

ONTWERPEN EN INNOVEREN VAN SPORT- EN BEWEEGPROGRAMMA'S

SK2.OISB.VT.22



Ruben van Mourik (s1175538)
Twan Rens (s1173941)

2 juni 2023



Inhoudsopgave

FASE 1: INTRODUCTIE	3
FASE 2: PROBLEEM VERKENNEN EN FORMULEREN.....	5
FASE 3: CONCEPTEN SELECTEREN EN UITWERKEN	10
FASE 4: PROTOTYPE MAKEN EN UITVOEREN	16
FASE 5: OPTIMALISEREN	18
FASE 6: PRESENTEREN.....	20
BRONNENLIJST.....	22
BIJLAGEN	23

Fase 1: Introductie

Ik ben Twan Rens. Ik ben 21 jaar en ik ben 2^e jaars student sportkunde op het Windesheim in Zwolle. Samen met medestudent Ruben van Mourik hebben wij de opdracht gekregen om op onze stage een innoverend beweegaanbod te creëren/ontwerpen. Mijn persoonlijke visie op innovatie is dat innovatie de sleutel is tot het bevorderen van prestaties, het ontdekken van nieuwe sporten en het inspireren van een nieuwe generatie sporters. Het belang van innovatie en trends zijn van groot belang voor de samenleving. De nieuwe trends en innovaties zorgen ervoor dat er op de steeds veranderende samenleving en de vraag hiervan wordt ingespeeld. Een van de voorbeelden in Nederland waar innovaties en trends een grote rol gaan spelen is de vergrijzing. De vergrijzing van de bevolking zorgt ervoor dat er dus ook sportaanbod voor ouderen gecreëerd moeten worden. De vraag naar sport van ouderen is veel anders dan die van jongeren. Hier moeten wij als sportkundigen op inspelen. Het innoveren van sport houdt in dat sport voor iedere Nederland toegankelijk, makkelijk en plezieriger te maken. Een aantal voorbeelden van sportinnovaties hier uit de buurt van Zwolle zijn. Het eerste voorbeeld is het duursport lab. Dit is modern sport- en beweegcentrum waar innovatieve trainingsmethoden en technologieën worden toegepast. Het lab biedt geavanceerde meet- en analyseapparatuur. Hieronder vallen 3d-bewegingsanalyse, krachtmetingen en inspanningstesten. Dit lab zorgt ervoor dat sporters en trainers gedetailleerde informatie krijgen over hun prestaties en het kan eventueel blessures voorkomen.

Het tweede voorbeeld van een sportinnovatie en trend is Racesquare. Sinds afgelopen jaren is de Formule 1 heel groot geworden in Nederland. Veel mensen willen graag een keer ervaren hoe het rijden in een Formule 1 auto werkt en gaat. Racesquare geeft de mogelijkheid om deze sport een keer te doen doormiddel van een simulator. Hierdoor wordt de sport voor een breder publiek toegankelijk.

Het derde voorbeeld van een innovatie op het gebied van sport is de Yalp Sutu muur. Deze muur staat bij de voetbalvereniging CSV 28 in Zwolle. Deze muur is ontwikkeld om er met een bal tegen aan te schieten. Door deze technologie is het mogelijk om verschillende spelletjes/oefeningen te doen op het gebied van voetbal. Deze muur zorgt ervoor dat voetballers op een nieuwe manier trainen of plezier beleven.

Tot slot is er sinds kort een nieuwe manier van bewegen gekomen naar Zwolle. Ook deze innovatie op het gebied van bewegen staat in de buurt van CSV 28. Er staat hier een calisthenics park en een outdoor sportschool. Calisthenics is een manier van krachttraining waarbij het eigen lichaamsgewicht gebruikt wordt. Daarnaast staan er ook nog verschillende apparaten waarbij je met je eigen lichaamsgewicht traint. Dit is een nieuwe vorm van bewegen en is beschikbaar voor iedereen in de buurt.

Ik ben Ruben van Mourik. Ik ben 20 jaar en ben 2e jaars student sportkunde op hogeschool Windesheim in Zwolle. Samen met Twan Rens loop ik momenteel stage bij Sportcentrum Sonnenberch in IJsselmuiden. Van school hebben wij de opdracht gekregen om binnen de stagecontext een innoverend beweegaanbod/concept te creëren. Mijn visie op innovatie is dat innovatie erg belangrijk is in het huidige sport- en beweegklimaat. Sporten worden steeds gebruikelijker en kunnen als saai worden ervaren, daarom is het erg belangrijk om als sportkundige altijd bezig te zijn met hoe kan ik mensen in beweging houden. Inspelen op trends en ontwikkelingen is erg belangrijk om iedereen in beweging te houden, niet alleen voor jongeren maar ook voor ouderen.

Een voorbeeld van een sport innovatie in de buurt van Dronten is een calisthenics park. Dit zijn parken waar je kan fitnessen en tijdens je oefeningen gebruik je alleen je eigen lichaamsgewicht. Dit is de afgelopen jaren erg populair geworden en in Dronten komen er steeds meer plekken bij waar je calisthenics kan beoefenen. Omdat je alleen je eigen lichaamsgewicht gebruikt kan je het kosteloos beoefenen en je blijft vit en vitaal.

Een tweede voorbeeld is spike ball. Dit is een spel waar je met een trampoline en een bal over moet spelen en punten moet scoren bij je tegenstanders. Het is makkelijk mee te nemen en je ziet veel jongeren dit doen op bijvoorbeeld het strand. Omdat je het overal mee naar toe kan nemen is het makkelijk om te spelen. Er zijn zelfs al spike ball wedstrijden georganiseerd op het strand in de buurt van Dronten.

Een derde voorbeeld is de E-gym. Dit is een elektronische sectie in de sportschool waar je d.m.v. een spelletje oefeningen uitvoert. Het spelletje is om een balletje tussen lijntjes te houden. Dit doe je door de oefening uit te voeren, bijvoorbeeld bij een chest press. Als je het gewicht wegduwt gaat het balletje omhoog en als je het gewicht weer laat zakken dan daalt het balletje. Voor ouderen is dit een laagdrempelige en interessante manier van sporten.

Met een druppel die je tegen het apparaat houdt onthoudt ie welk gewicht je gebruikt bij verschillende oefeningen. Dit is populair bij de Dynamic Sport in Dronten.

Het laatste voorbeeld zijn beweeggames. Dit zijn interactieve games waar fysieke inspanning nodig is om te gamen. Hier moet je bijvoorbeeld een bal tegen een muur aan gooien en door op bepaalde plekken op de muur te gooien krijg je punten. Door puntensystemen motiveer je mensen om zichzelf steeds meer uit te dagen en meer punten te laten halen.

Fase 2: Probleem verkennen en formuleren

Introductie

Op het moment lopen wij stage bij sportcentrum Sonnenberch. Het sportcentrum bestaat al sinds 1994 en is gebouwd op de fundering van het oude buitenzwembad van IJsselmuiden. In 1994 is er besloten om naast het nieuwe zwembad ook een sportcentrum te plaatsen. Na een grondige verbouwing in 2015 heeft het sportcentrum de beschikking over een fitnessruimte, een zwembad, verschillende groepsleszalen, fysioruimte en een judozaal. Het sportcentrum staat bekend om de fijne sfeer en de kwaliteit van de instructeurs. Naast het aanbieden van deze sporten biedt het sportcentrum ook één keer per jaar een triathlon aan. Het organiseren van de triathlon wordt al gedaan sinds 2015 en is sindsdien uitgegroeid tot een mooi evenement. Het is belangrijk om te weten dat het gaat om 1/8 triathlon. Jaarlijks doen er nu ongeveer rond de 300 man mee aan de triathlon (Stichting triathlon IJsselmuiden, 2023). Het sportcentrum is actief in verschillende takken van sport. Het centrum is vooral actief in de fitness-wereld, maar het biedt daarnaast ook nog zwemlessen en judolessen aan. Sportcentrum Sonnenberch is een commerciële aanbieder van sport maar ze vinden het belangrijk dat iedereen mee kan doen aan sport ongeacht wie je bent. De missie van de triathlon sluit hier ook op aan. De missie van de triathlon is om zo veel mogelijk mensen de triathlon te laten ervaren ongeacht beperking of niveau. Hierbij willen wij zo veel mogelijk geld ophalen voor het goede doel. De opbrengsten van de triathlon worden altijd aan het goede doel gedoneerd. De vraag die Sportcentrum Sonnenberch bij ons heeft neergelegd luidt als volgt:

Wat kunnen we doen voor de sporters met beperking en hoe kunnen we deze laten deelnemen aan de triathlon?

Deze vraag is ontstaan door verschillende redenen. De eerste reden is dat de triathlon wordt georganiseerd door sportcentrum Sonnenberch en Fysio Goedzorg. Fysio goedzorg heeft veel patiënten die een blessure hebben of invalide zijn. Toch willen deze mensen in beweging blijven en is het vaak aangegeven dat er invalide mensen deel willen nemen. Toch is dit tot vorig jaar nog niet gebeurd. Vorig jaar heeft er één iemand meegedaan die niet kon lopen. Alleen bij hem verliep de triathlon niet zo soepel en dit is ook een van de redenen waarom hij dit jaar niet mee wil doen.

Het sportcentrum en fysio Goedzorg willen graag dat de triathlon toegankelijker en interessanter wordt voor invalide sporters. De organisatie van de triathlon wil uiteindelijk zo veel mogelijk sporters hebben die meedoen. Door deze nieuwe doelgroep aan te spreken bereik je nieuwe atleten en zet je de triathlon op de kaart als inclusief sportevenement. Daarnaast zijn er bij de fysio en het sportcentrum sporters te vinden die een handicap hebben.

Wij zien (mogelijke) waarde creatie op het gebied van:

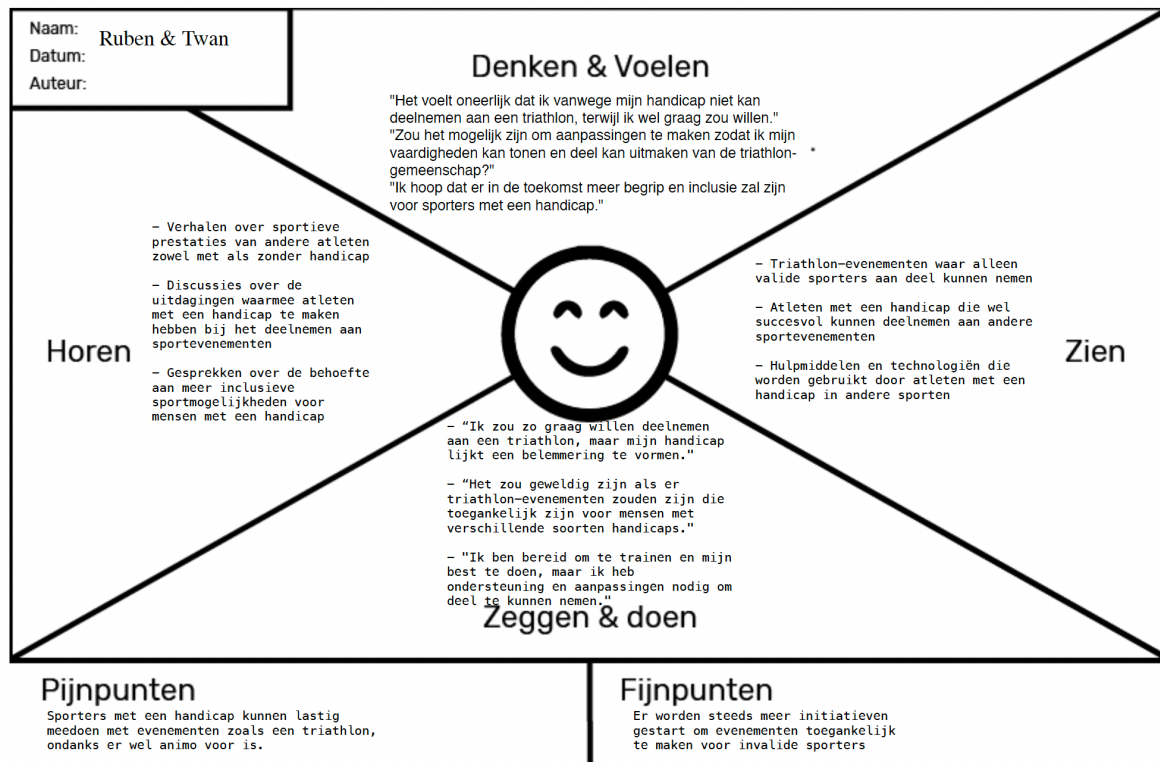
Inclusie en empowerment: Het organiseren van een triathlon voor invalide sporters zorgt voor een bijdrage aan de inclusie en empowerment van mensen met een handicap. Door het organiseren van de triathlon bieden wij hun de mogelijkheid om deel te nemen aan een uitdagende en sportieve activiteit die meestal wordt geassocieerd met veel atletisch vermogen. Het meedoen aan de triathlon kan ervoor zorgen dat hun zelfvertrouwen wordt vergroot en dat ze hun grenzen beter kunnen verleggen.

Fysieke en mentale gezondheid: Zoals veel mensen kan je een triathlon niet ongetraind lopen. Dit geldt natuurlijk ook voor de 1/8 triathlon van IJsselmuiden. Voor de triathlon zal dus getraind moeten worden op het gebied van zwemmen, fietsen en hardlopen. Door deel te nemen aan de triathlon kunnen invalide sporters werken aan hun fysieke gezondheid. Het in beweging blijven is voor iedereen belangrijk en dus ook voor invalide sporters. Het trainen naar het evenement toe zorgt voor regelmatige lichaamsbeweging, opbouw van fysieke kracht en het verbeteren van de mentale gezondheid.

Gemeenschapsopbouw, bewustwording en perceptieverandering: Het organiseren van de triathlon voor invalide zorgt ook voor het vormen van een gemeenschap. Door de triathlon ontstaat er een evenement waar invalide sporters samen kunnen komen. Daarnaast zorgt het bij andere valide sporters en toeschouwers voor een stukje bewustwording en perceptieverandering. Als anderen een invalide sporter ziet deelnemen aan de triathlon kan dit zorgen voor het doorbreken van een stereotype. Dit kan leiden tot een maatschappij waarin mensen met een handicap gelijke kansen krijgen.

De doelgroep

De doelgroep waar onze innoverende opdracht op is gericht is de doelgroep invalide sporters/ sporters met een handicap. Hieronder staat de ingevulde empathy map voor de doelgroep.



Uitdagingen

- **Fysieke beperkingen:** Afhankelijk van het type handicap kunnen sporters te maken krijgen met fysieke beperkingen die het moeilijker maken om bepaalde onderdelen van de triathlon uit te voeren. Dit ligt aan de handicap of dit op het gebied van zwemmen, fietsen, hardlopen of meerdere onderdelen van toepassing is.
- **Toegankelijkheid:** Triathlon-evenementen moeten vaak specifieke voorzieningen en maatregelen treffen om toegankelijk te zijn voor sporters met een handicap. Hierbij kan gedacht worden aan aangepaste faciliteiten zoals het zwembad, aangepaste fietsen en een toegankelijke route.
- **Technische aanpassingen:** Sporters met een handicap hebben eventueel technische aanpassingen en hulpmiddelen nodig om de verschillende onderdelen allemaal uit te voeren. Dit kan van alles zijn bijvoorbeeld een aangepaste fiets, protheses, rolstoelen een buddy of nog andere hulpmiddelen.
- **Training en voorbereiding:** Voor invalide sporters kan het lastig zijn om zich voor te bereiden op de triathlon. Het is namelijk moeilijk om te trainen voor de triathlon zonder de juiste materialen en begeleiding. Voor sporters met een handicap is deze begeleiding lastiger te vinden dan voor valide sporters. Ook het vinden van een geschikte trainingsfaciliteit kan voor problemen zorgen.

Mogelijkheden

- *Gemeenschapssteun:* Het deelnemen aan een triathlon kan sporters met een handicap de mogelijkheid bieden om tot een gemeenschap met gelijkgestemde in contact te komen. Dit kan leiden tot steun, motivatie en vriendschappen met andere deelnemers. Ook kan deze gemeenschap andere invalide sporters helpen om voor het eerst deel te nemen aan de triathlon.
- *Aanpassingen en technologie:* Door gebruik te maken van aanpassingen en technologische hulpmiddelen kunnen sporters met een handicap de mogelijkheid vergroten om mee te doen aan een triathlon. Door deze aanpassingen en technologieën kunnen de sporters bepaalde beperkingen overwinnen waar dit is niet mogelijk was. Hierdoor kan er nu wel meegedaan worden aan een bepaald onderdeel van de triathlon.
- *Bewustwording en inclusie:* Door deel te nemen aan een triathlon kunnen sporters met een handicap bijdragen aan het vergroten van de bewustwording en inclusie van invalide sporters in de sportwereld. De invalide sporters fungeren als rolmodellen en inspireren andere sporters met een handicap om hun grenzen te verleggen.
- *Het toepassen van een classificatiesysteem:* Dit zou een mogelijkheid kunnen zijn om toe te passen als er veel belangstelling blijkt te zijn. Het classificatiesysteem zorgt ervoor dat er een eerlijkere competitie ontstaat waar atleten met verschillende soorten handicaps met elkaar kunnen strijden.

De marktanalyse

Macrotrends

- *Technologische vooruitgang:* De technologische ontwikkelingen van de afgelopen jaren op het gebied van sport hebben de mogelijkheden vergroot voor sporters met een handicap om deel te nemen aan evenementen zoals triathlons. Bij technologische ontwikkelingen kan gedacht worden aan verbeterde protheses, sportuitrusting en technische hulpmiddelen die helpen bij de prestaties. Ook is door deze ontwikkeling het voor de gewone sporter makkelijker om aan deze producten te komen. (Van Den Berg, 2019)
- *Toenemende inclusie:* In Nederland is er een algemene trend waarbij er een grotere inclusie en gelijke kansen voor mensen met een handicap ontstaat in de samenleving. Dit heeft geleid tot een grotere vraag voor inclusieve sportevenementen. Hieronder vallen ook triathlons. Het toegankelijk maken van evenementen is dus een belangrijke trend. (Van Lindert & De Jonge, 2022)
- *Bewustwording en acceptatie:* Naast het ontstaan van een grotere inclusie groeit het bewustzijn en de acceptatie van de mogelijkheden van invalide sporters in Nederland. Dit heeft geleid tot een verschuiving in de perceptie en gedachten ten opzichte van invalide sporters. Hierdoor worden invalide sporters meer aangemoedigd om mee te doen aan evenement zoals hardloopwedstrijden en triathlons. (Van Lindert & De Jonge, 2022)

Mesotrends

- *Samenwerking tussen sportorganisaties:* Sportorganisaties, waaronder ook de nationale en internationale triathlonfederaties werken samen met organisaties voor invalide sporters om de regelgeving, classificatiesystemen en richtlijnen te ontwikkelen die deelname aan de triathlon met een handicap vergemakkelijken. Deze samenwerking bevordert de groei en ontwikkeling van paratriathlons. Dit wordt overigens niet alleen gedaan bij triathlons maar ook bij vele andere sporten en evenementen. (Nederlandse Triathlon Bond, 2023)
- *Toename van evenementen voor invalide sporters:* Steeds meer erkennen organisatoren van evenementen de behoefte aan inclusieve evenementen, waar er dus rekening wordt gehouden met de behoeftes en wensen van invalide sporters. In Nederland is er een groeiend aantal specifieke triathlons en ook groeit het aantal inclusieve sportevenementen. (Hiemstra, 2021)

Microtrends

- *Groeiende sportieve gemeenschap:* Door het aantal groeiende inclusieve sportevenementen groeit de sportieve gemeenschap van atleten met een handicap ook. Doordat er steeds meer van dit soort evenementen te vinden zijn komen invalide sporters elkaar meer tegen en ontstaat er een groeiende gemeenschap van sporters met een handicap. Deze sporters delen vervolgens ervaring en tips met elkaar en moedigen anderen aan om ook deel te nemen aan evenementen. (3 Redenen Lage Sportdeelname Mensen Met Een Beperking | Gehandicaptensport Nederland, n.d.)
- *Individuele prestaties en verhalen:* Doordat er steeds meer atleten mee doen aan inclusieve evenementen trekken deze atleten aandacht. De succesverhalen van sporters met handicap inspireren andere atleten om ook mee te doen. Ook verandert het lezen of horen van deze succesverhalen de perceptie van zowel valide als invalide sporters. (3 Redenen Lage Sportdeelname Mensen Met Een Beperking | Gehandicaptensport Nederland, n.d.)

Fase 3: Concepten selecteren en uitwerken

Binnen onze stagecontext hebben wij gebruik gemaakt van verschillende ideeëngenerators. Inclusiviteit is een belangrijk aspect binnen de sportwereld en het streven naar een triathlon die voor iedereen toegankelijk is, ongeacht achtergrond, vaardigheidsniveau of beperkingen, is een lovenswaardig doel. Om dit te bereiken, is het cruciaal om ideeën en feedback van verschillende belanghebbenden te verzamelen. Door het gebruik van verschillende kanalen, zoals enquêtes op Instagram, brievenbussen en vragenlijsten naar buurtsportcoaches, hebben wij een breed scala aan deelnemers weten te bereiken die onstot waardevolle inzichten heeft gebracht. Er is gekozen voor deze drie vormen zodat wij een zo breed mogelijke doelgroep zouden bereiken.

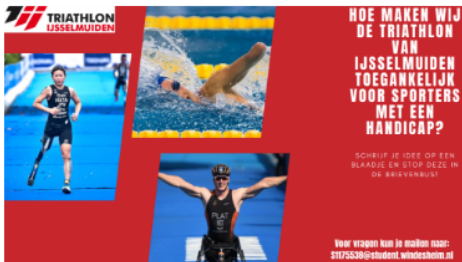
Enquêtes op Instagram: Instagram is een populair sociaal media-platform dat gebruikt kan worden om een groot publiek te bereiken. Wij hebben een poll op Instagram gemaakt waarin mensen hun ideeën konden delen over hoe zij het voor zich zien hoe een triathlon toegankelijk wordt gemaakt voor iedereen, ongeacht beperking. De triathlon van IJsselmuiden heeft een eigen Instagram pagina en wij hebben hier gebruik van mogen maken door onze poll hierop te mogen plaatsen. Mensen konden in de poll hun idee invullen en deze ideeën hebben wij allemaal verzameld. De poll die op de insta genoemd werd is gemaakt in google forms, die wordt hieronder weergegeven:

Triathlon IJsselmuiden, hoe kunnen wij dit evenement toegankelijk maken voor sporters met een handicap?

In dit formulier vragen we jou om 3 ideeën te geven over hoe wij de Triathlon van IJsselmuiden toegankelijk kunnen maken voor sporters met een handicap.

rubinator02@gmail.com [Ander account](#)

Niet gedeeld



HOE MAKEN WIJ DE TRIATHLON VAN IJSSELMUIDEN TOEGANKELIJK VOOR SPORTERS MET EEN HANDICAP?

SCHRIJF JE IDEE OP EEN BLADJE EN STOP DEZE IN DE BRIEFBUS!

Voor vragen kun je mailen naar: 31755238@student.winhogeschool.nl

Idee 1

Jouw antwoord

Idee 2

Jouw antwoord

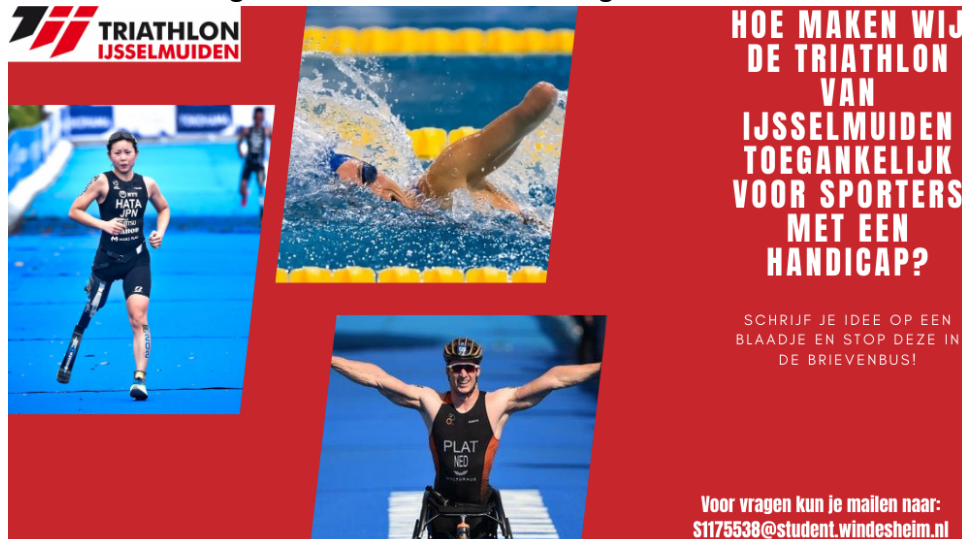
Idee 3

Jouw antwoord

Verzenden

Formulier wissen

Brievenbusbenadering: online enquêtes zijn erg handig, maar niet iedereen heeft toegang tot het internet. Daarom wilden wij ook gebruik maken van een brievenbus, zodat we een zo breed mogelijk publiek betrekken. De brievenbus hing bij het sportcentrum, dit was gewoon de vaste brievenbus en wij hadden in het sportcentrum een flyer opgehangen met daarop de vraag of mensen hun idee wilde delen met ons, er lagen post-its en een pen bij de flyer zo konden mensen op hun weg naar buiten hun idee opschrijven. De flyer die ontwikkeld is voor deze ideeëngenerator staat hieronder afgebeeld:



Vragenlijsten naar buurtsportcoaches: Buurtsportcoaches zijn vaak goed verbonden met de gemeenschap en hebben waardevolle ervaring met het organiseren van sportevenementen. Wij hebben daarom de vraag ook aan hen gesteld d.m.v. mail. Wij wilden graag hun mening en ideeën horen, omdat zij dichterbij de doelgroep staan en weten hoe het is om sportevenementen te organiseren. Ook hebben wij gevraagd aan de buurtsportcoaches of zij de vraag wilde verspreiden onder hun netwerk, dit heeft tot erg veel nuttige reacties geleid.

Resultaten ideeën generator

In totaal hebben wij 104 ideeën weten te verzamelen naar aanleiding van onze verschillende ideeëngenerators. Deze 104 ideeën zijn onderverdeeld in 5 clusters.

Alle 104 de ideeën komen in de bijlage te staan.

1. Aanpassingen aan parcoursen en disciplines:
 - Maak aanpassingen aan de parcoursen zodat ze toegankelijk zijn voor sporters met een handicap.
 - Introduceer nieuwe triatlonafstanden speciaal voor sporters met een handicap.
 - Maak het zwemparcours korter en laat deelnemers zwemmen met een buddy.
 - Maak gebruik van aangepaste fietsroutes voor sporters met een handicap en richt deze zo in dat ze te berijden zijn met een handbike.
 - Maak gebruik van aangepaste routes voor sporters met een handicap die hardlopen.
2. Aangepaste materialen en apparatuur:
 - Gebruik aangepaste apparatuur voor sporters met een handicap, zoals handbikes, en speciale rolstoelen.
 - Zorg voor aangepaste fietsen en rolstoelen.
 - Maak gebruik van aangepaste startblokken voor sporters met een handicap die dat nodig hebben.
 - Maak gebruik van geluidssignalen voor sporters met een visuele beperking.
 - Maak gebruik van GPS-geleidingssystemen om sporters met een visuele beperking te helpen.
3. Ondersteuning en begeleiding:
 - Bied begeleiding aan voor sporters met een visuele beperking.
 - Zorg voor extra begeleiding voor sporters die ondersteuning nodig hebben tijdens het zwemmen, fietsen en hardlopen.
 - Bied sporters met een handicap de mogelijkheid om hun eigen begeleiders mee te nemen.
 - Train vrijwilligers om sporters met een handicap te ondersteunen.
 - Zorg voor extra medische ondersteuning en voorzieningen voor sporters met een handicap.
4. Communicatie en informatievoorziening:
 - Zorg voor de juiste informatievoorziening voor sporters met een handicap.
 - Ga van tevoren met elke sporter in gesprek om achter zijn/haar behoeftes te komen tijdens de triathlon.
 - Gebruik sociale media om het evenement bekend te maken bij sporters met een handicap.
 - Maak gebruik van aangepaste website-informatie voor sporters met een handicap.
 - Zorg voor voldoende duidelijke en toegankelijke bewegwijzering.
 - Maak gebruik van aangepaste audio-informatie voor sporters met een handicap.
5. Samenwerking en inclusieve benadering:

- Werk samen met lokale organisaties die zich inzetten voor sporters met een handicap.
- Organiseer triatlons waarbij sporters met en zonder handicap samen kunnen deelnemen.
- Organiseer speciale shifts voor sporters met verschillende handicaps.
- Maak gebruik van aangepaste prijsuitreikingen voor sporters met een handicap.
- Werk samen met bedrijven die zich inzetten voor sporters met een handicap.

Wij kregen veel verschillende soorten ideeën naar aanleiding van onze ideeëngenerators. Wij zijn daarom ook lang bezig geweest met het clusteren van al deze ideeën. Wij hebben eerst alle ideeën verzameld en gezocht naar overeenkomsten, omdat het zoveel ideeën waren was dit best een klus. Na de gesprekken met de professionals kregen wij wat meer overzicht. Tijdens het eerste gesprek hebben wij gevraagd of naar alle ideeën gekeken kon worden en of er op basis van deze ideeën verschillende clusters konden worden gemaakt. Met deze clusters zijn wij het tweede gesprek ingegaan en vroegen feedback op de ideeën en de verschillende clusters die wij hadden geformuleerd. Na het tweede gesprek hadden we genoeg feedback verzameld om een duidelijk overzicht te maken van de clusters. Dit is dan ook de huidige verdeling van de clusters zoals hierboven weergegeven. Deze clusters hebben we voorgelegd aan onze laatste expert en op basis daarvan hebben we het nog aangepast waar dat nodig was.

De gesprekken waren erg nuttig. Wij als stagiaires hadden weinig ervaring met de doelgroep en met de manier van sporten, daarom was het fijn om bij het clusterproces gebruik te maken van verschillende professionals.

Wij hebben gesprekken gevoerd met drie professionals, namelijk een werknemer van de Triathlonbond, een buurtsportcoach aangepast sporten in Zwolle en een para atleet die vorig jaar mee heeft gedaan aan de triathlon van IJsselmuiden. Het eerste gesprek hadden wij ingepland met een buurtsportcoach aangepast sporten, omdat deze ervaring heeft met de doelgroep maar niet per se met een triathlon. Het tweede gesprek was met een werknemer van de triathlonbond, dit om te kijken wat hij van onze ideeën vond en de clusters die wij samen hadden geformuleerd met de buurtsportcoach. Het laatste gesprek was met een para atleet zelf. Door ideeën voor te leggen waren wij benieuwd hoe hij zou reageren en of hij met deze ideeën zelf ook eerder mee zou doen aan een triathlon. Deze volgorde van gesprekken leek ons het meest logisch.

De audiofragmenten van de gesprekken zijn opgenomen in de bijlage van dit verslag.

Samenvattingen gesprekken professionals

Gesprek buurtsportcoach aangepast sporten:

Tijdens het gesprek met de buurtsportcoach hebben wij gevraagd wat de rol van de buurtsportcoach is. Hier heeft hij meer toelichting op gegeven. Daarnaast hebben wij aan hem gevraagd wat voor soort sport- en beweegactiviteiten hij organiseert en wat de punten zijn waar hij tegen aanloopt. Daarna hebben wij ons idee vertelt aan Thijs en hebben we hem vertelt wat we tot nu toe hebben bedacht. Hij was erg enthousiast en denkt dat er wel sporters zijn die hieraan mee willen doen. Daarnaast zegt hij wel dat wij met veel dingen rekening moeten houden. Het aanpassen van het parcours is al een belangrijk punt. Het parcours moet zo egaal mogelijk zijn. Want met een rolstoel of handbike zijn heuvels en drempels lastiger. Ook hebben de invalide sporters meer begeleiding nodig. Er moet bijvoorbeeld meer hulp aanwezig zijn bij het zwembad en de wisselzone. Ook hebben wij Thijs gevraagd hoe wij de doelgroep het beste kunnen bereiken. Hierop antwoorde hij dat je het beste bij buurtsportcoaches zoals hem kon zijn. Dus we waren al op de goede weg. Tot slot heeft hij ons nog geholpen bij het clusteren van onze ideeën die uit de ideeëngenerator zijn gekomen.

Gesprek medewerker triathlonbond:

Tijdens dit gesprek zijn de verschillende ideeën besproken en hebben wij gevraagd om feedback. Wij hadden al twee clusters gevonden en deze voorgelegd aan de professional en hij heeft ons verder geholpen met het vinden van meer clusters. De uiteindelijk clusters zijn samen met deze professional tot stand gekomen. Van tevoren waren alle ideeën opgestuurd en ter voorbereiding was gevraagd of de professional wilde nadenken over eventuele clusters. De verkregen ideeën vond de professional allemaal erg goed en origineel en hij was heel benieuwd naar het vervolg. Hij gaf aan dat wij hem altijd konden bereiken voor vragen en hij wilde graag op de hoogte worden gehouden over het proces.

Gesprek para atleet:

Dit gesprek was erg interessant en nuttig. Alle ideeën hadden namelijk betrekking op de para atleet. Hij was erg blij dat wij met zo'n opdracht bezig waren, want hij merkt dat er veel para atleten zijn die zich onzeker voelen over hun handicap en daarom niet snel deel zullen nemen aan een sportevenement. Deze atleet heeft zelf vorig jaar meegedaan aan de triathlon van IJsselmuiden en door deze ervaring is onze startvraag ontstaan. Hij merkte tijdens de triathlon dat er veel ondersteuning nodig was en omdat het allemaal vrij kort dag geregeld was kon hier niet op geanticipeerd worden. Deze atleet vond vooral de cluster 'communicatie' erg goed gevonden en belangrijk. Hij gaf aan dat dit iets was wat hij mistte

en wel echt nodig is bij het organiseren van een inclusief evenement. Hij was erg te spreken over de ideeën en de clusters en dit gaf hem een goed gevoel om volgend jaar weer mee te doen aan de triathlon van IJsselmuiden.

Persoonlijke kijk op de uitkomst Twan

Na onderzoek te hebben gedaan bij onder andere de doelgroep en verschillende experts ben ik van mening dat er veel nodig is om een speciaal aanbod te creëren voor invalide sporters. Er moeten met veel verschillende dingen rekening gehouden worden. Hoe en wat er moet gebeuren om invalide sporter te laten deelnemen verschilt per handicap. Er zal hier dus rekening mee gehouden moeten worden. Daarnaast denk ik wel dat we dit idee moeten doorzetten. Uit de analyse van de doelgroep en de trends en ontwikkelingen is gebleken dat er een groeiende vraag ontstaat naar inclusieve sportevenementen. Het belangrijkste waar wij rekening mee moeten houden voor het ontwerpen van ons prototype zijn de wensen en behoeftes uit de doelgroep en de regels van de triathlonbond.

Persoonlijke kijk op de uitkomst Ruben

Om een goed toekomstbeeld te schetsen is het van grote waarde geweest dat we gesprekken hebben gehad met professionals. Er zijn momenteel wel para triathlon, maar die worden vooral bezet door fanatieke para atleten. Wij willen ons in dit onderzoek focussen op hoe we het evenement voor iedereen toegankelijk kunnen maken, dus ook onervaren para atleten. Bij het organiseren van zo'n event moet er met veel rekening worden gehouden met eventuele aanpassingen die moeten worden gedaan. Ons idee moeten we wel voortzetten. Wij ontwikkelen een adviesrapport voor de organisatie waar wij momenteel stagelopen, maar om een grote impact te creëren moeten we groter uitpakken met het uiteindelijke product wat wij willen ontwikkelen. Er is momenteel een groeiende vraag naar inclusiviteit binnen sportevenement, omdat organisaties een positief imago willen koppelen aan hun evenement. Tijdens het ontwerpen van ons prototype en uiteindelijke product moeten we rekening houden met wensen en behoeftes van mensen uit de doelgroep en van aanbieders.

Fase 4: Prototype maken en uitvoeren



TRIATHLON IJSSELMUIDEN

"Sport is er voor iedereen"
"Amuseer je fit"

Het ontwikkelen van een speciale shift voor invalide sporters vereist zorgvuldige planning om ervoor te zorgen dat de unieke uitdagingen van deze atleten aangepakt worden

Het is essentieel om bij de inclusieve shift rekening te houden met de verschillende vereisten van de deelnemers.

Het ontwerp van de shift moet rekening houden met de toegankelijkheid en veiligheid van het parcours, inclusief aangepaste start/finishzone, wisselzone en ondersteunende vrijwilligers

Het is van groot belang om een communicatiekanaal op te zetten waar contact tussen organisatoren, paratriathleten en vrijwilligers mogelijk is, zodat iedereen op de hoogte is van de specifieke details.



Met dit prototype zijn wij op pad gegaan en hebben dit laten zien aan verschillende mensen waaronder: onze stagebegeleider Berry, de triathlonbond en aan paar mensen uit de doelgroep. Berry reageerde erg enthousiast hij vond het een erg leuk idee. Hij zei wel dat zoals de triathlon nu staat er nog wel veranderingen moeten plaatsvinden om de invalide sporters mee te laten doen.

De triathlonbond vond het een erg goed initiatief. Wel hebben ze benadrukt dat het erg lastig kan zijn om de triathlon zo aan te passen, zodat sporters met een handicap ook mee kunnen doen. Er zal namelijk met veel dingen rekening gehouden moeten worden. Zo is het zwembad al het eerste obstakel voor de meeste sporters. Ook kan de route hoe die er op dit moment bij ligt voor problemen zorgen, omdat er soms wat drempels zijn.

Ook mensen uit de doelgroep waren positief verrast door het idee wat wij bedacht hadden. De aparte shift sprak ze wel aan. Ze vonden het fijn dat er in deze shift meer begeleiding mogelijk was en er meer tijd gegeven zou worden bij bijvoorbeeld het zwembad.

Fase 5: Optimaliseren

Vanuit het prototype zijn wij verder gaan denken over hoe wij impact kunnen creëren en hoe wij een product kunnen ontwikkelen die bijdraagt aan de inclusiviteit van een sportevenement. Het organiseren van een shift voor sporters met een handicap is een mooi initiatief, maar organisaties met weinig ervaring weten niet waar zij moeten beginnen als het gaat om para triathlons. Alleen een shift voor sporters met een handicap is niet innoverend genoeg en hiermee bereik je ook niet de gewenste impact. Daarom zijn wij een stap terug gaan denken, wij stelden onszelf de vraag: wat heb je als organisator nodig bij het organiseren van een inclusieve triathlon. Wij zijn deze vraag gaan beantwoorden en kwamen al snel op 5 optimalisaties uit:

1. Tips en tricks: Zorg ervoor dat de starterkit een overzicht heeft met tips en tricks voor organisatoren. Hierdoor weten startende organisatoren waar ze rekening mee moeten houden en wat er allemaal komt kijken bij de organisatie van een dergelijk evenement. Dit is makkelijk te realiseren, omdat er vanuit de Triathlonbond veel kennis is
2. Uitgebreide gids voor organisatoren: Zorg ervoor dat de starterkit gedetailleerde informatie bevat die organisatoren helpt bij het organiseren van een para-triatlonwedstrijd. Dit kan onder andere informatie omvatten over reglementen en classificaties voor para-triatlon, veiligheidsrichtlijnen, benodigde vrijwilligers, medische voorzieningen en tips voor inclusieve evenementen. Door uitgebreide informatie te verstrekken, kunnen organisatoren zich beter voorbereiden en een succesvol evenement organiseren.
3. Duidelijke en veilige routeaanduiding: Zorg ervoor dat de starterkit duidelijke routeaanduidingen bevat, zodat atleten de weg kunnen vinden tijdens de wedstrijd. Dit kan onder andere bestaan uit goed zichtbare bewegwijzering, pijlen op de grond, kilometeraanduidingen en andere visuele aanwijzingen. Een goede routeaanduiding zorgt voor een veilige en vlotte wedstrijdervaring voor de atleten. Het hangt per handicap af hoe goed routeaanduidingen te zien zijn.
4. Aanpassingsopties voor verschillende handicaps: Zorg ervoor dat de starterkit flexibel is en kan worden aangepast aan verschillende handicaps. Para-triatlonatleten hebben mogelijk specifieke behoeften en vereisten, afhankelijk van hun beperkingen. Zorg ervoor dat de starterkit verschillende aanpassingen en opties biedt, zoals aangepaste zwemhulpmiddelen, speciale fietsaanpassingen of aangepaste loopprothesen. Ook kunnen afstanden aangepast worden of bepaalde onderdelen worden vervangen door een soortgelijk onderdeel. Dit moet passen binnen je evenement en ook binnen de regels van de Triathlonbond
5. Verbeterde communicatie: Implementeer een effectief communicatiesysteem tussen de organisatoren en de atleten. Dit kan bijvoorbeeld via de mail zijn waarop je belangrijke informatie, zoals wedstrijd tijden, wijzigingen in het parcours of andere updates, direct naar de atleten kan verzenden. Een goede communicatie zorgt voor een soepel verloop van de wedstrijd en vermindert de verwarring. Ga voor de triathlon in gesprek met de para atleten zodat zeker is wat er van elkaar verwacht wordt. Om met iedere para atleet in gesprek te gaan kan veel tijd kosten.

Een visual van de starterkit is hieronder weergegeven. Deze hebben wij gepresenteerd op de postermarkt en hier zijn veel positieve reacties op gekomen.

HET PROCES





sportcentrum
Sonnenberch

Starterkit para triathlon

Wat kunnen we doen voor sporters met een beperking bij de triathlon van IJsselmuiden?



Handige tips en tricks over hoe je een inclusieve triathlon organiseert.



Richtlijnen en hulpmiddelen om ervoor te zorgen dat je evenement toegankelijk en inclusief is voor alle deelnemers.



Een uitgebreide gids met informatie over verschillende aspecten van het organiseren van een inclusieve triathlon.

Openingszin: sport is voor iedereen.

Vraag aan de toehoorder: Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat de starterkit breed toegankelijk is en bekend wordt onder relevante doelgroepen?

Bronnenlijst

3 redenen lage sportdeelname mensen met een beperking | Gehandicaptensport Nederland.

(n.d.). Gehandicaptensport

Nederland. <https://www.gehandicaptensport.nl/actueel/nieuws/711/3-redenen-lage-sportdeelname-mensen-met-een-beperking>

Duijf, M. (2022). Feiten en cijfers over het aantal mensen met een

beperking. *Allesoversport.nl*. <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/feiten-en-cijfers-over-het-aantal-mensen-met-een-beperking/>

Hiemstra, M. (2021, November 3). *Inclusie in de sport is in de praktijk nog vaak een illusie.*

Sociale Vraagstukken. <https://www.socialevraagstukken.nl/inclusie-in-sport-is-in-de-praktijk-nog-vaak-illusie/>

Nederlandse Triathlon Bond. (2023, April 18). *Paratriathlon - Nederlandse Triathlon*

Bond. <https://www.triathlonbond.nl/meedoen/paratriathlon/>

Van Den Berg, L. (2019). Volop in beweging! Technologische vernieuwingen voor

zelfstandig

bewegen. *Allesoversport.nl*. <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/volop-in-beweging-technologische-vernieuwingen-voor-zelfstandig-bewegen/>

Van Lindert, C., & De Jonge, M. (2022). Inclusief sporten en bewegen voor mensen met een

beperking. In *Mulier Instituut*. Mulier instituut. Retrieved May 11, 2023,

from <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10754&m=1648633220&action=file.download>

Bijlagen

De audiofragmenten zijn bijgevoegd bij het inleveren, omdat wij ze niet in dit bestand hebben kunnen zetten.

Audiofragmenten interviews:

- Buurtsportcoach:
- Triathlonbond:
- Para atleet:

Verzamelde ideeën: [ldeeën.docx](#)