

Inzet van bewegingstechnologie voor buurtsportcoaches



Digitalisering biedt buurtsportcoaches kansen om lokaal sport- en beweegaanbod te vernieuwen. Steeds vaker zetten buurtsportcoaches digitale bewegingstechnologieën zoals beweegapps, beweeggames en instructievideo's in tijdens sport- en beweegactiviteiten voor diverse doelgroepen. Maar hoe doe je dit precies? Dit stappenplan neemt je stap voor stap mee in het effectief en doordacht inzetten van deze digitale tools.

Stap 1 Oriënteer je

Reflectievragen

Beantwoord de vragen in chronologische volgorde voor jezelf of met collega's.

De zeven stappen, onderliggende vragen en tips zijn opgesteld op basis van onderzoek^[1-4] en gesprekken met buurtsportcoaches, wetenschappers en experts.

Situatie 1: Je krijgt een technologie of digitale interventie aangeboden door een tech-aanbieder.

- Wat is het doel, de doelgroep en setting van de interventie/technologie?
- Hoe werkt deze en hoe wordt ze geïmplementeerd?

Situatie 2: Je onderzoekt zelf de inzet van bewegingstechnologie of digitale interventie binnen jouw sport- en beweegaanbod.

- Wat is het doel, de doelgroep en setting?
- Welke technologieën passen hierbij?

Tips

- Een digitale technologie is een middel, zoals een app, video of game. Een digitale interventie gebruikt zulke technologieën doelgericht als onderdeel van een planmatige aanpak om iets te veranderen. Een doordachte aanpak helpt om het gewenste resultaat te boeken. De inzet van technologie is geen doel. Bekijk daarom ook erkende (analoge) interventies uit [de database](#).
- Begin laagdrempelig. Start bijvoorbeeld met een gametoernooi en koppel daar beweegactiviteiten aan, kies één wijk, organiseer een sport- en beweegdag met je doelgroep gericht op bewegingstechnologie of voeg het toe aan bestaande beweegactiviteiten.
- Veel technologieën zijn gericht op jeugd en ouderen. Werk je met een andere doelgroep? Houd rekening met specifieke omstandigheden, zoals fysieke, mentale of technologische beperkingen. Denk aan het niet stevig vast kunnen houden van apparaten, geen toegang tot smartphones of gebrek aan digitale vaardigheden.
- Doelen kunnen zijn: meer bewegen, verbeteren van de motorische vaardigheden, het zelfvertrouwen vergroten of meer sociale betrokkenheid creëren.
- Wil je proactief aan de slag? Ga in gesprek met diverse aanbieders van technologieën en andere buurtsportcoaches met ervaring. Voorbeelden zijn te vinden in [de inspiratiesheet](#).

* Hierna gebruiken we de term *technologie*, waarmee we zowel de digitale bewegingstechnologie als digitale interventie bedoelen.

Stap 2 Toets de aansluiting op jouw praktijk

Reflectievragen

In hoeverre sluit de technologie aan op jouw praktijk?

Sluit de technologie aan op de *beleidsvisie en -doelen van je eigen organisatie of de gemeente?*

Sluit de technologie aan bij behoeften en mogelijkheden van de doelgroep?



Tips

- + Geen visie aanwezig? Voer dan eerst intern het gesprek of jullie bewegingstechnologie een passend middel vinden. Als je voor een grote aanpak kiest, is het slim om eerst een gedeelde visie te ontwikkelen. Denk hierbij ook aan andere doelen waarop het initiatief kan aansluiten, zoals sociale cohesie vergroten en gebruik ter inspiratie het position paper [Digitale media in relatie tot bewegen bij kinderen en jongeren](#).
- + Breng in kaart wat deelnemers fysiek, mentaal en digitaal kunnen, wat hen motiveert, welke technologie al beschikbaar is en of deze passend is voor jouw doel en doelgroep.

Stap 3 Toets de kwaliteit van de technologie

Reflectievragen

In hoeverre voldoet de technologie aan de kwalitatieve eisen?

Is de technologie gebruiksvriendelijk voor de professional en de gebruiker?

Is er implementatie-ondersteuning aanwezig bij de aanbieder?

Is er technische-ondersteuning aanwezig bij de aanbieder?

Is de technologie al vaker met succes getest in de praktijk?

Sluit de fysieke beweging en mate van inspanning aan bij het doel?

Zijn er spelelementen in de technologie die de motivatie van deelnemers ondersteunen?

Is het mogelijk om samenwerking tussen deelnemers te stimuleren?

Blijft de technologie up-to-date in de toekomst?

Is de (benodigde) technologie 'hufterproof'?

Wordt de data verantwoord beheerd en ingezet voor evaluatie?

Tips

- + Maak vooraf een afspraak met de tech-aanbieder en bespreek de toekomstplannen van de technologie om veroudering en gebruikersongemak te voorkomen.
- + Haal ervaringen van andere gemeenten en buurtsportcoaches op. Let op gebruiksvriendelijkheid, benodigde vaardigheden, tijdsinvestering voor de professional, geschiktheid voor de doelgroep, effectiviteit en implementatieplan. Lukt het niet om onafhankelijke ervaringen op te halen? Stel de vragen dan (ook) aan de aanbieder.
- + Vraag een demoversie aan en test deze met professionals en de doelgroep.
- + Kies, als het past bij je doel en doelgroep, voor technologie die minstens matig intensieve inspanning aanmoedigt, zodat dit helpt bij het behalen van de beweegrichtlijnen.
- + Geïntegreerde spelelementen, zoals virtuele punten of badges, en samenwerking kunnen motiverend werken voor je deelnemers als dit aansluit op de wensen van je deelnemers. Sluit dit niet aan? Bespreek dan met de aanbieder de technische mogelijkheden om dit aan te passen.

Stap 4 Verken de haalbaarheid

Reflectievragen

In hoeverre is de technologie uitvoerbaar?

Heb ik (lokale) partners nodig?

Is het financieel haalbaar?

Heb ik voldoende uren om hierin te investeren?

Is er voldoende interne technische ondersteuning?

Is er voldoende interne marketing en communicatie ondersteuning?

Voldoet de beoogde sportlocatie aan de technische voorwaarden?

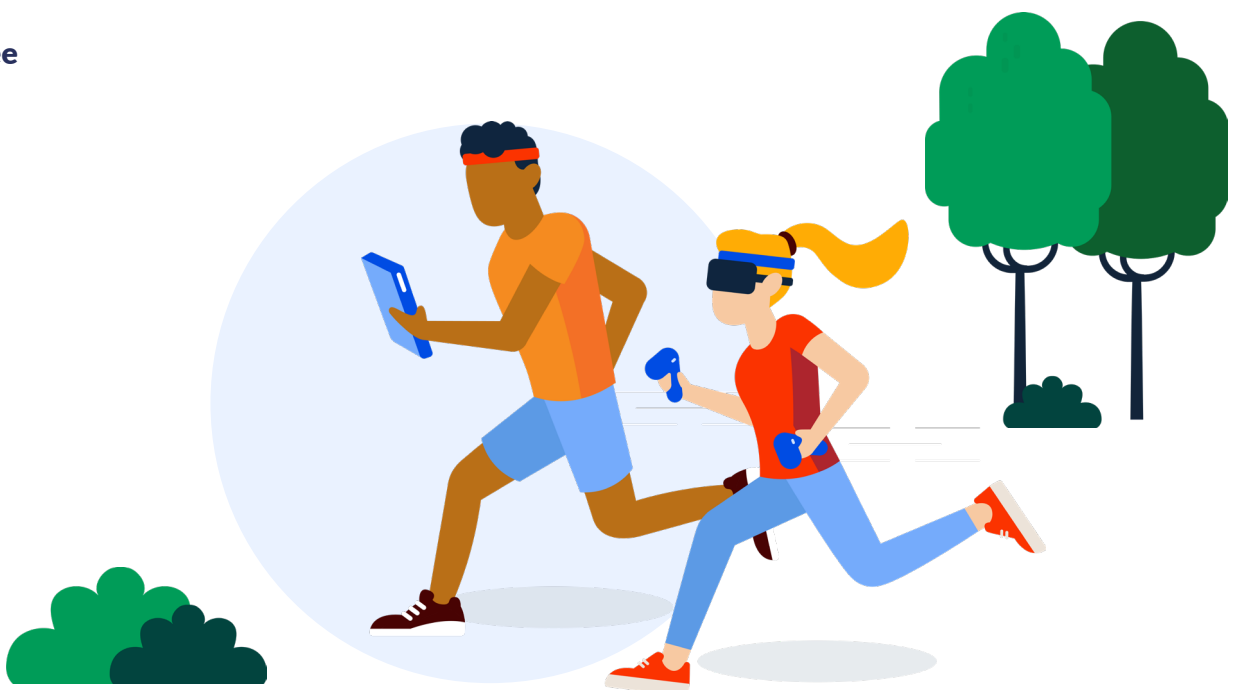
Tips

- + Betrek lokale partners zoals onderwijs, zorg, sportaanbieders en jongerenwerk en deel slim de investeringskosten.
- + Technologie werkt niet vanzelf, reken ruim tijd voor opstart, vaardigheidsontwikkeling, draagvlak bij partners en het bereiken van de doelgroep.
- + Marketing is belangrijk. Bepaal van tevoren de communicatiekanalen en begroot de (structurele) kosten. Pas je budget aan op je technologie. Is het een geheel nieuwe activiteit? Reken dan je marketingbudget ruim.
- + Zorg voor financiële haalbaarheid met een gedegen plan en visie en houd rekening met investerings-, onderhouds- en licentiekosten. Raadpleeg voor subsidies de [Sportsubsidie Database](#).
- + Bedenk ook of de technische randvoorwaarden aanwezig zijn binnen jouw organisatie en locatie zoals goed internet, stroomvoorziening, veilige dataopslag, beheerder voor het materiaal en mogelijkheid om de technologie te verplaatsen.

Besluit: ga je implementeren?

Ja

Nee



Stap 5 Maak een implementatieplan

Reflectievragen

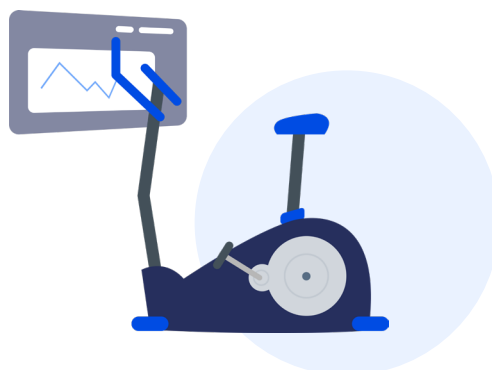
Hoe gaan we de implementatie vormgeven?

- Hoe organiseren we het projectteam?
- Hoe betrekken we (lokale) partners?
- Hoe betrekken we de einddoelgroep?
- Hoe betrekken we marketing en communicatie?
- Hoe betrekken we ICT en bedden we het binnen het ICT-landschap in?
- Hoe borgen we de interventie in de organisatie? Zijn er bestaande programma's waar we kunnen aansluiten?
- Hoe monitoren en evalueren we de digitale interventie? Wat houden we bij om straks onze doelen te evalueren zoals downloads, gespeelde games/missies, stappen, motoriek en/of ervaringen van buurtsportcoaches en de doelgroep?



Tips

- + Betrek (lokale) partners, de tech-aanbieder, communicatie en ICT bij het implementatieplan en neem collega's en opdrachtgever mee voor succesvolle lange-termijnborging.
- + Begin met realistische verwachtingen, technologie beweegt niet meteen iedereen.
- + Sommige technologieën hebben een aanpassing in de fysieke buitenruimte nodig. Ook hier is goede implementatie belangrijk. Gebruik hiervoor het [BVO-model](#).
- + Houd het doel centraal, technologie is een middel en geen doel.
- + Stem de interventie af op het doel en bepaal de duur, aantal sessies en frequentie. Voor beweeggames lijken met een minimale duur van 8 weken effectiever te zijn. Vaak duren interventies 6-12 weken, 2-3 keer per week, en 30-60 minuten per sessie.
- + Benoem één projectleider (tech-ambassadeur) voor de promotie en uitvoering om eigenaarschap te creëren, maar houd het team betrokken.



Stap 6 Implementeer je activiteit

Reflectievragen

- Hoe organiseren we de activiteit?
- Wat is de tijdsduur en -periode van de interventie?
- Hoe begeleiden we de einddoelgroep voor-, tijdens- en na de activiteiten?
- Welke aanvullende gedragsveranderingstechnieken gebruik ik tijdens de activiteit?
- Hoe maken we de activiteit aantrekkelijk over een langere periode?
- Hoe richt je de kennismaking met de technologie in?



Tips

- Houd rekening met de tijdsperiode van de start passend bij de doelgroep. Uit de praktijk blijkt de vakantieperiode geschikt te zijn voor kinderen en jongeren. Gebruik als locatie herkenbare plekken, maar denk ook buiten de kaders. Wellicht komt je doelgroep niet bij de sportvereniging, maar juist in de bibliotheek of cultuurcentra. De term 'sport' kan namelijk ook afschrikken.
- Uit onderzoek blijkt dat bewegingstechnologie met begeleiding vaak effectiever is. Denk hierbij aan het veilig en verantwoord gebruik van de games, motiveren, spelvormen, verhaallijnen bedenken, feedback geven en vragen en het betrekken van anderen zoals ouders of andere professionals.
- Het gebruiken van een technologie is vaak niet genoeg voor verandering. Denk na over hoe je spelers nog meer kan beïnvloeden om bepaald gedrag te vertonen. Stel bijvoorbeeld doelen of monitor het beweeggedrag aan de hand van data.
- Soms is er sprake van een 'nieuwigheidseffect', waardoor plezier en motivatie bij gebruikers op termijn afneemt. Bedenk daarom ook hoe je het op lange termijn aantrekkelijk kan houden, zoals diversiteit in technologieën en activiteiten, challenges, highscores, competities en verhaallijnen/thematische periodes.
- Betrek de doelgroep. Zij hebben vaak meer inzicht in hun (online) leefwereld, wensen en behoeften.
- Benieuwd naar gedragsveranderingstechnieken? Bekijk dan het [ebook 'Beweeggedrag veranderen'](#).

Stap 7 Monitor en evalueer

Reflectievragen

Hebben we op de gewenste manier ons doel bereikt?

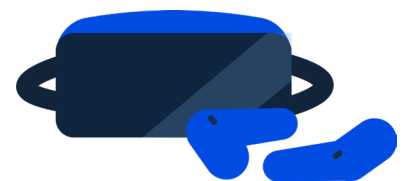
- Wat vinden we van de kwaliteit van de technologie, de implementatie en borging?

Tips

- Een losstaande interventie kan geïntegreerd worden in bestaand sport- en beweegaanbod. Denk aan integratie in het naschoolse aanbod, de sportvereniging of vakantieprogrammering. Besteed ook aandacht aan het onderwijzen van collega's, financiële borging, en doorontwikkeling van de interventie in begeleiding en technologie.
- Gebruik de [Handreiking Inzicht in impact voor teamleiders buurtsportcoaches](#) om een monitoringsplan op te stellen.

Besluit: ga je de interventie doorzetten?

Ja
Nee



Meer informatie?

Meer inspiratie voor buurtsportcoaches zoals definities, kansen en praktijkvoorbeelden vind je in de inspiratiesheet digitale bewegingstechnologie voor buurtsportcoaches. Bekijk hier de referenties.

Dit stappenplan is een initiatief van Kenniscentrum Sport & Bewegen, JOGG, Wageningen Universiteit & Research met medewerking van Venlo.Fit, Stichting de Schroef en Sportbedrijf Arnhem.