

Handboek "Mijn personal coach aangepast sporten"

Author(s)

Kerkstra, Afke; Breedijk, M.N.

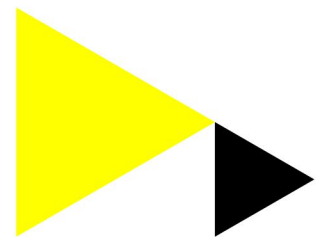
Publication date

2017

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Kerkstra, A., & Breedijk, M. N. (2017). *Handboek "Mijn personal coach aangepast sporten"*.

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Handboek

”Mijn personal coach aangepast sporten”

inholland
hogeschool



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Beschrijving “Mijn personal coach aangepast sporten”	4
3. Rollen en taken binnen programma	4
4. Meest gestelde vragen.....	6
Bijlage 1, “Mijn personal coach aangepast sporten” – intake formulier.....	7
Bijlage 2 – Overeenkomst deelname “ <i>Mijn personal coach aangepast sporten</i> ”	12
Bijlage 3 – Overeenkomst student	13



Inleiding

Kinderen en jongeren met een beperking zijn minder fysiek actief dan hun leeftijdgenoten zonder beperking. “Mijn personal coach aangepast sporten” is onderdeel van het drie jaar durende SEDY-project (*Sports Empowers Disabled Youth*) (2015-2017) met subsidie uit het Erasmus+ Sport fonds van de EU. Het doel is om het gat te verkleinen tussen de sportwensen van kinderen/jongeren met een beperking en de sportmogelijkheden die zij hebben, om zodoende de sportparticipatie te vergroten. Het SEDY project is opgezet door het lectoraat “Kracht van Sport” van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) en Hogeschool Inholland. Er zijn zeven deelnemende landen (Nederland, Finland, Groot-Brittannië, Portugal, Frankrijk, Litouwen en Italië). Meer informatie over het project is te vinden op de website www.hva.nl/sedyproject.

Tijdens het SEDY-project wordt de huidige situatie rondom sport voor kinderen/jongeren met een beperking in kaart gebracht en wordt er gekeken naar *best practice* programma's in verschillende landen. Vervolgens worden er verschillende pilots opgezet en uitgevoerd. De Finnish Sports Association of Persons with Disabilities (VAU) heeft de “Personal adapted physical activity instructor”(PAPAI) pilot ontwikkeld. Dat programma is ontwikkeld om een social support model te testen waarin de Personal Adapted Physical Activity Instructor (PAPAI) een kind of jongere helpt om een geschikte actieve hobby te vinden. De PAPAI is een “hobby vriend”, instructeur, coach, supporter en consulent voor het kind en zijn familie.

Dit PAPAI-programma handboek bevat de omschrijving van het model uit Finland en de vragenlijsten, intakeformulieren, dagboekjes etc. die nodig zijn om het project uit te voeren.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

Beschrijving “Mijn personal coach aangepast sporten”

Het PAPAI-programma is een pilot project ontwikkeld door Finnish Sports Association of Persons with Disabilities (VAU). VAU heeft als doel om met dit programma een permanente samenwerking op te zetten tussen universiteiten/hogescholen en organisaties die tot doel hebben om kinderen/jongeren met een beperking meer te laten bewegen. Studenten worden ingezet als “Personal coach aangepast sporten” om kinderen te helpen een actieve, sportieve hobby te vinden. Het programma beslaat een periode van tien weken waarbij er een intake plaatsvindt, begeleiding van 4-6 weken met proeflessen bij sportactiviteiten en een afsluitende evaluatie resulterend in een plan voor het behoud van de sportieve hobby. Het doel is om kinderen/jongeren in de leeftijd van 6 tot 23 jaar die een sportwens hebben maar niet weten wat er mogelijk is, deel te laten nemen aan het programma.

In 2016 vindt er een pilot plaats in Nederland. Deze pilot is in samenwerking met de sportloketten van *Casa Reade* in Amsterdam en *Heliomare* in Wijk aan zee.

Rollen en taken binnen programma

De aanmelding van kinderen/jongeren verloopt via een professional in het werkveld. In eerste instantie zijn dit de medewerkers van de sportloketten van *Casa Reade* en *Heliomare*, maar dit kunnen ook fysiotherapeuten, gymleerkrachten, consultants aangepast sporten of buurtsportcoaches zijn. Deze professional ondersteunt waar mogelijk het programma met regionale informatie over sportactiviteiten. Hij kan bijvoorbeeld ondersteunen in het contact met de ouders/verzorgers en kan als aanpreekpunt fungeren na afloop van het programma.

De deelnemer en zijn ouders/verzorgers worden vooraf geïnformeerd over het programma en tekenen een overeenkomst met betrekking tot deelname van het kind aan het programma.

Taken van de student “Personal coach aangepast sporten”

- Contact leggen met ouder/verzorger van het kind om een afspraak te maken voor de intake, uitzoeken wat de sportmogelijkheden zijn, een sportactiviteiten plan maken en dit in een tweede gesprek bespreken.
- Bij het tweede gesprek vragenlijsten afnemen om de factoren van het ASE-model in kaart te brengen en een 0-meting uit te voeren op het gebied van empowerment (0-meting).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

- Arrangeren van proeflessen bij verschillende sportactiviteiten. Na elke activiteit feedback vragen van de deelnemer en invullen van het dagboek.
- Afspraak maken om te evalueren en plan voor continuïteit van de hobby te presenteren en deelnemer een diploma te overhandigen.
- Afnemen van vragenlijst op gebied van empowerment (eind-meting)
- Rapport schrijven volgens de richtlijnen van de hogeschool.

Privacy

De relatie tussen de student en het kind is gebaseerd op vertrouwen. De student zorgt voor een veilige situatie en neemt verantwoordelijkheid. De student zorgt dat de informatie in dit project niet gedeeld wordt met anderen. Uitzondering is noodzakelijke informatie die in overleg met de ouders/verzorgers gedeeld wordt met de sportinstructeurs. De student zorgt ervoor dat de deelnemers een plezierige tijd hebben. Na afloop van het project zorgt de student dat de deelnemer terecht kan bij de professional die de aanmelding van de deelnemer geregeld heeft.

De hogeschool zorgt voor instructie en voorbereiding van studenten. Daarnaast doen onderzoekers van het lectoraat en studenten sportkunde onderzoek naar de effecten van het programma. De gegevens van de deelnemers worden voor dit onderzoek anoniem verwerkt.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

Veel gestelde vragen

Het programma “Mijn personal coach aangepast sporten” is een nieuw programma en wordt dit jaar als pilot uitgevoerd. Hieronder staan antwoorden op eerder gestelde vragen.

1. *Kan een kind/jongeren met een ernstige of meervoudig beperking deelnemen aan het programma?*

Ja, het programma is juist bedoeld voor kinderen/jongeren die vanwege hun beperking barrières ervaren bij het vinden van een sportieve hobby.

2. *Is de student “Personal coach aangepast sporten” een persoonlijk verzorger?*

Nee, de student is geen persoonlijk verzorger. Als het kind/jongere de hulp van een persoonlijk verzorger nodig heeft, moet dat op een andere manier geregeld worden. De student adviseert over sportactiviteiten en helpt waar nodig tijdens de uitvoering van die activiteiten.

Daarnaast mag de student niet het transport van de deelnemer naar de sportactiviteiten verzorgen, daar zijn de ouders/verzorgers verantwoordelijk voor.

3. *Wanneer is het programma succesvol?*

Het programma is succesvol als de deelnemer een passende sportieve hobby vindt tijdens de programmaperiode. Daarnaast is ook een belangrijk resultaat dat de deelnemer en zijn familie een goed beeld hebben van de mogelijkheden voor sportactiviteiten op langere termijn.

4. *Kan een schoolklas een “Personal coach aangepast sporten” toegewezen krijgen?*

Nee, de student gaat één op één begeleiding doen, en begeleidt niet een gehele klas.

5. *Kan de student ook binnen school werken?*

Nee, de student kan geen activiteiten begeleiden tijdens schooltijd. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat er op zoek gegaan wordt naar sportactiviteiten buiten school.

6. *Moet de “Personal coach aangepast sporten” de deelnemer naar een sportclub begeleiden?*

Het doel is het vinden van een sportieve hobby. De sportwensen van de deelnemer en zijn familie staan dus centraal. De hobby kan ook een ongeorganiseerde beweegactiviteit zijn zoals buitenspeelactiviteiten. Het is wel belangrijk dat het leidt tot verhoging van fysieke activiteit.



Bijlage 1, “Mijn personal coach aangepast sporten” – intakeformulier



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

inholland
hogeschool



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mijn personal coach aangepast sporten

Dit formulier is bedoeld voor 6-23 jarige kinderen en jongvolwassenen met beperkingen, chronische aandoeningen of speciale behoeften die een eigen personal coach (PAPAI) willen. Het formulier kan ook door ouders/verzorgers worden ingevuld bij jonge kinderen. Let er in die gevallen wel op dat het om de mening van de deelnemer gaat.

Het formulier is verdeeld in vier onderdelen; achtergrondinformatie, vermogen om te functioneren (beperkingen), ADL en vrije tijd en wensen en toestemming. Hoe nauwkeuriger het formulier wordt ingevuld, hoe makkelijker het is om de meest geschikte personal coach PAPAI te vinden. Naast het vinden van een personal coach (PAPAI) wordt het formulier ook gebruikt voor onderzoek en voor de voortgang en evaluatie van het PAPAI project. De informatie en identiteit van de deelnemers wordt niet gedeeld met derden.

Het zal ongeveer 15-25 minuten kosten om het formulier in te vullen.

Aanvullende informatie over het project kan verkregen worden bij afke.kerkstra@inholland.nl.

A. Achtergrondinformatie

1) Contactgegevens van de deelnemer/ster

Voornaam _____

Achternaam _____

Telefoonnummer _____

Emailadres _____

Adres _____

Postcode _____

Plaats _____

2) Geboortedatum _____



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

3) Geslacht

- Vrouw
- Man
- Anders/wil ik niet zeggen

4) Contact gegevens van de ouder/verzorger

Voornaam _____

Achternaam _____

Telefoonnummer _____

Emailadres _____

Adres _____

(alleen indien afwijkend van deelnemer/ster)

Postcode _____

Plaats _____

B. Beperkingen

5) Beoordeel je beperkingen op zes gebieden (zien, horen, bewegen, concentratie, zelfzorg en communicatie) op een schaal van 1 tot 4 waarin 1 = geen problemen, 2 = enige problemen, 3 = grote problemen, 4 = niet in staat zijn.

	1	2	3	4
Heb je moeilijkheden met zien, zelfs met een bril/lenzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeilijkheden met horen, zelfs met een hoortoestel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeilijkheden met bewegen of traplopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeilijkheden met herinneren of concentratie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeilijkheden met uitvoeren/beheren van dagelijkse activiteiten zoals wassen en aankleden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeilijkheden met praten en luisteren? (bijv. om andere te begrijpen of zelf te worden begrepen?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) Gebruik je medicijnen die verband houden met je aandoening?

- Ja
- Nee
- Weet niet



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

7) Gebruik je een hulpmiddel voor bewegen (looprek/rollator, wandelstok, rolstoel, etc.) of steun (prothese)?

- Ja, ik gebruik _____
- Nee

8) Heb je hulp nodig tijdens hobby's/vrije tijd?

- Ja, ik heb _____
- Nee

9) Toelichting

C. Dagelijkse bezigheden (ADL) en vrije tijd

10) Als je scholier of student bent, neem je deel aan gymnastiek?

- Ja, altijd
- Soms, afhankelijk van de situatie
- Nee, nooit

11) Naam van de school _____

12) Krijg je regelmatig fysiotherapie?

- Ja, wat voor fysiotherapie en hoe vaak? _____
- Nee

13) Heb je een regelmatige vrije tijd besteding?

- Ja, wat doe je dan en hoe vaak? _____
- Nee

14) Hoe vaak ben je lichamelijk actief geweest gedurende de afgelopen vier weken

	nooit	zelden	soms	bijna iedere dag	iedere dag
Gedurende de afgelopen vier weken, hoe vaak heb je aan een lichamelijk spel of activiteit deelgenomen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gedurende de afgelopen vier weken, hoe vaak heb je gerend of zo hard bewogen dat je buiten adem was?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15) Welke sporten doet je familie of vinden ze leuk?



D. Wensen en toestemming

16) Waarin vind je dat jouw “personal coach aangepast sporten” jou moet helpen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Leuke en geschikte sport activiteiten vinden.
- Contact leggen met de gevonden sport activiteiten en instructeurs en het regelen van proef lessen.
- Een buddy en ondersteuning zijn.
- Als mijn personal trainer fungeren en mij actief krijgen.
- Andere instructeurs/trainers instrueren als we proeflessen gaan doen.
- Mij helpen met vervoer van en naar de activiteit.
- Mij en mijn familie advies geven over zaken die helpen bij de activiteiten.
- Helpen (transfer, sportsituatie, omkleden, etc.).
- Mijn hele familie aanmoedigen om gezamenlijk actief te worden.
- Aanvullende tips geven om mijn huidige activiteiten uit te bereiden.
- Anders, namelijk _____

17) Welke (sport)activiteiten zou je willen uit proberen?

Als je een sport zou willen doen in je vrije tijd, dan het liefste:



O individueel



O groep



O binnen



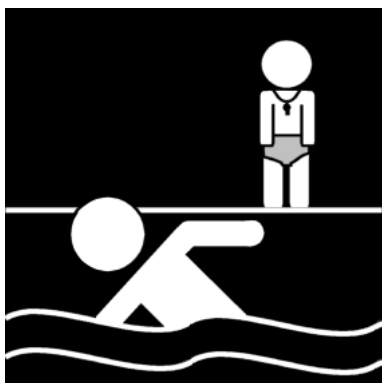
O buiten



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth



O watersport



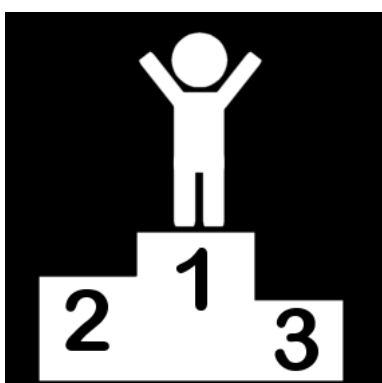
O geen watersport



O met een bal



O zonder een bal



O wedstrijd



O meer voor het plezier

19) Andere wensen en opmerkingen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

Bijlage 2 – Overeenkomst deelname “Mijn personal coach aangepast sporten”

Let op! Kinderen onder de 18 moeten dit ook door een ouder/verzorger laten tekenen.

Gegevens deelnemer

Voornaam _____

Achternaam _____

Geboortedatum _____

Ja, ik heb begrepen dat de student niet als persoonlijk verzorger zal optreden, niet het transport van de deelnemer naar de sportactiviteiten zal verzorgen.

Ja, ik heb begrepen dat eventueel gemaakte kosten voor de sportactiviteiten zelf worden betaald.

Informed consent voor het onderzoek

Ja, ik geef Hogeschool Inholland toestemming om het materiaal van dit project te gebruiken voor onderzoek. Deze gegevens zullen anoniem gebruikt worden.

Plaats en datum:

Handtekening deelnemer:

Handtekening ouders/verzorgers:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

Bijlage 3 – Overeenkomst student

Het doel van het programma “Mijn personal coach aangepast sporten” is om een geschikte sportieve hobby voor de deelnemer te vinden, waarmee de sportparticipatie verhoogd zal worden. Tijdens de sportactiviteiten treedt de student waar nodig op als begeleider. De student is geen persoonlijk verzorger en daarnaast mag de student niet het transport van de deelnemer naar de sportactiviteiten verzorgen, daar zijn de ouders/verzorgers verantwoordelijk voor.

Taken van de student “Personal coach aangepast sporten”

- Contact leggen met ouders/verzorgers van kind om afspraak te maken voor intake, uitzoeken wat de sportmogelijkheden zijn, een sportactiviteiten plan maken en dit in een tweede gesprek bespreken.
- Bij het tweede gesprekvragenlijsten afnemen om de factoren van het ASE-model in kaart te brengen en een 0-meting uit te voeren op het gebied van empowerment (0-meting)
- Arrangeren van proeflessen bij verschillende sportactiviteiten. Na elke activiteit feedback vragen van de deelnemer en invullen van het dagboek.
- Afspraak maken om te evalueren en plan voor continuïteit van de hobby te presenteren en deelnemer een diploma overhandigen.
- Afnemen van vragenlijst op het gebied van empowerment (eind-meting).
- Rapport schrijven volgens de richtlijnen van de hogeschool.

Privacy

De relatie tussen de student en het kind is gebaseerd op vertrouwen. De student zorgt voor een veilige situatie en neemt verantwoordelijkheid. De student zorgt dat de informatie in dit project niet gedeeld wordt met anderen. Uitzondering is noodzakelijke informatie die gedeeld wordt met de sportinstructeurs in overleg met de ouders/verzorgers. De student zorgt ervoor dat de deelnemers een plezierige tijd hebben. Na afloop van het project zorgt de student dat de deelnemer terecht kan bij de professional die de aanmelding van de deelnemer gedaan heeft.

Met ondertekening van dit formulier heb ik mijn taken en verantwoordelijkheden als “Personal coach aangepast sporten” begrepen.

Naam student: _____

Handtekening, datum, plaats: _____

Handtekening Inholland docent, datum, plaats: _____

Handtekening betrokken professional, datum, plaats: _____



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

Bijlage 4 Vragenlijst empowerment

Geef antwoord op de volgende vragen:

	Dit lukt helemaal niet goed				Dit lukt heel goed
	1	2	3	4	5
1. Hoe goed lukt het jou om hulp te vragen van je meester/juf/docent als je niet verder komt met school/studiewerk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hoe goed kun je aan school/studie werken als er andere leuke dingen te doen zijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hoe goed kun je leren voor een toets/repetitie/tentamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hoe goed lukt het je om al je huiswerk voor de komende dag af te krijgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hoe goed kun je je aandacht erbij houden tijdens de les/college ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hoe goed lukt het je alle onderwerpen die langskomen op school/studie te begrijpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hoe goed lukt het je om je ouders tevreden te krijgen over jou huiswerk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hoe goed lukt het je om toetsen/tentamens te halen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bijlage 5: ASE Vragenlijst bewegen 4-11 jaar

Sociaal demografische kenmerken

1) Geslacht kind

- Jongen
- Meisje

2) Leeftijd kind _____ jaar

Attitude: bewegen

3) In welke mate vindt u het goed of slecht voor uw kind om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. Heel goed
2. Goed
3. Niet goed en niet slecht
4. Slecht
5. Zeer slecht
6. Geen mening

4) In welke mate denkt u dat uw kind het prettig of onprettig vindt om meer te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. Heel prettig
2. Prettig
3. Niet prettig en niet onprettig
4. Onprettig
5. Zeer onprettig
6. Geen mening

Eigen effectiviteit: bewegen

5) In welke mate denkt u dat het uw kind goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als hij/zij dat echt zou willen?

1. Heel goed
2. Goed
3. Niet goed en niet slecht
4. Slecht
5. Zeer slecht
6. Geen mening



Exercise barriers self-efficacy scale

Veel mensen bedenken allerlei 'smoesjes' om maar niet te hoeven sporten. Zou jij dat ook doen denk je? Kruis aan hoe zeker jij ervan bent dat je kan sporten als er één van deze dingen gebeurt. Ik weet zeker dat ik één of meer dagen per week kan sporten zelfs als...

	1 Daar ben ik niet zeker van	2	3 Daar ben ik ietwat zeker van	4	5 Daar ben ik heel erg zeker van
1. Het weer slecht is (heel warm, regenachtig, heel koud).					
2. Ik het sportprogramma of de activiteit saai vind.					
3. Ik me niet lekker voel tijdens het sporten.					
4. Ik in mijn eentje moet sporten.					
5. Sporten niet leuk is.					
6. De plek waar ik sport moeilijk te bereiken is.					
7. Ik de sport of de activiteit niet leuk vind.					
8. Ik veel huiswerk moet doen.					
9. Ik me erg onzeker voel als er andere mensen bij zijn.					
10. De begeleider niet tegen me zegt dat ik mijn best doe.					

Sociale invloed: bewegen

6) Denkt u eens aan de kinderen waar uw kind veel mee omgaat, bijvoorbeeld klasgenootjes, buurjongens/meisjes, vriendjes/vriendinnetjes. In welke mate bewegen die kinderen over het algemeen?

1. Heel veel
2. Veel
3. Niet veel en niet weinig
4. Weinig
5. Zeer weinig
6. Weet ik niet

7) Stimuleren die kinderen uw kind veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. Veel
2. Een beetje
3. Niet
4. Geen antwoord



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

Gedrag: bewegen

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, sporten of beweging op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

8) Hoeveel dagen per week heeft uw kind in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan 1 dag per week, dan vult u 0 in.

_____ dagen

9) En hoeveel dagen per week heeft uw kind in de winter ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan 1 dag per week, dan is het antwoord 0.

_____ Dagen

Gedrag: sporten

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in de vrije tijd.

10) Hoe vaak per week beoefent uw kind in zijn/haar vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt. Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

_____ dagen

11) Hoe vaak per week beoefent uw kind in zijn/haar vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in uw vrije tijd die ten minste 20 minuten per keer duurt. Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

_____ dagen

Gedrag: schoolgym

12) Hoeveel uur schoolgymnastiek heeft uw kind in de week?

_____ uur per week



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

Gedrag: lopen en fietsen naar school

13) Hoeveel dagen per week gaat uw kind lopend of zelf fietsend naar school? Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. Nooit of minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. Mijn kind is afgelopen week niet naar school geweest

Gedrag: lidmaatschap sportvereniging

14) Is uw kind lid van een (of meerdere) sportvereniging (en)?

- Ja
- Nee

Gedrag: buiten spelen

15) Hoeveel dagen per week speelt uw kind buiten (buiten schooltijd)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

1. Nooit of minder dan 1 dag per week
2. 1 dag per week
3. 2 dagen per week
4. 3 dagen per week
5. 4 dagen per week
6. 5 dagen per week
7. 6 dagen per week
8. 7 dagen per week
9. Mijn kind heeft afgelopen week niet buiten gespeeld, maar doet dat in een normale week wel

Rol van de ouders: bewegen

16) In welke mate vindt u het voor uw kind nodig om méér te gaan bewegen dan hij/zij nu doet?

1. Heel nodig
2. Nodig
3. Niet nodig en niet onnodig
4. Onnodig
5. Zeer onnodig
6. Weet ik niet

17) Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand tegen uw kind gezegd dat hij/zij meer moet bewegen dan hij/zij nu doet?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

1. Meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. Geen enkele keer



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

Bijlage 6 ASE Vragenlijst bewegen 12-23 jaar

Sociaal demografische kenmerken

1) Geslacht kind

- Jongen
- Meisje

2) Leeftijd _____ jaar

Kennis over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen

3) Hoeveel minuten denk je dat je gemiddeld per dag moet bewegen voor je gezondheid?

_____ minuten

Attitude: bewegen

4) In welke mate vind je het goed of slecht om méér te gaan bewegen dan je nu doet?

1. Heel goed
2. Goed
3. Niet goed en niet slecht
4. Slecht
5. Zeer slecht
6. Geen mening

5) In welke mate vind je het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan je nu doet?

1. Heel prettig
2. Prettig
3. Niet prettig en niet onprettig
4. Onprettig
5. Zeer onprettig
6. Geen mening

Eigen effectiviteitsverwachting: bewegen

6) In welke mate denk je dat het jou goed of slecht zou lukken om meer te gaan bewegen als je dat echt zou willen?

1. Heel goed
2. Goed
3. Niet goed en niet slecht
4. Slecht



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

5. Zeer slecht
6. Geen mening

Exercise barriers self-efficacy Scale

Veel mensen bedenken allerlei 'smoesjes' om maar niet te hoeven sporten. Zou jij dat ook doen denk je? Kruis aan hoe zeker jij ervan bent dat je kan sporten als er één van deze dingen gebeurt. Ik weet zeker dat ik één of meer dagen per week kan sporten zelfs als...

	1 Daar ben ik niet zeker van	2	3 Daar ben ik ietwat zeker van	4	5 Daar ben ik heel erg zeker van
1. Het weer slecht is (heel warm, regenachtig, heel koud).					
2. Ik het sportprogramma of de activiteit saai vind.					
3. Ik me niet lekker voel tijdens het sporten.					
4. Ik in mijn eentje moet sporten.					
5. Sporten niet leuk is.					
6. De plek waar ik sport moeilijk te bereiken is.					
7. Ik de sport of de activiteit niet leuk vind.					
8. Ik veel huiswerk moet doen.					
9. Ik me erg onzeker voel als er andere mensen bij zijn.					
10. De begeleider niet tegen me zegt dat ik mijn best doe.					

Sociale invloed: bewegen

7) Denk eens aan de mensen waar je veel mee omgaat, bijvoorbeeld je vriend(in), partner, familieleden, kennissen, collega's. In welke mate bewegen die mensen over het algemeen?

1. Heel veel
2. Veel
3. Niet veel en niet weinig
4. Weinig
5. Zeer weinig
6. Weet ik niet



8) Stimuleren die mensen je veel, een beetje of niet om meer te gaan bewegen?

1. Veel
2. Een beetje
3. Niet
4. Geen antwoord

Gedrag: bewegen

Er volgt nu een aantal vragen over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, sporten of beweging op school. Het gaat om alle lichaamsbeweging die ten minste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen.

9) Hoeveel dagen per week heb jij in de zomer ten minste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan 1 dag per week, dan vul je 0 in.

_____ dagen

10) En hoeveel dagen per week heb jij in de winter tenminste 60 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week. Is het minder dan 1 dag per week, dan vul je 0 in.

_____ dagen

Gedrag: sporten

De volgende vragen gaan over inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd.

11) Hoe vaak per week beoefen jij in je vrije tijd, in de zomer inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt. Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0

_____ dagen

12) Hoe vaak per week beoefen jij in je vrije tijd, in de winter inspannende sporten of zware lichamelijke activiteiten die lang genoeg duren om bezweet te raken? Het gaat om inspannende lichaamsbeweging in je vrije tijd die tenminste 20 minuten per keer duurt. Is het minder dan 1 keer per week, dan is het antwoord 0.

_____ dagen

Gedrag: schoolgym (alleen voor schoolgaande kinderen)

13) Hoeveel uur schoolgymnastiek heb je in de week?

_____ uur per week



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

Rol van de ouders/verzorgers bewegen

14) Hoe vaak hebben je ouders/verzorgers in de afgelopen maand gezegd dat je meer moet bewegen dan je nu doet?

1. Meer dan 1 keer per dag
2. 1 keer per dag
3. 3-6 keer per week
4. 1-2 keer per week
5. 2-3 keer per maand
6. 1 keer per maand
7. Geen enkele keer



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

Bijlage 7 materiaal “Mijn personal coach aangepast sporten: plan, dagboek, overzicht



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



“Mijn personal coach aangepast sporten” plan

Naam: _____

Personal coach: _____

Activiteit	Wanneer en waar?	Vorbereiding	Aanvullende informatie

Gebruik “mijn personal coach aangepast sporten” plan: Onder activiteit staat de beschrijving van de sportactiviteit die uitprobeerde gaat worden. Wanneer en waar is de afgesproken tijd en plek waar de activiteit gaat plaatsvinden. Onder voorbereiding staat aangegeven welke kleding en/of attributen nodig zijn voor deze activiteit. En als laatste contactinformatie van de club, eventuele kosten of andere bijzonderheden.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sport
Empowers
Disabled
Youth

“Mijn personal coach aangepast sporten” overzicht

Naam: _____

Personal coach: _____

Intake

Datum _____ Plaats _____ Feedback deelnemer:



Doelen van het traject in gesprek vast gesteld

1. _____

2. _____

3. _____

Aanvullende informatie:

Evaluatie

Datum _____ Plaats _____ Feedback deelnemer:



Doelen bereikt?

1. _____

2. _____

3. _____

Aanvullende informatie:

“Mijn personal coach aangepast sporten” dagboek overzicht

Naam: _____

Plaats: _____

Personal coach: _____

Datum/plaats	Activiteit-sport	Feedback deelnemer	Aanvullende informatie
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	
		😊 😐 😞	

DIPLOMA

Naam:

heeft deelgenomen aan “Mijn personal coach aangepast sporten”

Datum en plaats:

Handtekening personal coach



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



inholland
hogeschool



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Sport
Empowers
Disabled
Youth**