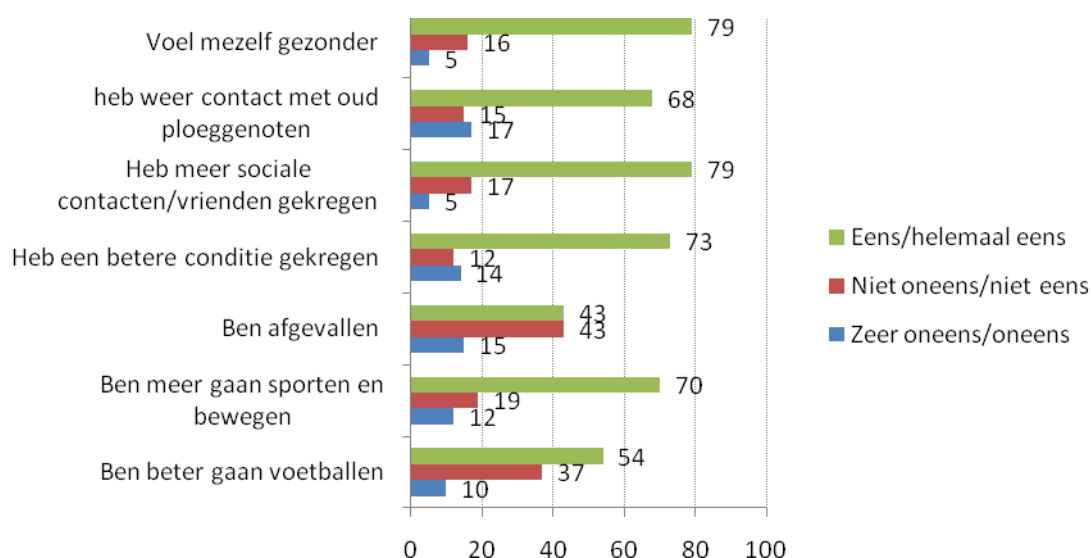
3.3.5 Bijdrage aan gezondheid en welbevinden

Naast de vragen over de beweegnormen, zijn respondenten door middel van een aantal stellingen ook bevraagd over de mogelijke effecten van de 45+ voetbalactiviteiten op de gezondheid en het welbevinden. Het gaat erom te achterhalen hoe respondenten dit zelf ervaren (zie figuur 3.13).

Respondenten ervaren dit net als bij de 0-meting over het algemeen positief. Ze zijn het vooral eens met de stelling dat ze zichzelf gezonder voelen en meer sociale contacten hebben gekregen door deelname aan de 45+ voetbalactiviteiten. Bijna vier vijfde van de respondenten was het met deze stelling (helemaal) eens. Bijna drie kwart van de respondenten is van mening dat zij een betere conditie hebben gekregen en zeventig procent is het (helemaal) eens met de stelling dat ze meer zijn gaan sporten en bewegen. Ruim twee derde geeft aan weer contacten met oudploeggenoten te hebben gekregen. Bij de 0- meting waren dit ook de stellingen die het meest op instemming konden rekenen van de respondenten.

Respondenten zijn net als bij de 0- meting iets neutraler in hun mening over het afvallen en beter gaan voetballen.

Figuur 3.13 Mening over stellingen over de effecten van 45+ voetbal (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

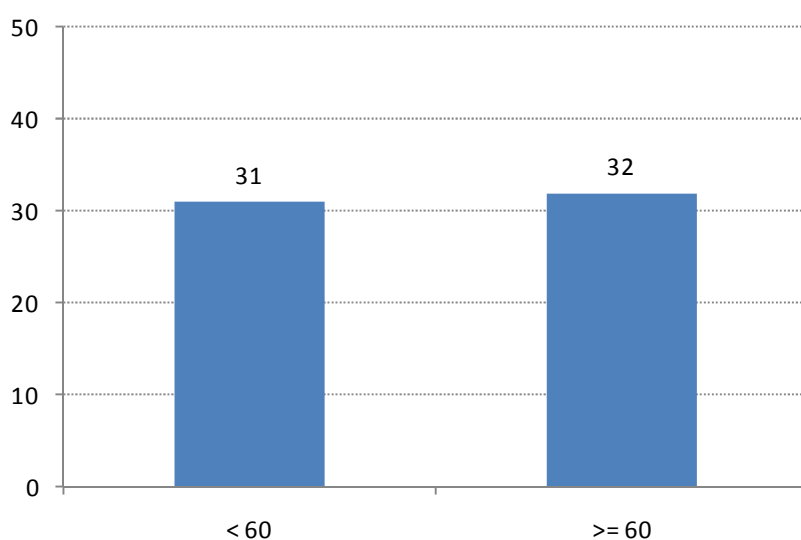
Iets minder dan een derde van de respondenten heeft, na weer te zijn gestart met voetbal, lichamelijke problemen ondervonden of (een) blessure(s) opgelopen (zie figuur 3.14). Dit percentage was bij de 0-meting gelijk.

Respondenten noemen blessures aan de volgende lichaamsdelen: achillespees (5x), kuit (4x), spier (4x), enkel (2x), hamstring (2x), knie (2x), lies (2x), scheenbeen, heup. Sommige respondenten noemden meerdere blessures in hun antwoord. Een deelnemer bij Zeelandia Middelburg stipte tijdens het interview het belang aan van de eigen verantwoordelijkheid ten aanzien van de lichamelijke verzorging.

"Als je bent gestopt met voetbal en weer gaat beginnen ben je zo enorm blessuregevoelig geworden. Het is altijd de hamstring, of de kuitspier of de achillespees. het is altijd wat. En maar zeuren..maar het is de eigen schuld. Je hebt gewoon de spieren verwaarloosd en op die leeftijd herstelt dat ook niet meer." (deelnemer Zeelandia Middelburg)

Dat blessures bij spelers voorkomen blijkt dus ook uit de groeps gesprekken en kan terecht als risico worden aangemerkt of een voorbode zijn voor uitval.

Figuur 3.14 Lichamelijke problemen of blessures na weer gestart te zijn met voetbal/ 45+ voetbalactiviteiten, naar leeftijdscategorie (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

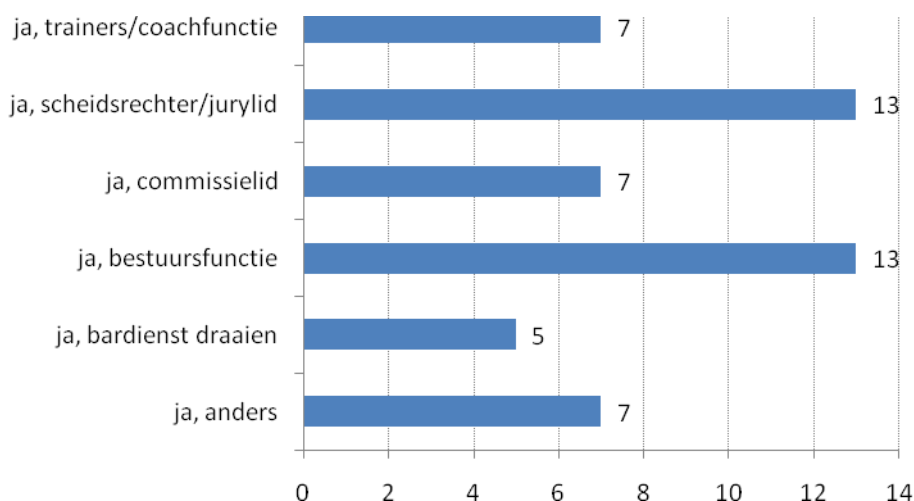
Een andere uiting van tevredenheid met het 45+ voetbalaanbod is het feit dat, net als bij de 0-meting, bijna alle respondenten aangeven dat ze niet van plan zijn om te stoppen met deelname aan de 45+ voetbalactiviteiten. Slechts één deelnemer denkt erover te stoppen en één deelnemer weet het niet.

3.3.6 Vrijwilligerswerkzaamheden

Net als bij de nulmeting vervult ruim de helft van de respondenten vrijwilligerstaken voor de vereniging waarvan ze lid zijn (zie figuur 3.15). Ook in de groepsinterviews kwam dit aan de orde. Dit betekent ook dat onder de deelnemers nog potentiële vrijwilligers zijn te vinden. Van de respondenten die vrijwilligerswerk doen verricht 61 procent (n=19) wekelijks werk voor de club en doet zestien procent (n=5) dit zelfs dagelijks.

De rest doet dit op minder reguliere basis (één keer in de maand of minder vaak). De meeste vrijwilligers (81%) deden dit werk al voordat ze deelnamen aan de 45+ voetbalactiviteiten.

Figuur 3.15 Vervullen van een of meerdere vrijwillige functies in de vereniging (in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

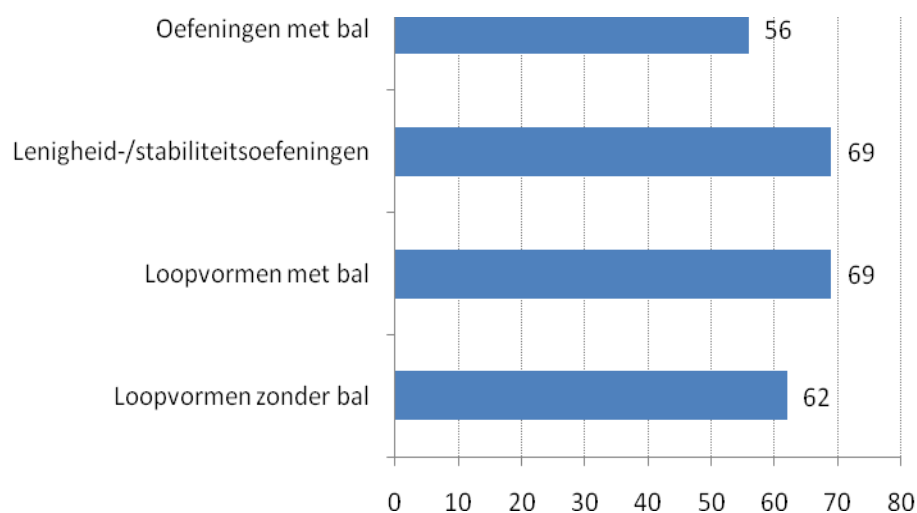
3.3.7 Deelconclusie deelname en waardering 45+ activiteiten

Uit de deelnemersenquête blijkt dat de deelnemers van de drie proeftuinen erg tevreden zijn over het aanbod. Er zijn slechts enkele minpuntjes genoemd. Dit sluit ook aan bij het beeld dat naar voren komt uit de groepsgesprekken. Deelnemers ervaren 45+ voetbal ook positief als hen gevraagd wordt of deelname bijdraagt aan hun gezondheid en welbevinden. Deelnemers voelen zich gezonder en hebben naar eigen zeggen meer sociale contacten gekregen. Ook al gaat het hier om subjectief ervaren effecten van deelnemers, het 45+ voetbal dient hiermee een maatschappelijke doel, namelijk ouderen langer in gezondheid houden en onderdeel van de maatschappij laten zijn. Een aandachtspunt voor de proeftuinen is blessurepreventie. Het oplopen van een blessure kan het plezier dat men beleeft aan het voetballen bederven en ook een voorbode zijn voor uitval. Toch denken bijna alle deelnemers niet over stoppen en zouden ze het 45+ voetbalaanbod ook graag bij anderen aanbevelen. De proeftuin zorgt vooral voor binding van de huidige vrijwilligers van middelbare leeftijd en ouder (weer actief voetballen, naast vrijwilligersinzet) in plaats van het werven van nieuwe vrijwilligers. Het verdient aanbeveling om te onderzoeken in hoeverre deelnemers die nu nog niet betrokken zijn bij het vrijwilligerswerk in de toekomst wel als vrijwilliger actief willen worden.

3.4 Trainingen 45+ voetbalaanbod

Bij de 1-meting is aan de respondenten een aantal vragen voorgelegd over de gewenste inhoud van de trainingen (zie figuur 3.16). Tussen ruim de helft en ruim drie kwart van de 45+ voetballers zou graag de volgende onderdelen terugzien in een warming-up van een training: loopvormen met bal, lenigheids-/stabiliteitsoefeningen, loopvormen zonder bal en oefeningen met bal.

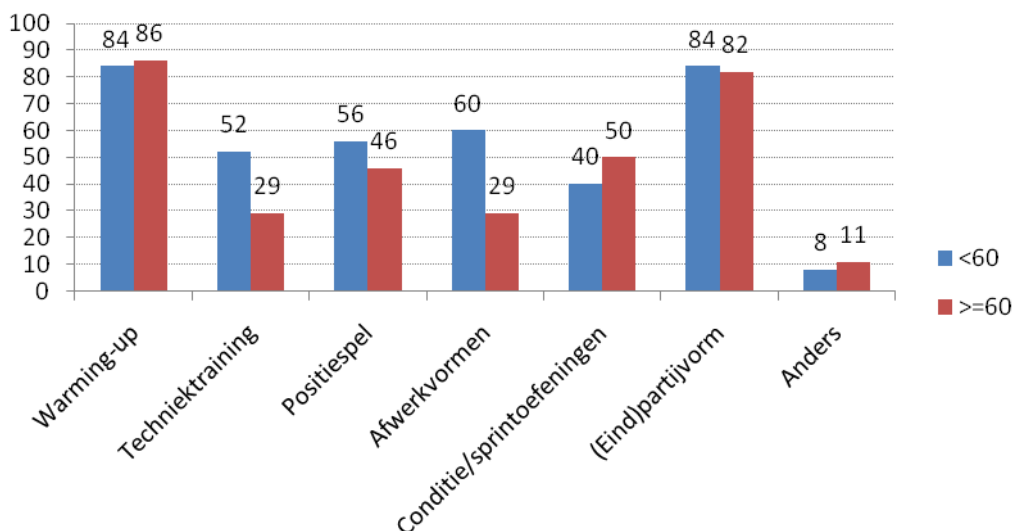
Figuur 3.16 Onderdelen die moeten terugkomen in een warming-up van een training (meer antwoorden mogelijk, in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

Het merendeel van de 45+ voetballers vindt het vooral belangrijk dat de warming-up en een (eind) partijvorm tijdens een training terugkomen (zie figuur 3.17). Daarnaast vindt de helft van de respondenten positiespel belangrijk en rond twee vijfde van de respondenten wil graag conditie/ sprintoefeningen, afwerkvormen en techniektraining terugzien tijdens een training. Deelnemers jonger dan 60 jaar willen in vergelijking tot de oudere 45+ voetballers vaker techniektraining (52% resp. 29%) en afwerkvormen (60% resp. 29%) terugzien tijdens de training.

Figuur 3.17 Onderdelen die moeten terugkomen tijdens een training, naar leeftijdscategorie (meer antwoorden mogelijk, in procenten)

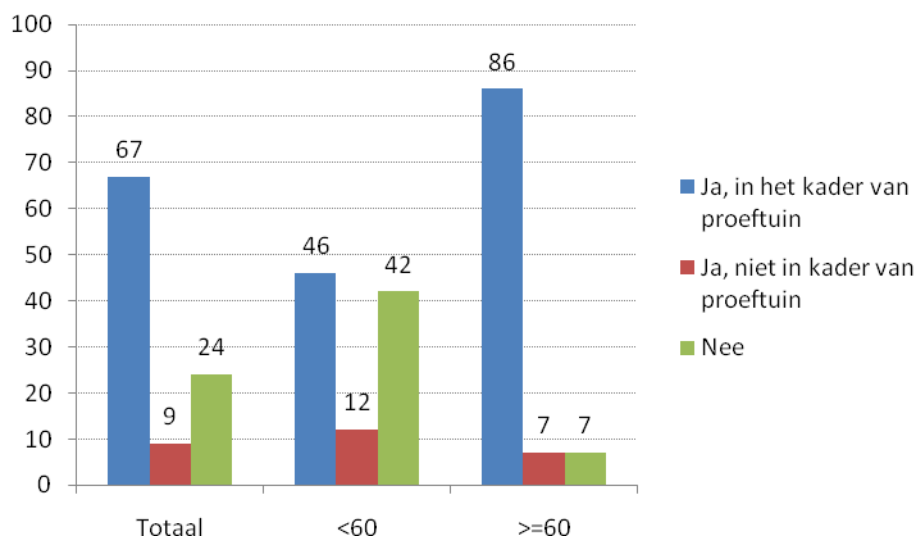


Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

De respondenten zijn op één na allemaal van mening dat de trainer bij de 45+ trainingen voldoende (gevarieerde en adequate) trainingsvormen toepast.

3.5 Sportmedische fittest

Tijdens de 1- meting is de respondenten ook een aantal vragen voorgelegd over de fittest die in het kader van 45+ voetbal bij sommige verenigingen wordt aangeboden (zie figuur 3.18). Bij twee derde van de respondenten is in het kader van 45+ voetbal/proeftuin wel eens een fittest afgenomen. Dit geldt vooral voor de 60-plussers. Bij een kwart van de deelnemers is nog nooit een fittest afgenomen, bij ongeveer een tiende wel eens, maar buiten de proeftuin om.

Figuur 3.18 Deelname (sportmedische) fittest, naar leeftijdscategorie (in procenten)

Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

Ruim de helft (54%) van de respondenten vindt een fittest (zeer) belangrijk. Ongeveer een tiende geeft aan dit niet belangrijk te vinden en ruim een derde (37%) is daar neutraal in.

Respondenten kruisen verschillende redenen aan om een fittest te doen. Er is niet een reden die er uit springt. Op twee respondenten na vinden alle respondenten dat spelers van 45 jaar en ouder een sportmedische fittest zouden moeten laten doen. Ruim de helft (55%) vindt dat mensen dit vrijwillig mogen uitmaken. Twee vijfde (41%) is van mening dat dit verplicht moet zijn. Twee vijfde (39%) van de respondenten vindt dat deze fittest dan bij de voetbalvereniging moet worden aangeboden (door een trainer of verzorger van de club). Rond een vijfde is van mening dat de fittest door een sportmedisch centrum (door een gediplomeerd sportarts) (23%) moet worden aangeboden of bij een fysiotherapeut (20%). Vijf procent geeft het fitnesscentrum (sportinstructeur) aan als de plaats waar de fittest moet worden aangeboden.

Bijna de helft (46%) van de respondenten weet niet of de kosten voor een sportmedische fittest door de zorgverzekering wordt vergoed. Ruim een kwart (27%) denkt van niet, een vijfde (20%) denkt dat dit volledig wordt vergoed en zeven procent geeft aan dat er sprake is van een gedeeltelijke vergoeding.

Prijs fittest

In de toekomst zullen sommige verenigingen voor hun 45+ leden een fittest aanbieden. Leden zullen voor het afnemen van een fittest moeten betalen. Bij de 1-meting is met behulp van de prijsmeter gepoogd na te gaan welke prijs deelnemers bereid zijn te betalen voor zo'n fittest. De prijsmeter biedt inzicht in de vanuit psychologisch oogpunt meest optimale prijsstelling. De prijsmeter bestaat uit vier vragen die aan de betreffende doelgroep worden voorgelegd, na een uitgebreide beschrijving van het product of de dienst.

- bij welke prijs vindt de respondent het product goedkoop worden?;
- bij welke prijs vindt de respondent het product duur worden?;
- bij welke prijs vindt de respondent het product zo goedkoop, dat hij/zij twijfelt aan de kwaliteit?;
- bij welke prijs vindt de respondent het product zo duur, dat hij/zij dit bedrag er niet meer voor over heeft?

Bij de vraag over de fittest ging het om de volgende productomschrijving: het meten van het vetpercentage, spiermassa, BMI, spierlengte van de hamstring en onderrug en de bloeddruk en het testen van o.a. fitheid (conditieopbouw) en uithoudingsvermogen.

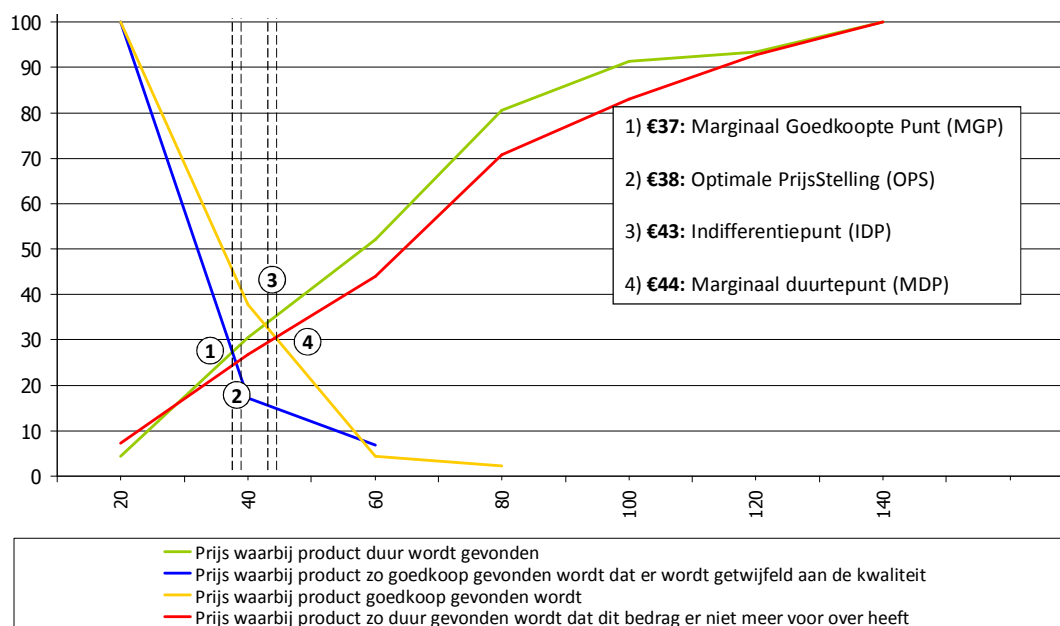
Met behulp van de prijsmeter kunnen vier punten worden berekend (zie kader), waarbij de prijs die voor het product gerekend zou kunnen worden ligt tussen punt 2 “Optimale Prijs Stelling” en 3 “Indifferentiepunt”.

Prijspunten Prijsmeter

- 1) **MGP:** Marginaal Goedkoopte Punt: het punt waar de "te goedkoop" beleving overgaat in een "goedkoop" beleving.
- 2) **OPS:** Optimale PrijsStelling: het punt waarop het geringste aantal personen het product "te goedkoop" of "te duur" vinden. Op dit punt zal de penetratie het hoogst zijn, het optimaliseert als het ware op de afzet.
- 3) **IDP:** Indifferentiepunt: het punt waarop het aantal personen dat het product goedkoop vindt gelijk is aan het aantal personen dat het duur vindt. Een prijs gelijk aan het IDP wordt gezien als een "normale" prijs. Bij dit prijsniveau zal de afzet wat lager, maar de marge hoger zijn.
- 4) **MDP:** Marginaal duurtelpunt: het punt waar de "duur" beleving overgaat in een "te duur" beleving.

Afgaande op de antwoorden van de respondenten zijn de 45+ voetballers bereid om voor de fittest een bedrag tussen de €38,00 en €43,00 eurmeer te leggen (zie figuur 3.19). Vanwege de lage N en wellicht niet optimale vraagstelling (keuze prijscategorieën) moeten deze resultaten als indicatie worden beschouwd en verdient het aanbeveling om dit nogmaals zorgvuldig te onderzoeken met een grotere groep respondenten.

Figuur 3.19 Prijsmeter door vereniging aangeboden fittest (in procenten en euro's)



y-as: procenten

x-as: euro's

Respons tussen N=27 en N=45

Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.5.1 Deelconclusie fittest

Bij twee derde van de deelnemers is in het kader van het 45+ voetbal wel eens een fittest afgenomen. Ruim de helft van de deelnemers vindt dit om verschillende redenen belangrijk. De meeste deelnemers zijn ook van mening dat spelers van 45 jaar en ouder een sportmedische fittest moeten laten doen. Twee vijfde van de deelnemers ziet graag dat de vereniging de plaats is waar deze wordt afgenomen. Deelnemers denken dat de prijs van een fittest, waarbij het vetpercentage, de spiermassa, bmi, spierlengte van de hamstring en onderrug en bloeddruk worden gemeten en de fitheid en het uithoudingsvermogen worden getest, tussen € 38,00 en € 45,00 euro zou moeten liggen.

3.6 KNVB en 45+ (voetbal)activiteiten

Bijna iedereen (89%) is bekend met de door de KNVB georganiseerde toernooien en competities voor 45- plussers. Zeventig procent van de respondenten heeft er wel eens aan deelgenomen. Dit was bij de 0- meting 43 procent.

Ruim de helft (57%) van de respondenten zou zeker wel eens willen deelnemen aan de door de KNVB georganiseerde competities voor 45- plussers. Bij de 0- meting was dit 48 procent. Deze competitievorm kent een reeks van vier toernooien op vrijdagavonden in het najaar. Teams spelen tijdens een dergelijke reeks tegen verenigingen uit de directe omgeving.

Een vereniging is eenmaal gastheer en speelt de overige drie keer een 45+ toernooi bij de overige verenigingen uit de poule. Zeven procent wil alleen onder voorbehoud deelnemen. Dit was bij de 0- meting nog 23 procent. Ruim een derde (37%) geeft aan niet geïnteresseerd te zijn. De respondenten die een voorbehoud maken willen alleen meedoen als er geen grote verschillen zijn in leeftijd en de reisafstand niet te groot is. Respondenten die geen interesse tonen geven als reden bijvoorbeeld de (hoge) leeftijd op, dat er geen behoefte is aan competities of aan een wedstrijdelement en dat trainen voldoende is.

Zoals eerder aangegeven, is in de groepsinterviews gesproken over het minimaliseren van niveaoverschillen en speelinstelling bij toernooien. Het gaat met name de oudere ouderen niet meer om prestatiegericht voetbal. Bij de 0- meting werd expliciet aangegeven dat er geen prijzen in het vooruitzicht moeten worden gesteld, omdat er dan snel te fanatiek gespeeld wordt. Bij de 1- meting kwam een deelnemer van FC Lisse hierop terug.

“Je moet oppassen als je ergens om gaat voetballen. Voordat je het weet wordt het weer te fanatiek. Je kunt prijsjes geven. Niet per se aan de nummer 1 en 2 maar je kunt ook zeggen: je geeft ieder team iets. Je moet oppassen dat het geen strijd wordt.” (deelnemer FC Lisse)

Deelconclusie KNVB en 45+ (voetbal)activiteiten

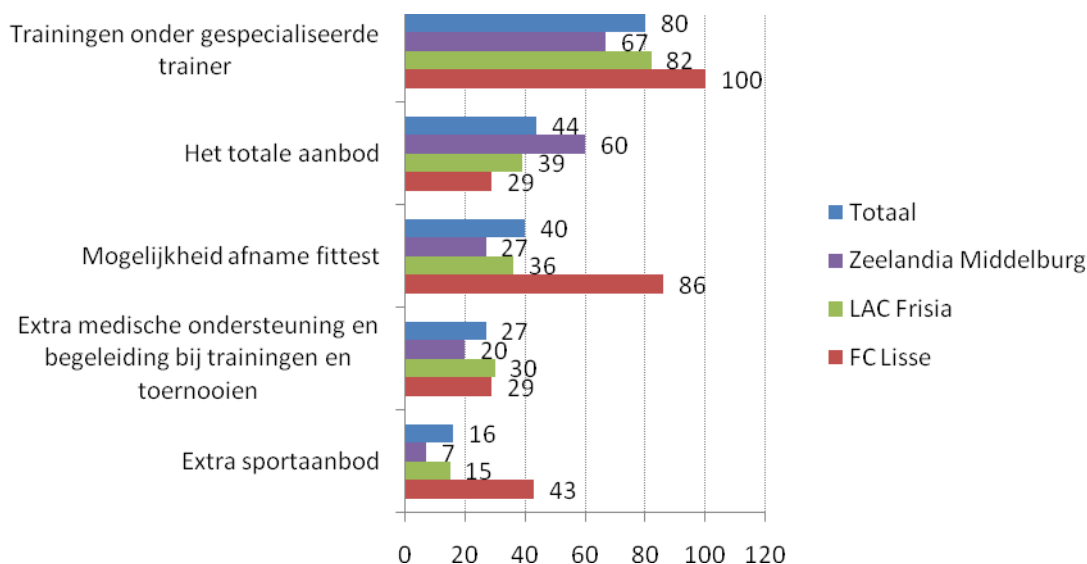
De 45+ activiteiten van de KNVB zijn goed bekend bij de deelnemers en er is bij de meerderheid van met name jongere 45- plussers (63%) zeker interesse voor competities die de KNVB organiseert.

3.7 Periode na afloop van de proeftuin

Het 45+ voetbal Proeftuinproject van de KNVB bij de drie verenigingen stopt aan het einde van het seizoen 2010-2011. Dit kan ook gevolgen hebben voor het aanbod binnen de verenigingen. Bij de 1- meting is deelnemers gevraagd welke onderdelen de verenigingen per sé moet behouden (zie figuur 3.20).

De respondenten (80%) vinden het vooral belangrijk dat de trainingen onder een gespecialiseerde trainer blijven behouden. Rond twee vijfde wil dat het totale aanbod, zoals dat nu geboden wordt, blijft bestaan (44%) en dat er een mogelijkheid komt om een fittest te doen (40%). Ruim een kwart wil graag extra medische ondersteuning en begeleiding bij trainingen en toernooien. Extra sportaanbod wordt het minst vaak aangekruist en lijkt hiermee minder van belang voor de deelnemers.

Figuur 3.20 Aanbod dat de vereniging moet blijven aanbieden na de proeftuinperiode, naar proeftuin (meer antwoorden mogelijk, in procenten)



Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

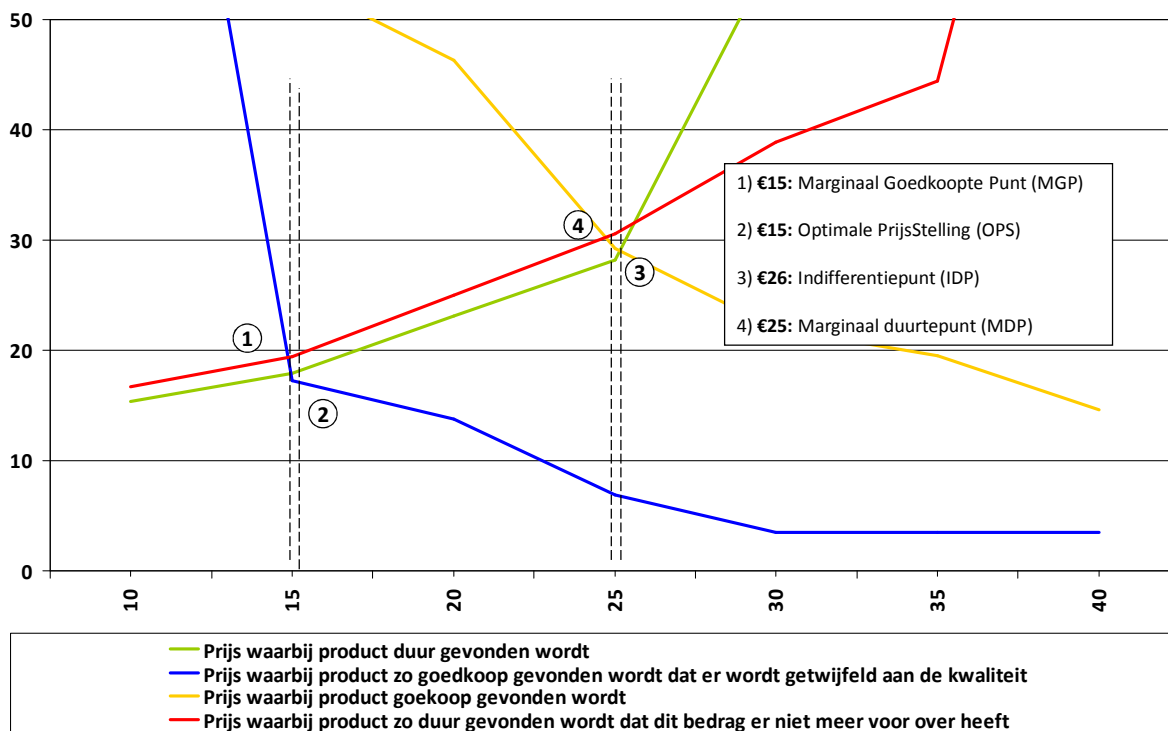
De beëindiging van de Proeftuinperiode en bijbehorende subsidies zou gevolgen kunnen hebben voor de kosten van het lidmaatschap van de deelnemers. Zo zouden zij bovenop de huidige contributiebijdrage gevraagd kunnen worden om een extra bijdrage om het 45+ voetbalaanbod af te nemen. Met behulp van de prijsmeter is gepoogd inzicht te krijgen in de hoogte van de extra bijdrage die de deelnemers voor het 45+ voetbalaanbod zouden willen betalen. Net als voor de fittest kregen de deelnemers vier vragen voorgelegd:

- Bij welke prijs vinden deelnemers de extra bijdrage voor het 45+ aanbod goedkoop?;
- Bij welke prijs vinden deelnemers de extra bijdrage voor het 45+ aanbod duur?;
- Bij welke prijs vinden deelnemers de extra bijdrage voor het 45+ aanbod zo goedkoop dat zij zouden twijfelen aan de kwaliteit van het aanbod?;
- Bij welke prijs vinden deelnemers de extra bijdrage voor het 45+ aanbod zo duur dat zij dit bedrag niet meer voor het aanbod over hebben?

De extra faciliteiten van het 45+ aanbod werden als volgt omschreven: trainingen onder begeleiding van een gespecialiseerde trainer, extra medische ondersteuning en begeleiding tijdens trainingen en toernooien en extra sportaanbod (zoals fitness, golf, etc.).

Volgens de antwoorden van de respondenten zou de extra bijdrage voor de extra faciliteiten bovenop de normale contributie tussen de € 15,00 en € 26,00 mogen zijn (zie figuur 3.21). Vanwege de lage respons en wellicht niet optimale vraagstelling (keuze voor prijscategorieën) moeten we deze resultaten als indicatief beschouwen en is nader onderzoek onder een grotere groep respondenten aan te bevelen.

Figuur 3.21 Prijsmeter extra bijdrage 45+ voetbalaanbod (in procenten en euro's)



y-as: procenten

x-as: euro's

Respons tussen N=29 en N=41

Bron: methode prijsmeter verkregen GfK

Bron: Deelnemersenquête 1- meting Proeftuin 45+ , Mulier Instituut, 2010.

3.7.1 Deelconclusie periode na de proeftuin

De respondenten staan zeer positief tegenover het huidige aanbod en zien graag dat het aanbod een vervolg krijgt. Respondenten vinden het vooral belangrijk dat de trainingen onder een gespecialiseerde trainer plaatsvinden. Respondenten hebben een bedrag van tussen de € 15,00 en € 26,00 over bovenop de normale contributie.

4. Bevindingen kaderleden

Bij de 1- meting onder kaderleden van de proeftuinverenigingen 45+ voetbalaanbod is er bij de uitvoering en analyse van de groepsgesprekken met kaderleden voor gekozen om dezelfde structuur aan te houden conform het stappenplan 45+ voetbalaanbod, dat ontwikkeld is voor voetbalverenigingen die 45+ voetbal willen gaan aanbieden. Het stappenplan kent de volgende fases: 1) de initiatiefase, 2) de definitiefase, 3) de ontwerp- en voorbereidingsfase, 4) de realisatie/uitvoeringsfase en 5) de evaluatiefase. Per fase worden de bevindingen van FC Lisse, LAC Frisia en Zeelandia Middelburg weergegeven.

4.1 Initiatiefase

De initiatiefase wordt benut voor het formuleren van de aanleiding en het creëren van draagvlak voor een project of initiatief. Hoe blikken de proeftuinen 45+ terug op deze fase? Bij de start van het project 45+ voetbalaanbod zagen de drie clubs veel kansen. Met een grote groep oud-leden bestaat doorgaans veel binding. Velen zetten zich nog voor de club in als jeugdtrainer, scheidsrechter of klusjesman, maar blijkens deelname aan de bestaande veteranencompetities of interne initiatieven (35+ competitie FC Lisse, dinsdagtraining LAC Frisia) is er behoorlijk veel animo te verwachten bij de oudere sporters. Het was aanvankelijk niet eens zozeer de vraag óf er iets voor 45+ ers georganiseerd moest worden, maar eerder wát (en hoe) er georganiseerd moest worden. Problemen met draagvlak waren er niet of nauwelijks, zoals ook in de 0- meting naar voren kwam.

“Maar er was minder weerstand dan met damesvoetbal. Het was wel zoiets van: laat ze maar even die mannetjes. Ze zitten ’s morgens, ze lopen niemand in de weg. Maar met het damesvoetbal was het: nou dames hier, wat moet dat allemaal? En: dat wordt toch niks. Met 45+ zijn er niet veel mensen geweest die de hakken in het zand hebben gestoken.” (kaderlid LAC Frisia)

Bij Zeelandia Middelburg bestond bij de werkgroep vooraf de angst dat een deel van de leden uit de lagere seniorenelftallen naar de 45+ groep zou overstappen met als gevolg dat een continuering van de (reguliere) competitie voor de achterblijvers in de seniorenelftallen onzeker zou zijn.

“We waren bang dat de spelers van het vierde en vijfde massaal zouden overstappen. Dat is niet gebeurd. Wel gaan we soms met het vierde als team naar de toernooien 45+.” (kaderlid Zeelandia Middelburg)

4.2 Definitiefase

In deze fase worden doelen opgesteld en een projectgroep samengesteld. Terugkijkend bij de drie geselecteerde voetbalclubs valt op dat zowel FC Lisse als Zeelandia Middelburg op voorhand te hoge verwachtingen hadden met betrekking tot het bereik van het project. De betrokken kaderleden van FC Lisse zijn van mening dat de verwachtingen ten aanzien van het aantal deelnemers mee- noch tegenvallen. Het bereiken van honderd deelnemers was de doelstelling bij FC Lisse, maar dat is niet gehaald. Het doet overigens niet af aan de opvatting dat dankzij de proeftuin “de basis er gewoon ligt.”

I: “Hadden jullie vooraf doelen vastgesteld?”

R: “Ja. We wilden binnen 3 jaar tussen de 75 en 100 deelnemers. Dat was wel erg ambitieus.”

I: “Hoe ben je op dat getal gekomen?”

R: “Gewoon een inschatting op basis van de grootte van 35+.”

(R = kaderlid FC Lisse)

“Je weet nooit hoe dat zich met de 45+ zou ontwikkelen. We weten dat we heel veel potentie hebben, alleen wie en wanneer stroomt iemand in? En er zijn er een stuk of zes die constant zaalvoetballen als wij trainen. Die zijn eigenwijs. Hebben één keer meegedaan, maar ze willen hun ritueel niet verstoren. Dat duurt geen twee jaar meer, maar tot nu toe hebben ze nog een drempel.” (kaderlid FC Lisse)

Naast de twee trainers (looptrainer en techniektrainer) bestaat de projectgroep 45+ bij FC Lisse uit een viertal personen. Twee van de vier vrijwilligers houden zich bezig met de organisatie van toernooien en het benaderen van verenigingen, één ontfermt zich over de communicatie betreffende 45+ activiteiten zoals de nieuwsbrief en de website en de vierde persoon is projectleider en doet daarnaast intern onderzoek en evaluatie naar 45+ ontwikkelingen. Om het 45+ voetbalaanbod stevig te verankeren in het beleid van de club is in de laatste algemene ledenvergadering voor het 45+ (en het seniorenvoetbal) een bestuurslid benoemd.

Ook bij Zeelandia Middelburg bleek het doel, om voor vijftig à zestig deelnemers wekelijkse trainingen en een onderling toernooi eens per twee weken op vrijdag te organiseren, niet haalbaar te zijn. In het begin van de proeftuinperiode was het animo laag en werd besloten naast de wervingsinzet van een projectleider een PR-commissielid aan te trekken. Ook werd een fysiotherapeut aangesteld. Daarnaast was er een stuurgroep, bestaande uit een penningmeester 45+, iemand met affiniteit 45+ en een bestuurslid verenigingszaken. Later tijdens de proeftuinperiode werd de stuurgroep, mede door bestuurswisselingen, afgeslankt en nam een bestuurslid deel aan de werkgroep. De opzet van toernooien werd aangepast in eens per maand in de ‘mooi weer maanden’. De ontwikkelingen hebben ertoe geleid dat de toernooien steeds drukker bezocht werden. De opkomst bij de twee trainingsmomenten blijft steken op tien à twaalf personen, die volgens ingewijden onverminderd veel plezier beleven aan het spelletje.

“De toernooien werden steeds drukker. We hebben wel eens zo'n 9 à 10 ploegen gehad. Er zijn 15 potentiële teams, maar de stap naar de trainingen is er toch niet.” (kaderlid Zeelandia Middelburg)

Bij LAC Frisia zijn de verwachtingen overtroffen. De initiatiefnemer had twee teams van zeven personen (45+ en 55+) in gedachten, waarvan de groep 55+ al bestond. Inmiddels zijn circa vijftig leden 45 jaar of ouder en de aanmeldingen lopen nog steeds binnen. De huidige trainer kwam in 2004 met het idee om overdag een groep te gaan trainen. De woensdagavondtraining die normaal gesproken voor “rest senioren” gold groeide wat uit elkaar. De groep bestond uit 18-jarigen en 60-jarigen. Er is gestart met een groepje van tien à twaalf personen en dat aantal breidde zich in een rap tempo uit. De projectleider en tevens trainer koos er bewust voor om te experimenteren met de oudste groep, alvorens uit te breiden met het aantal commissieleden. Momenteel zijn er drie trainers die op vier verschillende momenten 45+ groepen trainen. Een kartrekker wordt wel noodzakelijk bevonden binnen deze proeftuin.

Voor een aantal commissieleden van LAC Frisia en FC Lisse geldt dat ze zelf ook deelnemen aan de 45+ activiteiten. Beide rollen, kaderlid en deelnemer, zijn prima met elkaar te verenigen.

I: “En wat is jouw rol?”

R: “Een bijrol. Ik mag af en toe op de vingers tikken en beulwerk doen. En toernooiorganisatie, ideeënorganisatie, financiële dingen... Maar het loopt eigenlijk vanzelf. Sociale contacten zijn hartstikke goed en dat is ook de drijfveer van de hele groep. Dat slaat ook over naar die andere groepen denk ik. Op vrijdag is het ook hartstikke gezellig. Donderdagavond heb ik van de zomer wat meegedaan maar dat vond ik ook leuk hoor, een wat jongere groep.” (R = kaderlid Frisia)

4.3 Ontwerp- en voorbereidingsfase

In de ontwerp- en voorbereidingsfase staat de werving van deelnemers centraal. Op welke wijze en met welke middelen zijn 45+ deelnemers geworven?

Bij FC Lisse is de werving voor een deel gerealiseerd via een regionale gids en een artikel in een lokale krant. De meest succesvolle wervingsmethode is de mond tot mond reclame. Verder gaat er een nieuwsbrief rond en zijn andere op ouderen gerichte projecten (Galm-project en seniorenmarkt) benut. Het in Lisse aangeboden sportbreedpakket is een mooi aanbod, maar nog geen handjevol mensen maakt gebruik van de kortingsregeling op andere sporten. Desondanks wordt in samenwerking met de naburige wielren-, hockey- en tennisvereniging bekeken hoe gezamenlijke 45+ activiteiten kunnen worden opgepakt. Omliggende verenigingen worden voor toernooien door de KNVB geïnformeerd, de projectgroep zelf is voornemens om hier zelf actiever in te opereren. De stand in december 2010 is zes deelnemende teams van vijf verenigingen.

De mond tot mond reclame heeft ook vruchten afgeworpen bij Zeelandia Middelburg en LAC Frisia. De 45+ trainer van Zeelandia Middelburg loopt al heel wat jaren bij de vereniging rond en spreekt nog veel oud-leden. Besloten is om daarnaast bij jeugdwedstrijden te flyereren en dat bewust niet actief bij seniorenelftallen te doen uit angst dat een deel van deze leden zou overlopen en een deel de club zou verlaten. Ook vond in Middelburg de werving plaats via het plaatsen van het 45+ logo op shirts van junioren uit de D1, vanwege het potentieel onder ouders en van de heren 4, die in de regio reclame kunnen maken voor oudere spelers bij nabij gelegen clubs.

Na enige tijd is de werkgroep op advies van een specifiek wervingsbureau gaan denken in een specifieke doelgroepbenadering.

R: “Het idee was ook om aparte doelgroepen te krijgen. Ook gemeente-ambtenaren en zo. Bijvoorbeeld in maart het onderwijs vragen, volgende maand die groep en dan die groep. Je hebt ook mensen die met elkaar zaalvoetballen.”

I: “Waarom is dat niet van de grond gekomen?”

R: “Dat weet ik niet. We hebben provincie en gemeente gevraagd. Bij gemeente vingen we bot. Bij provincie hebben we niet de juiste persoon getroffen. Bij onderwijs hebben we een beker meegegeven, voor in de personeelskamer. Je moet er wel mensen voor hebben.” (R = kaderlid Zeelandia Middelburg)

Met de laatste zin bedoelde de respondent het kunnen benutten van mensen met een groot netwerk in de beoogde leeftijdscategorie. De projectleider en pr-medewerker behoren zelf niet tot die leeftijdscategorie, waardoor ze zich beperkt voelen bij het werven van nieuwe 45+ leden.

LAC Frisia werft ouderen op vergelijkbare manier als FC Lisse en Zeelandia Middelburg. Er is geadverteerd in de lokale krant en bij de lokale omroep. Ook het contact zoeken met oud-leden blijkt succesvol te zijn geweest. Dat is dan ook hun eerste advies aan verenigingen die met 45+ voetbal willen beginnen.

“Zoek eerst onder de oude clubmensen. Het moet veilig zijn. Het moet niet bedreigend zijn. Het hoeft niet, maar wat je kunt dat doe je en niet meer. Je moet niet van mensen verwachten dat ze nog een spagaat maken.” (kaderlid Frisia)

4.4 Realisatie/uitvoeringsfase

De kern van deze fase is hoe het 45+ voetbalaanbod is vormgegeven en hoe daar door zowel kaderleden als deelnemers tegenaan wordt gekeken. In deze paragraaf wordt voornamelijk stilgestaan bij de bevindingen van kaderleden.

FC Lisse heeft aan het einde van het jaar 2010 circa twintig à vijfentwintig deelnemers op de zondagmorgen rondlopen. Er wordt bij zowel kader als deelnemers gesproken over een stagnatie onder de deelnemers doordat er blessures en overlijdensgevallen zijn geweest. Deelnemers geven aan dat de speeldag en het tijdstip van 9.00-10.00 uur een mogelijke verklaring kan zijn voor de uitgebleven uitbreiding. Voor de werkgroep is dat een reden geweest om een vrije training op woensdagavond en een dinsdagmorgengroep in te voeren vanaf 1 januari 2011. Bijkomstig is de tegenvallende doorstroom van de 35+ groep naar de 45+ groep. Het spelen van de oudere ouderen tussen de jongere ouderen geeft klaarblijkelijk nog veel voldoening. Toch ervaart de staf de komst van 45+ voetbal als welkome aanvulling op de succesvolle interne 35+ competitie.

Het voetbalaanbod op zondagmorgen bestaat uit een half uur looptraining en een half uur partij. Er zijn twee trainers betrokken bij de groep, een specifieke looptrainer en een trainer met een voetbalachtergrond. In de ene week verzorgt de looptrainer de training, in de andere week de voetbaltrainer. Sowieso worden veel oefeningen met de bal gedaan en het tempo wordt door de deelnemers zelf bepaald. Partijvormen zijn favoriet. FC Lisse wil bij een ‘kleine’ groep geen scheiding maken tussen oud en jong, omdat dit soms niets zegt over de mate van fitheid. Maar als de aanwas toeneemt dan wordt gepleit voor differentiatie tussen 45+ en 55+. Ten aanzien van de medische verzorging is duidelijk geworden dat tijdens de trainingen bij FC Lisse geen medisch verzorger aanwezig is, maar bij toernooien wel. De trainers beschikken wel over EHBO-kennis. Van de vier introductiepakketten maakt de sportmedische check-up altijd onderdeel uit, dus zonder deze test geen lidmaatschap.

LAC Frisia heeft sinds de start vijftig leden, verspreid over vier groepen op dinsdagmorgen (60+), donderdagavond, vrijdagmorgen en zondagmorgen. Sommige deelnemers trainen twee keer per week. De dinsdagmorgengroep traint als enige team het hele jaar door, ook in de zomer. De meeste deelnemers zijn oud-leden, maar ook komen ze uit de regio (Driewolde) of van de lokale ‘concurrent’. Door de keuze uit vier speelmomenten (differentiatie) zijn de verschillen onderling niet zo groot. Wellicht is dit de sleutel tot een succesvolle aanpak van 45+ voetbal.

Op initiatief van Frisia wordt er voor de 45+ groep een medisch testprogramma gemaakt, specifiek gericht op voetbal en opgesplitst in 45+ en 55+.

De proeftuinvereniging uit Middelburg biedt twee speelmomenten aan voor de groep 45+ (dinsdagmorgen en vrijdagavond). De projectleiding spreekt over een groep ‘werkenden’ (45+)

en een groep ‘niet-werkenden’ (55+). Het verloop bij de vrijdaggroep wordt tamelijk groot bevonden. Vanuit de deelnemers bestaat de indruk dat het voetballen veel concurrentie heeft met andere bezigheden en hobby’s van 45- plussers. *“Voor veel mensen geldt: toernooien prima, maar trainen hoeft voor mij niet zo.”* Bij de werkgroep bestaat het vermoeden dat het laagdrempeliger is om zich voor een toernooi in te schrijven met een groep, in plaats van zich als eenling aan te melden bij een club. Een andere factor die meespeelt bij het gemiddeld gelijk blijven van aantallen deelnemers is de blessuregevoeligheid of de angst daarvoor waardoor mensen het niet eens proberen.

“Ja, er zijn er nogal wat die blessures opgelopen hebben. Mijn broer loopt nog wel eens mee maar die heeft last van zijn enkels. Toen dacht hij dat het wel weer ging maar na vijf minuten was het weer zo ver. We hebben er wel drie die ik nu niet meer zie.” (trainer Zeelandia)

Graag zou de Zeeuwse fysiotherapeut een preventief (fitness) programma aanbieden, zodat blessures aan de hamstring en achillespees, die voortkomen uit een verlies aan lenigheid bij deze leeftijdsgroep, kunnen worden voorkomen. Maar deze gedachte leeft niet echt onder de doelgroep. De medische check spreekt daarentegen wel aan, blijkt uit onderstaande dialoog.

R: “Eerst wilden we een persoonlijke check doen waar risicofactoren uitkwamen. Fitness, hardlopen. Zorgen dat mensen fit worden. We kwamen er al snel achter dat mensen puur voor het voetbal komen. Om nou ook nog erbij te gaan fitnesssen. De meesten zien dat niet zitten. Zeker niet preventief.”

I: “Maar er kwamen wel mensen op af om dat te doen?”

R: “Ja, de fitcheck vonden mensen interessant. Om te kijken wat de conditie is. En dat doe je ook bij de toernooien. Daar wordt gekeken naar lichaamssamenstelling.”

I: “Zou die fitcheck een brug kunnen zijn tussen de toernooien en de trainingen? Dat mensen bij wie een slechte conditie blijkt, gaan trainen?”

R: “Nooit over nagedacht. Zou kunnen.”

(R = kaderlid Zeelandia)

4.5 Evaluatie en nazorg

De laatste stap bij projectmatig werken betreft de evaluatiefase, waarin uiteraard wordt teruggeblikt op proces en resultaat, maar ook vooruitgeblikt. Een en ander loopt in elkaar over. De clubs zijn bezig met de inbedding van 45+ in het beleid van de vereniging. Ook laat onderstaand citaat van een 45+ deelnemer bij L.A.C. Frisia zien dat de inbedding voelbaar is.

“45+ heeft een enorme invloed op de vereniging. Het is altijd: de jeugd heeft de toekomst, volledig op de jeugd geënt en op het eerste elftal. Maar nu is 45+ heel belangrijk. We halen de rollator uit de kast tegenwoordig. Dat wordt nu geaccepteerd. Wat dat betreft een hele goede zaak. Het was altijd: je hebt die leeftijd gehad, je wordt weggeschoven. Nu zie je dat het gewoon doorgaat. Dat is voor de vereniging op zich een hele goede zaak. Je krijgt veel meer evenwicht”. (Deelnemer L.A.C. Frisia)

Zeelandia Middelburg gaat met het bestuur in overleg. Er is opvang nodig voor de verenigingsmanager, die nu de coördinatie heeft over 45+. Er komt een plan met een begroting en er zal gezocht worden naar een specifieke sponsor voor 45+. Ook FC Lisse werkt in het kader van de implementatie op bestuursniveau toe naar een overdracht. Een en ander wordt nu op papier uitgewerkt.

Op de vraag naar het vernieuwende aspect van het 45+ aanbod wordt verschillend gereageerd, te meer omdat de startsituatie per proeftuinvereniging verschilde.

I: “Is er sprake van vernieuwing binnen de vereniging?”

R: *“Ik zie het meer als aanvulling. De vernieuwing hebben we eigenlijk gehad met 35+. Dat was toen een hype met heel veel animo.”* (R = kaderlid FC Lisse)

I: “Wat vind je het meest vernieuwende aan dit aanbod?”

“Hoe je een project opzet. En hoe je naar je vereniging kijkt. Het kijken in doelgroepen. Hoe ga je je leden werven? Dit kun je ook doorvoeren naar het meisjes- of damesvoetbal. Of naar F-jes en mini's. Dat doelgericht benaderen is echt een grote winst. En het meest vernieuwende is het 45+ overall. Dat hadden we helemaal niet. En nu zie je dat er zoveel mannen en vrouwen (die met de mannen meegaan) komen kijken. Dat ze met zoveel plezier komen... Je ziet dochters en zoons langs de kant staan. Fantastisch!” (R = kaderlid Zeelandia)

Ten aanzien van de wegvallende financiering en de te verwachten kosten verwacht het kader weinig problemen, althans in de interviews wordt niet gesproken over het noodgedwongen stopzetten van de 45+ activiteiten. Net als voor de andere teams wordt er een begroting gemaakt en gezocht naar middelen. Bij LAC Frisia betalen deelnemers aan het 45+ voetbal het eerste jaar € 45,-, daarna als niet-spielend lid € 95,-. Na het wegvallen van de financiering vanuit het proeftuinproject zullen deelnemers wel meer moeten gaan betalen. Bij deelnemers is er wel draagvlak voor. LAC Frisia twijfelt echter of de hogere bijdrage een drempel zou kunnen zijn voor mensen van buiten die vroeger niet bij Frisia hebben gevoetbald. Mogelijk zijn zij al lid van een andere sportvereniging waar ook contributie voor betaald moet worden. In het bestuur wordt daarom ook gesproken over het zoeken van sponsors voor het 45+ voetbal.

De proeftuinverenigingen geven aan de KNVB als aanbeveling mee om de proeftuinverenigingen te blijven ondersteunen bij het benaderen van andere clubs ter bevordering van het verspreiden van de kennis en ervaringen met 45+ voetbal.

5. Conclusies en vervolg

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste conclusies van het onderzoek weergegeven. Ook worden suggesties voor vervolgacties gedaan met betrekking tot de implementatie van het 45+ voetbalaanbod.

Het onderzoek is gericht op het beantwoorden van de volgende twee hoofdvragen:

- Hoe beleven en ervaren deelnemers aan de proeftuin het innovatieve voetbalaanbod naar verschillende aspecten?
- Hoe verloopt de implementatie van het innovatieve voetbalaanbod binnen de betrokken voetbalverenigingen en hoe verloopt daarbij de samenwerking met de lokaal betrokken partners?

Hieronder worden op basis van de resultaten van de deelnemersenquête en de resultaten van de groepsgesprekken met deelnemers en betrokken kaderleden de belangrijkste conclusies geformuleerd voor beide hoofdvragen.

5.1 Beleving en ervaringen deelnemers

5.1.1 Profiel 45+ voetballers

Het voetbalaanbod 45+ spreekt vooral mensen met een voetbalverleden aan. Het blijkt dat oudspelers van de clubs nog steeds plezier beleven aan het voetbal en het voetbal graag in nieuw verband willen oppakken. Zij hopen daarmee het voetbalplezier terug te vinden, sociale contacten op te doen en persoonlijke winst te boeken op gezondheidsgebied. Velen hebben vroeger in een seniorenselectieteam gespeeld. Het aantal voetballers dat zonder onderbreking doorvoetbalde is echter klein. De huidige deelnemers zijn gemiddeld rond hun 32^e jaar met voetballen gestopt. Dat had te maken met de levensfase waar ze op dat moment in verkeerden, zoals het niet kunnen combineren van de sport met studie/werk/gezin, en met opgelopen blessures of andere lichamelijke problemen.

Een groot deel van de 45+ deelnemers is sportliefhebber. Naast voetbal bedrijven ze dikwijls andere sporten, zoals fitness, zwemmen en tennis. Voor de 45+ deelnemers zijn lichaamsbeweging/gezondheid, plezierbeleving en gezelligheid/sociale contacten de belangrijkste beweegredenen voor sportbeoefening. Daarin verschillen zij niet van de gemiddelde Nederlandse sporter.

Deze proeftuinen zijn het bewijs dat de passie voor voetbal en de betrokkenheid bij de vereniging voor veel ex-voetballers nog steeds aanwezig is; zij houden vaak als vrijwilliger of erelid binding met de voetbalclub. Dit blijkt ook uit het feit dat het merendeel al vrijwilligerswerk deed voor de club, voordat zij deelnamen aan de 45+ voetbalactiviteiten. Veel 'nieuwe' leden zijn bekend geraakt met het 45+ voetbalaanbod van hun vereniging via de bekende kanalen (website van de club, vrienden/ familie, vrijwilligerswerk, lokale krant). Natuurlijk liggen er meer wervingsmogelijkheden in het verschiep, zoals het benaderen van vaders en moeders van de oudere pupillen en junioren. Zij zijn bekend en vertrouwd met de vereniging en willen mogelijk zelf ook een bal trappen.

Dat betekent echter ook dat buiten de bestaande kaders van de club er niet lichtzinnig gedacht moet worden over het vinden van nieuwe leden, die wekelijks willen trainen.

De KNVB zal belangstellende clubs erop moeten wijzen dat de focus van de werving moet liggen op oud-voetballers en of sportliefhebbers met affiniteit voor balsport in teamverband. Er bestaat intussen ook een potentieel aan oud-vrouwelijke speelsters. Wellicht hebben zij ook behoefte aan 45+ aanbod.

Vruchtbaar is ook het zorgen voor behoud van de ‘veteranen’, door beter in te spelen op de behoeften van leden die ‘dreigen’ te stoppen rond het 35ste jaar. De groep die fanatiek wil blijven voetballen, kan dat in de bestaande competitie. Voor de groep die de combinatie van voetbal met werk en gezin niet of moeilijk kan maken en voor de groep met fysieke klachten zal een alternatief aanbod moeten komen, wellicht à la het 45+ aanbod. De KNVB kan met haar verenigingen nadenken over alternatieve vormen van lidmaatschap, waarbij andersoortige rechten en plichten gelden. De deelnemers uit de huidige groep veteranen in de leeftijd van 35-45 jaar zouden kunnen worden bevraagd naar hun ervaringen, wensen (kansen) en belemmeringen (bedreigingen). Waarom zijn zij wel doorgedaan met voetbal en wanneer houden zij het voor gezien?

5.1.2 Waardering voor het 45+ voetbalaanbod

Organisatorisch/randvoorwaardelijk

Over het algemeen kan worden gesteld dat een vaste groep deelnemers op frequente basis aan de 45+ activiteiten van de proeftuinen deelneemt (één keer per week of meer). Deze deelnemers nemen het vaakst deel aan de trainingen en minder vaak aan de 45+ competitie. De waardering voor het 45+ voetbalaanbod onder de deelnemers is zeer groot. Dankzij de afsplitsing van het 45+ voetbal van het bestaande (reguliere) senioren- of veteranenvoetbal, is er specifiek aanbod gekomen voor de oudere voetballiefhebbers. De mogelijkheid om één en ander te combineren bestaat ook (nog) en daar wordt soms gebruik van gemaakt (FC Lisse). Het niet spelen in competitieverband met wekelijkse uit- en thuiswedstrijden en de aangepaste spelvorm (7 x 7) bij toernooien, zijn de meest concrete en succesvolle voorbeelden van het gewaardeerde 45+ aanbod. Er is onder de deelnemers beslist belangstelling voor deelname aan een reeks toernooien in voor- en najaar, mits de reisafstand beperkt is en de gemiddelde (enkele) reistijd maximaal een half uur bedraagt. Ook is deelname aan een toernooi dat een dagdeel duurt voldoende. Tijdens de groepsgesprekken in de 0-meting viel te beluisteren dat het organiseren van een reguliere competitie met uit- en thuiswedstrijden niet per se bijdraagt aan het spelplezier. In de externe communicatie van 45+ evenementen die de KNVB beoogt (toernooireksen), kan de KNVB dus beter niet de term competitie hanteren, omdat dat wekelijkse uit- en thuiswedstrijden impliceert. Het prestatieve element met een kampioenschap in het vooruitzicht stelt ook niet iedereen op prijs, wel: het spelen van partijtjes. Bij toekomstige 45+ toernooien moet de focus op het ‘meedoen’ liggen en niet op het spelresultaat.

Cruciaal is uiteraard de sfeer in de groep aangezien het (nog steeds) een teamgebeuren betreft.

Deelnemers spreken veel waardering uit voor de sfeer en gezelligheid tijdens en na het voetballen. Het weer kunnen beleven van het voetbalplezier met oude bekenden en nieuwe voetbalverwanten staat voorop.

Specifiekere indeling

Bepalend voor de sfeer tijdens het voetballen is het kunnen spelen in teams van gelijk niveau. Dit hangt meestal samen met leeftijd, maar doorslaggevend zijn de conditie, fysieke mogelijkheden en ambitie. Het ligt voor de hand om bij de inrichting van het 45+ aanbod bij voldoende deelnemers een opsplitsing te maken naar niveaus en naar de leeftijdsgroepen 45-55 jaar en 56 jaar en ouder. In de praktijk blijkt dat ‘jongere ouderen’ het prestatieve element wat meer waarderen dan de ‘oudere ouderen’. De KNVB zou dit aspect bij de verenigingen onder de aandacht kunnen brengen en bespreken op welke wijze dit gerealiseerd kan worden. Voorwaarde is dat een vereniging voldoende deelnemers heeft. Dit maakt ledenwerving/behoud des te belangrijker.

Trainingspecifiek

Ten aanzien van het voetbalinhoudelijke aspect kan, wat de wekelijkse trainingen betreft, geconcludeerd worden dat de ideale opbouw vanuit de optiek van deelnemers bestaat uit een warming-up aan het begin van de training en een partijspel aan het einde. De warming-up met loopvormen met bal en lenigheidsoefeningen krijgen een lichte voorkeur in vergelijking met loopvormen zonder bal of alleen oefeningen met een bal. Rekening houdend met het voorkomen van blessures zou vanuit het aanbod extra aandacht moeten zijn voor een goede warming-up.

Andere organisatorische aspecten van het 45+ aanbod, zoals tijdstip, frequentie, deskundigheid van de trainers en medische begeleiding, worden door de huidige deelnemers bij de proeftuinen zeer goed beoordeeld. Het ondergaan van een fittest wordt erg gewaardeerd, evenals de aanwezigheid van deskundige medische begeleiding.

Effecten

Het 45+ voetbal levert op verschillende fronten winst op. Gekeken naar de beweegnormen kan worden geconcludeerd dat de ex-voetballers door deelname aan 45+ voetbal weer zijn gaan sporten. Dit betekent in ieder geval 1 x in de week (extra) trainen en dat is pure winst. Andere deelnemers zijn juist blijven voetballen en waren wellicht zonder het 45+ voetbal afgehaakt. Deelnemers zelf geven aan dat de deelname aan de 45+ voetbalactiviteiten spelplezier oplevert. Ze hebben daarnaast meer sociale contacten gekregen en er is weer contact met oud ploeggenoten. Een groot aantal deelnemers voelt zich ook gezonder en hun conditie is verbeterd. Uiteraard zijn dit subjectieve belevingen, maar het geeft wel aan hoe deelnemers hun (nieuwe) sport ervaren. Het aanbod voegt waarde toe aan het bestaande reguliere aanbod van voetbalverenigingen en draagt zo ook bij aan maatschappelijke doelen.

5.1.3 Implementatie bij proeftuinen

Als gekeken wordt naar de resultaatafspraken die gemaakt zijn tussen de proeftuinverenigingen en de KNVB, dan valt op dat het gros van de resultaten ten dele is behaald.

Draagvlak snel gecreëerd

Het creëren van draagvlak (**Initiatiefase**) in de club kostte de proeftuinverenigingen weinig moeite. Bij twee van de drie verenigingen was er al een specifiek alternatief aanbod voor oudere leden die niet meer in de reguliere (veteranen) competitie mee wilden doen. De kans dat er bij andere belangstellende clubs intern veel weerstand zal zijn om 45+ aanbod te bieden, lijkt erg klein. Vooral het gegeven dat met name oud-spelers op dit aanbod afkomen, spreekt (kader) leden aan. Oud-spelers zijn bekend met het spel en de rituelen en gewoonten bij de vereniging. De beleving ten aanzien van het vernieuwende aanbod bij het 'bestaande' ledencorps is anders wanneer het bedoeld is voor nieuwe doelgroepen (angst voor het onbekende). Een ander argument voor weerstand binnen de vereniging is dat het nieuwe of aanvullende aanbod ten koste gaat van bestaand aanbod (kannibalisatie-effect). Daarvan blijkt echter geen sprake. De KNVB kan deze angst bij potentiële clubs wegnemen door hier expliciet over te informeren.

Met klein aanbod beginnen, gestaag uitbreiden

De inrichting van de projectteams (**Definitiefase**) was bij de drie proefverenigingen snel gerealiseerd. Een team met een technische vertegenwoordiger (lees: trainer), medische vertegenwoordiger (lees: fysiotherapeut), PR-vertegenwoordiger, bestuursvertegenwoordiger en projectcoördinator is klaarblijkelijk eenvoudig gevormd. Uiteraard speelt mee dat er voor deze proeftuinverenigingen subsidiegelden beschikbaar waren, maar desalniettemin waren de meeste projectleden al voor de vereniging actief. Ze kregen er uren (in het geval van de verenigingsmanager of trainer) of taken (in het geval van de vrijwilliger) bij. De huidige projectteams voorzien geen (acute) problemen voor het voortbestaan van het projectteam bij het wegvallen van de subsidie. Er staan, aldus de projectteams, vanzelf weer mensen op die affiniteit hebben met senioren c.q. ouderen en qua financiering wordt 'simpelweg' geschoven met de interne kosten- en batenposten. Vraagtekens kunnen geplaatst worden bij het schijnbare gemak waarmee 45+ groepen kunnen worden opgezet of gecontinueerd als er weinig tot geen middelen van buitenaf beschikbaar meer zijn. De KNVB doet er verstandig aan om potentiële clubs te voorzien van tips & trics op het gebied van inrichting van het 45+ aanbod op basis van de ervaringen bij de proeftuinverenigingen. Deze rapportage voorziet hierin op hoofdlijnen.

De gestelde doelen ten aanzien van nieuwe leden bleken bij FC Lisse en Zeelandia Middelburg achteraf gezien te ambitieus, als tenminste wordt uitgegaan van leden die wekelijks bij de club verschijnen, want het aantal toernooideelnemers bij Zeelandia Middelburg is daarentegen niet gering. FC Lisse had hoge verwachtingen, omdat de huidige 35+ groep die in een interne competitie wekelijks tegen elkaar voetbalt aanzienlijk is. Verwacht werd dat de groep ouderen van de 35+ groep zou overstappen op de 45+ groep, die vervolgens snel zou uitbreiden, maar dat is niet gebeurd. Zoals vermeld was er aan het begin van de proeftuinperiode ten onrechte angst bij FC Lisse en Zeelandia Middelburg voor kannibalisatie met de bestaande competitieteams. Het aantal leden dat het ene team voor het andere verruilde is klein. Vaak participeren leden in zowel het bestaande competitieteam als in het nieuwe 45+ team. L.A.C. Frisia onderschatte juist de potentie onder oud-leden en benutte haar mogelijkheden om het aantal wekelijkse trainingdagen uit te breiden.

Voor voetbalverenigingen die willen starten met 45+ aanbod is het raadzaam om met een klein en realistisch aanbod te beginnen. Als de vraag groter blijkt dan het aanbod dient naar uitbreidingsmogelijkheden van het aanbod gezocht te worden, zoals L.A.C. Frisia heeft gedaan.

Belangrijke afwegingen bij het bepalen van het aanbod is de keuze tussen:

- het bieden van wekelijkse trainingen,
- het organiseren van toernooienreeksen of deelname daaraan bij een andere club uit de regio,
- beide (trainingen & toernooien), of
- afgeleide vormen hiervan (zoals een wekelijkse interne competitie à la 35+ bij FC Lisse).

Het wekelijks binden van deelnemers door middel van trainingen spreekt een beperkte groep aan, afgaande op de stabilisatie van de (wekelijkse) deelnemers bij FC Lisse en Zeelandia Middelburg. De drempel van deelname aan een incidenteel toernooi naar structurele deelname aan wekelijkse trainingen is blijkbaar tamelijk hoog. Bij L.A.C. Frisia is daarentegen wel aangetoond dat er veel potentie is om wekelijks met elkaar te voetballen.

Bij werving inspelen op aspect gezelligheid

Communicatieve aspecten ter promotie van het aanbod (**Ontwerp- en voorbereidingsfase**) zijn met trots getoond, hoewel daar wellicht altijd verbeterpunten in aan te brengen zijn. Goede informatievoorziening gebeurt immers dynamisch. Buiten kijf staat de opbrengst van de mond tot mond reclame, maar men ziet de groei in het aantal 45+ leden liever iets harder gaan. Veel geijkte promotiemiddelen worden benut, zoals het gebruik van nieuwsbrieven, clubbladen, de website en shirtreclame. Ook is gekeken naar andere op ouderen gerichte projecten, maar het heeft zelden geleid tot meer wekelijkse (training)deelnemers. Voor substantiële aanmelding van wekelijkse deelnemers zal dus andere inzet gepleegd moeten worden, ook buiten de gebruikelijke paden om. Hoe ervoor te zorgen dat potentiële trainingdeelnemers komen kijken of liever: aan een proeftraining deelnemen om te kijken of het wat voor ze is en de kleedkamerhumor zelf te ervaren? Louter toernooideelnemers geven al blijk van belangstelling voor het voetbalspel, wat weerhoudt hen ervan om aan wekelijkse trainingen deel te nemen? Zoals reeds aangegeven kan een club er ook bewust voor kiezen om twee groepen te werven: trainingdeelnemers en toernooideelnemers met de melding dat het een het ander niet uitsluit. Bij de werving dient in elk geval (meer) nadruk te liggen op het aspect: ‘gezelligheid’, aangezien dat voor veel oud-spelers een belangrijk motief is om weer te gaan voetballen (meer nog dan gezondheid). Over de interne communicatie bij Zeelandia Middelburg bestaat veel tevredenheid. Hierbij gaat het om het tijdig inlichten van de deelnemers over de voetbalprogrammering, de medische begeleidingsmomenten, nevenactiviteiten en randvoorwaardelijke aspecten zoals contributieverplichtingen en vrijwilligersinzet en dergelijke. Ook dat niet te onderschatten aspect (interne communicatie) draagt bij aan de succesbeleving van het totale aanbod.

In deze en de voorgaande fase kunnen potentiële clubs vanuit de bond gewezen worden op de mogelijk te verwachten ontwikkelingen (scenario's) en consequenties ten aanzien van de deelnemersgroei na het opstarten van 45+ activiteiten.

- **Scenario 1) de groei van het aantal deelnemers stukt snel.** De groep deelnemers blijft klein en wordt kwetsbaar als blessures de kop op steken. Belangrijk is om het speelmoment te evalueren (geschikte dag/avond/tijdstip?) en de werving een impuls te geven.

- **Scenario 2) het aantal deelnemers groeit gestaag.** Het aanbod kan vanwege de geringe toename van deelnemers aan de vraag worden aangepast. De vraag die dan voortdurend gesteld moet worden is wanneer wordt bepaald welk speelmoment of activiteit erbij komt en of uitbreiding van het (technische en medische) kader noodzakelijk is voor het behoud van de kwaliteit van het aanbod.
- **Scenario 3) het aantal deelnemers groeit explosief.** De vraag is groter dan het aanbod. Hoe kan dit proces in goede banen worden geleid? Er is sprake van een luxe-probleem dat wel op de korte termijn aandacht verdient. Komt er een wachtlijst? Kan de veldbezetting optimaler worden benut? Is er samenwerking mogelijk met nabij gelegen clubs?

Voetbalpartij op klein veld vormt basis

Zoals reeds eerder aan bod kwam bieden alle proeftuinverenigingen wekelijkse trainingen en een aantal toernooien per seizoen (**Realisatie/uitvoeringsfase**). Als aanbeveling geldt dat de voetbalpartijvorm in het aanbod een centrale plek moet innemen. Om dat te realiseren zijn tenminste tientallen deelnemers, een klein veld, doelen, hesjes of verschillende kleuren shirts, ballen, medische begeleiding en een coördinator nodig. Andere zaken als oefenstof, (loop)trainer, scheidsrechter, versnaperingen voor en na het sporten en een fittest zijn complementair en versterken het aanbod. Deze aanvullingen vragen echter wel de nodige middelen, deskundigheid en ruimte. Een club die wil beginnen met 45+ voetbal dient hierin keuzes te maken. Hoe ver wil je als club hierin gaan? Het kader van FC Lisse spreekt over de plannen met betrekking tot innovatief sportaanbod, bijvoorbeeld door samenwerking met aanbieders van golf, atletiek en fitness, maar de deelnemers prefereren het voetbalspel duidelijk boven de andere takken van sport. Alleen fitness wordt als goede aanvulling op voetbal gezien. Degene die belangstelling hebben voor andere vormen van sport, zoals fietsen en tennis, beoefenen die al 45+ deelnemers bepalen graag zelf wat ze naast het voetballen doen aan sport, of ze willen zelf beslissen over de invulling daarvan.

De innovatieve elementen van 45+ voetbal bij de proeftuinverenigingen hebben te maken met de op 45+ en ouder gerichte loopvormen die ter voorbereiding op de partijvorm worden gedaan (bevordering lenigheid). Deze loopvormen zijn erg in trek. Bij FC Lisse is een looptrainer met een atletiekachtergrond betrokken. Bij de twee andere verenigingen maakt men gebruik van een voetbaltrainer met een didactische of voetbalprofessionele achtergrond, waarbij een zorgvuldige warming-up (ook) centraal staat. De toernooivorm 7 tegen 7 is ook vernieuwend en succesvol gebleken. Voor de meeste 45+ deelnemers is het spelen op een groot veld (11 tegen 11) fysiek teveel gevraagd.

Vanzelfsprekendheid voortzetting 45+ voetbal

Alle proeftuinverenigingen zijn druk met het zoeken naar de mogelijkheden voor het continueren van de huidige inrichting van het 45+ voetbal (**evaluatie/nazorg**). Het valt op dat zowel kaderleden als deelnemers tevreden zijn over de huidige gang van zaken en dit graag willen voortzetten. Volgens deelnemers en kaderleden ligt er een goede basis en dat moet overeind blijven. Vanuit de projectteams wordt de indruk gewekt dat dit vanzelf gaat. Over de subsidiestop maakt men zich in eerste instantie geen zorgen. Verondersteld wordt dat de begroting van de club voldoende ruimte biedt voor continuering en dat deelnemers bereid zijn iets meer contributie te betalen.

Echter, als de positie van de trainer onzeker wordt als gevolg van subsidiebeëindiging dan is er volgens deelnemers weinig reden tot optimisme wat de wekelijkse 45+ activiteiten betreft. Het succes van de proeftuin wordt voor een groot deel opgehangen aan het specifieke trainingsaanbod 45+, dus daar 'mag niet aan getornd' worden.

Belangrijk voor de KNVB is om te beseffen dat het 45+ voetbalaanbod leeft en veel potentie heeft. Ook zonder subsidie heeft 45+ voetbal bestaansrecht. Clubs moeten zich realiseren dat met name de randvoorwaarden, zoals veldcapaciteit, spelmateriaal en deskundig kader, op orde moeten zijn, net als bij jeugd- en seniorenvoetbal. Middelen zijn uiteraard nodig om deze zaken te bekostigen. Het financiële onderscheid tussen 45+ voetbal en het reguliere aanbod bij de vereniging zit in de hogere kosten voor de intensievere medische begeleiding en de lagere reiskosten. Om de betrokkenheid van 45+ deelnemers te verhogen, kunnen de verenigingen in samenwerking met de KNVB meer doen in de vorm van het organiseren van extra activiteiten, zoals het bezoek van interlandwedstrijden.

Voor de KNVB breekt de tijd aan dat het concept 45+ voetbal klaar is voor landelijke implementatie. De ervaringen bij de drie proeftuinen hebben voldoende input opgeleverd om andere verenigingen verder te helpen en hen de juiste tools in handen te geven. Het aanbod ligt er, de verenigingen moeten het nu oppakken. De cruciale stap voor de KNVB is het bereiken van de kartrekkers bij deze verenigingen, die vervolgens binnen de clubs het draagvlak creëren om van 45+ voetbal lokale successen te maken.

Bijlage 1 Vragenlijst Voetbal voor 45- plussers



Vragenlijst deelnemers 45+ voetbalaanbod

Deze vragenlijst maakt deel uit van een evaluatieonderzoek naar het 45+ voetbalaanbod bij de KNVB proeftuinverenigingen FC Lisse, LAC Frisia en Zeelandia Middelburg. De vragenlijst heeft tot doel om de ervaringen van alle deelnemers aan de 45+ voetbalactiviteiten te peilen en na te gaan in hoeverre het aanbod aansluit bij de sport- en voetbalbehoeften van de deelnemers en de verwachtingen te peilen over het aanbod na afloop van de proeftuinperiode. Uw gegevens worden uitsluitend gebruikt voor dit onderzoek en niet aan derden verstrekt. Volledige anonimiteit is gewaarborgd. U kunt dus vrij antwoorden.

In het voorjaar van 2010 heeft een aantal deelnemers reeds een vragenlijst over het 45+ voetbalaanbod van de vereniging ingevuld. Dit betrof een nulmeting. De vragenlijst die nu voor u ligt betreft een eenmeting. Er zijn nieuwe vragen in opgenomen. Ook als u de vragenlijst al eerder heeft ingevuld, vragen wij u toch om deze vragenlijst nogmaals **volledig** in te vullen.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Profiel voetballer

1. Wat is de naam van uw voetbalvereniging?

- FC Lisse
- LAC Frisia
- Zeelandia Middelburg

2. Wat is uw geboortedatum?

--	--	--	--	--	--	--	--

dag maand jaartal

3. Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

4. Wat zijn de vier cijfers van uw postcode?

--	--	--	--

5. Op welke leeftijd werd u voor de allereerste keer lid van een voetbalvereniging?

--	--

 jaar

6. Heeft u langere tijd in een senioren selectie-elftal gespeeld?

- Ja
- Nee

7. Bent u wel eens voor een bepaalde periode gestopt met voetbal? Bijvoorbeeld uitgeschreven als lid of niet meer in een team gevoetbald.

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 11)

8. Op welke leeftijd bent u destijds gestopt met voetbal?

--	--

 jaar

9. Wat was/waren de belangrijkste redenen om destijds met voetballen te stoppen?

Meer antwoorden mogelijk

- Combinatie met werk/studie werd te veel
- Combinatie met gezin werd te veel
- Werd te duur
- Ik ben verhuisd
- Club en/of voorzieningen zijn opgeheven of verplaatst
- Lichamelijke problemen/ziekte
- Blessures
- Onvoldoende begeleiding
- Niveau sloot niet goed bij mij aan
- Ik kon niet meer meekomen met rest van het team
- Te prestatiegericht
- Was ontevreden over de competitie opzet en/of indeling
- Ongewenste omgangsvormen (pesten, agressie, discriminatie, intimidatie)
- Sfeer niet meer goed, conflicten
- Leeftijdsverschil met tegenstanders te groot
- Mensen (vrienden) met wie ik voetbalde, stopten
- Ik vond voetbal niet leuk meer
- Ik heb voor een andere sport gekozen
- Anders, namelijk:

10. Op welke leeftijd bent u weer begonnen met voetballen?

jaar

11. Wat was/waren voor u de belangrijkste reden(en) om (weer) te gaan voetballen?

Meer antwoorden mogelijk

- Vanwege de gezelligheid/sociale contacten met teamgenoten
- Ik miste het voetbal/ voetbalsport bleef trekken
- Herstel van blessure
- Gevraagd door vrienden, kennissen, familie
- Vanwege voetballende kinderen
- Om aan gezondheid/ conditie te werken
- Anders, namelijk:

12. Welke van onderstaande stelling is het meest op u van toepassing?

Slechts 1 antwoord mogelijk

- Ik was gestopt met voetbal, maar ben door het 45+ voetbalaanbod van de vereniging weer begonnen met voetbal.
- Ik was al spelend lid van deze/een andere voetbalvereniging en ben doorgestroomd naar het 45+ voetbal van de vereniging.
- Ik was van plan om te stoppen met voetbal, maar ben door het 45+ voetbalaanbod van de vereniging blijven voetballen

Sportdeelname en lichamelijke activiteit

13. Heeft u in de afgelopen 12 maanden naast voetbal nog andere sporten beoefend?

Het gaat om activiteiten die u in de afgelopen twaalf maanden heeft verricht volgens gebruiken of regels uit de sportwereld. U moet dus denken aan bijvoorbeeld badminton, fitness, toerfietsen en schaken, maar niet aan tuinieren, puzzelen of fietsen naar de bakker.

- Nee
- Ja, namelijk:

Vul maximaal 3 sporten in, in volgorde van belangrijkheid. Noteer bij 1. de sport die u het meest heeft gedaan. En kruis daarna aan of u deze sport heeft beoefend als lid van een sportvereniging.

	Als lid van een vereniging?	
	Ja	Nee
1.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om te sporten?

Meer antwoorden mogelijk

- Lichaamsbeweging/gezondheid
- Advies opvolgen van arts/fysiotherapeut
- Kan met specifieke aandoening deze sport doen
- Afslanken
- Opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid
- Competitie, meten met anderen
- Prestatie, jezelf verbeteren
- Leren nieuwe vaardigheden
- Leuke activiteit/plezier
- Uitlaatklep voor dagelijks leven/ontspanning
- Gezelligheid/sociale contacten
- Zakelijke contacten
- Lekker buiten zijn
- Weinig/geen reistijd nodig
- Niet duur
- Goede voorzieningen, accommodatie
- Aanzien/status
- Anders, namelijk:

Vraag 15 en 16 gaan over lichaamsbeweging, zoals wandelen of fietsen, tuinieren, sporten, en andere lichaamsbeweging op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd, zowel vóór als tijdens uw deelname aan het 45+ voetbalaanbod. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

15. Hoeveel dagen per week had u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging vóór uw deelname aan 45+ voetbal (in de proeftuin)? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de periode voordat u deelnam aan het 45+ voetbal.

Aantal dagen:

16. Hoeveel dagen per week heeft u momenteel tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een normale week in de afgelopen maand. Vergeet niet deelname aan 45+ voetbal mee te rekenen.

Aantal dagen:

Vraag 17 en 18 gaan over inspannende lichaamsbeweging, waarvan u merkbaar sneller gaat ademen en wat lang genoeg duurt om bezweet te raken, zoals sporten en andere inspannende activiteiten op school/werk, in het huishouden of in uw vrije tijd.

17. Hoe vaak per week beoefende u inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken, voordat u deelnam aan het 45+ voetbal (in de proeftuin)? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging die tenminste 20 minuten per keer duurt. Neem in uw gedachten een normale week in de periode voordat u deelnam aan het 45+ voetbal.

Aantal keer per week:

18. Hoe vaak per week beoefent u momenteel inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging die tenminste 20 minuten per keer duurt. Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maand. Vergeet niet deelname aan 45+ voetbal mee rekenen.

Aantal keer per week:

Deelname en waardering 45+ voetbalactiviteiten vereniging

19. Hoe bent u bekend geraakt met de 45+ voetbalactiviteiten van uw vereniging?

Meer antwoorden mogelijk

- Via het vrijwilligerswerk dat ik voor de vereniging doe
- Via kennissen, vrienden, collega's en/of familie
- Via de website van de club
- Via het clubblad
- Via posters op de club
- Via de lokale media – Krant
- Via de lokale media – Radio
- Via de lokale media – Televisie
- Via flyers die werden uitgedeeld in de wijk
- Anders, namelijk:

20. Wanneer bent u begonnen met deelnemen aan het 45+ voetbalaanbod van uw vereniging?

De eerste training waaraan ik deelnam was in:

--	--	--	--	--	--	--	--

maand jaar

21. Wat waren voor u de belangrijkste reden(en) om deel te gaan nemen aan 45+ voetbal?

Meer antwoorden mogelijk

- Vanwege de sportmedische begeleiding
- Vanwege de aangepaste spelvorm 7x7
- Omdat er naast voetbal ook een aanbod van andere sporten (hardlopen, fitness) is
- Vanwege het vrijblijvende karakter van de 45+ training
- Vanwege aanwezigheid van / begeleiding door een trainer
- Omdat deelname aan toernooien en wedstrijden niet verplicht is
- Vanwege de mogelijkheid tot voetballen met leeftijdsgenoten
- Anders, namelijk:

22. Hoe vaak neemt u deel aan de 45+ voetbalactiviteiten van uw vereniging?

- Meer dan één keer per week
- Eén keer per week
- Eén keer per 2 weken
- Eén keer per maand
- Minder dan één keer per maand

23. Aan welke van onderstaande 45+ activiteiten neemt u deel/ heeft u deelgenomen en hoe tevreden bent u over deze activiteiten?

Kruis per aspect het juiste antwoord aan. Indien u niet aan een bepaalde activiteit heeft deelgenomen 'niet van toepassing' aankruisen.

-- = zeer ontevreden, - =ontevreden, +/- =noch tevreden/noch ontevreden, + = tevreden
 +=zeer tevreden

45+ activiteiten	Deelname		Tevredenheid					n.v.t./ weet niet
	Ja	Nee	--	-	+/-	+	++	
Proefperiode (gratis/vrijblijvend)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fittest/ sportmedische check	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Introductiepakketten (FC Lisse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fitnessaanbod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45+ voetbaltrainingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45+ toernooien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45+ competitie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anders:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anders:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anders:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indien u (zeer) ontevreden bent over een van de genoemde aspecten, wilt u dan hier uw antwoord toelichten.

24. Hoe tevreden bent u over de volgende aspecten van de verschillende 45+ activiteiten?

Kruis per aspect het juiste antwoord aan.

-- = zeer ontevreden, - =ontevreden, +/- =noch tevreden/noch ontevreden, + = tevreden
 ++ =zeer tevreden

Aspecten	--	-	+/-	+	++	n.v.t/ weet niet
Tijdstip van 45+ activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frequentie van 45+ activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Locatie van 45+ activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deskundigheid trainer(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deskundigheid sportmedici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informatie over 45+ activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variatie in 45+ activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De groep/het team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportmateriaal (ballen, e.d.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De hoogte van de contributie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anders.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anders.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Indien u (zeer) ontevreden bent over een van de genoemde aspecten, wilt u dan hier uw antwoord toelichten.

25. Zou u de 45+ voetbalactiviteiten bij anderen aanbevelen?

- Nee, in geen geval
- Nee, waarschijnlijk niet
- Ja, waarschijnlijk wel
- Ja, zeer zeker
- Weet niet

26. De volgende stellingen gaan over uw deelname aan de 45+ voetbalactiviteiten en de mogelijke effecten daarvan op uw gezondheid en welbevinden. In hoeverre bent u het eens met deze stellingen.

Kruis per onderdeel het juiste antwoord aan

1 = helemaal mee oneens, 2 = mee oneens, 3 = niet mee eens/niet mee oneens,
4 = mee eens, 5 = helemaal mee eens

Sinds ik deelneem aan de 45+ activiteiten	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5
1. ben ik beter gaan voetballen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ben ik meer gaan sporten en bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ben ik afgevallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. heb ik een betere conditie gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. heb ik meer sociale contacten/vrienden gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. heb ik weer contact met oud ploeggenoten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. voel ik mezelf gezonder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. anders.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Heeft u na weer gestart te zijn met voetbal/de 45+ activiteiten lichamelijke problemen ondervonden of blessures gehad?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 28)

Zo ja, welke?

28. Denkt u erover om te stoppen met deelname aan de 45+ activiteiten?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 29)
- Weet ik niet (ga door naar vraag 29)

Zo ja, wat is/zijn uw belangrijkste reden(en) om te overwegen om te stoppen

29. Heeft u in de afgelopen 12 maanden een of meer vrijwillige functies in uw vereniging vervuld?

- Nee (ga door naar vraag 32)
- Ja, bestuursfunctie
- Ja, trainers/coachfunctie
- Ja, scheidsrechter/jurylid
- Ja, commissielid
- Ja, bardienst draaien
- Ja, anders:

30. Hoe vaak verricht u vrijwillige werkzaamheden voor uw vereniging?

- Dagelijks
- Wekelijks
- Maandelijks
- Enkele malen per jaar

31. Sinds wanneer verricht u vrijwilligerswerk?

- Al voordat ik deelnam aan de 45+ voetbalactiviteiten
- Sinds ik deelneem aan de 45+ voetbalactiviteiten

Trainingen 45+ voetbalaanbod

De KNVB wil graag weten waar een training voor 45+ voetbal aan moet voldoen. De volgende vragen gaan daarop in.

32. Welke onderdelen moeten volgens u terugkomen in een warming-up van een training?

- Loopvormen zonder bal
- Loopvormen met bal
- Lenigheids-/stabiliteitsoefeningen
- Oefeningen met bal, zoals hooghouden, overkoppen, kappen/draaien, rondo's, etc.
- Anders, namelijk:

33. Welke onderdelen moeten volgens u terugkomen tijdens een training?

- Warming-up
- Techniektraining
- Positiespel
- Afwerkvormen
- Conditie-/sprintoefeningen
- (Eind)partijvorm
- Anders, namelijk:

34. Past de trainer volgens u voldoende (gevarieerde en adequate) trainingsvormen toe?

- Ja
- Nee

Zo nee, wat kan er beter/ kunt u suggesties geven?

(Sportmedische) fittest

De volgende vragen gaan over de fittest die in het kader van 45+ voetbal bij sommige verenigingen wordt aangeboden.

35. Is er wel eens een (sportmedische) fittest bij u afgenomen?

- Ja, in het kader van 45+ voetbal/ proeftuin
- Ja, maar buiten 45+ voetbal/ proeftuin
- Nee

36. Hoe belangrijk is een (sportmedische) fittest voor u?

- Zeer onbelangrijk
- Onbelangrijk
- Neutraal
- Belangrijk
- Zeer belangrijk

37. Ik zou een (sportmedische) fittest doen om:

- meer inzicht te krijgen in mijn sportieve mogelijkheden (conditie en kracht)
- na te gaan of ik veilig kan/mag voetballen
- gezondheidsrisico's (bijvoorbeeld hoge bloeddruk) op te sporen
- te weten of ik fitter ben geworden ten opzichte van een vorige fittest
- te weten of ik fit ben ten opzichte van het gemiddelde
- anders, namelijk:

38. Zouden spelers van 45 jaar en ouder volgens u altijd een sportmedische fittest moeten laten doen?

- Ja, verplicht
- Ja, vrijwillig
- Nee, omdat:

39. Waar moet deze fittest worden aangeboden?

- Bij de voetbalvereniging (door een trainer of verzorger van de club)
- Bij een fysiotherapeut (door een fysiotherapeut)
- In een fitnesscentrum (door een sportinstructeur)
- In een sportmedisch centrum (door een gediplomeerd sportarts)
- Anders, namelijk:

40. Worden de kosten voor een sportmedische fittest door uw zorgverzekering vergoed?

- Ja, volledig
- Ja, gedeeltelijk
- Nee
- Weet niet

In de toekomst zullen sommige verenigingen voor hun 45+ leden een fittest aanbieden. Leden zullen voor het laten afnemen van de fittest moeten betalen. Als een fittest bestaat uit de volgende onderdelen: het meten van het vetpercentage, spiermassa, BMI (Body Mass Index), spierlengte van de hamstring en onderrug en de bloeddruk en het testen van o.a. fitheid (conditieopbouw) en uithoudingsvermogen:

41. Bij welke prijs vindt u de fittest, aangeboden door de vereniging, (te) goedkoop of (te) duur?

Kruis per vraag het bedrag aan dat voor u het meest van toepassing is.

	€20	€40	€60	€80	€100	€120	€140
Bij welke prijs begint u de fittest goedkoop te vinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij welke prijs begint u de fittest duur te vinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij welke prijs begint u de fittest zo goedkoop te vinden dat u twijfelt aan de kwaliteit van de fittest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij welke prijs begint u de fittest zo duur te vinden dat u dit bedrag niet meer voor de fittest over heeft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KNVB en 45+ voetbalactiviteiten

42. Bent u bekend met de door de KNVB georganiseerde toernooien en competities voor 45-plussers?

- Ja
- Nee (ga door naar vraag 44)

43. Heeft u wel eens deelgenomen aan de door de KNVB georganiseerde toernooien en competities voor 45-plussers?

- Ja
- Nee

De KNVB organiseert sinds het seizoen 2009/2010 voor 45+ teams een 7 tegen 7 competitie die bestaat uit een reeks van (minimaal) vier toernooien op vrijdagavonden in het najaar (september – oktober) en in het voorjaar (april – mei). Teams spelen tijdens een dergelijke reeks tegen verenigingen uit de directe omgeving. Een vereniging is eenmaal gastheer en speelt de overige drie keer een 45+ toernooi bij de overige verenigingen in de poule.

44. Bent u geïnteresseerd om aan deze door de KNVB georganiseerde competitie voor 45-plussers deel te nemen?

- Ja, zeker
- Ja, mits:

- Nee, omdat:

Periode na afloop proeftuin

Zoals u weet zal het 45+ voetbal Proeftuinproject van de KNVB bij uw vereniging medio mei 2011 eindigen. Wellicht heeft dit ook gevolgen voor het aanbod binnen uw vereniging. Graag willen wij weten welke onderdelen de vereniging volgens u per se moet behouden.

45. Welk aanbod moet de vereniging blijven aanbieden na de Proeftuinperiode?

Meer antwoorden mogelijk

- Trainingen onder begeleiding van een gespecialiseerde trainer
- Extra medische ondersteuning en begeleiding tijdens trainingen en toernooien
- Mogelijkheid tot afname van een fittest
- Extra sportaanbod (fitness, golf , etc.)
- Het totale aanbod, dat nu geboden wordt
- Anders, namelijk:

De beëindiging van de Proeftuinperiode en bijbehorende subsidies zou gevolgen kunnen hebben voor de kosten van uw lidmaatschap. Zo zou u bovenop uw huidige contributiebijdrage gevraagd kunnen worden om een extra bedrage om het 45+ voetbalaanbod af te nemen. De extra faciliteiten van het 45+ voetbalaanbod bestaan dan uit: trainingen onder begeleiding van een gespecialiseerde trainer, extra medische ondersteuning en begeleiding tijdens trainingen en toernooien en extra sportaanbod (zoals fitness, golf, etc.).

46. Bij welk bedrag vindt u de extra bijdrage voor het 45+ voetbalaanbod (te) goedkoop of (te) duur?

Kruis per vraag het bedrag aan dat voor u het meest van toepassing is

	€10	€15	€20	€25	€30	€35	€40
Bij welke prijs begint u de extra bijdrage voor het 45+ aanbod goedkoop te vinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij welke prijs begint u de extra bijdrage voor het 45+ aanbod duur te vinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij welke prijs begint u de extra bijdrage voor het 45+ aanbod zo goedkoop te vinden dat u twijfelt aan de kwaliteit van het aanbod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij welke prijs begint u de extra bijdrage voor het 45+ aanbod zo duur te vinden dat u dit bedrag niet meer voor het aanbod over heeft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. Heeft u voorjaar 2010 reeds de nulmeting vragenlijst met betrekking tot het 45+ voetbal ingevuld?

- Ja
- Nee

48. Heeft u tot slot nog aanvullende ideeën en/of opmerkingen?

- Nee,
- Ja, namelijk:

**Dit is het einde van de vragenlijst.
Hartelijk dank voor uw medewerking aan dit onderzoek !**