

Een nieuwe visie op de invulling en begeleiding van senioren sport.

Onderzoek naar de kritische succesfactoren van toekomstbestendige senioren sport.

Robbert Plass; Master Sport- en Beweeginnovatie.

Abstract.

Due to demographic changes the share of senior citizens within our society increases dramatically, thereby making healthy ageing a relevant topic nation-wide. Sport participation, being an important component of healthy ageing, among senior citizens however lags behind national objectives: are the present-day sports programs for the elderly not suitable?

Within this study, research is done on what factors influence the quality of a sports program for the elderly. By interviewing seniors and their sports teachers, the practical configuration of these factors are mapped to contribute to a future-proof sports program for the elderly. Drawing from this research one can abstract that the influence of content- structural- and output-elements are significant. Sport motifs (output) prove to be determining for the wants and needs regarding content- and structural-elements. Therefore sport motifs should be leading when configuring content- and structural-elements. Elderly want sport to be intense and challenging; want it to be competitive and to be intellectually stimulating. Sport teachers play a key role and while their professional knowledge is important, inter-personal competency appears more important. In addition there can be concluded that sport teachers and elderly frequently have a different association and interpretation of the different aspects of a sport program, indication there is much to win by aligning these associations and interpretations. Opportunities lay for sport teachers managing and organizing the bridge building between sporting clubs and senior citizens. Concerning the recruitment of senior citizens to sport participation, a key role is to be played by 1st line care. This research makes clear that in practice several elements and aspects of a sport program for the elderly appear more important than one might expect based on available literature. It is clear that future sport teachers in these programs should be educated according these latest insights to be able to meet the wants and needs of the senior citizens today and in the future.

Samenvatting.

Door demografische verschuivingen neemt het aandeel 55+'ers binnen onze samenleving sterk toe. Healthy Ageing is voor deze groep en daarmee onze samenleving als geheel een relevant thema. De sportparticipatie, een belangrijk element binnen healthy ageing, van senioren blijft echter achter bij landelijke doelstellingen: is het huidige sportaanbod niet geschikt?

In dit onderzoek is gekeken welke factoren van invloed zijn op de kwaliteit van een sportles senioren sport. Door het afnemen van interviews onder senioren en hun sportbegeleiders is tevens in kaart gebracht op welke wijze deze factoren in de praktijk ingevuld moeten worden om tot een sportles te komen afgestemd op de senior van nu en de toekomst.

Vanuit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat de invloed van inhoud- structuur- en outputelementen op de ervaren kwaliteit van senioren sportlessen aanzienlijk is. Zo blijken de redenen waarom mensen sporten (output) bepalend voor de wensen en verwachtingen t.a.v. inhoud- en structuurelementen. Sportmotieven moeten daarmee leidend zijn voor zowel de inhoud- als structuurelementen van een sportles. Senioren willen intensief sporten, middels competitie uitgedaagd, en cognitief geprikkeld worden. Sportbegeleiders spelen hierbij een cruciale rol en hoewel vakinhoudelijke kennis belangrijk is, zijn interpersoonlijke vaardigheden nog belangrijker.

Er valt ook te concluderen dat sportbegeleiders en senioren niet (altijd) dezelfde betekenis koppelen aan de verschillende aspecten, wat illustreert dat er winst te behalen valt bij het afstemmen van wensen en verwachtingen van senioren op de aangeboden diensten van sportbegeleiders. Er liggen kansen bij sportverenigingen wanneer de sportbegeleider als regievoerder van samenwerkingsverbanden optreedt en een brug slaat tussen vereniging en oudere. Er is een belangrijke rol weggelegd voor eerstelijnszorg teneinde senioren te werven voor sportlessen. Dit onderzoek maakt duidelijk dat er een aantal (andere) facetten van senioren sport in de praktijk belangrijker blijken dan de literatuur doet vermoeden. Het is duidelijk dat aankomende professionals in de senioren sport via deze laatste inzichten opgeleid moeten worden om aan de toekomstige vraag vanuit senioren te kunnen voldoen.

Inleiding.

De levensverwachting van mensen stijgt: we worden steeds ouder (Bonneux, de Beer & Van Nimwegen, 2012). Naarmate onze leeftijd stijgt neemt ook onze zorgbehoefte toe (Doekhie, de Veer, Rademakers, Schellevis & Francke, 2014). Deze trends, gekoppeld aan de nadrukkelijke wens om langer maatschappelijk actief en betrokken te blijven, maakt gezond ouder worden vanuit politieke- en maatschappelijke invalshoek een uiterst relevant thema (Jager-Vreugdenhil, 2012).

Regelmatige lichamelijke training kan door haar gezondheidsverbeterende effecten een belangrijke rol spelen bij het verhogen van de zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van ouderen (Keysor, 2003. Barry & Carson, 2004. Vreede et al, 2005. Rosendahl et al, 2006. Haskell & Bauman et al, 2007. Wijlhuizen, de Jong & Hopman-Rock, 2007. Opdenacker, Boen, Coorevits & Delecluse, 2008). Het tot duurzame sportdeelname aanzetten van ouderen blijkt om uiteenlopende redenen echter moeilijk (Broese, van Groenou & Deeg, 2006), wat zich uit in het lage percentage ouderen dat aan de Fitnorm¹ voldoet. De reden waarom ouderen wel of niet deelnemen aan beweeginterventies of sport is niet duidelijk; er is meer wetenschappelijk onderzoek nodig (de Vreede, Bausch-Goldbohm, van Meeteren & Hopman-Rock, 2008. Collard & Hoekman, 2012). Het verhogen van de sportparticipatie onder ouderen is hiermee al jaren een belangrijk speerpunt in ons nationale (sport)beleid (Breedveld, van der Poel & Elling, 2012).

Door een veelheid aan naoorlogse maatschappelijke ontwikkelingen, is de rol en functie die sport vervult erg veranderd en meer diffuus (De Knop, Vanreusel & Scheerder, 2002). Bovendien zijn senioren van nu, door deze maatschappelijke veranderingen, niet meer te vergelijken met de senioren van een aantal decennia geleden (Timmers, 2012. Doekhie, de Veer, Rademakers, Schellevis & Francke, 2014).

Opvallend is echter dat het sportaanbod deze maatschappelijke evolutie in mindere mate heeft doorgemaakt en hiermee dikwijls niet meer aansluit op de wensen en behoeften van de oudere van nu (Timmers, 2012). Omdat ouderen traditioneel met een slechtere gezondheid en passieve leefstijl geassocieerd werden, is het beweeg- en sportaanbod dan ook gebaseerd op een preventief en therapeutisch kader, vergelijkbaar met de achtergrond van sport en bewegen voor gehandicapten. Hierdoor wordt sport voor ouderen dikwijls niet als 'echte' sport gezien door zowel sportprofessionals als sportbeoefenaars (de Knop & Elling, 2000).

Kwalitatieve dienstverlening.

Dit onderzoek beoogd inzichtelijk te maken waaraan succesvolle dienstverlening omtrent senioren sport dient te voldoen om de hierboven geschetste kloof tussen vraag en aanbod te dichten. Het theoretisch fundament van dit onderzoek is opgebouwd naar toonaangevende en veel geciteerde literatuur omtrent kwalitatieve dienstverlening van Donabedian (1980). Donabedian (1980), stelt dat kwaliteit de ervaren resultante is van een drietal kwaliteitsaspecten: (1) het primaire proces: inhoudelijke kenmerken, (2) structuur: eigenschappen dienstverlener, materialen en middelen, fysieke en organisatorische setting, en (3) uitkomsten: verandering aan situatie toegeschreven aan dienstverlening. Binnen dit onderzoek worden de elementen die van belang zijn bij senioren sport gecategoriseerd naar deze theorie van Donabedian (1980).

(1) Kernelementen primaire proces sportles.

Breuk met de meer preventieve en therapeutische opvatting omtrent senioren sport, is de visie dat sportaanbod voor senioren structureel aandacht moet besteden aan voldoende intensiteit van aerobe en anaerobe activiteiten (Timmers, 2010). Seefeld, Malina & Clark (2012) stellen dat dit te realiseren is door een meer sportgerichte aanpak, waarbinnen ouderen intensiever kunnen en willen sporten door

¹ Fitnorm: 3x per week \geq 20min. intensieve beweging. Deze norm is aangehouden omdat deze in tegenstelling tot veel andere gehanteerde normen daadwerkelijk aantoonbaar fysiologische effecten heeft (Willmore & Costil, 2009).

intensiteit te koppelen aan praktijk. Willmore & Costil (2009) maken dit concreter en stellen dat sporten op minimaal 40% van de maximale intensiteit nodig is om fysiologische voordelen te bewerkstelligen. Zij bevelen aan om op 75% van de maximale hartslag in te spannen om voordelen aan bewegingsapparaat en cardiorespiratoir stelsel te bewerkstelligen.

Dat sportaanbod voor senioren gedifferentieerd aangeboden moet worden is een breed gedragen visie. Dat dit in het bijzonder voor deze doelgroep geldt, komt doordat senioren wat betreft fysieke vermogens en beperkingen erg uiteenlopen (Kirchner & Schaller, 1996. Timmers, 2007). Differentiëren kan per leeftijd en levensfase maar, vanwege uiteenlopende capaciteiten van de doelgroep, ook naar individu. Het valt te overwegen deze differentiatie door te trekken naar cultureel niveau, geslacht en sociaaleconomische status (Gruijter, Hermens & van den Toorn, 2013). Het inhoudelijk afstemmen van sportactiviteiten op de doelgroep, bijvoorbeeld door mini-varianten van de sport aan te bieden, gebeurt veel bij jonge kinderen. Vergelijkbaar aanbod voor de oudere sportbeoefenaar is meestal niet aanwezig: een ander voorbeeld dat het hedendaagse aanbod nog onvoldoende beantwoordt aan het proces van ouder worden (Beckers & Mayer 1991).

Verder constateren Gruijter, Hermens & van den Toorn (2013) dat het gezondheidsbevorderende beweegaanbod voor senioren gebaseerd moet zijn op evidence-based activiteiten die laagdrempelig zijn om aan deel te nemen. Ze voegen daaraan toe dat het vergroten van kennisniveau ten aanzien van beweggedrag een voornaam onderdeel van senioren sportlessen moet zijn.

Scheerder (2011) en Timmers (2010) rapporteren dat senioren het liefst sporten binnen homogene leeftijdsgroepen. Schottler (1991) legt uit dat deze behoefte voornamelijk voorkomt uit de wens om fysiek vergelijkbaar belastbaar te zijn en vanwege het beter aansluitende sociale netwerk. Ook Westerbeek en Anderson (2010) identificeren het leggen van sociale contacten als belangrijk motief van senioren om aan sport te participeren. Al schetsen zij dat vooral de oudere senior (tussen 65 en 80 jaar) hier behoefte aan heeft. Dit is dan ook de leeftijdsgroep die binnen sportverband gelegde contacten verder uitbreidt naar andere sociale activiteiten (van den Dool & Tiessen-Raaphorst, 2009). Opvallend is daarentegen dat het hebben van sociale contacten via sport met hogere leeftijd lijkt af te nemen. Behalve het opdoen en onderhouden van sociale contacten geven ouderen ook aan sportactiviteiten in groepsverband prettig te vinden, omdat ze betreffende activiteiten dan langer vol kunnen houden (Opdenacker et al, 2008). Hoewel het zeer aannemelijk is dat senioren graag in groepsverband sporten, blijkt het de leeftijdsgroep te zijn met het hoogste percentage individuele sporters (Tiessen-Raaphorst, 2013. Van den Dool, 2013), een onderstreping dat de vraag naar groepssport en het huidige aanbod elkaar niet vinden. Verder signaleren zij dat de groep waarin ouderen willen sporten per sport verandert. Zo blijken senioren vooral met gezinsleden te willen fietsen en wandelen, waar een dergelijke voorkeur voor overige sporten niet gerapporteerd wordt.

Elling en Ferez (2007) melden verder dat de sociale contacten opgedaan in fitnesscentra te kenmerken zijn als erg vluchtig en van minder betekenis dan de contacten opgedaan binnen een andere sportsetting. Opvallend genoeg staat dit haaks op de bewering van Becker en Häring (2012), die menen dat vriendschappen overal ontstaan ongeacht de setting waarbinnen men sport.

De Knop & Elling, (2000) vatten treffend samen dat ouderensport een socialiserende en sociaalintegrerende werking kan hebben, doordat mensen in sport nieuwe bewegingsvormen leren, nieuwe ervaringen opdoen en daarnaast leren omgaan met nieuwe aspecten van het ouder worden. Vooraleer senioren echter volledig geïntegreerd en geëmancipeerd zijn wat betreft sport is er echter, vergelijkbaar met gehandicaptensport, nog een lange weg te gaan (Van Lindert et al 2008, 2009. Breedveld et al, 2010).

Een ander element dat in de literatuur veelvuldig naar voren komt is dat binnen senioren sport gehanteerde sportvormen uitdagend moeten zijn. Dit terwijl deze, vanuit de gangbare MBvO-visie, nu vaak in het teken van het nut van de activiteit staan. Opvallend, aangezien het hebben van plezier in sport een belangrijke beweegreden voor ouderen is om aan sport te participeren. Gehanteerde sportvormen moeten dan ook vooral gericht zijn op spelplezier (de Heer, 2000. Scheerder et al, 2011).

Naast uitdaging en plezier wordt in de literatuur ook persoonlijke ontwikkeling als belangrijke reden geïdentificeerd voor senioren om aan sport te participeren (Baars, 2007. Swaab, 2010). Mulder (2009) en Timmers (2006) vertalen dit naar senioren sport en menen dat sportactiviteiten ontwikkelbaar moeten zijn en zich moeten lenen voor competitievormen. Want in tegenstelling tot de sportbeoefening bij jongeren staat bij ouderensport het competitie-element vaak minder centraal. Dit geldt met name voor de populaire teamsporten. In takken van sport waarbij leeftijd relatief onbelangrijk is (bijvoorbeeld schaken, schieten, biljart, golf), is relatieve overrepresentatie van ouderen, ook op hoger niveau, geen uitzondering (Heinemann & Schubert, 1994).

Verder worden cognitieve- en coördinatievoordelen die sportparticipatie kan hebben voor deze doelgroep als erg interessant omschreven. En beweren Scheerder (2006), Mulder (2009) en Timmers (2010) dat een les senioren sport dergelijke elementen dient te bevatten.

(2) Kernelementen structuur sportles.

Over de rol van de sportvereniging ten aanzien van senioren sport ontbreekt consensus. Valt senioren sport te integreren binnen bestaande structuren of zijn gespecialiseerde verenigingen gewenst? Ook omtrent de inhoudelijke rol van de vereniging bestaat veel onduidelijkheid (de Knop & Elling, 2000. Scheerder, 2011). Ouderen zelf lijken sportverenigingen als te verplichtend te zien en verwachten een negatieve sociale opinie ten aanzien van senioren groepen binnen sportverenigingen. Omgekeerd hebben sportverenigingen vaak ook geen hoge pet op van sportbeoefening door ouderen (van Essen et.al, 1995). Recenter onderzoek signaleert daarentegen dat verenigingen wel een bredere maatschappelijke rol willen vervullen, maar hiervoor expertise en middelen missen (Van Kalmthout, 2009. Hoekman, 2011).

Diverse studies wijzen op de sleutelrol van pedagogisch competente en ervaren trainers of sportbegeleiders om bredere maatschappelijke doelen te bereiken door sportdeelname (Elling en Wisse, 2010. Hoekman et.al., 2011). Concreter geven Timmers & Mulder (2006), Lindert (2009) en De Jong (2009), hier invulling aan door te stellen dat sportbegeleiders senioren sport, vooral in het kader van differentiatie, flexibel en creatief moet zijn. Gruijter, Hermens en van den Toorn (2013) voegen daaraan toe dat de doelgroep betrokken moet worden bij de planning, uitvoering en het management van de gezondheidsbevorderende activiteiten. Timmers (2012) bevestigt dit door te stellen dat de nieuwe generatie ouderen regievoering over randvoorwaarden van sportactiviteiten zelf wil en kan regelen. Deze autonomie zorgt voor meer betrokkenheid, commitment en daaruit voortvloeiend een hogere participatiegraad. Het lijkt er verder op dat de werving van senioren sporters binnen 1^e-lijnszorg een geschikte methode is (Koopmans et. al, 2012) of dat actieve senioren een rol kunnen spelen bij het werven van niet-actieve doelgroepsgenoten (Gruijter, Hermen & van den Toorn, 2013).

(3) Kernelementen uitkomsten sportles.

Uit onderzoek blijkt dat 55+'ers participeren aan sportlessen omdat ze verwachten hier gezondheidswinst mee te behalen (Van Lindert et al. 2009. Van den Dool en Elling, 2012. Elling, 2013). Een conclusie die voor de hand lijkt te liggen maar haaks staat op conclusies die Schutzer en Graves (2004) en Newsom et. al (2004) trekken. Zij stellen dat maar weinig ouderen hun gezondheid proberen te verbeteren of het noodzakelijk vinden hun leefstijl te veranderen. Dat gezondheid wel degelijk een invloedrijke factor is om tot duurzame sportparticipatie te komen zetten Hildebrandt, Ooijendijk en Hopman-rock (2008) uiteen door te stellen dat een tegenvallende gezondheidssituatie

voor veel ouderen de reden is om te stoppen met sporten. Zoals eerder genoemd lijkt ook het hebben van plezier in sport een cruciale factor om tot duurzame sportparticipatie te komen (Baars, 2007. Swaab, 2010).

Samenvattend blijken er vanuit de literatuur een 11-tal factoren als belangrijk te identificeren. Aangezien in de literatuur beperkte consensus bestaat over de praktische invulling en betekenis van deze onderwerpen, is het relevant hier meer wetenschappelijk onderzoek naar te doen en deze factoren in de empirie te toetsen. Deze factoren zijn hieronder beknopt weergegeven in figuur 1.



Tabel 1: Samenvatting relevante topics senioren sport ingedeeld naar Donabedian (1980).

Onderzoeksdoel en vraagstelling.

Doel van dit onderzoek is het in kaart brengen welke betekenissen en inhoudelijke invulling sportbegeleiders en -beoefenaars in de senioren sport koppelen aan deze uit de literatuur afkomstige factoren. Dit door kwalitatief onderzoek te doen naar hoe een sportles afgestemd op de ‘moderne oudere’ er uit moet zien en in kaart te brengen welke competenties dit van een sportbegeleider senioren sport vraagt. Centrale vraag binnen dit onderzoek is: Wat is de invloed van inhoud- structuur- en uitkomstelementen op de ervaren kwaliteit van senioren sportlessen?

Methode.

Gezien de aard van de onderzoeksvragen en het type data dat dit onderzoek beoogt te achterhalen, is gebruik gemaakt van een kwalitatieve onderzoeks aanpak. Bij deze aanpak staat het begrijpen en interpreteren van betekenissen die mensen aan processen, relaties, gedrag en gevoelens koppelen centraal en wordt niet gericht gezocht naar statistische verbanden (Baarde & de Goede, 1995). Binnen dit onderzoek is gebruik gemaakt van semi-gestructureerde interviews met, vanwege de het theoretische fundament, een deductief karakter.

Onderzoekspopulatie en steekproef.

Interviews zijn afgenomen bij 18 respondenten (N=18) waarbij deze populatie verder te verdelen valt in al dan niet sportende senioren (n=12) en sportbegeleiders actief in de senioren sport (n=6). Bij het selecteren van de respondenten is gebruik gemaakt van het netwerk van de onderzoeker. Respondenten namen vrijwillig deel, zijn tussen 1930 en 1960 geboren en woonachtig in Gelderland.

Senioren wiens fysieke of geestelijke gesteldheid sportparticipatie verhindert zijn geëxcludeerd. Er is een evenredige verdeling nagestreefd tussen sexe, arbeidssituatie en opleidingsniveau om daarmee een zo breed mogelijk scala aan data te genereren.

Onderzoeksgroep	n=	Sexe m/v	Leeftijd 55-70/ 70+	Sportactief J/N	Sportgeschiedenis J/N
Senioren	12	7/5	7/5	7/5	8/4
Sportbegeleiders	6	1/5	≤40: 2/ 40+: 4	6/0	6/0

Tabel 2: Overzicht onderzoekspopulatie.

Analyse-instrument.

Interviews zijn gebaseerd op uit de literatuur afkomstige sensitizing concepts, zoals weergegeven in figuur 1. Vervolgens zijn deze vertaald naar interviewtopics en is er per topic een tweetal richtvragen opgesteld. Het analyse-instrument is op basis van respondentinput aangepast om zo de meest relevante en betekenisvolle informatie te vergaren.

Procedure dataverzameling en analyse.

Interviews zijn afgenomen in thuisomgeving of op werklocatie van respondenten om een veilige en vertrouwde onderzoeksomgeving te creëren en het risico op sociaalwenselijk antwoorden te verlagen. Interviews zijn afgenomen door de onderzoeker zelf en daartoe getrainde studentonderzoekers. Data werd verzameld door de afgenomen interviews op te nemen met een voicerecorder. Datatranscriptie vond plaats vooraleer het volgende interview plaatsvond om de topiclijst zo actueel en relevant mogelijk te houden. Interviews afgenomen en open gecodeerd door studentonderzoekers, zijn door de hoofdonderzoeker axiaal en selectief gecodeerd.

Validiteit en betrouwbaarheid.

Kwalitatieve dataverzameling en -analyse hebben een subjectief karakter (Baarda, et al., 2013). Binnen dit onderzoek is daarom de kwaliteit en transparantie van gehanteerde methode, afwegingen en analyses een continu onderwerp van aandacht geweest. Zo is gebruik gemaakt van member-check: bevindingen zijn voorgelegd aan respondenten ter controle of interpretaties en conclusies recht deden aan de werkelijkheid. Ook heeft peer-debriefing plaatsgevonden waarbij collega-onderzoekers op conceptueel niveau de juistheid van toegekende codering gecontroleerd hebben. Dit om de researcher-bias verder te minimaliseren en geldigheid van toegekende codering te vergroten. Verder is in het onderzoeksinstrument triangulatie toegepast door bepaalde thema's op verschillende manieren te bevragen. Replicatie is gewaarborgd door het spiegelen van nieuwe data standaard op te nemen in het analyseproces. Bij het selecteren van respondenten is aan theoretical sampling gedaan doordat respondenten zijn gekozen om een breed spectrum aan antwoordmogelijkheden te genereren. In het geval van de sportbegeleiders is na afloop van interviews gevraagd of betreffende respondent een collega kende om te includeren in het onderzoek. Tenslotte is bij de data-analyse gebruik gemaakt van computersoftware om het selectieproces te structureren en memo's te archiveren.

Resultaten.

(1) Kernelementen primaire proces sportles.

Sociale contacten.

Het opdoen en onderhouden van sociale contacten wordt door het merendeel van de senioren (n=7) als belangrijk element van een goede sportles gezien. Daarvan is een aanzienlijk deel (n=4) zelfs van mening dat sociale contacten het belangrijkste element van een sportles is. Dit omdat het de drempel tot participatie verlaagd of omdat zij sport zien als ontmoetingsplaats waar vriendschappen ontstaan. Een deel van de senioren (n=3) geeft aan weinig, tot expliciet geen waarde te hechten aan het opdoen en onderhouden van sociale contacten via sportbeoefening. Een respondent stelt: *“Ik wil sporten wanneer het mij uitkomt: als ik afhankelijk ben van een groep, dan vind ik dat voor mij belemmerend werken. Ik vind het ook heel irritant als mensen daar meer staan te kletsen als te sporten”*. Sportbegeleiders zijn unaniem in het identificeren van sociale contacten als belangrijk element van een goede sportles. De helft (n=3) geeft aan sociale interactie te zien als meest belangrijke onderdeel van de sportles, en vindt dat sportbegeleiders hier een belangrijke rol in spelen. Sociale interactie wordt gezien als drempelverlagend en, ook buiten lessen om, als waardevol.

Competitie-element.

Grote meerderheid van de senioren (n=9) geeft aan een competitie-element te zien als belangrijk onderdeel van een goede sportles: competitie daagt uit. Tegelijkertijd beschouwen respondenten (n=6)

competitie niet als doel maar als middel. Competitie met jezelf wordt regelmatig (n=4) genoemd als motivatie om te sporten. Een respondent stelt: *“Competitie is belangrijk omdat het fanatieker maakt, dat maakt dat het een doel heeft, maakt onderscheid tussen sociaal bezig zijn en sporten”*. Een ander voegt toe: *“Je gaat wel om te winnen, maar daar gaat het niet om. Competitie is nodig om het georganiseerd te krijgen, maakt het leuk met elkaar; het versterkt het sociale”*. Een enkeling geeft aan competitie niet wenselijk te vinden vanwege blessuregevaar en het door niveauverschil ontstaan van onderlinge ergernis. Sportbegeleiders zijn verdeeld over het belang van competitie-elementen binnen hun sportles. Waar de helft (n=3) aangeeft competitie belangrijk te vinden, waardeert de andere helft competitie als onbelangrijk of niet passend bij de doelgroep. Voorstanders geven aan dat voorzichtigheid geboden is (n=3), competitie regelflexibele vereist (n=3) en absoluut uit den boze is binnen contactsporten (n=2). Opvallend is verder dat zowel sporters als begeleiders het leuk vinden als begeleiders meedoen met competitietjes.

Uitdaging.

Driekwart van de senioren (n=9) noemt ‘tot het gaatje gaan’, ‘beter worden’ en ‘je grenzen aftasten’ als belangrijkste ingrediënten om een sportles uitdagend te maken. Anderen (n=3) vinden uitdaging juist ondergeschikt aan ontspanning. Een sportles wordt uitdagend door competitievormen (n=3), door een cognitief element (n=3) of door sportvariatie (n=2). Een respondent geeft aan: *Als je ouder wordt merk je dat bepaalde dingen niet meer zo makkelijk gaan, je kunt minder dan daarvoor. Het is toch elke keer weer kijken van hè wat kan ik nog wel, dat is ook een soort test en uitdaging voor mezelf”*. Een enkele respondent vindt uitgedaagd worden helemaal niet belangrijk en stelt: *“Ik ben niet de man die de uitdaging zoekt, zeker niet op mijn leeftijd...absoluut niet. De uitdaging is voor mij puur het bewegen, de sociale contacten en merken aan je lichaam dat het goed is voor je”*.

Opvallend is dat respondenten aangeven meer uitdaging te vinden in buitensport.: *Ik vind, en dat is met name als ik buiten bezig ben, het fijn om echt door te gaan en helemaal gesloopt te zijn als je uiteindelijk gaat zitten. Dat vind ik geweldig, heerlijk. Maar dat heb ik in de sportschool niet, dat doe je omdat het goed voor je is, je doet je programma. Dat is mechanisch en plichtmatig.*

Sportbegeleiders zijn verdeeld omtrent het thema uitdaging. De helft (n=3) zegt uitdagen als kerntaak te zien, terwijl anderen (n=2) aangeven dat uitdaging niet zo belangrijk is. Uitdaging brengen begeleiders in hun lessen door: het individueel verzwaren van oefeningen (n=3), spelvormen te integreren (n=3), te variëren in sportaanbod (n=2) en door cognitieve of coördinatie elementen te integreren (n=4).

Intensiteit.

Driekwart (n=9) van de ondervraagde senioren geeft aan intensief te willen sporten terwijl de overige respondenten (n=3) aangeven dat intensief sporten niet (meer) bij hen past. Respondenten (n=4) geven aan hun prestaties meetbaar en monitorbaar te willen maken. Vooruitgang in prestaties en fitheid worden door 7 respondenten genoemd als reden om intensief te willen sporten. Verder vinden respondenten (n=4) goede begeleiding en warming-up belangrijk om tot intensieve sportbeoefening te komen.

Sportbegeleiders (n=5) stellen dat het hun taak is om de intensiteit van de activiteit te bepalen omdat sporters anders onvoldoende- of juist te intensief sporten. Daarbij moet volgens sommigen (n=3) aangemerkt worden dat veiligheid, ook bij intensief sporten, voorop staat. Zo stelt iemand: *“Ja ik vraag wel wat van ze, maar wel tot een bepaalde hoogte, dat het wel veilig is. Maar ik wil ze wel laten zien dat ze meer kunnen dan ze aanvankelijk dachten. Als je te voorzichtig bent, dan doen ze bijna niks meer, dus ik vind intensiteit wel belangrijk. Maar het moet wel veilig blijven”*. Terwijl iemand anders zegt: *“Ik heb een onderpresterende groep, maar ik heb ze wel al jarenlang: dit niveau is wat zij willen. Als ik hen ga opzweepen tot meer, dan stoppen ze, en ben ik verder van huis. Dan doen ze maar*

wat minder intensief ja, Meer intensiteit erin brengen, daar ben ik niet mee bezig, het is geen topsport: het zijn volwassenen die dit voor hun lol doen”.

Differentiëren.

Senioren bestempelen differentiëren unaniem als belangrijk, waarvan de helft (n=6) het zelfs aanmerkt als cruciaal voor een goede les. Als een les te intensief is raken deelnemers overbelast en stoppen ze, terwijl men de uitdaging en daarmee het plezier mist bij te weinig intensiteit. Respondenten(n=4) merken op dat een intake waarin hun wensen, behoeften en niveau in kaart wordt gebracht erg nuttig kan zijn. Zo stelt een respondent: *“Een goede sportbegeleider moet een goede intake houden zodat je weet wat voor achtergrond iemand heeft. Of hij ooit überhaupt heeft gesport en hoe hij daar tegenaan kijkt’.* Een andere respondent over differentiëren: *Differentiëren is belangrijk: als je een goede docent hebt, dan zie je dat die dat doet. En als je een jonkie voor de klas hebt staan, dan zie je dat die daar nog helemaal geen kaas van heeft gegeten. Die is puur enthousiast. Men moet daarop letten tijdens de opleiding. Dat sportbegeleiders mensgericht en klantgericht zijn: Het kan zijn dat je een les technisch heel goed kan geven, maar bij ouderen komt veel meer kijken, die zijn echt gefocust op de begeleider; als er geen klik is, blijven ze weg”.* Hoewel alle sportbegeleiders differentiëren belangrijk vinden zijn de jongere sportbegeleiders daar stelliger in. Differentiëren kan door te variëren in wat je doet(n=3) en door regelflexibiliteit (n=3). Cruciaal om te kunnen differentiëren zijn: een flexibele instelling, creativiteit, het kennen van je groep, respect voor elkaars niveau en een individuele benadering. Het veel voorkomen van kwalen wordt als belangrijke reden gezien om te differentiëren.

(2) Kernelementen structuur sportles.

Sportbegeleider.

Senioren geven aan dat een sportbegeleider vakinhoudelijk moet zijn(n=8), het niveau van individuen moet herkennen en de inhoud daar op aan kunnen passen(n=6). Respondenten geven verder aan dat een sportbegeleider empathisch sterk moet zijn en alternatieven kan aandragen voor oefeningen die te zwaar zijn (n=5). Verder moet een sportbegeleider lessen goed voorbereiden(n=3), enthousiast zijn (n=3) en in staat zijn dingen die verkeerd gaan te corrigeren. Verder hechten de respondenten(n=5) veel waarde aan het opbouwen van de les met een duidelijke kop, middenstuk en staart.

Een begeleider moet volgens senioren ook in kunnen spelen op voedingsvragen en mag deelnemers aanspreken bij verzuim. Verder wordt aangegeven dat het creëren van een vertrouwensband met de sportbegeleider belangrijk is en wisseling van begeleiders daarmee ongewenst is. Tot slot geeft een respondent aan: *“Het belangrijkste dat een sportbegeleider moet hebben is mensenkennis”.*

Sportbegeleiders zelf zien oprechte interesse in, en openstaan voor, ouderen als cruciaal. Een respondent zegt: *“Ik vind ook dat een leerkracht echt een gesprek aan moet gaan met een student: wil je dit wel echt, is dit wel wat voor jou? Niet dat ze het alleen maar doen voor het behalen van een papertje. Oudersport is wat minder sexy dan outdoorsport, dus mensen moeten zich echt wel afvragen of het bij ze past. Het gaat niet werken als dat je niet ligt. Dat is net als werken in de zorg, dat moet je echt liggen: dat kun je niet doen om maar werk te hebben, dat hou je niet vol”.* Verder zien senioren goede lesvoorbereiding en het afstemmen van lesactiviteiten op een gevarieerde doelgroep als belangrijke succesfactoren voor een goede sportles. Ook wordt het hebben van kennis over het lijf en aandoeningen van senioren als belangrijk middel gezien om het vertrouwen van de doelgroep te winnen. Opvallend is dat jongere sportbegeleiders ook benoemen dat sportbegeleiders open moeten staan om van elkaar te leren en de sportbegeleider zien als regievoerder van samenwerkingsverbanden in de buurt. Dat dit geen wijdverspreid beeld is illustreert een respondent: *“Naja ik ben dit beroep gaan doen omdat ik een beetje een einzelgänger ben. En nu willen ze dus bij sportservice dat docenten samenwerken en praten over belangrijke zaken, dat is een cultuuromslag. We krijgen sinds dit jaar ineens intervisiegroepen, nou... Nee dat is niet mijn ding”.*

Locatie.

Sporten in de buitenlucht blijkt populair onder de respondenten, zolang deze locatie maar veilig is. Zo stelt een respondent: *“Het lijkt mij de meest goeie combinatie die je kunt hebben. Je kracht en spieren gebruiken in combinatie met buiten, in de natuur zijn. Dat vind ik jammer van bewegen bij ouderen: het is altijd gerelateerd aan een fiets of sportschool. Dat vind ik jammer”*. Het variëren van locatie wordt als wenselijk genoemd (n=3) terwijl er ook iemand is die zegt: *“Binnen sporten is geschikter voor ons vanwege de gelijkmatige ondergrond. Locatie moet volgens mij afhankelijk zijn van de sport, niet andersom”*. Verder wordt een multidisciplinair complex regelmatig genoemd als ideale sportlocatie (n=4): *“Het lijkt me leuk als je een groot complex hebt met veel mogelijkheden waar je van alles wat kunt doen en kunt wisselen. Dat je denkt: ik ben wel klaar met die loopband, ik ga vandaag wat anders doen. Dat zou goed zijn. Dat je leuk ook even koffie kunt drinken enzovoorts en ook een yoga klasje hebt, weet je wel”*.

Sportbegeleiders zijn verdeeld over hoe zij de ideale sportlocatie zien. Een sporthal wordt het vaakst (n=4) genoemd als ideale locatie vanwege de grote ruimte en hoeveelheid materialen. Maar sportbegeleiders geven aan vaak tegen het feit aan te lopen dat basisonderwijs hen verdringt van deze locaties. Het wijkcentrum is ook populair (n=3) vanwege het gevoel van veiligheid en de mogelijkheid tot kruisbestuiving met ander activiteiten. Het buurthuis vraagt wel meer creativiteit van de begeleider en is voor jongere ouderen een minder aansprekende locatie. Er bestaat consensus dat jongere ouderen en vooral mannen in een sporthal moeten sporten terwijl oudere ouderen het best passen in een wijkcentrum. Nu bepaald woonlocatie de sportlocatie, wat onwenselijk gevonden wordt. Een sportbegeleider zegt: *“Dat ligt aan de groep, ik zeg altijd: de fitte senior in de gymzaal. De wat oudere mensen die wat slechter te been zijn, die kunnen prima aarden in een wijkcentrum. Als het lekker warm is en goede ventilatie, dan is het toch gemoedelijk en vertrouwd. En ouderen zijn ook niet gewend om in een gymzaal te komen, dan moeten ze erg wennen, dat is moeilijker”*.

Rol sportvereniging.

Respondenten (n=10) zijn eensgezind positief over sporten binnen een sportvereniging, maar geven aan dat verenigingen te weinig initiatief tonen hen te betrekken (n=7). Vooral de mogelijkheden tot een ruim aanbod en de sociale rol die een vereniging kan bieden spreekt aan. Sommige respondenten geven aan het sporten binnen een vereniging als beperkend te zien (n=2). Zo stelt een respondent: *“Ik zou wel binnen een sportvereniging willen sporten, dan heb je ook meer inspraak en begeleiding. De vereniging is de perfecte manier om sport aan te bieden. Als je ouder wordt dan wordt de rol van sportverenigingen alleen maar belangrijker denk ik”*. Een andere respondent benadrukt de sociale functie van een sportvereniging: *“Bij een sportvereniging stel ik mindere eisen aan de begeleiding dan bij een commerciële organisatie, een sportvereniging kies je voor de gezelligheid en om in verbinding met elkaar te komen. Sporten is hierbij bijzaak”*.

De jongere generatie sportbegeleiders geeft aan dat sportverenigingen hun inziens de noodzaak van het aanbieden van senioren sport onvoldoende zien. Een respondent zegt: *“Veel verenigingen hebben geen afdeling voor ouderen, of überhaupt een team, dus dat is wel jammer. Het ligt aan de sportverenigingen dat daar zo weinig mee wordt gedaan, dat is jammer”*. Een andere respondent stelt: *“Ik vind het heel erg leuk om sportverenigingen erbij te betrekken, zoals we dat ook doen voor het basisonderwijs, dus nodig ik per jaar een aantal sportverenigingen uit. Maar bij sport en bewegen+ daar hebben we geen budget, dus dat is wel heel erg jammer”*.

Inspraak van de doelgroep.

Over de inspraak die senioren in een sportles zouden willen zijn de meningen verdeeld: wel (n=7), niet (n=5). Voorstanders benoemen het beter op de wensen kunnen afstemmen van de les als grootste voordeel van inspraak. Terwijl tegenstanders denken dat veel inspraak ten koste gaat van de daadkracht en de effectieve sporttijd. Zo stelt iemand: *“Ik ben heel erg voor dat de trainer het bedenkt*

en vooral ook om geen discussie vooraf te hebben. We hebben maar een uurtje en daar moet je geen discussie in hebben. Ik vind het heel leuk om naderhand te kijken wat we de komende maanden doen, maar alleen de grote lijnen en de rest lekker de trainer laten regelen”. Terwijl een ander aangeeft: “Naarmate je ouder wordt, wil je wil natuurlijk serieus genomen worden. Dus is het zeker belangrijk om mee te nemen wat men graag wil”. En “Ik denk dat het verstandig is dat zo’n leider zo nu en dan vraagt of de mensen vinden dat het zwaar en afwisselend genoeg is. Ik denk dat de leider feedback vraagt, dat dat vanzelf een soort inspraak is”. Van de sportbegeleiders vinden 4 personen inspraak wenselijk. Daarvan geeft de meerderheid (n=3) aan actief om input te vragen. Een respondent stelt: “Ik zeg altijd: Ik geef les voor jullie, ik sta hier niet voor mezelf. Inspraak is wenselijk, je doet het toch samen”.

(3) Kernelementen uitkomsten sportles.

Output.

Een kwart van de respondenten geeft aan plezier als voornaamste sportmotief te hebben, terwijl evenzoveel respondenten aangeeft sociale interactie als voornaamste sportmotief te zien. Opvallend is dat het overgrote deel (n=11) aangeeft sport te zien als een middel om fit te blijven. Soms is dat ook het enige sportmotief, zo stelt een respondent: “Sport is voor mij bittere noodzaak, ik vind er niks aan. Maar ik doe het toch consequent omdat het een perfect medium is om jezelf in de steigers te houden. En als je dan vooruitgang boekt motiveert dat wel om door te gaan”. Een ander zegt: “Het gaat er vooral om dat het gezellig is en ik me prettig voel bij het sporten. Ik vind het fijn om bezig te zijn en een betere conditie en afvallen zijn een prettige bijkomende zaak”.

Sportbegeleiders zijn verdeeld over de belangrijkste output van sportlessen voor senioren. Met name de jongere generatie noemt plezier beleven als belangrijkste motief, terwijl de oudere generatie meer insteekt op het nut van bewegen. Beide groepen zijn het echter eens dat een combinatie van nut en plezier een ideale mix is. Een respondent meent: “Je moet ze fit houden, maar dat is niet het allerbelangrijkste. Ik denk dat het minstens zo belangrijk is dat ze het gevoel hebben dat ze ergens bijhoren. Want niet voor niets hoor je constant, dat mensen vereenzamen, dat is wel de realiteit. Het is heel belangrijk om daar iets aan te doen”. Een ander voegt daaraan toe: “Plezier moet voorop staan, dat is heel duidelijk. Zelfs als ik bewegen op muziek geef, dan moeten ze lol hebben in de muziek. Dat staat buiten kijf”.

Werving.

Het best kunnen senioren geworven worden via de eerstelijnszorg(n=8) of via sportverenigingen(n=6). Respondenten zien ook een rol weggelegd voor gemeente (n=3), werk(n=3) en andere sporters(n=3). Zo stel een respondent: “Het kan een stimulans zijn dat mensen uit een bestand worden gehaald van de arts, fysio of diëtist. Dat je vanuit de paramedische sector aan groepsvorming doet; ik denk dat dat heel belangrijk is. Ik geloof er heel erg in dat je op die manier mensen over een drempel heen krijgt”. Een ander pleit voor een buurtgerichte aanpak en stelt: “Het is zonder meer zo dat als je een buurtachtige aanpak hebt, je versted zult staan hoeveel mensen daar aan deel zouden willen nemen. Vanwege het sociale karakter, de buurt trekt met elkaar op, en het is ook nog eens gezond ook”.

Sportbegeleiders (n=4) schatten werving via eerstelijnszorg in als kansrijk, maar geven aan dat daar nog niet voldoende op ingezet wordt. Er wordt genoemd dat het aanbod moet vernieuwen om meer personen te trekken. De noodzaak tot verandering van manier van werven wordt nadrukkelijk gevoeld door 3 respondenten. Er wordt geopperd om uitvallers van sportverenigingen te werven. Jongere sportbegeleiders zien een grote rol voor de sportbegeleider bij het werven binnen een overkoepelende wijkgerichte aanpak. Zo stel een jongere sportbegeleider: “Ik heb veel collega’s die alleen hun lessen verzorgen. Maar juist het leggen van die verbindingen dat is iets van de nieuwe generatie, de oudere generatie komt niet buiten het leslokaal. De reden waarom we dat nog niet hebben is omdat de andere

docenten nog niet thuis zijn in het overkoepelende denken. Dat is ook de nieuwe generatie sportbegeleiders”.

Samenvattend.

De invloed van inhoud- structuur- en outputelementen op de ervaren kwaliteit van senioren sportlessen is aanzienlijk. Hoewel er veel overlap tussen de verschillende elementen bestaat, is duidelijk dat alle drie de afzonderlijke elementen een doorslaggevende rol kunnen spelen bij de manier waarop senioren sportlessen ervaren. De belangrijkste bevindingen worden in tabel 3 per deelvraag/-element overzichtelijk weergegeven.

Kwaliteitsaspect (Donabedian)	In de praktijk vertaald naar:	Senioren vinden:	Rol sportbegeleider:
Deelvraag 1: Inhoud	Sociale contacten	Elementaire drijfveer senioren. Uitzondering: senioren die enkel sporten voor nut. Jongere senioren sporten in peergroepen, oudere senioren in meer diverse groepen.	Belangrijke stimulator sociale interactie. Herkennen senioren zonder behoefte sociaal gedrag, deze indelen in andere groep of individueel benaderen.
	Competitie-element	Belangrijk middel om sport socialer, uitdagender en motiverend te maken. Competitie met jezelf is wenselijk.	Nog ten onrechte terughoudend. Veiligheid waarborgen. Niet bij contactsporten.
	Uitdaging	Intensief sporten is dé uitdaging. Inhoudelijk: competitievormen, sportvariatie en cognitieve elementen. Buitensport is wenselijk. Meten en monitoren prestaties motiveert en daagt uit.	Inspelen op buitensport. Prestaties meten en monitoren met doelgroep.
	Intensiteit	Intensief sporten is dé uitdaging. Uitzondering: senioren die dit bij hen niet passend vinden.	Herkennen intensiteitbehoefte en afstemmen.
	Differentiëren	Cruciaal kwaliteitsaspect. Enkel differentiëren op sportniveau. Intakegesprek houden.	Cruciaal. Vereist mensenkennis en oprechte interesse doelgroep. Intakegesprek houden.
Deelvraag 2: Structuur	Sportbegeleider	Vakinhoudelijke kennis. Herkennen en aanpassen niveau individu. Mensenkennis, vertrouwensband oprechte interesse senioren. Vragen kunnen beantwoorden omtrent voeding en aandoeningen.	Flexibel en creatief. Pedagogische- en vakinhoudelijke kennis van aandoeningen en voeding senioren. Regievoerder en initiatiefnemer samenwerkingsverbanden regio.
	Locatie	Jongere senioren: multidisciplinair centrum, buitenlucht, gymzaal. Oudere senioren: wijkcentrum.	Match zoeken tussen doelgroep en locatie. Actieve rol in regelen locaties.
	Rol sportvereniging	Willen graag sporten binnen verenigingen. Verenigingen doen te weinig hen te betrekken.	Brug slaan tussen senioren en verenigingen. Financiële ruimte hiertoe creëren/ vinden.
	Inspraak doelgroep	Ambivalent. Bereid tot meedenken maar kern ligt bij sportbegeleider.	Ruimte voor input bieden.
Deelvraag 3: Output	Output	Sporten om fit te blijven in combinatie met plezier en sociale contacten. Enkeling puur voor het nut.	Plezier en nut combineren. Herkennen en doorverwijzen enkeling die enkel voor nut sport.
	Werving	Eerstelijnszorg en sportverenigingen belangrijke werforanen.	Moet anders. Sportbegeleider moet werving via eerstelijnszorg en verenigingen initiëren.

Tabel 3: Samenvatting resultaten per deelvraag/ -element..

Discussie.

Na uitvoering van dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat de invloed van inhoud- structuur- en outputelementen, zoals in dit onderzoek geoperationaliseerd, op de ervaren kwaliteit van seniorenportlessen aanzienlijk, en soms zelfs cruciaal, is. Zo blijken de redenen waarom mensen sporten (output) bepalend voor de wensen en verwachtingen t.a.v. inhoud- en structuurelementen. Sportmotieven moeten daarmee leidend zijn voor zowel de inhoud- als structuurelementen van een sportles. Senioren willen intensief sporten, middels competitie uitgedaagd, en cognitief geprikkeld worden. Sportbegeleiders spelen hierbij een cruciale rol en hoewel vakinhoudelijke kennis zeker belangrijk is, zijn inter-persoonlijke vaardigheden nog belangrijker. Er valt ook te concluderen dat sportbegeleiders en senioren niet (altijd) dezelfde betekenis koppelen aan de verschillende aspecten, wat illustreert dat er winst te behalen valt bij het afstemmen van wensen en verwachtingen van senioren op de aangeboden diensten van sportbegeleiders. Er liggen kansen bij sportverenigingen, zeker als de sportbegeleider als regievoerder van samenwerkingsverbanden optreedt en een brug slaat tussen vereniging en oudere. Er is een duidelijke rol weggelegd voor eerstelijnszorg teneinde senioren te werven voor sportlessen.

Donabedian.

De keuze om de theorie van Donabedian (1980) als kapstok binnen dit onderzoek te gebruiken was enerzijds voor de hand liggend omdat Donabedian (1980) geldt als gerenommeerde literatuur omtrent kwalitatieve dienstverlening en dit onderzoek nadrukkelijk binnen dit vakgebied past. Anderzijds bleek de literatuur en praktijk niet altijd bij de indeling van Donabedian (1980) aan te sluiten. Voorbeeld daarvan is het onderdeel werving, dat in dit onderzoek geschaard is onder Output, maar waarvan men zich kan afvragen of dit wel de best passende plaats is. Ook moet aangemerkt worden dat het identificeren van centrale topics en de indeling van deze topics naar de theorie over kwalitatieve dienstverlening van Donabedian(1980) niet compleet is en dat niet pretendeert te zijn. Hoewel het, vanwege het sterke theoretische fundament, niet waarschijnlijk is dat bij reproductie van dit onderzoek fundamenteel andere kerntopics worden geïdentificeerd, bestaat deze mogelijkheid wel. Andere indeling van deze topics naar Donabedian(1980) is voor te stellen, maar heeft vanwege het sterke theoretische fundament van dit onderzoek geen invloed op de validiteit en betrouwbaarheid van gepresenteerde uitkomsten

Dit onderzoek illustreert enerzijds de behoefte aan uitbreiding van de literatuur aangaande participatieverhogende initiatieven binnen de seniorenport, maar illustreert tegelijkertijd ook de congruentie tussen theorie en praktijk op een aanzienlijk aantal vlakken. Tevens werpt het een aantal kennisvragen op die input kunnen vormen voor vervolgonderzoek. Hieronder de belangrijkste.

Kernelementen primaire proces sportles.

Overeenkomstig bevindingen van Westerbeek en Anderson (2010) blijkt het leggen en onderhouden van sociale contacten een zwaarwegend motief voor senioren om aan sport te participeren. Daarentegen blijkt een kleine groep senioren expliciet geen waarde te hechten aan sociale sportcontacten; zij sporten enkel vanwege fysieke voordelen en bevredigen sociale behoeften elders. Waar en Timmers (2010) en Scheerder (2011) rapporteren dat senioren deze sociale contacten het liefst met hun peers leggen, komt dat in dit onderzoek niet naar voren; enkele respondenten geven zelfs expliciet aan de diversiteit in het sociale contact binnen sportbeoefening te waarderen. Het principe dat Schottler (1991) identificeert; dat vooral oudere senioren deze diversiteit waarderen terwijl jongere senioren, vanwege grotere fysieke belastbaarheid, juist homogene groepen prefereren, lijkt ook hier op te gaan, maar is vanwege een onevenredige vertegenwoordiging van leeftijdscategorieën in respondenten niet definitief te concluderen. Kwantitatief vervolgonderzoek naar verschillen per leeftijdscategorie zou deze relatie kunnen bevestigen.

In lijn met Timmers (2006) en Mulder (2009), hechten senioren veel waarde aan competitie-elementen binnen sport. Opvallend is dat oudere sportbegeleiders, in lijn met de wat gedateerde literatuur van Heinemann & Schubert (1994), hier terughoudender in zijn dan hun jeugdige collega's. Dit, alsmede andere opvallende leeftijdsgebonden verschillen tussen sportbegeleiders, maakt vervolgonderzoek specifiek gericht op de verschillen in aanpak tussen verschillende generaties sportbegeleiders interessant. Hoewel dit onderzoek zich daar niet primair op richtte bracht het opvallende verschillen, die vermoeden dat oudere sportbegeleiders veelal de traditionele benaderingswijze van senioren sport hanteren, naar voren.

Waar de literatuur plezier als voornaamste voorwaarde identificeert om senioren sport uitdagend te maken (de Heer, 2000. Scheerder et al, 2011) blijkt uit dit onderzoek dat senioren vooral geprikkeld worden door 'tot het gaatje' gaan, beter te willen worden en het opzoeken van eigen grenzen. Hiermee wil de doelgroep duidelijk intensiever dan de NNGB² en meer in lijn met de fitnorm³ en richtlijn die Willmore & Costil (2006) noemen sporten. Wellicht zijn deze uitkomsten beïnvloed door overrepresentatie van jongere senioren binnen dit onderzoek.

Inhoudelijk blijken senioren uitdaging te vinden in competitievormen, sportvariatie en een cognitief element en bekrachtigen daarmee bevindingen van Scheerder (2006), Mulder (2009) en Timmers (2010). Sporten in de buitenlucht en het meetbaar maken en monitoren van sportprestaties zijn inzichten vanuit dit onderzoek die als aanvulling op de theoretische kennis omtrent dit thema gezien mag worden.

In lijn met Kirchner & Schaller (1996) en Timmers (2007), blijkt ook uit dit onderzoek dat differentiëren binnen senioren sportlessen een cruciaal kwaliteitsaspect is. De overweging van Gruijter, Hermens & van den Toorn (2013), om differentiatie door te trekken naar cultuur, geslacht en SES⁴ wordt op basis van dit onderzoek afgeraden. Hierbij moet aangemerkt worden dat de binnen dit onderzoek gehanteerde steekproef niet voor een evenredige vertegenwoordiging van bovengenoemde differentiatieparameters heeft gezorgd, daar dat ook niet beoogd werd.

Kernelementen structuur sportles.

Dit onderzoek brengt naast voorgaand onderzoek, waarin met name de pedagogische competenties en ervaring als sportbegeleider belangrijk wordt geacht (Elling en Wisse, 2010) (Hoekman et.al., 2011), het hebben van mensenkennis; creëren van een vertrouwensband en oprechte interesse voor de doelgroep als belangrijkste eigenschappen van een sportbegeleider naar voren. Dat sportbegeleiders als initiatiefnemer en regievoerder van samenwerkingsverbanden in de regio moeten fungeren is een nieuwe kijk op de rol van de sportbegeleider die niet eerder beschreven wordt. Welke vaardigheden deze nieuwe rol van sportbegeleiders vraagt is interessant thema voor vervolgonderzoek.

Uitbreiding op de kennis omtrent beweeglocatie voor senioren, vormt de gewenste tweedeling naar leeftijd bij het bepalen van de ideale beweeglocatie, die dit onderzoek identificeert. Hoe dit concreet vormgegeven dient te worden maakt dit onderzoek niet inzichtelijk.

Opvallende tegenstelling tot hetgeen van Essen et.al, (1995) beweren zijn senioren, enthousiast over sporten binnen sportverenigingen. Omdat sportverenigingen senioren niet (weten te) trekken moeten sportbegeleiders als bruggenbouwer tussen deze partijen fungeren.

Kernelementen uitkomsten sportles.

Dit onderzoek bevestigt geldende opvattingen over waarom senioren aan sport participeren, maar stelt ook dat er senioren zijn die enkel vanwege fysiek nut sporten en daarmee andere waarden en verwachtingen koppelt aan zowel de inhoud- als structurelementen van een sportles. Waar Koopmans et al. (2012) nog voorzichtig was met de rol die eerstelijnszorg moet spelen bij het werven van leden

² Nederlandse Norm Gezond Bewegen: Dagelijks een half uur matig intensief bewegen op minimaal 5 dagen per week (NISB).

³ Fitnorm: tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

⁴ Sociaal Economische Status.

voor senioren sport, biedt dit onderzoek voldoende aanknopingspunten die stelling steviger te poneren. Nieuw is het identificeren van sportverenigingen als wervingsorgaan voor senioren sport en de rol die sportbegeleiders in dit proces innemen.

Sterktes en beperkingen.

Interne validiteit van deze studie is gewaarborgd door de congruentie tussen theorie, topic en interviewvraag continu te monitoren en waarborgen. Bij het formuleren van topics is relevante literatuur in ogenschouw genomen en zijn middels peer-debriefing toegekende topics getoetst.

Tijdens interviews heeft triangulatie en member-check plaatsgevonden.

Gedurende het coderingsproces zijn middels peer-debriefing toegekende coderingen gecontroleerd door 2 collega-onderzoekers teneinde betrouwbaarheid te waarborgen. Codering heeft in fasen plaatsgevonden en is gedocumenteerd waardoor door de onderzoeker genomen stappen en beslissingen inzichtelijk zijn. Interviewschema's voor zowel senioren als sportbegeleiders zijn zowel getest onder onderzoekers als doelgroep. De betrouwbaarheid had verder verhoogd kunnen worden door het bijhouden van een dagboek waarin genomen keuzes en de hierbij mogelijke relevante invloedssferen en gevoelens bijgehouden werden.

De kwalitatieve aard van deze studie maakt dat de gegenereerde data niet volledig generaliseerbaar is. Dit heeft echter geen invloed op de validiteit omdat deze respondenten zijn geselecteerd volgens theoretical sampling om uiteenlopende opvattingen over onderzoektopics in kaart te brengen. Dit heeft ervoor gezorgd dat de gehanteerde steekproef niet (helemaal) representatief is geweest. Wel kan gesteld worden dat de uitkomsten van dit onderzoek op basis van respondentenaantal en het optreden van datasaturatie wel degelijk bepaalde generaliseerbaarheid naar de totale populatie heeft. En dat juist het zo breed mogelijk selecteren van de respondenten heeft geleid tot verscheidenheid in data wat de ecologische validiteit juist ten goede komt. Aangemerkt moet worden dat hoge externe validiteit echter ook geen kerndoel van dit onderzoek is, daar het met name betekenissen wilt destilleren die senioren en sportbegeleiders koppelen aan kwaliteitsfacetten van senioren sport.

Om de generaliseerbaarheid binnen toekomstig onderzoek te verhogen wordt geadviseerd een meer aselechte steekproef te hanteren.

Hoewel de tweedeling in onderzoekspopulatie tussen senioren en sportbegeleiders zeker tot nieuwe inzichten heeft geleid en onderlinge verschillen ten aanzien van belangrijke kwaliteitsaspecten van een sportles inzichtelijk heeft gemaakt, zitten er ook beperkingen aan deze manier van werken.

Hoewel 18 respondenten individueel interviewen een breed spectrum aan data oplevert is uitbreiding van de respondenten behorend tot de deelgroep sportbegeleiders (n=6) aan te bevelen. Grotere respondentenaantallen kan een genuanceerder beeld geven omtrent bepaalde interviewtopics. Datacollectie heeft plaatsgevonden met behulp van studentonderzoekers. Wellicht was afname van de interviews door 1 onderzoeker te prefereren. Hierbij moet echter aangemerkt worden dat alle studentonderzoekers getraind waren in psychologische en motiverende gespreksvoering, 2 briefingbijeenkomsten gevolgd hebben en met een uitgebreide topic- en instructielijst uitgerust waren om deze researcher-bias te minimaliseren.

Praktische aanbevelingen.

Omdat er, zoals eerder in deze discussie beschreven, veel verschillen maar ook overeenkomsten met de literatuur gevonden zijn, valt na afloop van dit onderzoek te concluderen dat er behoefte is aan vernieuwde literatuur en onderwijsmateriaal. Praktische aanbevelingen aan opleiders van toekomstige professionals in de senioren sport zou zijn deze nieuwe literatuur/ onderwijsmethode te ontwikkelen op basis van de uitkomsten van dit onderzoek.

Dit zodat de opleiding van toekomstige sportprofessionals afgestemd wordt op de huidige en toekomstige generatie senioren en haar veranderende verwachting- en behoefteprofiel. Er zijn een

aantal facetten door zowel senioren als sportbegeleiders opgeworpen waar een (toekomstige) sportprofessional winst mee kan behalen. Sportlessen kunnen anders ingericht worden en sportprofessionals worden beter voorbereid op hun werkzaamheden.

Anderzijds kunnen gemeentelijke overheden belast met het faciliteren en organiseren van senioren sport hun personeelsbestand bijscholen aan de hand van de bevindingen uit dit onderzoek. Dit om ook op korte termijn de ontstane kloof tussen de sportbehoeften van senioren en het sportaanbod voor deze doelgroep te dichten. Dit om uiteindelijk bij te dragen aan een maatschappij waarin ouderen makkelijker tot sportparticipatie komen, gezonder oud worden en langer zelfstandig kunnen participeren aan onze samenleving met alle positieve uitwerkingen die daar bijhoren.

Literatuurlijst

- Baars, J. (2007). *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd*. Amsterdam: SWP.
- Barry, B. K., & Carson, R. G. (2004). The consequences of resistance training for movement control in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59(7), M730-M754.
- Bonneux, L.G., Beer, P. de & Nimwegen, N. van. 2012. Bevolkingsvraagstukken in Nederland anno 2012. Actief ouder worden in Nederland. Koninklijke academie van wetenschappen. NIDI boek 86. Amsterdam.
- Breedveld, K., van der Poel, H., Elling, A. (2012). *10 jaar sportonderzoek en –beleid*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Broese van Groenou M., & Deeg, D. (2006) Veranderingen in sociale participatie. In: Boer AH de (red.). *Rapportage ouderen 2006*. SCP-Publicatie 2006/12 p.215-238. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Collard, D.C.M., & Hoekman, R. (2013). *Sportdeelname in Nederland : 2006-2012 : factsheet* (4 p. fig.). Utrecht: Mulier Instituut.
- Costill, D. L., Wilmore, J. H., & Kenney, W. L. (2009). Physiology of sport and exercise. *Physiology Of Sport And Exercise* -66, 78.
- Doekhie, K. D., de Veer, A. J., Rademakers, J. J., Schellevis, F. G., & Francke, A. L. (2014). *Ouderen van de toekomst*. Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (Nivel).
- Donabedian, A. (1980). Explorations in Quality Assessment and Monitoring Vol. 1. *The Definition of Quality and Approaches to Its Assessment*. Ann Arbor, MI: Health Administration Press.
- Donabedian, A. (1988). *The quality of care: How can it be assessed?*. *Jama*, 260(12), 1743-1748.
- Dool, R., Tiessen-Raaphort, A. (2009) *Rapportage sport 2014*. Sociaal-cultureel planbureau: Den Haag
- Dool, R., Haan, J., Hart, J. J. M., Houwelingen, P., ... & Spit, J. S. (2013). *Met het oog op de tijd: een blik op de tijdsbesteding van Nederlanders*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Elling, A. H. F., Ferez, S., & van der Leest, J. (2007). *Fitnesscentra als vluchtige gemeenschappen*. WJH Mulier Instituut.
- Elling, A., & Wisse, E. (2010). Beloften van vechtsport (Promises of Martial Arts). *WJH Mulier Institute–Arko Sports Media, AD Den Bosch–Nieuwegein*.
- Gruijter, M., Hermens, N., Nederland, T., & van den Toorn, J. (2013) *Meer senioren bewegen en sporten in Rotterdam. Onderzoek naar effectieve methoden om het bereik en de motivatie van inactieve senioren te vergroten*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Heer, W. (2000). *Sportbeleidsontwikkeling 1945-2000*. De Vrieseborch.
- Heinemann, K., & Schubert, M. (1994). *Der Sportverein: Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung*. Hofmann.
- Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., & Hopman-Rock, M. *Tendrapport bewegen en gezondheid*. Leiden: De Bink.

- Hoekman, R., Collard, D., (2011). *Beleidsmatige en fysieke kaders voor sportief Leiden. Een analyse van het gevoerde sportbeleid (2006-2010) en de ruimtebehoefte voor sport, nu en in de toekomst (2011-2031)*. Utrecht: Mulier instituut.
- Jager-Vreugdenhil, M. (2012). *Nederland participatieland?: De ambitie van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de praktijk in buurten, mantelzorgrelaties en kerken*. Amsterdam University Press.
- Kalmthout, J., de Jong, M., & Lucassen, J. (2009). Verenigingsmonitor 2008. *De stand van zaken bij sportverenigingen*.
- Kirchner, G. & Schaller, H-J. (1996). *Motorisches lernen im Alter. Grundlagen und Anwendungs-perspektiven*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Knop, P., Elling, A. (2000). *Samenleving en sport. Gelijkheid van kansen en sport*. Brussel: Luc Tayart de Borms.
- Knop, P. M. E., & Vanreusel, B. (2002). *Sportsociologie: het spel en de spelers*. J. Scheerder (Ed.). Elsevier gezondheidszorg.
- Lindert, C. van (Red.) (2009). *Fit for Life: (on)bereikbaar doel? s'-Hertogenbosch*: W.J.H. Mulier Instituut / Leiden: TNO
- Lindert, C. van., Westerbeek, H., Anderson, A., & Bottenburg, M. van. (2010). *Sport, bewegen en ouderen : van wetenschap naar praktijk (252 p. fig. tab. ISBN: 9789054721314)*. Nieuwegein: Arko Sport Media.
- Opdenacker, J., Boen, F., Coorevits, N., & Delecluse, C. (2008). *Effectiveness of a lifestyle intervention and a structured exercise intervention in older adults*. Preventive medicine, 46(6), 518-524
- Rosendahl, E., Lindelöf, N., Littbrand, H., Yifter-Lindgren, E., Lundin-Olsson, L., Håglin, L., ... & Nyberg, L. (2006). *High-intensity functional exercise program and proteinenriched energy supplement for older persons dependent in activities of daily living: A randomised controlled trial*. Australian Journal of Physiotherapy, 52(2), 105-113.
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143-168.
- Scheerder, J. (2011). Wat staat er op de vrijetijdsagenda? Een typologie hoe sociale, culturele en sportieve participatie met elkaar samengaan. *Participatie in Vlaanderen 2: eerste analyses van de participatiesurvey 2009*, 467-483.
- Swaab, D. (2010). *Wij zijn ons brein: van baarmoeder tot Alzheimer*. Atlas Contact.
- Timmers, E. & Mulder, M.J. (2006). *Didactiek voor sport en bewegen*. Haarlem/Baarn: De Vrieseborch/Tirion
- Timmers, E. (2007). *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen!* Haarlem/Baarn: De Vrieseborch/Tirion.
- Timmers, E. (2010). *Sport op maat. Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100e*. Nieuwegein: ARKO Sports Media.
- Timmers, E. (2012) *Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50^e*. Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Vreede, R.A. Bausch-Goldbohm, N.L.U. van Meeteren, M. Hopman-Rock, 2008. *Beweeggedrag van Ouderen in Nederland*. TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Wijlhuizen, G. J., de Jong, R., & Hopman-Rock, M. (2007). *Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls*. Preventive medicine, 44(3), 260-264.
- Keysor, J. J. (2003). *Does late-life physical activity or exercise prevent or minimize disablement?: a critical review of the scientific evidence*. American journal of preventive medicine, 25(3), 129-136.