



Inspiratiesheet Digitale bewegingstechnologie

Digitalisering biedt buurtsportcoaches en (in mindere mate) cultuurcoaches kansen om lokaal sport- en beweegaanbod te vernieuwen. Digitale technologieën zoals apps en games hebben niet alleen de potentie om aan te zetten tot meer bewegen, maar ook om het bereik, inzicht en motorische ontwikkeling te versterken. Jouw rol is hierin essentieel. Klinkt belangrijk, maar hoe werkt dat precies en hoe kun je dit als buurtsportcoach/cultuurcoach toepassen? In deze inspiratiesheet lees je wat we onder digitale bewegingstechnologie verstaan, welke typen technologieën er zijn en zetten we vijf praktische voorbeelden op een rij. We eindigen met tien tips om verantwoord om te gaan met bewegingstechnologie, zodat jij praktisch aan de slag kunt.



Wat is digitale bewegingstechnologie?

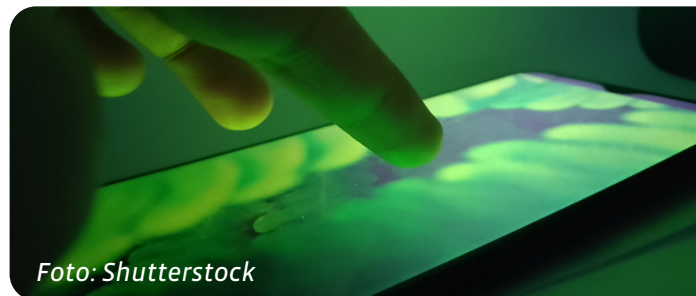
Digitale sport- en bewegingstechnologieën zijn digitale tools die sport en bewegen stimuleren en/of ondersteunen. Je kunt ze inzetten om sport- en beweeggedrag te meten, analyseren, motiveren en instrueren. Veelvoorkomende technologieën voor buurtsportcoaches zijn beweeggames, beweegapps en instructievideo's. Er is vaak sprake van een elektronisch apparaat en de daarop aangeboden content. Op de smartphone (apparaat) staat bijvoorbeeld een beweegapp (content).

Overzicht van bewegingstechnologieën

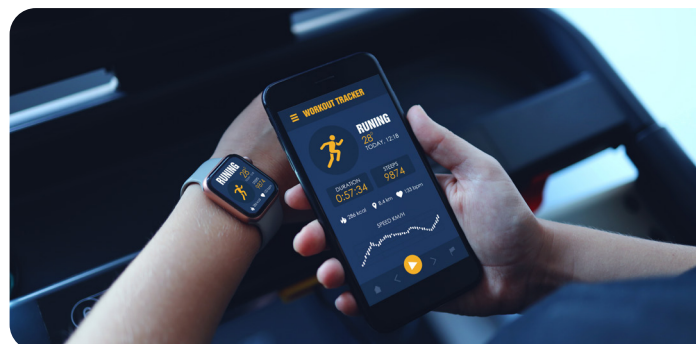
Er zijn veel digitale technologieën. Het is handig om te weten welke er zijn en hoe ze verschillen. Ze zijn inzetbaar in diverse settings zoals de buitenruimte, het bewegingsonderwijs, bij sportaanbieders en in de zorg en voor verschillende doelgroepen. Vaak vraagt de inzet om aanpassing per context en zien we combinaties van technologieën zoals bewegingssensoren die via een app of digitaal platform worden aangestuurd.



Beweeggames zijn spellen waarbij fysieke beweging nodig is om te spelen. Voorbeeld: het spelen van [Nintendo Sports](#) of het inzetten van een interactieve muur met games.



Bewegingssensoren meten en detecteren specifieke beweging en leveren feedback. Voorbeeld: [interactieve lampjes](#) die je integreert in spelactiviteiten.



Beweegapps zijn applicaties die beweeggedrag kunnen stimuleren, motiveren, analyseren en meten. Voorbeeld: de apps [Strava](#) en [Ommetje](#). Vaak zijn deze gekoppeld aan digitale platforms.



Instructievideo's en -geluid zoals livestreaming van sportlessen en [beweegchallenges](#) via sociale media stimuleren en instrueren deelnemers om te bewegen. Voorbeeld: [Nederland in Beweging](#).



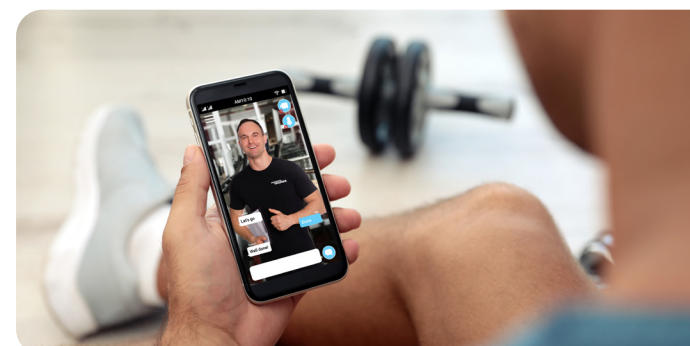
Wearables zijn draagbare apparaten zoals stappentellers die bewegen meten. Ze verzamelen data voor motivatie en analyse. Voorbeeld: een Fitbit of Apple Watch die stappen, hartslag en/of slaap bijhoudt.



Camera's kunnen bewegingen monitoren en analyseren. Voorbeeld: het in de gymles opnemen van een koprol om de vaardigheid van kinderen te verbeteren.



Extended Reality bestaat uit virtual-, augmented- en mixed reality. Voorbeeld: het spelen van de beweeggame [Beatsaber](#) in VR of oefeningen uitvoeren met de fysiotherapeut in mixed reality.

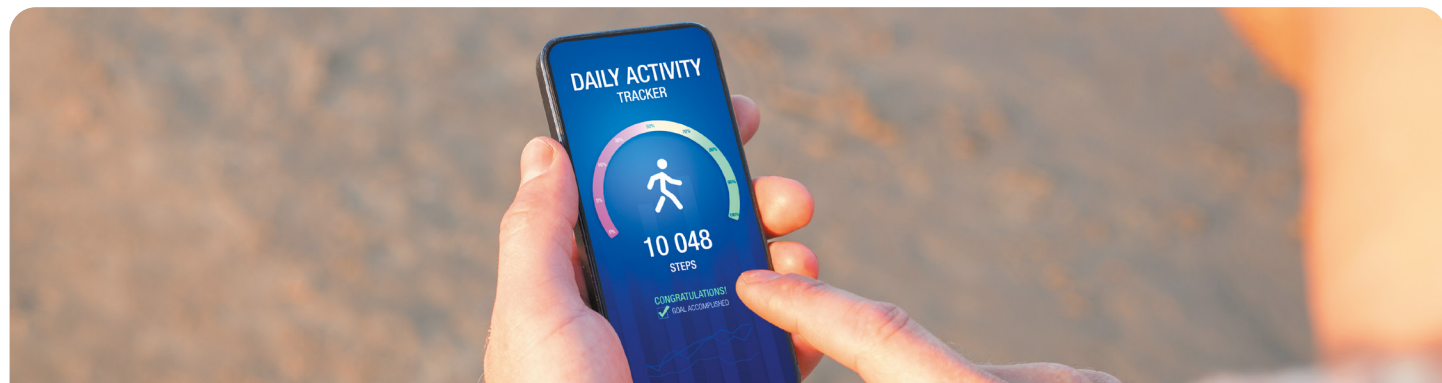


Digitale platforms zijn websites waar informatie (zoals sportdata) over sport en bewegen te vinden is. Vaak zijn deze gekoppeld aan apps, sociale media en instructievideo's zoals [Virtuagym](#).

Geen beweegtech, wél nuttig voor de buurtsportcoach



Esports is het competitief (zittend) spelen van (sedentaire) videogames. Hoewel er meestal geen bewegingstechnologie wordt gebruikt, kan bewegen wel ondersteunend zijn of onderdeel uitmaken van een sport- en bewegingsetting. Voorbeeld: sportverenigingen organiseren gametoernooien voor jeugd, soms gecombineerd met bewegen, zoals in [Ermelo](#).



Gamification gaat over het toevoegen van (digitale) spelelementen zoals beloningssystemen en ranglijsten aan sport- en beweegactiviteiten met als doel te motiveren. Dit zie je ook vaak in digitale tools, maar ook analoog zoals de stickervellen, levels en challenges van het fietsproject [HiBike](#). Soms wordt er ook gesproken over het ‘gamificeren’ van een setting zoals de buitenruimte, waarmee wordt bedoeld het toevoegen van (digitale tools met) spelelementen.



Beweegprofessionals over de ervaren voordelen

*“We merken dat we jongeren veel **meer motiveren** door het inzetten van digitale media, zoals VR-beweeggames en gamification. Het trekt ze aan en houdt ze betrokken.”*

Buurtsportcoach

*“Bij het gebruik van tablets kunnen kinderen hun eigen bewegingen terugzien en verbeteren. Het helpt ze om **beter inzicht** te krijgen in hun techniek.”*

Vakleerkracht
bewegingsonderwijs

*“Met tools zoals dansmatten en de interactieve muur kunnen we jongeren op een speelse manier **activeren**. Dit werkt vooral goed bij jongeren die normaal niet snel meedoen aan sportactiviteiten.”*

Buurtsportcoach



6 kansen voor buurtsportcoaches

1.



Stimuleer (meer) bewegen met digitale bewegingstechnologie

Uit onderzoek blijkt dat bewegingstechnologieën zoals beweeggames, wearables, gamified beweegapps een effectief middel kunnen zijn om mensen (meer) te laten bewegen.¹⁻⁵

2.



Werk aan motorische vaardigheden en balans

Het overgrote deel van de studies rapporteren verbeteringen in balans, coördinatie, bewegingsvrijheid en motorische vaardigheden met behulp van beweeggames.³ Met name ouderen, kinderen en jongeren profiteren hiervan. Ook videofeedback kan, in combinatie met verbale feedback, effectief bijdragen aan de ontwikkeling van motorische vaardigheden in bijvoorbeeld gymlessen.⁶

3.



Krijg inzicht in beweeggedrag van jouw doelgroep

Om beweeggedrag te veranderen, is het belangrijk om je bewust te zijn van je huidige gedrag.⁷ Inzicht krijgen hierin is essentieel om te bepalen waarom iemand zich zo gedraagt. Digitale technologieën zoals wearables en beweegapps kunnen professionals en mensen helpen om beweeggedrag in kaart te brengen, zelf te monitoren, feedback te geven en daarmee de bewustwording te vergroten.⁸ Denk aan stappen tellen, motorische vaardigheden analyseren en het bijhouden van sport- en beweegactiviteit.

4.



Sluit aan bij de belevingswereld van jeugd

Digitale media, zoals games, series en sociale media, zijn niet meer weg te denken: het is voor de jeugd een onderdeel van hun identiteit. Jongeren zijn eerder geneigd mee te doen aan beweegactiviteiten die aansluiten bij hun identiteit. Wil jij jongeren — ook de minder fanatieke sporters — motiveren? Kijk dan ook eens naar inspiratie in de online leefwereld van jongeren zoals [Reallife Fortnite](#), [Mario Kart](#), [Jachtseizoen](#) of voor de allerjongsten het [Nijntje Beweegdiploma](#).

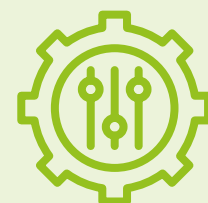
5.



Bereik mogelijk nieuwe doelgroepen

Buurtsportcoaches worden het vaakst ingezet op de leeftijdsgroepen jeugd en ouderen, maar andere specifieke doelgroepen worden ook bereikt, zoals mensen met een beperking, mensen in armoede of inactieven.⁹ Bewegingstechnologie is veelal een nieuw en alternatief aanbod op het bestaande sport- en beweegaanbod dat de potentie heeft om andere doelgroepen aan te spreken. Zo liet een onderzoek onder Brabantse scholieren zien dat er met een beweeggame ook een relatief grote inactieve doelgroep werd bereikt.¹⁰ Hoewel dit een interessant voorbeeld is, spreken we vaak over 'potentie', omdat naast praktijkervaringen van buurtsportcoaches er (nog) weinig wetenschappelijk bewijs is dat dit sterk kan onderbouwen.

6.



Werk datagedreven

Het monitoren en evalueren van activiteiten wordt steeds belangrijker voor buurtsportcoaches. Vaak is het nog lastig om het resultaat uit te drukken. Veel digitale technologieën zoals apps, wearables en camera's verzamelen automatisch data van hun gebruikers zoals het aantal kliks, wat het makkelijker maakt om op basis daarvan te monitoren en evalueren. Daarnaast kan je ook makkelijk waardevolle kwalitatieve data verzamelen. Zo kan je bijvoorbeeld vragen verwerken in bepaalde beweegapps als je feedback op een speelplek in de buitenruimte wil. Inspiratie nodig voor het meten in de buitenruimte? Bekijk dan [dit overzicht](#).



Wist je dat?

- ...bijna twee op de drie leerlingen in groep 7 en 8 (bijna) dagelijks sociale media gebruikt en 45% (bijna) dagelijks gamet?¹¹ Voor de 12- t/m 16-jarigen geldt dat 87% (bijna) dagelijks sociale media gebruikt en 30% (bijna) dagelijks gamet.¹²
- ...het verband tussen algemeen digitaal mediagebruik (zoals series kijken en scrollen op de sociale media) van jongeren en hun beweeggedrag meestal afwezig of klein is?²¹ Meer wetenschappelijke onderbouwing en visie vind je in [dit Position Paper](#).

5 praktische voorbeelden voor buurtsportcoaches

Er zijn veel technologieën en diverse kansen, maar zijn er ook al praktijkvoorbeelden? Hieronder vind je vijf korte voorbeelden met onderliggende artikelen. De meeste ontwikkelingen vinden plaats binnen de doelgroep jeugd, waardoor daar de nadruk op ligt.

1.



Venlo - Buitenspelen met 'Power Out'

In Venlo is geëxperimenteerd met een innovatieve beweeggame genaamd *Power Out*, ontwikkeld door de sportconsulenten van Venlo.Fit. Deze interactieve game stimuleert kinderen om buiten te spelen door de aantrekkingskracht van gamen te combineren met fysieke uitdagingen en spelelementen. Tijdens schooltijd ontwerpen kinderen onder begeleiding van een sportconsulent hun eigen game. Daarna gaan ze met hun smartphone op missie door de wijk, lossen puzzels op en voeren zelfbedachte opdrachten uit die samenwerking, creativiteit en beweging bevorderen. Uit tests bleek dat kinderen enthousiast deelnamen, bijna vier kilometer aflegden en het samenwerken en de uitdaging leuk vonden. Met *Power Out* wil Venlo bijdragen aan gezondere, actievere kinderen en een sterkere verbinding tussen scholen, gemeente en kinderen. In [dit artikel](#) lees je hoe deze beweeggame werkt en leer je hoe je deze game maakt.

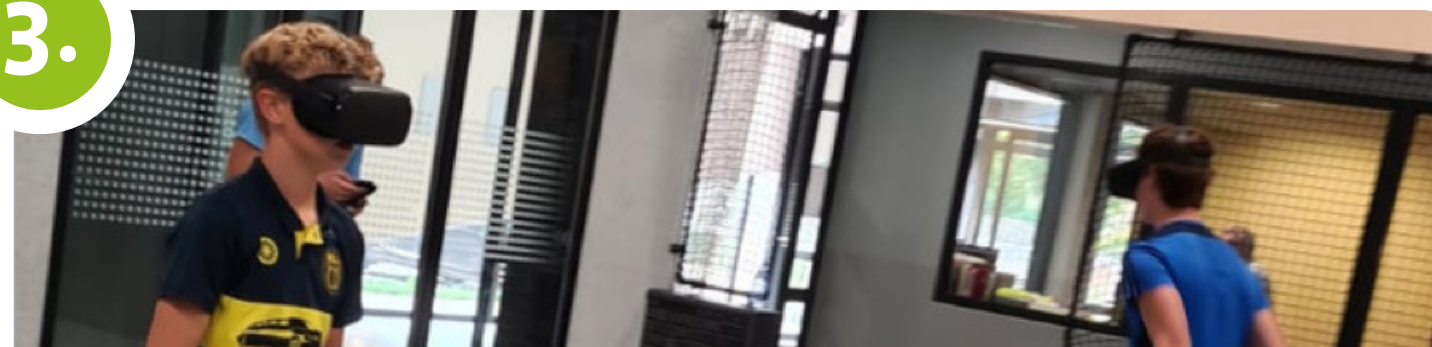
2.



Rotterdam - esports in de sportvereniging van de toekomst

In Rotterdam is onder de noemer *living lab esports in de vereniging van de toekomst* geëxperimenteerd met esports, gaming en gamification. Dit bestond uit een serie aan experimenten, onderzoek en interactief aanbod bij sportverenigingen. Het onderzoek laat zien dat esportsactiviteiten zorgen voor meer kennis over wat esports kan betekenen binnen de sport en voor meer zichtbaarheid en waardering van esports als waardevolle aanvulling op het verenigingsleven.⁹ Op korte termijn verwachten de onderzoekers dat het opnemen van esports in het structureel aanbod leidt tot nieuwe leden, vrijwilligers en sponsors. Dit draagt op den duur bij aan de vitaliteit, inclusiviteit en toekomstbestendigheid van verenigingen. Bekijk de stappen op www.gamenopjouwvereniging.nl.

3.



Heusden - Interactief bewegen met Stichting de Schroef

Stichting de Schroef zet gamen en interactief bewegen structureel in voor verschillende doelgroepen in de gemeente Heusden. Uit een eerdere haalbaarheidsstudie met lokale partners uit de zorg, jongerenwerk en de bibliotheek en jongeren bleek dat de (beweeg)game-activiteiten goed werden ontvangen en er behoefte was aan voortzetting van het programma. Met het programma is ingezet op bewegend leren, beweegstimulering, 21ste-eeuwse vaardigheden en ontmoeten. Succesfactoren zijn de brede lokale samenwerking, aandacht voor begeleiding, geschikte technologie en een goed plan over exploitatie, financiën en communicatie. De buurtsportcoach van Stichting de Schroef deelde [haar inzichten](#) over haar strategie, resultaten en vervolg.

4.



Oirschot & IJsselstein - In beweging met interactieve beweegroutes

In Oirschot en IJsselstein zetten buurtsportcoaches het digitale platform QR-FIT in om inwoners vaker naar buiten te krijgen, nieuwe sociale contacten te stimuleren en hun gezondheid te verbeteren. Het platform biedt wandelroutes, kracht- en balansoefeningen en een live dashboard voor professionals om gebruik en groepsgroottes te monitoren. In Oirschot zijn twee routes en drie beweeggroepen gestart, met speciale aandacht voor senioren. In IJsselstein zijn vier routes uitgezet, inclusief korte en lange afstanden, en lopen mensen met rollator of scootmobiel mee. Wekelijks doen 25 tot 30 deelnemers mee, waarbij sociale interactie en saamhorigheid centraal staan. Lees [het artikel](#) over deze twee gemeenten.



Benieuwd naar meer praktische voorbeelden zoals Epe en Opsterland? Bekijk dan de [JOGG-academy!](#)

Wist je dat?



- ...bewegingstechnologie ook voor ouderen wordt ingezet? Onderzoek laat zien dat digitale interventies ouderen met positieve effecten kunnen ondersteunen bij bewegen.² In [dit artikel](#) lees je meer over de effecten en voorbeelden.
- ...er ook aandacht is voor mensen met een beperking? In Rotterdam is een interventie ontwikkeld, 'game buddies' genaamd, waarbij de sociale kracht van gamen wordt ingezet om kinderen met autisme of een geestelijke en/of fysieke beperking te verbinden. Meer weten over het toegankelijk maken van beweeggames voor rolstoelgebruikers? Lees dan hier [het Whitepaper Exerchair](#) van de Sportinnovatiecampus in Brugge.

5.



Noord-Veluwe - JOGG-Caching stimuleert regionale samenwerking

In de regio Noord-Veluwe stimuleert JOGG-caching gezinnen en inwoners om actief te bewegen via QR-bordjes verspreid door de gemeenten. De bordjes leiden naar speur- en beweegroutes, die flexibel kunnen worden aangepast en ook door lokale bedrijven ingezet worden. Buurtsportcoaches zorgen samen met JOGG-professionals voor regionale uitrol, promotie en betrokkenheid van scholen en partners. Gebruik van data maakt inzichtelijk welke routes populair zijn en hoe het bewegen wordt gestimuleerd. Het project blijkt een laagdrempelige, zichtbare en plezierige manier om bewegen te bevorderen, waarbij samenwerking tussen gemeenten en lokale partners cruciaal is voor succes. Lees [hier](#) meer over het initiatief.

Beweegprofessionals over de ervaren nadelen

*“Bij sommige initiatieven ervaren we **weerstand**, omdat professionals vinden dat technologie afleidt van de kern: gewoon bewegen en sporten.”*

Buurtsportcoach

*“De **tijdsinvestering** om technologie goed te implementeren is groot en met een volle agenda is dat voor veel buurtsportcoaches een probleem.”*

Buurtsportcoach

*“**Niet elke technologie** sluit goed aan bij de wensen van jeugd. Soms verzinnen we iets wat wij leuk vinden, maar waar zij niets mee hebben.”*

Buurtsportcoach

10 tips om verantwoord aan de slag te gaan met bewegingstechnologie

Bewegingstechnologie is relatief nieuw en kent ook uitdagingen. Dit betekent dat veel organisaties experimenteren op dit vlak en dat het vaak nog ontbreekt aan onderbouwde aanpakken/interventies. Toch aan de slag? Gebruik dan de volgende praktische tips!

Wil je in concrete stappen verantwoord aan de slag met bewegingstechnologie? De stappen – met reflectievragen en tips – staan uitgebreid beschreven in [het stappenplan Inzet van bewegingstechnologie voor buurtsportcoaches](#).

Bepaal doel, doelgroep en setting



Formuleer wat je wilt bereiken, voor wie en in welke context, bijvoorbeeld meer bewegen bij senioren. Denk niet alleen aan beweegdoelen, maar ook bijvoorbeeld aan het versterken van digitale vaardigheden, creativiteit, sociale cohesie in een wijk of bewustzijn over eigen beweeggedrag. Werk jij met een specifieke (kwetsbare) doelgroep? Geef dan nog meer aandacht aan een implementatieplan. Veel onderzoek richt zich namelijk minder op kwetsbare doelgroepen.

1.



Start klein en experimenteer

Begin met een laagdrempelig project zoals een gametoernooi of het huren van technologieën op een sport- en beweegdag en leer hoe het werkt. Haal gebruikerservaringen op bij zowel professionals als de doelgroep.

2.



Sluit aan bij jouw praktijk en visie

Controleer of de technologie past bij de projectdoelen, beschikbare tijd, middelen en organisatie- en gemeentelijk beleid. Ontwikkel zo nodig eerst een visie op bewegingstechnologie, waarmee je kaders en intern draagvlak creëert. Dit helpt bij (structurele) financiering en borging bij collega's.

3.



Betrek de doelgroep actief

Peil bij de potentiële doelgroep hun interesses, digitale vaardigheden, motivatie en behoeften. Test de technologie met een kleine groep.

4.



Verken (financiële) haalbaarheid met partners

Betrek ook lokale partners uit het sociaal domein, zorg, cultuur, jongerenwerk en het onderwijs. Technologie kan vaak breed ingezet worden, maar is regelmatig duur. Samenwerking maakt het vaak financieel makkelijker haalbaar. Zorg wel voor één projectleider om voldoende eigenaarschap te creëren: de tech-ambassadeur. Denk naast de investering ook aan het onderhoud, software-licenties en structurele communicatiemiddelen in je financiële plan.

5.

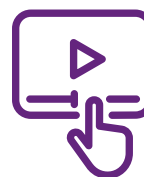


Maak een gedegen implementatieplan

Zet een projectteam op met ICT, communicatie en lokale partners. Bepaal duur, frequentie van sessies en manier van begeleiding. Integreer indien mogelijk in bestaand aanbod. Bedenk hierin ook hoe je het op lange termijn aantrekkelijk kan houden, zoals diversiteit in technologieën en activiteiten, challenges, highscores, competities en verhaallijnen/thematische periodes.

Tip: vraag ook de tech-aanbieder om mee te denken en te vragen om goede voorbeelden.

6.



Kies gebruiksvriendelijke en passende technologie

Test de gebruiksvriendelijkheid en multifunctionaliteit zelf, vraag om ondersteuning van de tech-aanbieder en haal ervaringen bij andere buurtsportcoaches op. Omdat vaak meerdere aanbieders soortgelijke technologieën leveren, is het raadzaam om ze te vergelijken. Bedenk ook of de technische randvoorwaarden aanwezig zijn binnen jouw organisatie en locatie zoals goed internet, stroomvoorziening, beheerder en mogelijkheid om de technologie te verplaatsen.

7.



Integreer beweging en spelelementen

8.

Zorg dat je met de technologie in ieder geval zorgt voor matig intensieve inspanning. Let ook op de aanwezigheid van motiverende spelelementen, zoals beloningen, die aansluiten bij wensen en mogelijkheden van deelnemers. Kijk daarnaast ook naar de multiplayerfunctie omdat dit vaak motiverend werkt.³



Begeleid en motiveer tijdens uitvoering

9.

Zorg voor begeleiding, feedback, diverse spelvormen, doelen en gedragsveranderingstechnieken zoals doelen stellen, zelf-monitoring en feedback geven. Alleen de inzet van technologie is (vaak) onvoldoende voor verandering op lange termijn. Jouw rol is essentieel en kan de effectiviteit verhogen.



Monitor, evalueer en borg

10.

Evalueer effectiviteit en kwaliteit van de interventie en technologie, train collega's, integreer structureel en borg verantwoordelijkheden voor de lange termijn.

Wist je dat?



- ...er een expertisecentrum Digitalisering en Welzijn is opgericht binnen Trimbos-instituut? Het expertisecentrum onderzoekt de voor- en nadelen van digitale technologieën op het welzijn. Kijk bijvoorbeeld op gameninfo.nl voor meer informatie over de invloed van gamen op het welzijn.
- ...er veel bewegingstechnologie wordt toegepast in de binnensport-accommodaties en in onze buitenruimte? Zo leer je skiën met projecties, spring je met je avatar op een trampoline en voetbal je met digitale doeltjes. Lees op allesoversport.nl meer over de [binnensport](#) en [technologie in de beweegvriendelijke omgeving](#).



Literatuur

Bekijk [hier](#) de referenties.

Deze inspiratiesheet is gepubliceerd in september 2021 en geactualiseerd in januari 2026 en met de grootste zorgvuldigheid samengesteld.

Wij realiseren ons dat het benoemde aanbod niet dekkend is voor het totale landelijke aanbod. Mogelijk zijn activiteiten lokaal onder een andere naam bekend.

www.sportindebuurt.nl

070 – 373 80 55 of info@sportindebuurt.nl



Deze inspiratiesheet is een initiatief van de partners Brede Regeling Combinatiefuncties met medewerking van JOGG, Wageningen Universiteit & Research, Venlo.Fit, Stichting de Schroef en Sportbedrijf Arnhem.