

Handboek KombiFit

Hulpmiddel voor verenigingen



Colofon

Koninklijk Nederlands Korfbalverbond
Postbus 417
3700 AK Zeist

Bezoekadres: Woudenbergseweg 56-58

Telefoon: 0343-499600

Website: www.knkv.nl

Samenstelling, coördinatie en eindredactie

KNKV en Rike Quist Projectmanagement, Amersfoort

Contactpersoon voor dit handboek

Fedde Boersma : fedde.boersma@knkv.nl

Vormgeving

Nout Design Ontwerp & Concept, Buren

Fotografie

KNKV en...

Drukwerk

...

Eerste druk, september 2014

Copyright

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op enig andere wijze, zonder voorafgaande toestemming van het KNKV.

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat, bedoelen we ook 'speelsters'. Dit geldt ook voor andere gebruikte mannelijke vormen zoals 'korfballer', 'begeleider' etc.

Inhoudsopgave

Voorwoord	P
Inleiding	P
KombiFit in vogelvlucht	P
- wat is KombiFit?	P
- waarom KombiFit?	P
- wie doen er mee aan KombiFit?	P
- de resultaten van KombiFit	P
De organisatie van KombiFit	P
- Fase 1: Beginnen met KombiFit	P
- Fase 2: Werving deelnemers	P
- Fase 3: Uitvoeren van KombiFit	P
- Fase 4: Evaluatie	P
Wat hebt u nodig voor KombiFit	P
Bijlagen	P
- plan van aanpak	
- draaiboek	
- promotieplan	
- vragenlijst behoefteonderzoek	

Voorwoord

Korfbal is een echte familiesport en heeft er daardoor altijd voor gezorgd dat mensen lang bleven sporten. Toch bleek een aantal jaren geleden dat er een groep mensen ontstond voor wie we nog geen aanbod hadden. Namelijk de groep die behoefte had aan een flexibeler vorm van bewegen dan (wedstrijd)korfbal. Zo werd in 2010 KombiFit geboren. Een veelzijdig en aantrekkelijk beweegprogramma, dat door de diverse sport- en spelmogelijkheden precies kan worden afgestemd op de behoefte van de deelnemers.

KombiFit richt zich in eerste instantie op de doelgroep van 45-plussers. Wedstrijdkorfbal op zaterdag met 2 keer trainen per week begint een (te) zware belasting te worden, terwijl de behoefte aan beweging, sociale contacten en de sfeer binnen de sportvereniging wel blijft.

KombiFit verlengt de sportcarrière van uw huidige leden en helpt zo om de uitstroom van leden tegen te gaan. Daarnaast daagt het oud-leden uit om het bewegen weer op te pakken en biedt het de mogelijkheid nieuwe leden aan het bewegen te krijgen. Hiermee helpt KombiFit u ook de sportparticipatie in de omgeving van uw vereniging te vergroten.

Overigens is KombiFit ook een geschikt programma voor iedereen die niet (meer) op wedstrijdniveau wil trainen en spelen maar wel onderdeel uit wil (blijven) maken van de sociale omgeving en de sfeer van de vereniging en mogelijk nog niet tot de 45-plus doelgroep behoort.

Het KNKV heeft in 2012 een pilot gedraaid met 28 kansrijke verenigingen verdeeld over de 5 districten die het KNKV kent. Deze 28 verenigingen hebben KombiFit ondertussen verankerd in het sportaanbod van hun vereniging. De resultaten, maar ook de kaders en uitgangspunten van dit programma worden steeds geëvalueerd en waar nodig bijgesteld, zodat KombiFit een volwaardig programma blijft, waar alle korfbalverenigingen hun voordeel mee kunnen doen. Anno 2014 bieden 58 verenigingen KombiFit aan en tellen we 971 KombiFit leden.

Om u te helpen KombiFit binnen uw vereniging te organiseren, heeft het KNKV deze handleiding geschreven. U vindt hierin zowel informatie als materialen om KombiFit te starten, in te zetten en uit te voeren.

Wij wensen u veel succes met KombiFit!

Het KNKV

Inleiding

Met KombiFit biedt uw korfbalvereniging naast korfbal een divers sport- en beweegaanbod aan dat is afgestemd op de behoefte van de deelnemers. Een KombiFit programma bestaat uit sport- en beweegactiviteiten, zoals bijvoorbeeld 4Korfbal, koersbal, speedminton, sportief wandelen en conditietraining.

Als vereniging stelt u zelf het programma samen. Uit de pilot uit 2012 is gebleken dat een jaarprogramma verdeeld in drie blokken van 12 tot 16 weken goed werkt. In het voor- en najaar kunt u de activiteiten buiten organiseren, in de winter meestal binnen. Maar ook dat kunt u in overleg met de deelnemers zelf bepalen. Een training duurt gemiddeld één tot anderhalf uur, afhankelijk van de hoofdactiviteit. U stelt per blok uw eigen pakket aan sport- en beweegactiviteiten samen.

KombiFit is primair bedoeld voor leden vanaf 45 jaar, die niet aan de reguliere korfbalcompetitie deelnemen, maar die wel met andere mensen willen blijven sporten of bewegen binnen de vereniging. KombiFit is ook een aantrekkelijk programma voor oud-leden van uw vereniging en voor niet actieve mensen in de omgeving van uw vereniging die graag met andere mensen willen gaan sporten of dat misschien vanwege gezondheidsredenen moeten gaan doen.

De 45-plus doelgroep groeit. Met KombiFit doet u hen een passend sportaanbod om in beweging te komen en te blijven. Daardoor vergroten zij hun levenskwaliteit, blijven ze langer in goede conditie en leren daarnaast nieuwe mensen kennen. De flexibiliteit van het programma maakt dat u voor iedereen een aanbod op maat kunt maken. Zo biedt KombiFit bij uitstek kansen om de sportparticipatie in de omgeving van uw vereniging omhoog te brengen.

KombiFit heeft niet alleen voordelen voor de deelnemers. Het biedt uw vereniging kansen om leden te behouden en nieuwe leden te werven. Met dit handboek wil het KNKV u ondersteunen. U vindt hierin meer informatie over praktische zaken rondom het opzetten en organiseren van KombiFit binnen uw vereniging. Dit handboek helpt u daarbij.

<kader>

KombiFit is primair een programma voor seniorleden van 45 jaar en ouder. Heeft u een groep leden die dreigt uit te vallen die jonger is dan 45 jaar? Dan kan KombiFit met enige creativiteit ook geschikt gemaakt worden voor die leden. In overleg met deze deelnemers bepaalt u dan hoe het aanbod eruit moet zien. De informatie uit deze handleiding kunt u gebruiken om het programma op te zetten en uit te voeren.

'Het succes van KombiFit schuilt vooral in het feit dat we geluisterd hebben naar de behoefte die er was en dat we flexibel zijn geweest qua leeftijdsgrens. Daarnaast zijn we zeer laagdrempelig, de eerste drie keer konden alle geïnteresseerden geheel vrijblijvend meedoen. Door een advertentie in het huis-aan-huis blad en het enthousiasme dat ontstond tijdens de eerste drie avonden, ging het daarna als vanzelf. De mond-tot-mond reclame zorgde ervoor dat steeds meer nieuwe geïnteresseerden zich meldden. Ook het contributiebedrag is laagdrempelig. Voor 7,50 euro in de maand ben je al lid.'

Wendy Martejn-Hulsteijn van TOP Arnhem

1 KombiFit in vogelvlucht

In dit hoofdstuk leest u meer over wat KombiFit inhoudt. Daarnaast gaan we verder in op de doelgroep en de voordelen voor verenigingen om met KombiFit aan de slag te gaan.

1.1 Wat is KombiFit?

KombiFit is een aanbod van verschillende sporten binnen de korfbalvereniging. Het sportaanbod van KombiFit is laagdrempelig en afgestemd op de fysieke mogelijkheden en behoeften van de deelnemers. Bij voorkeur vindt een KombiFit programma op een vast moment plaats zodat een structureel sport- en beweegaanbod ontstaat. De dag, het tijdstip en het programma bepaalt u zelf in samenspraak met de deelnemers. In het voor- en najaar zijn de activiteiten meestal buiten en in de winter binnen. Maar ook dat kunt u zelf invullen, afhankelijk van het programma, de mogelijkheden en de wensen van de deelnemers. Het programma bestaat veelal uit gevarieerde sport- en beweegactiviteiten. Een training duurt gemiddeld één tot anderhalf uur, afhankelijk van de activiteit en wensen van de deelnemers. U stelt als vereniging zelf uw eigenpakket aan sport- en beweegactiviteiten samen. U kunt bijvoorbeeld een keuze maken uit de onderstaande activiteiten:

- 4Korfbal / Beachkorfbal
- Koersbal/ Bowls
- Disc Golf
- Speedminton
- Sportief wandelen
- Nordic walking
- Fithockey
- Etc.

KombiFit begint met een warming-up, wordt vervolgd met een centrale sportactiviteit en eindigt altijd met een cooling-down. Na afloop van de training is er tijd om in de informele sfeer van het clubhuis gezellig na te praten.

1.2 Waarom KombiFit?

Het KNKV analyseert jaarlijks haar ledencijfers en kwam ongeveer 10 jaar geleden al tot de conclusie dat er sprake was van een stevige uitstroom van seniorleden in de leeftijd van 45 jaar en ouder. De afgelopen 5 jaar heeft er een daling plaatsgevonden van circa 2.500 seniorleden (12% t.o.v. het totaal aantal leden) en hiervan zijn ongeveer 500 leden ouder dan 45 jaar (25%). Deze percentages zullen u binnen uw vereniging waarschijnlijk niet raar in de oren klinken, want dit is een landelijke trend.

Reden van het afhaken van de leden van boven de 45 jaar is vaak het gebrek aan een alternatief voor spelen en trainen op competitieniveau. De behoefte aan bewegen en de gezelligheid van de vereniging zijn nog gewoon aanwezig, maar het aanbod ontbreekt.

KombiFit helpt u om ledenverlies van 45-plussers om te zetten naar leden die 'een leven lang' aan uw vereniging verbonden zijn. Daarnaast hebt u een aantrekkelijk aanbod om nieuwe nog niet actieve 45-plussers te werven. Zo draagt uw vereniging bij aan de vergroting van de sportparticipatie. Maar er zijn meer voordelen.

Extra inkomsten

Deelnemers aan KombiFit kunnen tegen een aangepast tarief lid worden of blijven van uw

vereniging. Een KombiFitter brengt dus geld op, zonder dat de vereniging daar hoge kosten aan heeft. Soms is het nodig om een externe spelleider aan te stellen of dat de clubhuisbeheerder vaker aanwezig moet zijn. Als vereniging kunt u deze kosten meenemen in uw contributie.

KombiFit genereert ook extra barinkomsten. De deelnemers hebben vaak behoefte aan sociale contacten, komen wat eerder naar de vereniging en blijven na afloop ook nog even napraten. In de regel blijkt dat het clubhuis 2 uur wordt gebruikt voor 1 uur KombiFit.

Vrijwilligers

Met KombiFitters die van buiten de vereniging komen of die weer bij de vereniging terugkomen, haalt u ook weer meer volwassenen binnen die als vrijwilliger een bijdrage kunnen leveren aan de vereniging.

Bezetting accommodatie

Veel 45-plussers hebben ook de mogelijkheid om overdag te sporten. Aangezien de reguliere trainingen vaak pas vanaf het einde van de middag plaatsvinden, is er overdag voldoende ruimte voor KombiFit. Bijkomend voordeel is dat de kans op vandalisme hierdoor afneemt omdat er vaker mensen bij de vereniging aanwezig zijn.

Maatschappelijk verantwoord

De overheid wil ons allemaal meer in beweging krijgen. Met KombiFit biedt u een programma aan dat niet alleen voor uw eigen leden is, maar ook aantrekkelijk is voor mensen in de omgeving van uw vereniging. Zo geeft u invulling aan uw maatschappelijke verantwoordelijkheid door het organiseren van KombiFit.

1.3 Wie doen er mee aan KombiFit?

Primair

KombiFit kan door alle 45-plussers op elke leeftijd worden beoefend, binnen de eigen fysieke mogelijkheden. Het programma is niet geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking of ernstige fysieke klachten. KombiFit wordt gemengd beoefend, dus mannen en vrouwen door elkaar.

Voorbeelden van deze doelgroep zijn:

- Senior leden die (jarenlang) wedstrijdkorfbal gespeeld hebben en graag blijven sporten bij de vereniging maar dreigen weg te gaan omdat er geen alternatief is.
- Oud-korfbalers die onlangs zijn gestopt met korfbal door het ontbreken van een alternatief sportaanbod.
- (Groot)ouders van jeugdleden die hun (klein)kind brengen voor trainingen en wedstrijden.
- Niet actieve 45-plussers uit de omgeving van de vereniging.

Secundair

1. Projectleider / coördinator KombiFit:

Het bestuur stelt een projectleider aan die verantwoordelijk is voor KombiFit. Hij stelt een werkgroep samen, die bestaat uit vrijwilligers en trainers van de vereniging en maakt samen met hen een plan van aanpak.

2. Uitvoerder van de activiteit:

Een of meerdere trainers die de kwaliteiten hebben om KombiFit op de juiste manier in te vullen. Het diploma Korfbaltrainer 2 kan zorgen voor de juiste kwalificaties. U kunt ook iemand inhuren,

bijvoorbeeld iemand met een sportopleiding. De korfbalconsulent van het KNKV kan zorgen voor bijscholing van de trainers.

3. KNKV korfbalconsulent:

De korfbalconsulent ondersteunt de werkgroep bijvoorbeeld met het opstellen van het plan van aanpak.

<kader>

De voordelen van KombiFit voor de vereniging

- behoud van leden
- oud-leden terugkrijgen
- werving nieuwe leden
- extra inkomsten
- goede bezetting accommodatie
- maatschappelijk verantwoord
- vergroten sportparticipatie
- flexibel in te richten aanbod op basis van de behoefte van de leden
- vergroten bestaansrecht van de vereniging

1.4 De resultaten van KombiFit

Het KNKV heeft in 2012 een pilot gedraaid met 28 kansrijke verenigingen verdeeld over de 5 districten die het KNKV kent. Aan het einde van de projectperiode (1 juli 2012) waren er in totaal 480 KombiFit-leden.

De belangrijkste uitkomsten van de pilot waren:

- Gemiddeld groeide de vereniging met 16 leden.
- Zowel verenigingen uit het dorp als uit de stad lukte het om KombiFit-leden aan te trekken en te binden.
- Niet de grootte van de vereniging is bepalend voor het succes maar vooral het hebben van een enthousiast team dat aanjager is tijdens de opstartfase. Het succes werd vaak verwoord door de deelnemers met de slogan: 'Gewoon doen' Daar ligt vaak de sleutel tot succes.

Anno 2014 bieden 58 verenigingen KombiFit aan en zijn er 971 actieve KombiFitters.

2 De organisatie van KombiFit

Wilt u KombiFit op een succesvolle manier opstarten? Dan is het belangrijk om 4 fases te doorlopen. Deze fases lichten we in dit hoofdstuk verder toe.

Fase 1: Beginnen met KombiFit

Fase 2: Werving deelnemers

Fase 3: Uitvoeren van KombiFit

Fase 4: Evaluatie

2.1 Fase 1: Beginnen met KombiFit

Een goed begin is het halve werk. En dat geldt zeker ook voor het starten met KombiFit. Wanneer er van tevoren goed wordt nagedacht over het doel en de randvoorwaarden, is de kans van slagen groot. In de eerste fase oriënteert u zich, stelt u een werkgroep samen, schoolt u het kader, maakt u een plan van aanpak en een draaiboek en kijkt u naar de financiën.

Duur: 10 weken

Stel vast waar de kansen liggen

Start met het maken van een analyse van de eigen situatie (interne analyse) en lokale situatie (buurtscan). Op basis hiervan bepaalt u op welke doelgroepen (stakeholders) u zich met KombiFit gaat richten. Is er in de gemeente een buurtsportcoach aanwezig? Vraag hem dan om advies. Betrek ook de korfbalconsulent van het KNKV bij de plannen om met KombiFit te beginnen en vraag om advies. Het opstellen van een globaal kennismakingsprogramma / introductieprogramma en een financieel plan maken ook onderdeel uit van de voorbereiding. Is het haalbaar wat we willen gaan doen? En waarom willen we het doen?

<kader>

Vragen voor de interne analyse

- Hoeveel (ex-)leden vanaf 45 jaar zijn er?
- Hebben deze (ex-)leden belangstelling voor een andere vorm van korfbal dan competitie?
- Zijn er voldoende trainers of moet sporttechnisch kader speciaal opgeleid worden?
- Zijn er financiële middelen beschikbaar?
- Is de accommodatie beschikbaar en zo ja, wanneer?
- Kunnen we een subsidie aanvragen of een financiële bijdrage van de gemeente verwachten?

<kader>

Vragen voor de buurtscan (externe analyse)

- Wonen er veel mensen van 45 jaar en ouder in de omgeving van de vereniging?
- Is er ruimte voor KombiFit of is er al voldoende aanbod voor deze groep?
- Hoe kunnen we deze mensen bereiken?
- Met wie kunnen we samenwerken?

Vorm een werkgroep en creëer draagvlak

Om KombiFit tot een succes te maken, moeten er meerdere mensen binnen de vereniging betrokken zijn bij het proces. Stel daarom een werkgroep samen en maak duidelijke afspraken over de juiste

taakverdeling . Spreek ook af wie de coördinator en het aanspreekpunt is van de werkgroep en zorg dat het bestuur wordt meegenomen. Zorg voor draagvlak binnen de vereniging door genoeg mensen te betrekken en de leden regelmatig te informeren over KombiFit bijvoorbeeld via de nieuwsbrief, de website en social media. Andere leden van de vereniging zullen KombiFit meestal niet zien, omdat KombiFit vaak buiten de regulieren tijden plaatsvindt. Ook daarom is regelmatige communicatie belangrijk.

TIP! Wellicht is er een vereniging in de buurt die dezelfde plannen heeft en kan het project gezamenlijk aangepakt worden. Dit kan ook een niet-korfbalvereniging zijn.

Zorg voor gekwalificeerde begeleiding

Afhankelijk van de vorm en de samenstelling van de deelnemers aan KombiFit zijn bepaalde vaardigheden nodig bij de trainer(s). Zorg dat er voldoende mensen opgeleid zijn om KombiFit op een goede manier te kunnen geven. Het KNKV biedt hiervoor bijvoorbeeld de opleiding Korfbaltrainer 2 aan en er zijn technische bijscholingen te volgen. Op de website van het KNKV vindt u hier meer informatie over.

Maak een plan van aanpak

Een plan van aanpak helpt om de doelstellingen en randvoorwaarden van KombiFit duidelijk te krijgen. Begin met elkaar het format van het plan van aanpak door te nemen en in te vullen. Als dat is gedaan, weet iedereen binnen de werkgroep wat de bedoeling is en wat er van hem/haar wordt verwacht. In de bijlage vindt u een voorbeeld van een plan van aanpak.

Vul het draaiboek in

Een logisch vervolg op het plan van aanpak is het draaiboek. Dat is eigenlijk de praktische uitvoering die voortkomt uit het plan van aanpak. U vult hierop alle activiteiten in die gedaan moeten worden met daarachter wie ervoor verantwoordelijk is en wat de planning is. In de bijlage vindt u een voorbeeld van een draaiboek.

Maak een financieel plan

Het opzetten van KombiFit brengt kosten met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van de accommodatie, aanschaf (extra) materiaal, vergoeding voor de trainer, overheadkosten en het maken en verspreiden van promotiemateriaal.

Daar tegenover hebt u ook inkomsten. U krijgt nieuwe leden die contributie betalen. Verder zijn er ook mogelijkheden voor subsidie, zoals bijvoorbeeld via de Sportimpuls. In hoofdstuk 3 leest u hier meer over.

Als u alle uitgaven en inkomsten op een rijtje heeft, maakt u een inschatting van het aantal leden dat u verwacht. Aan de hand van deze gegevens kunt u de contributie vaststellen voor KombiFit. Houd in dit plaatje rekening met de afdracht die u jaarlijks per KombiFitter aan het KNKV betaalt. En zorg voor een kostendekkende contributie.

TIP! Kijk of u voor advies en ondersteuning terecht kunt bij de consultants van uw gemeente of van de provinciale sportraden. In sommige gevallen bieden zij hulp bij het opzetten van promotieactiviteiten, het schrijven van het actieplan, het opleiden van kader en het werven van nieuwe leden.

2.2 Fase 2: Werving deelnemers

Nu de plannen op papier staan is het tijd om potentiële deelnemers te informeren over de plannen en hen enthousiast te maken voor KombiFit. Communicatie staat in deze fase centraal.

Duur: 2 maanden

Enthousiasmeer uw seniorleden

U heeft een duidelijk beeld van de seniorleden die willen stoppen met de actieve wedstrijdsport. Deze mensen zijn 'laaghangend fruit', bij hen zijn de kansen op succes het grootst. Zij sporten nog, zitten nog in het ritme en kennen de vereniging. Benader deze groep vooral persoonlijk. Mond tot mond reclame werkt in dit soort zaken altijd het beste. Dit geldt ook voor de niet actieve leden die wel wekelijks bijvoorbeeld als toeschouwer op de korfbalvelden zijn te vinden. Naast de persoonlijke aanpak, kunt u deze mensen ook een mail of brief sturen met informatie over KombiFit, u heeft hun gegevens.

Benader oud-leden

Op basis van oude ledenlijsten tot 5 jaar terug (of KISS-gegevens KNKV) maakt u een selectie en benadert u de oud-leden die niet meer actief zijn op de vereniging met een aanbod voor KombiFit via de mail of per brief.

Werf in de direct omgeving

Huisartsenposten, fysiotherapiepraktijken etc. zijn ook instanties die u in kunt schakelen. Breng ze op de hoogte van KombiFit en vraag of u informatie mag brengen om in de wachtruimte te leggen en/of op te hangen.

Senioren uit de buurt zonder korfbalachtergrond zijn van harte welkom. Zoek op internet naar een ouderenbond in uw omgeving, de website van de ANBO www.anbo.nl is hierbij een handig hulpmiddel.

Ook de gemeentelijke en provinciale overheid kunnen u ondersteunen. Vaak zijn er in gemeentes speciale afdelingen die zich bezighouden met het in beweging krijgen van senioren. En elke provincie heeft een sportraad met een afdeling voor seniorensport. Informeer bij uw gemeente en provincie naar de mogelijkheden.

Member get member actie

Ook een 'Member get Member' actie is een goed middel om de doelgroepen te benaderen. Uw huidige leden hebben allemaal een eigen netwerk. Ze zijn actief op de school van hun kinderen, doen nog aan een andere sport, hebben vrienden, familie, burens en kennissen, hebben contact met ouders van vriendjes, etc. Via al die netwerken kunnen heel veel mensen worden bereikt. Vraag uw netwerk of ze over KombiFit willen vertellen, of ze flyers willen uitdelen of nog beter, of ze geïnteresseerden uit hun netwerk willen uitnodigen voor het kennismakingsprogramma. Eventueel verbindt u aan de member get member actie een leuke prijs aan voor wie de meeste KombiFitters aanbrengt.

Maak een promotieplan

In het voorgaande gedeelte hebben we u richtingen aangegeven voor het werven van KombiFit-leden. Een duidelijk promotieplan helpt u om deze doelgroepen efficiënt te benaderen met middelen die daar geschikt voor zijn. Een voorbeeld van een promotieplan met toelichting vindt u in de bijlage.

Organiseer kennismakingsactiviteiten

Veel senioren hebben een vrij strak georganiseerd en gevuld levenspatroon. Het is daarom aan te raden de kennismakingsactiviteiten te verspreiden over verschillende dagen en tijdstippen. Bij een kennismaking moeten de mensen de sfeer kunnen proeven en een beeld krijgen van de trainingsinhoud. U kunt bijvoorbeeld clinics en demonstraties geven van de diverse sporten uit het gekozen activiteitenprogramma. Of een kennismakingsprogramma aanbieden van bijvoorbeeld 3 weken. Ook is het van belang dat zij ervaren of de verenigingscultuur hen aanspreekt. Zorg voor voldoende enthousiaste verenigingsleden die wat kunnen vertellen over uw vereniging. En heel belangrijk: zorg dat de deelnemers aan de kennismakingsactiviteit zich aanmelden voor het

vervolgprogramma van KombiFit. Aanmelden bij het KNKV gaat via Sportlink. Voor aanmelden bij de vereniging volgt u uw eigen procedure.

2.3 Fase 3: Uitvoeren van KombiFit

Het programma KombiFit is opgetuigd en de potentiële leden zijn benaderd. Nu volgt de uitvoering. Belangrijk daarbij is het om hen enthousiast te maken en te houden.

Duur: 40 weken

Doe onderzoek naar de wensen

De wensen en behoeften van de deelnemers kunnen nogal verschillen. Het is belangrijk om een korfbal- of bewegingsvorm aan te bieden die het beste past bij de groep. Om te achterhalen wat de behoefte is, is er een vragenlijst behoeftenonderzoek opgesteld. In deze vragenlijst wordt o.a. gevraagd naar de voorkeur voor het aanbod. Deze vragenlijst vindt u in de bijlage.

Stel een programma samen en bepaal welke materialen u nodig heeft

Naar aanleiding van het 'behoefteonderzoek' onder de potentiële deelnemers stelt u een programma op en plant u het tijdstip en de locatie. Bij het opstellen van het programma kunt u denken aan Korfbal, Fithockey, Speedminton, Bowls (koersbal), Discgolf, Nordic Walking, GPS (sportief) wandelen, Hardlopen, Fietsen, Fitness, Conditietraining, Bootcamp etc.

De ervaring leert dat een jaarprogramma verdeeld in drie blokken van 12 tot 16 weken goed werkt. In het voor- en najaar kunt u de activiteiten buiten organiseren, in de winter meestal binnen. Een training duurt gemiddeld één tot anderhalf uur, afhankelijk van de hoofdactiviteit.

'Organiseer een startbijeenkomst waarbij je uitlegt wat je als vereniging wilt gaan doen en luister vooral goed naar de reacties. Welke behoefte is er? Als je daarbij kunt aansluiten heb je in ieder geval al een basisgroep om mee te starten.

Maak het laagdrempelig, zowel qua kosten als qua mogelijkheden om deelnemers te laten ervaren of het iets voor hen is.

Zorg ervoor dat je kiest voor activiteiten waaraan iedereen op zijn eigen tempo kan meedoen. Meer bewegen is een van de doelstellingen, maar de andere doelstellingen zoals gezelligheid en gezamenlijkheid zijn minstens zo belangrijk.'

Wendy Martejn-Hulsteijn van TOP Arnhem

2.4 Fase 4: Evaluatie

KombiFit is opgestart en een periode uitgevoerd. Vergeet dan niet te evalueren want dat helpt om KombiFit verder te ontwikkelen binnen de vereniging. En bij een volgende wervingsactie nog succesvoller te zijn.

Duur: 2 weken

De evaluatie van een project is vaak een ondergeschoven kindje. Maar heel erg belangrijk voor nog meer succes de volgende keer. Aan de evaluatie moet dus tijd worden besteed. Vraag alle betrokkenen wat er goed en minder goed ging. Onderzoek wat KombiFit heeft opgeleverd, luister

goed naar de ervaringen en zorg dat de verbeterpunten worden doorgevoerd. Koppel de resultaten terug aan alle betrokkenen.

Het verdient aanbeveling om ieder jaar, aan het einde van het seizoen, te evalueren. Start u met KombiFit? Dan is het ook verstandig om na de werving en voor aanvang van de trainingen een evaluatiemoment in te plannen.

Belangrijk: blij aandacht houden voor de leden

Vergeet niet van tijd tot tijd eens even te vragen aan de deelnemers hoe KombiFit bevalt. Houd ook vinger aan de pols of ze aansluiting vinden bij de andere leden en of ze de trainingen bij kunnen benen. Ziet u daar iets verkeerd gaan? Onderneem dan actie en probeer de situatie een positieve wending te geven.

3 Wat hebt u nodig voor KombiFit

Bij het opzetten van KombiFit komt veel kijken. In dit hoofdstuk lichten we nog een aantal zaken toe die belangrijk zijn om het proces goed te laten verlopen. Ook doen we suggesties die de start en het verloop van KombiFit makkelijker kunnen maken.

Ondersteuning KNKV

Het KNKV kan u met KombiFit op de volgende manieren ondersteunen:

- Korfbalconsulenten ondersteunen de coördinator van de werkgroep en zorgen voor bijscholing van trainers van korfbalverenigingen om ze verder te ontwikkelen in KombiFit.
- KNKV accountmanagers adviseren over het goed opzetten en onderhouden van uw lokale netwerk.
- Het KNKV biedt tevens de mogelijkheid om voor de deelnemers aan KombiFit op locatie bijvoorbeeld als eerste les een FitTest KombiFit uit te voeren. Per district is op aanvraag een FitTest materialenpakket beschikbaar compleet met handleiding, instructiekaarten en invulformulieren.
- Het KNKV deelt zijn ervaringen met andere sportbonden, gemeenten, sportraden op workshops en dergelijke en brengt de opgedane kennis weer mee terug naar het korfbal.

www.knkv.nl

Op de website van het KNKV vindt u ondersteunende materialen die u kunt inzetten bij KombiFit.

Neem gerust contact op met het KNKV voor vragen en verdere informatie. Op de website vindt u een contactformulier.

Aanmelden leden via Sportlink

Aanmelden van KombiFitters bij het KNKV doet u via Sportlink. Per lid betaalt u jaarlijks een afdracht aan het KNKV. Op de website van het KNKV vindt u welk bedrag dit voor KombiFitters is.

Materialen

Afhankelijk van de gekozen activiteiten, komt u een heel eind met de volgende materialen:

- Korfbal: grote korf, ballen, hesjes en pionnen
- Koersbal/ bowls: ballen en speelmat
- Speedminton: rackets, shuttles en veldmarkering
- Sportief wandelen/ GPS-wandelen: GPS
- Nordic walking: exel poles (stokken)
- Fithockey/ Knotshockey: set Fithockey

Voor de materialen kunt u via Google uitvinden of er bij u in de omgeving een leverancier zit. U kunt kijken in het assortiment van de korfbalshop en wellicht kunt u materialen lenen van een sportvereniging in de buurt of bij de sportotheek.

Kleding

De deelnemers leveren inspanning tijdens het beoefenen van KombiFit. Het is aan te bevelen de kleding daarop aan te passen door sportschoenen en sportkleding te dragen. Schoenen voor buitenactiviteiten moeten over een profiel beschikken. In de zaal zijn zaalschoenen verplicht.

Sportimpuls

De sportimpuls is een subsidieregeling waar sport- en beweegaanbieders mogelijk voor in aanmerking kunnen komen als ze - samen met andere partijen – een programma starten om mensen die niet of nauwelijks bewegen aan het sporten te krijgen. Door het indienen van een goed plan kunnen verenigingen subsidie krijgen om die activiteiten op te starten. Meer informatie over de Sportimpuls vindt u op de website van het KNKV. Of op de website van Sportimpuls zelf: www.sportindebuurt.nl/sportimpuls

Korfbalshop

Het KNKV heeft haar eigen korfbalshop: www.korfbaltotaal.nl. In deze shop vindt u onder de tab 'KNKV artikelen' (promotie)materialen die u kunt gebruiken ter ondersteuning van KombiFit. Ook kunt u hier materialen bestellen voor de uitvoering van KombiFit.

Hulp van buitenaf

Ook buiten de vereniging zijn er mogelijkheden die een positieve bijdrage aan de organisatie van KombiFit kunnen leveren. Denk bijvoorbeeld aan:

Combinatiefunctionaris, buurtsportcoach en de gemeente

In veel gemeentes zijn combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches aanwezig. Het is hun taak om ervoor te zorgen dat meer mensen gaan sporten in de buurt van waar ze wonen. Informeer bij de afdeling Sport van uw gemeente naar de aanwezige partijen die u kunnen helpen tijdens de voorbereiding en de uitvoering van KombiFit.

Studenten sportopleiding

Denk ook eens aan de inzet van studenten sport & beweging van het CIOS, de ALO etc bij de opzet en uitvoering van de trainingen. Neem hiervoor contact op met een sportopleiding bij u in de buurt en vraag naar de coördinator/mentor van de leerlingen.

Samenwerking met andere verenigingen, partijen

Zijn er sportaanbieders of zorgorganisaties in de buurt? Neem contact met ze op en kijk of het mogelijk is samen te werken op het gebied van KombiFit.

Doelgroeporganisaties

Er zijn verschillende organisaties die zich richten op de seniore doelgroep waar u contact mee op kunt nemen, denk bijvoorbeeld aan:

- buurt- en wijkcentra
- gezondheidscentra
- seniorenbonden zoals ANBO (anbo.nl), Unie KBO (uniekbo.nl) en PCOB (pcob.nl)

Bijlagen

Op de volgende pagina's treft u een aantal documenten aan die u kunt gebruiken bij de opzet van KombiFit.

- 1. Plan van aanpak**
- 2. Draaiboek**
- 3. Promotieplan**
- 4. Vragenlijst behoeftenonderzoek**

Plan van aanpak

Om te komen tot een volledig plan van aanpak, kunt u onderstaande vragen gebruiken en beantwoorden voor uw vereniging.

Aanleiding

Waarom wordt dit project/ deze activiteit gestart? *(gebruik hierbij: beschikbare info over de doelgroep, ledenaantal/ -verloop, gegevens uit behoeften-/ wensenonderzoek e.d.)*

Doelstelling

Wat willen we bereiken?

Doelgroep

Op wie gaat de activiteit zich richten? *(denk aan: leeftijd, oud of nieuwe leden, spelniveau, etc.)*

Resultaten

- Welke concrete resultaten worden nagestreefd?
- Welke nieuwe vorm wordt aangeboden?
- Hoeveel ledenwinst wordt nagestreefd?

Activiteiten m.b.t. het organiseren van de vorm

- Welke activiteiten worden uitgevoerd en wanneer?
- Welke extra zaken moeten hiervoor worden geregeld? *(denk aan: regelen accommodatie, materiaal, trainer e.d.)*

Kader

- Is er iemand binnen de vereniging die KombiFit kan geven?
- Als geen trainer aanwezig, kan er dan iemand extern worden geworven *(onderwijs, sportraden, MBvO)?*
- Wat zijn de taken en werkzaamheden van deze trainer *(functiebeschrijving)?*
- Welke scholing of bijscholing is gewenst?

Activiteiten m.b.t. het werven van deelnemers

Welke activiteiten worden uitgevoerd en wanneer? *(denk aan: opbellen, clubblad, website/ e-mail, advertentie/posters/brief maken, social media, krant benaderen, etc.)*

Samenwerking

Met wie wordt samengewerkt *(denk aan: gemeente, andere (korfbal) verenigingen, lokale organisaties, etc.)*

Begroting

- Wat zijn de inkomsten *(deelnemersbijdrage, subsidie, sponsoring)?*
- Wat zijn de kosten *(accommodatie, training/begeleiding, sportmaterialen, promotie)?*

Evaluatie

- Wanneer (op welke tijdstippen) wordt geëvalueerd en met wie?
- Hoe wordt er geëvalueerd, wat doen we met de uitkomsten?

Promotieplan

Een promotieplan geeft op een overzichtelijke manier weer welke promotionele acties er nodig zijn en welke stappen u daar voor moet ondernemen. Wat neemt u op in uw promotieplan?

- *Wie:*
 - Wie wilt u benaderen (senior-leden, oud-leden, senioren zonder korfbalverleden)?
 - Wie is verantwoordelijk voor de promotie?
 - Wie fungeert als contactpersoon en aanspreekpunt van het project?
- *Hoe:*
 - Welke communicatiekanalen kunnen worden gebruikt (per type potentieel lid)?
 - Hoe moet elk communicatiekanaal worden ingezet/ ingevuld (bijvoorbeeld aankondiging op website, promotietekstje in clubblad, mond-tot-mondreclame tijdens (jeugd)activiteiten)?
- *Wat:*
 - Uit welke informatie moet de boodschap in ieder geval bestaan?

Welke communicatiekanalen zijn er ?

In de praktijk blijkt dat de kans op daadwerkelijk deelnemen groter wordt als mensen via verschillende kanalen worden benaderd. Hieronder zetten we enkele mogelijkheden op een rij:

- Mond tot mond reclame
- Flyers en posters
- Uitingen op de website
- Informatie in het verenigingsblad (verenigingsmail)
- Twitter en Facebook (sociale media/what's app)
- Huisartsen- en fysiotherapiepraktijken
- Lokale en regionale (huis-aan-huis)kranten
- Lokale en regionale radio en tv
- Kabel- en wijkkrant
- Seniorenbladen

Wie bereikt u met welke middelen?

Senior-leden en oud-leden die nog regelmatig bij de vereniging komen:

- Eerste contact (informereren en enthousiasmeren): de persoonlijke benadering werkt hier het beste. Gebruik verder de bestaande communicatiekanalen binnen de vereniging, zoals het clubblad, de weekmail, de website, ledenvergaderingen en posters/flyers in de kantine. En als er een Twitter of Facebook account van de vereniging is, plaatst u het bericht daar natuurlijk ook op met de vraag of zoveel mogelijk leden het bericht willen retweeten/delen.
- Tweede contact (binnenhalen): als u een concrete datum heeft voor de kennismakingsbijeenkomst, stelt u deze groep persoonlijk op de hoogte bijvoorbeeld met een belronde en een uitnodiging per mail.

Oud-leden uit beeld en ouders van jeugdleden die niet korfballen:

- Huidige leden, die contact hebben met deze ex-leden, inzetten, eventueel via een member get member actie.
- Een brief of mail sturen of een belronde doen (gebruik hiervoor uw oude adresbestanden).
- Persbericht in lokale media: regionale televisie, radio, wijkkranten, etc..
- Posters bij sportverenigingen, buurtsuper, wijkcentrum, huisartsenpost, fysiotherapiepraktijk etc..

Mensen uit de omgeving zonder directe link met de vereniging:

- Member get member actie via het netwerk van de huidige leden.
- Persbericht in lokale media: regionale televisie, radio, wijkkranten, etc..
- Posters bij sportverenigingen, buurtsuper, wijkcentrum, huisartsenpost, fysiotherapiepraktijk etc..
- Twitter of Facebook account van de vereniging, vraag of zoveel mogelijk leden het bericht willen retweeten/delen.

TIP! Lokale en regionale kranten leven van plaatselijk nieuws. Als u een kant-en-klaar nieuwsbericht aanlevert, is de kans groot dat zij dat plaatsen. Bij de lokale en regionale radio werkt het vaak het best om telefonisch contact op te nemen met de redactie. Nodig ze bijvoorbeeld uit voor de kennismakingsbijeenkomst of de eerste training.

Promotieboodschap

Welk communicatiekanaal u ook gebruikt, de boodschap moet direct interessant zijn. Daarvoor zorgt u door onderstaande zaken mee te nemen.

- Informatie: zorg ervoor dat de doelgroep over alles geïnformeerd wordt. Gebruik korte zinnen en vermijd moeilijke woorden. Omschrijf kort en bondig de activiteiten, het startniveau van de groep, de kosten van het lidmaatschap en de trainingsavonden en -tijden. Maak er echter niet een te lang verhaal van, dat zet niet aan tot lezen. Geef het ook aan als de optie openstaat dat de nieuwe leden zelf nog invloed hebben op hun programma. Speel in op mogelijke vragen die leven bij de doelgroep, zoals:
 - waarom zou ik gaan sporten?
 - waarom zou ik gaan sporten bij een korfbalvereniging?
 - wat heeft de korfbalvereniging mij te bieden?
 - wat is KombiFit en wat kost het?
- Belangrijk! Vergeet nooit de naam en gegevens van een contactpersoon toe te voegen voor meer informatie.

Posters en flyers

Bij het KNKV is er een handleiding beschikbaar die helpt posters, flyers en persberichten te maken. U kunt die handleiding gratis opvragen. Ook zijn er voorbeeld promotiematerialen als posters, flyers en een persbericht beschikbaar.

TIP! Vlak na de zomervakantie en rondom oud en nieuw zijn goede momenten om te communiceren over KombiFit. Dat zijn de momenten waarop mensen weer vol goede moed werk maken van hun goede voornemens.

Vragenlijst behoeftenonderzoek doelgroep

Inleiding

Leuk dat u interesse heeft voor KombiFit. Wij bepalen de inhoud van het programma graag samen met u. Daarom vragen wij deze enquête in te vullen. Aan de hand van uw antwoorden proberen wij een zo passend mogelijke invulling van KombiFit te geven. Het invullen van deze enquête kost weinig tijd en zal ons en u goed helpen bij een succesvol KombiFit!

Achtergrond

1. Wat is uw leeftijd?
2. Wat is uw geslacht? man/ vrouw
3. Momenteel ben ik...
 - ... lid van de (korfbal) vereniging:
 - ... geen lid van een vereniging.

Binnen KombiFit kennen wij o.a. de volgende drie doelgroepen:

- Oud-leden in beeld: leden die regelmatig op het korfbalveld (toeschouwer) te vinden zijn, maar die niet actief meedoen in een beweegaanbod.
- Oud-leden uit beeld: leden die ooit korfbal hebben gespeeld bij de vereniging, maar nog maar zeer af en toe (of nooit meer) langskomen bij de vereniging. Ook ouders van jeugdleden die alleen hun kind komen brengen voor trainingen en wedstrijden vallen onder deze groep.
- Nieuwe doelgroepen: u valt niet onder een van de bovenstaande doelgroepen.

4. Tot welke doelgroep behoort u?

- de oud-leden in beeld, ga verder bij vraag 5
- de oud-leden uit beeld, ga verder bij vraag 5
- de nieuwe doelgroepen, ga verder bij vraag 6

5 Voor de oud-leden in en uit beeld: wat is uw sportverleden?

(u kunt meerdere antwoorden aankruisen!)

- ik heb gekorfbald,jaar geleden
- ik heb een teamsport beoefend, nl.
- ik heb een individuele sport beoefend, nl.
- anders

6. Voor de nieuwe doelgroepen: wat is uw sportverleden?

(u kunt meerdere antwoorden aankruisen!)

- ik heb gesport,jaar geleden
- ik heb een teamsport beoefend, nl.
- ik heb een individuele sport beoefend, nl.
- ik heb nooit eerder gesport
- anders.....

7. Wat zou voor u een reden kunnen zijn, of is de reden, om te stoppen met sporten?

(u kunt meerdere antwoorden aankruisen!)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> geen tijd vanwege studie/werk | <input type="checkbox"/> de kosten |
| <input type="checkbox"/> geen tijd vanwege andere hobby's | <input type="checkbox"/> vrienden/familie zijn gestopt |
| <input type="checkbox"/> geen tijd vanwege gezinsleven | <input type="checkbox"/> blessures/ ziekte |
| <input type="checkbox"/> verhuizing | <input type="checkbox"/> leeftijd |

0 de dag waarop wordt gesport

0 de vereniging bevalt niet meer

0 het tijdstip waarop wordt gesport

0 de sport zelf vind ik minder leuk

0 de afstand naar de vereniging is te groot

0 ontevreden over trainer/ trainster

0 het vereniging-/ teamniveau is te hoog/ mijn niveau is te laag

0 het vereniging-/ teamniveau is te laag/ mijn niveau is te hoog

0 anders.....

8. Om een profiel te schetsen van de KombiFitters zijn we benieuwd wat uw motivatie is om deel te nemen aan KombiFit. Wilt u bij *alle* volgende items aangeven of dit een motief is dat bij u past?

Mijn motivatie om deel te nemen is: Van toepassing Niet van toepassing

		Van toepassing	Niet van toepassing
a	<i>Winnen</i>	0	0
b	<i>Sociale contacten</i>	0	0
c	<i>Ontspannen/ mijn zinnen verzetten</i>	0	0
d	<i>Vaardigheden aanleren/ techniek verbeteren</i>	0	0
e	<i>Omdat ik er goed in was/ ben</i>	0	0
f	<i>Strijd met tegenspelers</i>	0	0
g	<i>Goede conditie/ goede gezondheid</i>	0	0
h	<i>Om er goed uit te zien/ aan lichaam te werken</i>	0	0
i	<i>Waardering van anderen</i>	0	0
j	<i>'De kick'/ de spanning</i>	0	0
k	<i>Inspanning/ 'mijn lichaam voelen'</i>	0	0
l	<i>Keuze voor een balsport</i>	0	0
m	<i>Een teamsport</i>	0	0
n	<i>Familie deed het al/ ging het ook doen</i>	0	0
o	<i>Niveau medespelers is gelijkwaardig</i>	0	0
p	<i>Niveau tegenspelers is gelijkwaardig</i>	0	0

Wensen/ behoeften

9. Als u bij de vereniging gaat deelnemen aan KombiFit, wat zijn uw *persoonlijke* wensen bij de onderstaande punten?

Aantal trainingen:	.. keer per week
Dag en tijdstip training:, van uur tot uur
Toernooien: per jaar/ geen
Wedstrijden: per maand/ geen
Anders

10. Wanneer u gaat deelnemen aan KombiFit, wat zijn uw wensen bij de invulling van het programma?

Trainingen waarbij korfbal centraal staat.

Trainingen waarbij korfbal wordt afgewisseld met andere vormen van teamsport.

Trainingen waarbij bewegen centraal staat en u kennis maakt met individuele, bal- of teamsport.

Anders.....

11. Welke van de volgende sporten wilt u beoefenen/ mee kennismaken binnen KombiFit ?

- Volleybal Voetbal Tennis Snelwandelen Nordic Walking
 Pilates Bewegen op muziek Aqua joggen Hockey Badminton
 Tafeltennis Atletiek Schaatsen Fietsen Boogschieten
 Darten Basketbal Handbal Honkbal Paardrijden
 Fit-/Knotshockey Koersbal Speedminton Sportief wandelen Korfbal

Andere sporten/bewegingsvormen:

Wilt u hieronder uw naam en adres gegevens invullen? (wij verwerken uw antwoorden anoniem)

Naam:

Adres: Plaats:

Telefoon nummer: E-mail adres:

Heeft u verder nog opmerkingen of vragen naar aanleiding van deze enquête?

.....

Hartelijk bedankt voor het beantwoorden van deze vragen!

Wij gaan deze gegevens alleen gebruiken om te komen tot een goed KombiFit programma.

Naam Vereniging
Contactpersoon
Contactgegevens