



## **Meetinstrument Passend Sportaanbod NOC\*NSF**

Bijlage Instrumenten

Carla Kolner  
Marga van Aalst

# **Meetinstrument Passend Sportaanbod NOC\*NSF**

Bijlage Instrumenten

Amsterdam, 12 april 2005

Carla Kolner  
Marga van Aalst

Met medewerking van:  
Paul Duijvestijn

# Inhoudsopgave

<b>Toelichting meetinstrument voor de bond</b>	<b>3</b>
<b>Instrument 1: Projectformat projectleiding sportbond</b>	<b>7</b>
<b>Instrument 2a + 2b: Vragenlijsten deelnemers</b>	<b>14</b>
<b>Instrument 3: Vragenlijst projectcoördinator of projectleider binnen de sportvereniging</b>	<b>27</b>
<b>Instrument 4: Checklist bond</b>	<b>34</b>
<b>Instrument 5: Eindscore lijst bond</b>	<b>37</b>

# Toelichting meetinstrument voor de bond

Voor u ligt het meetinstrument Passend Sportaanbod van NOC\*NSF.

## Doel van het instrument

Dit instrument is ontwikkeld om beter zicht te krijgen op de kwaliteit en opbrengsten van het aanbod van sport- en recreatieprojecten van sportverenigingen.

Dit meetinstrument kan u van pas komen als u:

- 'Nieuw'<sup>1</sup> aanbod (een sport- of recreatieproject) wil uitproberen binnen uw bond cq. aangesloten verenigingen;
- Wilt weten of nieuwe doelgroepen kunnen worden aangeboord met nieuw of bestaand aanbod (dat mogelijk moet worden aangepast);
- Geïnteresseerd bent in de vraag op welke wijze verenigingen hun aanbod beter kunnen afstemmen op de wensen en behoeften van verschillende doelgroepen (vraaggericht werken);
- Meer zicht wilt krijgen op de meerwaarde die sport en recreatieprojecten kunnen hebben in het bevorderen van een actieve leefstijl van mensen;
- Verenigingen gericht wilt ondersteunen in het werven of behoud van leden.

## Aanleiding

Het programma Passend Sportaanbod '2005-2008' van NOC\*NSF bouwt voort op de inspanningen die de laatste jaren door NOC\*NSF zijn gepleegd op het verbeteren van het *vraaggericht* opereren van sportverenigingen. Met 'Passend Sportaanbod', dat mede wordt gefinancierd door het ministerie van VWS, beoogt NOC\*NSF:

- Het uitbreiden en versterken van een vraaggericht sportaanbod binnen de georganiseerde sport zodat zoveel mogelijk inwoners van Nederland hierbinnen sportief actief zijn'.
- Het versterken van de vraaggerichtheid is nodig om het sportaanbod de komende jaren beter te laten aansluiten op de behoeften van de diverse doelgroepen voor die betreffende tak van sport.

De strategische doelstellingen van het programma Passend Sportaanbod luiden:

- In 2008 is de helft van alle sportverenigingen tevreden over het ledenverloop.
- In 2008 hebben alle bonden het aantal direct aangesloten leden met 5 % vergroot.

Noot1 Onder 'nieuw' verstaan we aanbod dat nog niet is uitontwikkeld.

## Opzet en beschrijving van het instrument

Het meetinstrument bestaat uit verschillende onderdelen gericht op verschillende gebruikersgroepen. Het zijn 3 vragenlijsten en 2 checklisten voor verwerking van de resultaten.

Instrument	Niveau	Inhoud	Moment van invullen
1 Vragenlijst (open)	Bond	Registreert aantal ken-merken van het project en brengt op hoofdlijnen de Ausgangssituation, doelen en verwachte resultaten in kaart.	Vooraf tijdens (eventueel tel.) gesprek met de vereniging
2 a en 2 b Vragenlijst (grotendeels gesloten, in 2 b zitten ook een paar open vragen)	Deel-nemers	Registreert aantal feitelijke gegevens van deelnemers, motieven voor deelname (2a), de waardering voor het project, intentie tot lidmaatschap bij de vereniging, algemene opbrengsten, eventueel waargenomen veranderingen in leefstijl en projectverloop (2b). De antwoorden op de gesloten vragen kunnen digitaal (via grafieken) zichtbaar gemaakt worden.	2a Vooraf: voor de eerste les 2b Achteraf: na afloop van alle activiteiten behorende tot het project. Vereniging zet lijsten uit, verzameld ze en stuurt ze door naar de bond. Bond voert resultaten in, in een computerprogramma.
3 Vragen-lijst (semi-open/gesloten)	Vereniging (Projectcoördinator)	Registreert aantal indrukken en ervaringen gericht op het proces van uitvoering en waargenomen resultaten en effecten op niveau vereniging.	Achteraf: voor eindgesprek met de bond.
4 Checklist (open)	Bond/ Vereniging	Aan de hand van een aantal hoofdpunten neemt de bond het verloop van het project door met de vereniging. Ervaringen vereniging worden afgezet tegen resultaten deelnemerslijsten. Hier worden aantal conclusies uit getrokken.	Achteraf: bond bezoekt vereniging, krijgt lijst 3 van vereniging. Bond heeft resultaten van instrumenten 1 en 2 (in procenten of grafiekjes) bij zich.
5 Eindindruk evaluatie-lijst (deels gesloten)	Bond	Geeft na afloop van het project een beoordeling op belangrijke onderdelen (resultaten, proces, kwaliteit project etc). Het gaat hier om een samenvatting van de belangrijkste resultaten en conclusies.	Bond verwerkt eindindruk n.a.v. gesprekken en deelnemerslijsten en koppelt resultaten terug naar NOC*NSF (in de toekomst mogelijk via internet).

## Toepassingsmogelijkheden gebruikersgroepen

Zoals u uit voorgaand schema kunt aflezen zijn er verschillende vragenlijsten en/of checklists voor verschillende gebruikersgroepen (bonden, verenigingen en deelnemers van projecten).

Toepassing van het instrument kan genoemde groepen veel voordeel opleveren. Zo is het voor NOC\*NSF, de bonden en verenigingen van belang om meer te weten over de opbrengsten van 'nieuw' of bestaand aanbod bij verschillende doelgroepen. Spreekt een project de doelgroep wel voldoende aan? Is de opzet van het project, de duur of intensiteit wel passend voor de doelgroep en welke meerwaarde heeft een project voor de deelnemer (denk aan contacten opdoen, plezier, conditie opbouwen of het verkrijgen van een gezonder gewicht)? Van belang voor bonden en verenigingen zijn ook de vragen die betrekking hebben op de invloed die bepaalde projecten hebben op ledenwerving en ledenverloop van de vereniging. Welke argumenten zijn doorslaggevend voor mensen om al dan niet lid te worden van een vereniging? En hoe kun je daar als bond/vereniging in positieve zin aan bijdragen? Voor de deelnemers zelf kan de vragenlijst inzicht bieden in de eigen verwachtingen die er leven t.a.v. een project en de waargenomen opbrengst (halen gezondheidsnorm). Ook kan het voor deelnemers prettig zijn te ervaren dat hun mening op prijs wordt gesteld en het aanbod (of vervolg daarop) goed wordt afgestemd op hun wensen en behoeften.

Kortom: toepassing van het instrument kan op veel manieren bijdragen aan een kwalitatief en passend sportaanbod voor uiteenlopende doelgroepen.

### **Adviezen voor gebruik instrument**

Uit de pretest van dit instrument is gebleken dat het inzetten van het instrument van te voren altijd goed moet worden overwogen. Immers, het gebruik en succesvolle toepassing ervan is afhankelijk van een aantal factoren.

Wij adviseren het instrument vooral in te zetten indien aan de volgende randvoorwaarden wordt voldaan:

- Er is sprake van 'nieuw' aanbod of van een bestaand aanbod dat op nieuwe doelgroepen wordt uitgetest.
- Er is sprake van een afgebakend project (met begin en eindpunt, een projectplan, project-leider etc).
- Er leven vragen over de kwaliteit, het effect en de meerwaarde van het project als het gaat om het bevorderen van sportparticipatie (ledenwerving) en het bevorderen van een actieve leefstijl.
- Er zijn mogelijkheden het project in de toekomst vaker uit te voeren en (indien nodig) aan te passen.
- Bij voorkeur wordt het project binnen meerdere<sup>2</sup> verenigingen uitgevoerd bij een relatief groot aantal deelnemers.

Noot 2 Het project kan weliswaar in een enkele vereniging worden uitgezet maar let er dan wel op dat er voldoende deelnemers zijn. Bij minder dan 10 deelnemers heeft gebruik van het instrument en zeker het uitvoeren van een voor-en nameting weinig zin.

## Instructies voor de bond

- 1 Voordat u met het instrument gaat werken is het aan te raden alle instrumenten goed te bekijken en de bijbehorende instructie te lezen.
- 2 Bezint u daarna goed op de vraag of het zin heeft het instrument uit te zetten, bij welke projecten en op welke schaal (binnen welke verenigingen).
- 3 Sta stil bij de werkzaamheden die bij het uitzetten van het instrument op u afkomen en regel hiervoor voldoende tijd/capaciteit (en middelen) binnen uw organisatie.
- 4 Maak één persoon verantwoordelijk voor het begeleiden van het instrument binnen de vereniging(en).
- 5 Benader verenigingen die projecten (gaan) uitvoeren waar u het instrument wilt gebruiken.
- 6 Creëer draagvlak onder de verenigingen voor gebruik van het instrument. Onder andere door de verenigingen goed te informeren over de aard en toepassingsmogelijkheden maar ook over het werk dat uitvoering met zich meebrengt.
- 7 Maak concrete afspraken met de verenigingen over de periode dat het instrument wordt uitgevoerd (plan voor- en nameting goed van te voren). Zorg dat er bij het uitvoeren van de voor- en nameting voldoende tijd zit tussen beide meetmomenten (3 tot 5 maanden).
- 8 Maak ruim van te voren een afspraak over de datum van het evaluatiegesprek (vlak na afloop van het project en het verwerken van de resultaten).
- 9 Zorg tussentijds voor voldoende contactmomenten met de verenigingen zodat deze gemotiveerd blijven het instrument uit te voeren, de resultaten terug te koppelen en een evaluatiegesprek te voeren.
- 10 Zorg dat het meetinstrument wordt opgenomen binnen het reguliere aanbod van verenigingsondersteuning.

# **Instrument 1: Projectformat projectleiding sportbond**



## Toelichting instrument 1: Projectformat projectleiding sportbond

### Doel:

Inventarisatie en beknopte omschrijving van de belangrijkste projectkenmerken zoals: doel, doelgroep, opzet, activiteiten, samenwerkingspartners en verwachte resultaten.

### Wordt ingevuld door:

Coördinator of contactpersoon van het project bij de sportbond (in overleg met de projectleider van de vereniging).

### Karakter:

Open vragenlijst/checklist

### Moment en wijze van invullen:

Bij start project

Bond kan het invullen naar aanleiding van een projectplan, een telefonisch gesprek of tijdens persoonlijke ontmoeting met de vereniging die een bepaald project gaat uitvoeren.

Invullen s.v.p. zo beknopt en concreet mogelijk. Zie verdere instructies.

### Wijze van verwerken:

Handmatig, later ingevoerd in de computer (eventueel ook digitaal)

## Instructie voor het invullen

Zoals hierboven aangegeven vult de bond als eerste dit formulier in voor een project.

In principe kan worden volstaan met één formulier per project, ongeacht het aantal verenigingen dat mee doet.

Indien meerdere verenigingen mee doen aan hetzelfde project kan aan het einde van het formulier per vereniging apart worden ingevuld welke afwijkingen of bijzondere omstandigheden er zijn. Dit is alleen noodzakelijk indien er grote verschillen zijn tussen de verenigingen die interessant zijn voor de uitvoering en de evaluatie van het project. Door deze bijzonderheden van te voren in te vullen kunnen deze zaken achteraf in het evaluatiegesprek aandacht krijgen.

### Specifieke info bij de vragen:

*SMART: Specifiek, Meetbaar, Actueel, Resultaatgericht en Tijdgebonden.*

## Instrument 1. Projectformat projectleiding sportbond: bij start project

<p><b>1. Gegevens project en uitvoerders</b> Naam project: Naam bond: in afkorting en voluit</p> <p>Naam vereniging(en) die aan het project deelnemen:</p>	
<p><b>2. Aanleiding</b> Welk 'probleem' moet het project oplossen?</p> <p><i>Geef aan wat er moet veranderen of verbeteren.</i></p>	
<p><b>3. Doel</b> Wat wil men met het project bereiken aan sportieve en/of maatschappelijke doelen?</p> <p><i>Beantwoord deze vraag conform projectplan en indien relevant op het niveau van:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>• de doelgroep (einddoelgroep)</i></li><li><i>• de vereniging (intermediaire doelgroep)</i></li><li><i>• de bond</i></li></ul>	
<p><b>4. Concrete resultaten</b> Wanneer is men na afloop tevreden?</p> <p><i>Formuleer zo concreet (SMART) mogelijk (zie instructies) en behandel hierbij zo mogelijk ook de resultaten op verschillende niveaus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>- de doelgroep</i></li><li><i>- de vereniging</i></li><li><i>- de bond</i></li></ul>	

<p><b>5. Doelgroep</b>  Wie wil men met het project bereiken?  Welk bereik (<b>hoeveel mensen</b>) streeft men na?  <i>Denk bij omschrijven doelgroep aan kenmerken als: leeftijd, cultureel-maatschappelijke achtergrond, startniveau bewegen indien relevant.</i>    <i>Maak een onderscheid tussen de einddoelgroep en de intermediaire doelgroep.</i></p>	
<p><b>6. Plan van aanpak/Activiteiten</b>  Waaruit bestaat het activiteiten aanbod en in welke volgorde worden deze uitgevoerd?  Welke acties worden ingezet om doel en doelgroep te bereiken?    <i>Denk aan onderscheid in activiteiten t.b.v:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>werving</i></li> <li>• <i>projectontwikkeling</i></li> <li>• <i>training en opleiding</i></li> <li>• <i>eventuele andere activiteiten</i></li> </ul> <p><i>Indien er veel activiteiten zijn voeg dan een actueel activiteitenoverzicht toe. Geef daarbij een tijdsplanning en fasering aan.</i></p>	
<p><b>7. Communicatie</b>  Welke communicatie-activiteiten cq. middelen worden uitgevoerd.    <i>Benoem de activiteiten en op welke doelgroep(en) ze zijn gericht.</i></p>	

<p><b>8. Samenwerking</b> Noem de belangrijkste samenwerkingspartners. Wie doet wat?</p> <p><i>Geef concreet aan wat de bond of vereniging zelf doet en welke andere betrokkenen worden ingeschakeld? Geef per samenwerkingspartner kort aan welke rol deze vervult.</i></p>	
<p><b>9. Kritische succesfactoren</b></p> <p><i>Welke factoren bepalen grotendeels het succes van het project?</i></p>	
<p><b>10. Overig</b> Zijn er verder nog zaken die vermeldenswaard zijn voor de evaluatie?</p> <p><i>Benoem vooral zaken waar in het eindgesprek extra op moet worden gelet of waarvan verondersteld mag worden dat ze van invloed (kunnen) zijn op het eindresultaat.</i></p>	

NB: eventuele projectplannen erachter voegen.

Geef zo nodig hieronder nog bijzonderheden weer per deelnemende vereniging voor zover relevant voor de evaluatie.

**Aanvulling op een apart formulier:** Bijzonderheden per vereniging:

**Vereniging 1.**

Naam:

Plaats:

Contactpersoon:

Tel. nummer

Bijzondere omstandigheden

Afwijkingen in aanpak of uitvoering van het project:

Bij evaluatie in het bijzonder letten op:

**Vereniging 2.**

Naam:

Plaats:

Contactpersoon:

Tel. nummer

Bijzondere omstandigheden

Afwijkingen in aanpak of uitvoering van het project:

Bij evaluatie in het bijzonder letten op:

Vereniging 3:

Naam:

Plaats:

Contactpersoon:

Tel. nummer

Bijzondere omstandigheden

Afwijkingen in aanpak of uitvoering van het project:

Bij evaluatie in het bijzonder letten op:

## **Instrument 2a + 2b: Vragenlijsten deelnemers**

## Toelichting instrument 2a: Vragenlijst deelnemers

### Doel:

Zicht krijgen op de belangrijkste motieven voor deelname, het sport- en beweeggedrag van de deelnemers, tevredenheid over het verloop van het project en de projectorganisatie en (het belangrijkste) de ervaren en waargenomen resultaten bij de deelnemers.

### In te vullen door:

Alle deelnemers aan een project

### Moment van invullen;

Voordat het project begint (eerste les)

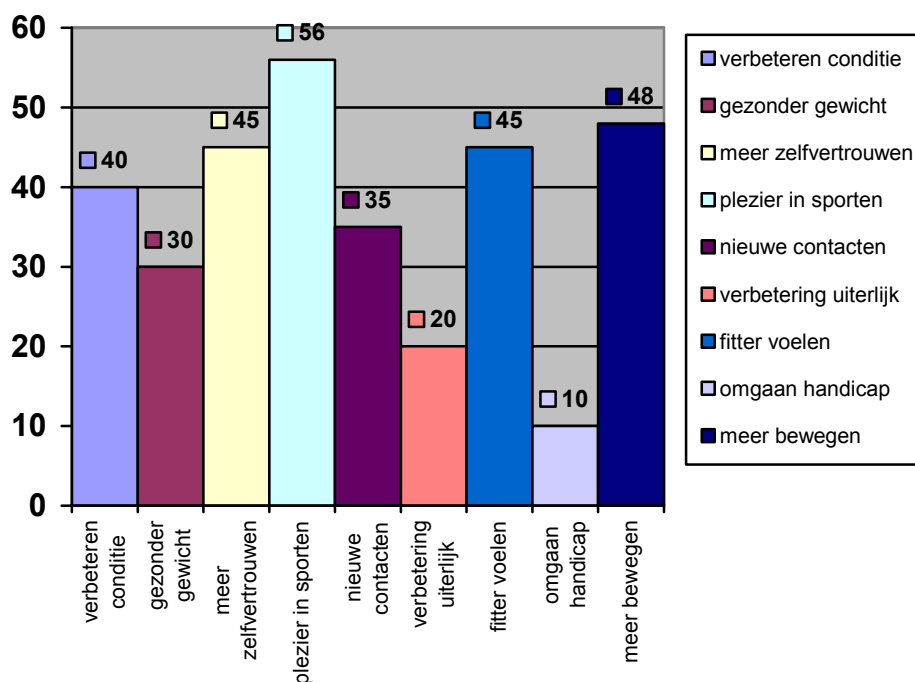
### Karakter:

2a: gesloten vragenlijst

### Wijze van verwerken:

- Deelnemers vullen schriftelijke vragenlijst handmatig in voordat ze aan een activiteit beginnen (voor de eerste les).
- Vereniging stuurt ingevulde vragenlijsten op naar bond.
- Bond verwerkt uitkomsten handmatig (of - indien vragen zijn gedigitaliseerd - in digitaal programmaatje): het is van belang dat dit zo spoedig mogelijk gebeurt nadat de vragenlijsten gerecentreerd worden.
- Per antwoordcategorie worden uitkomsten weergegeven. Dit kan zowel in percentages of door het toekennen van aantal punten per antwoordcategorie: bv. 'heel veel' krijgt 4 punten, 'beetje' krijgt er 3 etc.) zodat snel duidelijk wordt welke factoren er uit springen. Bij digitale verwerking leidt dit tot inzichtelijke diagrammen (ook bij weinig deelnemers).
- Bond wacht met bespreken van de resultaten totdat ook vragenlijst 2b en 3 zijn ingevuld.
- Bond maakt vooraf afspraak met de vereniging voor wat betreft het laten invullen van vragenlijst 2b en 3.

Voorbeeld digitale verwerking resultaten (via tabel programma Excel)



N = 67



## Instrument 2a: Vragenlijst deelnemers: voormeting

U gaat deelnemen aan ..... voor leden van .....

Voordat u daarmee gaat beginnen willen wij u vragen deze vragenlijst in te vullen.

De vragenlijst geeft ons informatie over uw redenen om deel te nemen aan deze activiteit, uw sport- en beweeggedrag en uw verwachtingen over wat deelname u oplevert. Wij vinden uw mening belangrijk en hebben de gegevens daarover nodig, zodat wij zo goed mogelijk kunnen aansluiten op wat deelnemers willen.

De vragenlijst bestaat uit een aantal vragen. Het invullen is vrij eenvoudig. Lees alle vragen rustig door en beantwoord de vragen door een kruisje te zetten in het hokje dat het meest van toepassing is of het antwoord in te vullen. Let op: er bestaan geen goede of foute antwoorden; het gaat om uw gedrag of mening.

<b>0. Personalia</b>	
Uw leeftijd:	..... jaar
Uw geslacht:	man / vrouw
Uw nationaliteit:	<b>Nederlandse / anders</b> , namelijk.....

<b>1. Lidmaatschap vereniging</b>	Ja	Nee
Ik ben momenteel al lid van <b>deze</b> sportvereniging		
Ik ben momenteel lid van een <b>andere</b> sportvereniging		

### 2. Motieven voor deelname:

Wat was de aanleiding voor u om mee te doen aan deze activiteit? Wilt u bij elke reden aangeven wat voor u geldt?

aanleiding/reden	zet een kruisje in het hokje van toepassing			
	Veel	Een beetje	Nauwelijks	Helemaal niet/n.v.t.
Het verbeteren van mijn conditie				
Een gezonder gewicht krijgen/houden				
Deze sport beter onder de knie krijgen				
(Nieuwe) contacten opdoen/ gezelligheid				
Een mooier/gezonder uiterlijk krijgen				
Me fitter voelen/lekker in mijn vel zitten				
Omdat ik dat leuk vind				
Actief zijn in de competitie (wedstrijdsport)				

Advies van mijn huisarts/bedrijfsarts of andere hulpverlener				
Ander motief .....				

### 3. Hoeveel sport u eigenlijk?

#### Introductie:

In de vragen 3 a t/m 3d vragen we specifiek naar uw sportgedrag. We hebben het dan over actieve sporten als voetballen, hardlopen, tennissen, paardrijden en eventueel een vorm van dansen, die een intensieve of zware inspanning van u vragen (dus geen dammen of schaken). Het maakt niet uit waar u die sport beoefent: in de vereniging, de dansschool, het buurthuis of bijvoorbeeld in het park bij u om de hoek. Beantwoord naar waarheid, het gaat niet om goed of fout!!!

Ga in uw gedachten terug naar de laatste 2 maanden en beantwoord de volgende vragen:

**3 a. Hoe vaak heeft u de laatste 2 maanden een sport beoefend waarbij u zich (voor uw doen) zwaar heeft ingespannen.**

	ik heb helemaal niet gesport( <i>ga naar vraag 3c</i> )
	1 tot 2 x per maand
	gemiddeld 1 x per week
	gemiddeld 2 x per week
	3 x per week of vaker

**3 b. Kunt u aangeven hoeveel minuten u gemiddeld per keer aan het sporten bent:**

	minder dan 20 minuten
	20 - 40 minuten
	40 - 60 minuten
	meer dan 60 minuten

### 3 c. Hoe beoordeelt u uw eigen sportgedrag?

Ik vind van mezelf dat ik de laatste 2 maanden (zet een kruisje in het hokje dat van toepassing is):

	<b>ruim voldoende heb gesport</b>
	<b>voldoende heb gesport</b>
	<b>onvoldoende heb gesport</b>
	<b>ruim onvoldoende heb gesport</b>

#### Introductie:

Naast vragen over sporten willen we u ook een vraag stellen over uw dagelijkse beweegpatroon van de laatste 2 maanden. We bedoelen hiermee allerlei dagelijkse beweegactiviteiten die u verricht buiten het sporten om en die u een matige tot zware inspanning kosten!

Bedoeld worden activiteiten als:

- een flinke wandeling maken (bijvoorbeeld met uw hond);
- fietsen naar uw werk, lopend uw boodschappen doen en het verrichten van redelijk inspannende bezigheden in en rond het huis zoals ramen lappen of in de tuin werken.
- allerlei inspannende lichamelijke activiteiten die met uw werk samenhangen (zoals stenen sjouwen, bouwvakken, serveren in een restaurant op topdrukte etc).

### 4. Hoeveel beweegt u in uw dagelijks leven?

#### 4a Kruis aan wat voor u het meest van toepassing is

Ik heb de laatste 2 maanden:

	<b>gemiddeld <u>4 dagen of meer</u> per week tenminste 30 minuten matig tot zwaar inspannende lichaamsbeweging</b> met allerhande dagelijkse activiteiten.
	<b><u>1 tot 3 dagen</u> per week tenminste 30 minuten matig tot zwaar inspannende lichaamsbeweging</b> met allerhande dagelijkse activiteiten.
	<b><u>geen enkele dag</u> per week tenminste 30 minuten matig tot zwaar inspannende lichaamsbeweging</b> met allerhande dagelijkse activiteiten.

#### 4b Ik beschouw mijzelf als een:

	<b>Zeer actieve persoon</b> ik beweeg altijd <u>graag en veel</u> en breng thuis of op mijn werk (school) <u>niet veel</u> tijd zittend door. Pak altijd de trap in plaats van lift en fiets en/of wandel veel.
	<b>Redelijk actieve persoon:</b> ik beweeg <u>zo veel ik kan</u> in de vrije tijd maar een <u>groot deel van de dag</u> breng ik thuis of op mijn werk of school toch zittend door. Pak vaak de trap i.p.v. de lift en fiets en/of wandel regelmatig.
	<b>Weinig actieve persoon:</b> ik wil best bewegen maar <u>in de praktijk komt er meestal niet veel van</u> wegens werk, school, weinig tijd of mijn slechte gezondheidstoestand. Als het effe kan pak ik de lift of auto en ik fiets en/of wandel slechts af en toe.
	<b>Zeer weinig actieve persoon:</b> ik beweeg <u>eigenlijk niet of nauwelijks</u> . Alleen als het echt moet. Aan traplopen, fietsen en wandelen heb ik een hekel <u>of</u> heb daar wegens een slechte gezondheidstoestand erg veel moeite mee.

Hartelijk dank voor het invullen!

## Toelichting instrument 2b: Vragenlijst deelnemers

### Doel:

Zicht krijgen op de belangrijkste motieven voor deelname, het sport- en beweeggedrag van de deelnemers, tevredenheid over het verloop van het project en de projectorganisatie en (het belangrijkste) de ervaren en waargenomen resultaten bij de deelnemers.

**In te vullen door:** Alle deelnemers aan een project

**Moment van invullen;** Na afloop van het project

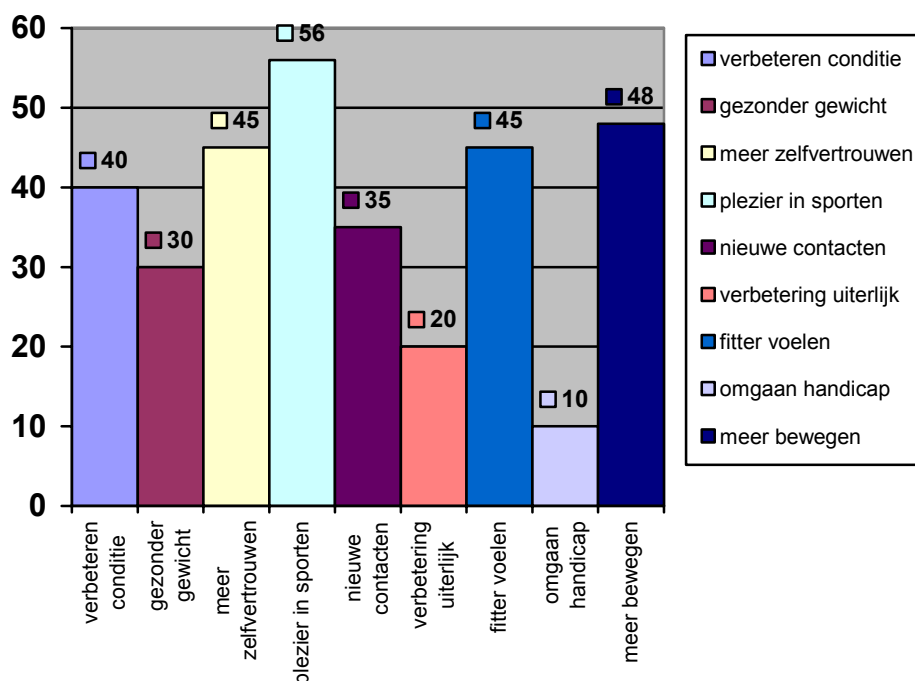
### Karakter:

2b: grotendeels gesloten vragenlijst, paar open vragen

### Wijze van verwerken:

- Deelnemers vullen schriftelijke vragenlijst handmatig in direct na afloop van het project (laatste les).
- Vereniging stuurt ingevulde vragenlijsten op naar bond.
- Bond verwerkt uitkomsten handmatig (of - indien vragen zijn gedigitaliseerd - in digitaal programmaatje): het is van belang dat dit zo spoedig mogelijk gebeurt nadat de vragenlijsten geretourneerd worden.
- Per antwoordcategorie worden uitkomsten weergegeven. Dit kan zowel in percentages of door het toekennen van aantal punten per antwoordcategorie: bv. 'heel veel' krijgt 4 punten, 'beetje' krijgt er 3 etc.) zodat snel duidelijk wordt welke factoren er uit springen. Bij digitale verwerking leidt dit tot inzichtelijke diagrammen (ook bij weinig deelnemers).
- Bond voert - op basis van de resultaten van vragenlijsten 2a, 2b en 3 - met de vereniging een evaluatiegesprek direct na afloop van het project.
- Conclusies en aanbevelingen worden verwerkt op checklist 4 en teruggespeeld naar NOC\*NSF.

Voorbeeld verwerking resultaten (indien digitale verwerking via puntentoekenning)



**N = 67**

## Instrument 2b: Vragenlijst deelnemers: na afloop project

U heeft de afgelopen maanden deelgenomen aan ..... van .....

Om er achter te komen wat u van de activiteit vond, willen wij u vragen om deze vragenlijst in te vullen. De vragenlijst geeft ons informatie over wat wij aan de activiteit kunnen verbeteren en wat uw sport- en beweeggedrag is. Met uw mening en gegevens kunnen wij zorgen dat activiteiten zo optimaal mogelijk gepresenteerd en uitgevoerd worden in de toekomst.

Deze vragenlijst bestaat uit een aantal vragen. Het invullen is heel eenvoudig. Lees alle vragen rustig door en beantwoord de vragen door een kruisje te zetten in het hokje dat het meest van toepassing is. Let op: er bestaan geen goede of foute antwoorden, het gaat om uw gedrag of mening.

<b>0. Personalia</b>	
Uw leeftijd:	..... jaar
Uw geslacht:	man / vrouw
Uw nationaliteit:	<b>Nederlandse / anders</b> , namelijk.....

1. Deelname aan activiteit/project	Ja	Nee
Ik heb de activiteiten van begin tot eind gevolgd		
Ik ben (bijna) alle keren geweest		

### 2. Mening over resultaten (door u zelf waargenomen veranderingen)

Door deelname aan dit project heb ik de volgende veranderingen bij mezelf waargenomen:

Waargenomen verandering	Veel	Een beetje	Nauwelijks	Helemaal niet/n.v.t.*
Mijn conditie is verbeterd				
Ik heb een gezonder gewicht gekregen/gehouden				
Ik heb deze sport beter onder de knie gekregen				
Ik heb meer plezier in sporten gekregen				
Ik heb nieuwe contacten opgedaan				
Ik heb een mooier/gezonder uiterlijk gekregen				
Ik heb een fitter gevoel, zit lekkerder in mijn vel.				

Ik heb beter leren omgaan met mijn handicap				
Ik ben meer/intensiever gaan sporten binnen de sportvereniging				
Ik ben meer/intensiever gaan sporten/bewegen in mijn vrije tijd/buiten de sportvereniging				
Ik ben actiever geworden in de competitie (wedstrijdsport)				
Anders..... .....				

\* n.v.t. = niet van toepassing

<b>3. Uw mening over het project/de activiteiten</b>	Heel erg waar	Beetje waar	Beetje niet waar	Helemaal niet waar
Ik heb met plezier deelgenomen				
De activiteiten waren leuk om te doen				
De duur en intensiteit sloot aan bij mijn startniveau				
De activiteiten waren voldoende uitdagend				
Ik heb de sport beter onder de knie gekregen				
Ik vond de groepssfeer positief				

<b>4. Uw mening over organisatie en verloop activiteiten</b>	Heel erg waar	Beetje waar	Beetje niet waar	Helemaal niet waar
Het programma stak goed in elkaar				
Ik ben tevreden over de kwaliteit van de leiding of trainer				
Ik heb een positieve indruk gekregen van de vereniging				
Ik ben tevreden over de locatie en accommodatie				
Ik ben tevreden over het tijdstip waarop de activiteiten werden aangeboden.				

<b>5. Lidmaatschap vereniging toekomst</b>	Ja	n.v.t.	Nee
Ik heb mij door dit project/activiteiten voor <b>deze</b> sportvereniging aangemeld			
Ik heb mij door dit project/activiteiten bij een <b>andere</b> sportvereniging aangemeld			

<b>6. Continuïteit</b>	Heel erg waar	Beetje waar	Beetje niet waar	Helemaal niet waar/ n.v.t.*
Ik overweeg mij aan te melden als lid van deze sportvereniging (alleen invullen indien u vooraf nog geen lid was)				
Ik ben van plan deze sport/activiteiten op een andere manier voort te zetten (buiten deze setting)				
Ik ben van plan nu weer een andere sport te gaan beoefenen				
Ik zou best weer willen meedoen aan een vervolgproject of vervolgactiviteiten.				
Ik ben van plan in de toekomst vaker (dan voorheen) te gaan sporten binnen een sportvereniging				
Ik ben van plan in de toekomst vaker (dan voorheen) te gaan bewegen <sup>3</sup> of sporten in mijn vrije tijd/buiten de sportvereniging.				

n.v.t.= niet van toepassing

Licht hieronder indien relevant toe welke argumenten voor u doorslaggevend zijn om:

1. Wel lid te worden/blijven van deze vereniging .....

.....

2. Geen lid te zijn/worden van deze vereniging.....

.....

3. Wel door te gaan met een eventueel vervolg van dit project.....

.....

4. Niet door te gaan met een eventueel vervolg van dit project.....

.....

Noot 3 Met bewegen wordt ook bedoeld allerlei dagelijkse activiteiten zoals wandelen, fietsen, ramenlappen, boodschappen doen met de fiets of te voet, de hond uitlaten etc.



## 7. Hoeveel sport u eigenlijk?

### Introductie:

In de vragen 7a t/m 7d vragen we specifiek naar uw sportgedrag de laatste paar maanden. We hebben het dan over actieve sporten als voetballen, hardlopen, tennissen, paardrijden en eventueel een vorm van dansen, die een intensieve of zware inspanning van u vragen (dus geen dammen of schaken). Het maakt niet uit waar u die sport beoefent: in de vereniging, de dansschool, het buurthuis of bijvoorbeeld in het park bij u om de hoek.

Beantwoord naar waarheid, het gaat niet om goed of fout!!!

Ga in uw gedachten terug naar de laatste 2 maanden en beantwoord de volgende vragen:

**7 a. Hoe vaak heeft u de laatste 2 maanden een sport beoefend waarbij u zich (voor uw doen) zwaar heeft ingespannen.**

	ik heb helemaal niet gesport
	1 tot 2 x per maand
	gemiddeld 1 x per week
	gemiddeld 2 x per week
	3 x per week of vaker

**7 b. Beschrijf eventueel om welke sport(en) het hier vooral ging:**

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

**7 c. Kunt u aangeven hoeveel minuten u gemiddeld per keer aan het sporten bent:**

	minder dan 20 minuten
	20 - 40 minuten
	40 - 60 minuten
	meer dan 60 minuten

### 7 d. Hoe beoordeelt u uw eigen sportgedrag?

Ik vind van mezelf dat ik de laatste 2 maanden (zet een kruisje in het hokje dat van toepassing is):

	ruim voldoende heb gesport
	voldoende heb gesport
	onvoldoende heb gesport
	ruim onvoldoende heb gesport

### Introductie op vraag 8:

Naast sporten willen we u ook een vraag stellen over uw dagelijkse beweegpatroon de laatste 2 maanden. We bedoelen hiermee allerlei dagelijkse beweegactiviteiten die u verricht buiten het sporten om en die u een matige tot zware inspanning kosten!

Bedoeld worden activiteiten als:

- een flinke wandeling maken (bijvoorbeeld met uw hond);
- fietsen naar uw werk, lopend uw boodschappen doen en het verrichten van redelijk inspannende bezigheden in en rond het huis zoals ramen lappen of in de tuin werken.
- allerlei inspannende lichamelijke activiteiten die met uw werk samenhangen (zoals houthakken, bouwvakken, serveren in een restaurant op topdrukte etc),

### 8. Hoeveel beweegt u eigenlijk in uw dagelijks leven, buiten het sporten om?

#### 8a Kruis aan wat voor u het meest van toepassing is

Ik heb de laatste 2 maanden:

	<b>gemiddeld <u>4 dagen of meer</u> per week tenminste 30 minuten matig tot zwaar inspannende lichaamsbeweging</b> met allerhande dagelijkse activiteiten.
	<b><u>1 tot 3 dagen</u> per week tenminste 30 minuten matig tot zwaar inspannende lichaamsbeweging</b> met allerhande dagelijkse activiteiten.
	<b><u>geen enkele dag</u> per week tenminste 30 minuten matig tot zwaar inspannende lichaamsbeweging</b> met allerhande dagelijkse activiteiten.

**8 b Ik beschouw mijzelf als een:**

	<b>Zeer actieve persoon</b> ik beweeg altijd <u>graag en veel</u> en breng thuis of op mijn werk (school) <u>niet veel</u> tijd zittend door. Pak bijna altijd de trap in plaats van lift en fiets en/of wandel veel.
	<b>Redelijk actieve persoon:</b> ik beweeg <u>zo veel ik kan</u> in de vrije tijd maar een <u>groot deel van de dag</u> breng ik thuis of op mijn werk of school toch zittend door. Pak vaak de trap i.p.v. de lift en fiets en/of wandel regelmatig.
	<b>Weinig actieve persoon:</b> ik wil best bewegen maar <u>in de praktijk komt er meestal niet veel van</u> wegens werk, school, weinig tijd <u>of</u> mijn slechte gezondheidstoestand. Als het effe kan pak ik de lift of auto en ik fiets en/of wandel slechts af en toe.
	<b>Zeer weinig actieve persoon:</b> ik beweeg <u>eigenlijk niet of nauwelijks</u> . Alleen als het echt moet. Aan traplopen, fietsen en wandelen heb ik een hekel <u>of</u> heb daar wegens een slechte gezondheidstoestand erg veel moeite mee.

**Hartelijk dank voor het invullen!**

## **Instrument 3: Vragenlijst projectcoördinator of projectleider binnen de sportvereniging**

### **Toelichting instrument 3: vragenlijst projectcoördinator of projectleider binnen de sportvereniging**

#### **Doel:**

Zicht krijgen op de mening van de vereniging als het gaat om projectaanpak, verwachte resultaten, projectverloop, belemmerende en bevorderende factoren en de ervaren resultaten van het project (op verenigingsniveau).

#### **In te vullen door:**

De coördinator van het project binnen de sportvereniging of eventueel binnen de bond indien de projectcoördinatie daar ligt. In dat geval is het noodzakelijk dat de bond het formulier samen met de meest voor de hand liggende persoon in de vereniging invult. Soms zal dat misschien de begeleider of trainer zijn. Het moet de persoon zijn die het meest overzicht heeft op de projectaanpak en gang van zaken. Het is immers de bedoeling dat de antwoorden op deze vragenlijst de mening van de vereniging weerspiegelen.

#### **Karakter:**

Semi open/gesloten

#### **Moment van invullen:**

Achteraf. Het beste moment is direct na de beëindiging van het project. Het is de bedoeling dat de vragenlijst zo onafhankelijk mogelijk wordt ingevuld. Het gaat om een eigen persoonlijke indruk van de begeleider(s) op verenigingsniveau.

#### **Wijze van verwerken:**

De lijst wordt doorgesproken met de bond tijdens een persoonlijke ontmoeting ter evaluatie van het project. De bond heeft dan ook het ingevulde projectformat (instrument 1) en indien mogelijk de uitgewerkte deelnemerslijsten of grafieken (instrument 2) bij zich. De resultaten van de deelnemers worden tijdens het gesprek doorgenomen.

De uitkomsten van dit gesprek worden verwerkt en samengevat via formulier 4 (checklist) en uiteindelijk (bij digitale verwerking van de evaluatie) via formulier 5.

## Instrument 3: Vragenlijst projectcoördinator of projectleider binnen de sportvereniging:

in te vullen na afloop van interventie/project  
(eerst zelfstandig invullen, daarna bespreken met bond)

### 0. Persoonsgegevens

<b>Naam vereniging:</b>	
<b>Naam interventie of project:</b>	
<b>Naam (contact)persoon van de vereniging die dit formulier invult.</b>	
<b>Functie binnen het project:</b>	

### 1. Feitelijke kenmerken project(aanpak)

Geef in de onderstaande tabel aan in hoeverre binnen deze interventie/project sprake was van de volgende kenmerken:

	Wel of in voldoende mate gerealiseerd	Niet of in onvoldoende mate gerealiseerd	Toelichting
Projectleider aangesteld			
Duidelijke rol en taakverdeling			
Projectplan (op schrift)			
Duidelijke doelstellingen en resultaatbeschrijving			
Communicatieplan (op schrift)			
Voldoende financiën			
Voldoende ondersteuning (van bond of anderszins)			

**2. Motieven voor deelname:**

Voor de vereniging waren de belangrijkste motieven om mee te doen:

Loop elk motief langs en zet een kruisje.

Motief	zet een kruisje in het hokje dat voor uw situatie van toepassing is:			
	Veel	Een beetje	Nauwelijks	Helemaal niet/n.v.t.
Het werven van meer leden voor onze club				
Het vernieuwen van ons aanbod				
Het aanspreken van nieuwe doelgroepen				
Het werven van geld/aanboren nieuwe geldbronnen				
Het aangaan van nieuwe samenwerkingsverbanden				
Het promoten van onze vereniging				
Het opsporen van nieuw talent				
Het vinden van meer belangstellenden voor onze competitie				
Het werven van vrijwilligers				
Ander motief .....				

**3. Resultaten:**

Wat heeft het project / de activiteiten uw vereniging uiteindelijk aan resultaat opgeleverd?

zet een kruisje in het hokje van toepassing

Resultaat	Het project heeft de vereniging het volgende resultaat opgeleverd			
	Veel	Een beetje	Nauwelijks	Helemaal niet
Meer leden geworven voor onze club				
Ons aanbod vernieuwd				
Nieuwe doelgroepen aangesproken				
Nieuwe geldbronnen aangeboord				
Nieuwe samenwerkingsverbanden gecreëerd				
Onze vereniging gepromoot				
Nieuw talent opgespoord				
Meer belangstellenden voor onze competitie				
Nieuwe vrijwilligers geworven				
Anders nl: .....				

**Specificering resultaten:** (alleen invullen indien van toepassing)

- nieuwe leden; .....deelnemers hebben zich als nieuw lid aangemeld
- bereik nieuwe doelgroep(en), namelijk .....
- betere samenwerking met .....
- nieuwe vrijwilligers; ..... mensen hebben zich aangediend om verenigingsstaken op zich te nemen
- iets anders, namelijk .....

**4. Meningen over projectverloop en organisatie**

Stellingen over het verloop	Helemaal mee eens	Beetje mee eens	n.v.t./weet niet	Beetje mee oneens	Helemaal mee oneens	Toelichting
De activiteiten zijn goed verlopen						
Alles is volgens plan verlopen						
De samenwerking met eventuele betrokken andere partijen verliep soepel						
Er waren voldoende verenigingsmensen beschikbaar om de activiteiten te begeleiden						
De begeleiding van de deelnemers was van goede kwaliteit						
De vereniging kon rekenen op voldoende ondersteuning vanuit de bond						
De deelnemers waren enthousiast over de activiteiten						
Dit project vraagt om een vervolg.....						

Wat goed liep:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Zaken of onderdelen die we een volgende keer anders moeten aanpakken zijn:

.....  
.....  
.....  
.....



## 5. Invloeden op het verloop van het project

Diverse factoren kunnen het verloop of de resultaten van het project beïnvloeden. Kruis bij onderstaande mogelijkheden aan welke factoren van de resultaten van het project volgens u in positieve dan wel negatieve zin hebben beïnvloed.

Factor van invloed	Veel positieve invloed	Beetje positieve invloed	N.v.t..	Beetje negatieve invloed	Veel negatieve invloed
Samenstelling van het aanbod					
Tijdstip waarop activiteit werd aangeboden					
Aansluiting bij belevingswereld doelgroep					
Aansluiting bij fysieke en motorische mogelijkheden van de doelgroep					
Duur en lengte van activiteiten (intensiviteit voor deelnemers)					
Kwaliteit projectleiding					
Kwaliteit trainer/begeleider deelnemers					
Aanwezigheid voldoende materialen binnen vereniging					
Draagvlak binnen vereniging					
Weersomstandigheden					
Locatie					
Groepssfeer					
Samenwerking met derden					

Toelichting op bovenstaande:

.....

.....

.....

## 6. Inbedding:

**Krijgt het project / de activiteiten een vervolg? Zo ja hoe?**

- Er komt geen vervolg, omdat .....
- Er komt een vervolgproject of vervolgaanbod voor de deelnemers
- Het project / de activiteiten worden herhaald voor nieuwe deelnemers
- De activiteiten worden opgenomen in het reguliere verenigingsaanbod
- Iets anders, namelijk .....

**Ruimte voor opmerkingen:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Instrument 4: Checklist bond**

### **Toelichting instrument 4: checklist bond**

#### **Doel:**

Bieden van goede handreiking voor de bond voor het doorlopen, bespreken en samenvatten van de belangrijkste ervaringen, conclusies en resultaten van het project.

De checklist vraagt om het per item benoemen van een top 3 van meest positieve en meest negatieve ervaringen en resultaten.

Het is van belang dat de bond en vereniging het over de uitkomsten met elkaar eens zijn.

#### **In te vullen door:**

De bond samen met de vereniging

#### **Moment van invullen:**

Na afloop van het project. Tijdens eindgesprek met de vereniging, waarbij ook de resultaten van de andere instrumenten (projectformat, deelnemerslijsten, vragenlijst vereniging) worden doorgesproken.

#### **Wijze van verwerken**

Bond verwerkt de antwoorden eerst schriftelijk en handmatig via instrument 5 (en indien van toepassing digitaal via de website van NOC\*NSF).

## Instrument 4 : Checklist voor gesprek bond en vereniging

Neem samen met de vereniging de antwoorden en resultaten door van de instrumenten 1, 2 en 3. Probeer samen met de vereniging tot overeenstemming te komen over de 3 belangrijkste plus- en minpunten (als u niet tot 3 komt, benoem dan de belangrijkste 1 of 2 punten). Maak tot slot duidelijke afspraken voor vervolg en (eventueel) verbetering van het project.

	<b>Pluspunten (benoem top 3)</b>	<b>Minpunten/tegenvallers</b>
<b>1 Projectresultaten bij deelnemers</b>	1 2 3	1 2 3
<b>2 Projectresultaten voor de vereniging</b>	1 2 3	1 2 3
<b>3 Projectopzet of -aanpak</b>	1 2 3	1 2 3
<b>4 Projectaanbod en -activiteiten</b>	1 2 3	1 2 3
<b>5 Projectverloop en -organisatie</b>	1 2 3	1 2 3
<b>6 Kritische factoren, die het resultaat het meest hebben beïnvloed</b>	1 2 3	1 2 3

**Afspraken voor vervolg**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**Afspraken voor verbetering**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**Overige opmerkingen:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Vergeet dit niet in te vullen:**

<b>Naam bond:</b>	
<b>Naam contactpersoon:</b> <b>Telefoonnummer:</b> <b>E-mail adres:</b>	
<b>Naam project:</b>	
<b>Doelgroep:</b>	
<b>Betreft vereniging:</b> <b>Contactpersoon</b> <b>Telefoonnummer:</b> <b>E-mail adres</b>	
<b>Plaats:</b>	
<b>Datum:</b>	

## **Instrument 5: Eindscore lijst bond**

### **Toelichting instrument 5: eindscore lijst bond**

#### **Doel:**

Door middel van dit instrument kan de bond op heel eenvoudige wijze de eindresultaten (eindindruk) of conclusies naar aanleiding van het project doorgeven aan NOC\*NSF. De nadruk ligt hier op de behaalde resultaten op deelnemers en verenigingsniveau. Daarnaast worden ook de belangrijkste afspraken voor vervolg en (eventueel) verbetering (zie instrument 4) hier in verwerkt.

#### **In te vullen door:**

Bond

#### **Moment van invullen:**

Helemaal aan het einde, na eindgesprek met de vereniging.

#### **Wijze van verwerken:**

Voorlopig handmatig.

#### **Advies:**

In de toekomst zo mogelijk via de website van NOC\*NSF. Kan dit niet, dan via een digitaal programma op een flop.

## Instrument 5 : Eindevaluatieformulier project : voor de bond, na afloop

<b>Naam bond:</b>	
<b>Naam contactpersoon:</b> <b>Telefoonnummer:</b> <b>E-mail adres:</b>	
<b>Naam project:</b>	
<b>Doelgroep:</b>	
<b>Betreft vereniging:</b>  <b>Contactpersoon</b> <b>Telefoonnummer:</b> <b>E-mail adres</b>	
<b>Plaats:</b>	
<b>Datum:</b>	

**Eindindruk** (*opzet hiervan is afhankelijk van manier van verwerken bovenstaande gegevens, aangezien verwerking nu nog handmatig is volstaan we met plussen en minnen*)

**Geef een eindindruk voor de volgende onderdelen van het project**

++ = heel tevreden

+ = voldoende

± = neutraal (niet positief, niet negatief) of n.v.t. = niet van toepassing

- = matig tevreden

-- = niet tevreden

**Eindindruk over gerapporteerde resultaten op deelnemersniveau t.a.v.:**

<b>Resultaten</b>	<b>Eindindruk</b>	<b>Toelichting/specificatie</b>
Lidmaatschap		
Meer bewegen binnen de vereniging)		
Meer bewegen buiten de vereniging)		
Gezonder gewicht		
Conditie/fitter gevoel		
Gezelligheid (contacten)		
Zelfvertrouwen		
Actief in competitie		
Plezier in sporten		
NNGB/gezondheidsnorm		

**Eindindruk over resultaten op verenigingsniveau:**

<b>Resultaten</b>	<b>Eindindruk</b>	<b>Toelichting</b>
Meer leden		
Nieuw aanbod		
Nieuwe doelgroepen		
Nieuwe geldbronnen		
Nieuwe samenwerkingsverbanden		
Promotie vereniging		
Opsporen nieuw talent		
Belangstelling voor competitie		
Werven vrijwilligers		

**Komt er een vervolg van het project?**

0 **NEE**, waarom niet:

.....  
.....  
.....

0 **Weet niet**, want.....

.....

0 **JA**, zo ja:

**Beschrijf afspraken voor vervolg?**

.....  
.....  
.....

**Geef hieronder aan welke afspraken voor verbetering met de vereniging zijn gemaakt?**

.....  
.....  
.....

**Totaal eindindruk bond:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Toelichting:**

.....  
.....  
.....  
.....